



La Palestra Della Felicità

**Come e perché conviene
imparare ad essere felici**

Daniele Berti

La Palestra della Felicità

**Questo e-book
e stato prodotto e viene distribuito
seguendo i principi
Creative Commons
riportati a questo
indirizzo web:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.it>
per cui puoi utilizzarlo e distribuirlo
senza fini commerciali
seguendo gli stessi principi**

Ti ringrazio di aver scaricato questo e-book.

In queste pagine troverai la sintesi di quattro anni di studi dedicati a capire che cosa sia questa “misteriosa e tanto agognata” felicità.

Quando mi trovo a parlare di Felicità, molte persone mi dicono: “A me basterebbe un po' di serenità!”

E a dire il vero, prima di iniziare questo viaggio alla ricerca della Felicità, anch'io mi sarei accontentato di un po' di serenità, ma ero convinto che per avere un po' di serenità, prima avrei dovuto capire bene che cosa potesse essere la Felicità.

Come mai, mi chiedevo io, tante persone che sembravano avere tutto ciò che sembra servire per essere felici, amici, denaro, salute, famiglia, in realtà erano depresse, stressate, e sostanzialmente insoddisfatte di se stesse e di tutto ciò che li circondava?

Dopo aver scritto le pagine che seguono, che sintetizzano le cose più importanti da capire riguardo alla felicità, ho continuato a studiare e devo dire che della serenità non ho più bisogno.

Buona lettura

La Palestra della Felicità

Visto che abbiamo uno straordinario cervello, che sia possibile imparare ad usarlo per essere felici?

Tesi conclusiva
Master in Counseling Integrato
a cura di
Daniele Berti

Relatore: Dott. Elvino Miali
ASPIC COUNSELING & CULTURA
Sede Territoriale di Mestre – VE

Di qui nasce anche la questione se la felicità si acquista mediante studio o per consuetudine, o con qualche altro tipo di esercizio, ovvero derivi da un dono divino o addirittura dal caso.

...

E si può dire che sia accessibile a molti: infatti, con un po' di studio e di applicazione, può appartenere a tutti coloro che non siano costituzionalmente inabili alla virtù.

Aristotele (384-322 a.C.) Etica a Nicomaco Libro I°

INDICE

| | |
|-------------|--------|
| Prefazione | pag 8 |
| L'antefatto | pag 11 |

PRIMA PARTE

| | |
|----------|--------|
| Premessa | pag 13 |
|----------|--------|

I° CAPITOLO

| | |
|-----------------------|--------|
| Counseling e Felicità | pag 18 |
|-----------------------|--------|

| | |
|-----------------|--------|
| Figura e sfondo | pag 21 |
|-----------------|--------|

II° CAPITOLO

| | |
|-----------------------|--------|
| Che cos'è la felicità | pag 25 |
|-----------------------|--------|

III° CAPITOLO

| | |
|---|--------|
| Ma di preciso a che cosa serve la Felicità? | pag 31 |
|---|--------|

IV° CAPITOLO

| | |
|--------------------------|--------|
| La natura delle emozioni | pag 36 |
|--------------------------|--------|

| | |
|---|--------|
| La nascita delle emozioni, nelle emozioni della nascita | pag 39 |
|---|--------|

V° CAPITOLO

| | |
|-----------------------------|--------|
| Ma perché non siamo felici? | pag 43 |
|-----------------------------|--------|

VI° CAPITOLO

| | |
|--------------------------------|--------|
| Emozioni, idee e comportamenti | pag 53 |
|--------------------------------|--------|

SECONDA PARTE

Premessa pag 60

VII° CAPITOLO

Tra reale e virtuale, al confine del contatto:

Facebook pag 62

VIII° CAPITOLO

Un setting particolare pag 71

IX° CAPITOLO

Il caso di Elisabetta pag 78

PRECONTATTO – Accoglienza pag 80

Analisi della domanda pag 82

CONTATTO

Presenza in carico ed Esplorazione pag 87

CONTATTO PIENO

Applicazione della Prassi pag 94

POST-CONTATTO:RITIRO E INTEGRAZIONE

Verifica e Valutazione dell'intervento pag 99

FOLLOW-UP pag 102

X° CAPITOLO

Considerazioni Finali pag 103

Bibliografia pag 106

Prefazione

La tesi si sviluppa attraverso un percorso che parte dalle motivazioni che mi hanno spinto ad affrontare questo delicato ed affascinante tema e si conclude con l'analisi di un caso di counseling svolto in un setting dalle caratteristiche particolari.

Nel primo capitolo vero e proprio, “Counseling e Felicità”, dopo aver definito quali siano gli obiettivi del counseling, spiego come e perché un counselor possa affrontare tale tematica.

Nei due capitoli successivi illustro che cosa si debba intendere con il termine felicità e quali siano i benefici che derivano dall'imparare ad essere felici.

Con il capitolo “La natura delle emozioni”, adottando come riferimento il Ciclo del Contatto, sul quale si sviluppa tutta la terapia della Gestalt, metto in evidenza l'importanza strutturale che le emozioni assumono, per un sano rapporto tra l'essere umano e l'ambiente nel quale vive.

Nel capitolo successivo “Ma perché non siamo

felici”, introduco il concetto di “idea” quale segnale meta-fisico proveniente dall'ambiente culturale nel quale vive l'essere umano, evidenziando come l'importanza di tale segnale diventi preminente sul modellamento delle caratteristiche neuro-biologico-comportamentali dell'individuo.

La parte teorica della tesi si conclude con il capitolo “Emozioni, idee e comportamenti” nella quale partendo dalla concezione dell'essere umano come organismo omeostatico, nel quale emozioni, idee e comportamenti sono strettamente correlati e interdipendenti, presento l'ipotesi operativa per mettere in atto il processo di cambiamento verso la felicità.

La seconda parte, dedicata all'analisi di un caso, si apre con un breve premessa per introdurre il setting nel quale si è svolto il caso: un setting non molto abituale in Italia, ma che per le sue specificità, probabilmente, anche nel nostro paese, sarà sempre più frequentato: le rete telematica.

Nel settimo capitolo, il primo di questa seconda parte, vengono descritti i principali aspetti formali del “ambiente” nel quale è nato ed è stato portato avanti tutto il caso, mentre nel successivo vengono

esposte le potenzialità, comunicative e relazionali, che questo particolare setting mette a disposizione del counselor, per alcuni aspetti, ed al cliente stesso, per altri aspetti.

Il nono ed ultimo capitolo è quello che, sempre avendo come riferimento il Ciclo del Contatto, rivisita l'intero percorso di un caso che al meglio esplicita le potenzialità operative di questo setting.

La tesi si chiude con alcune considerazioni relative al traguardo raggiunto alla fine di questi tre anni di lavoro, un lavoro fatto di continui arricchimenti teorici e pratici che mi hanno formato per una nuova e ancora più stimolante prova.

Note Importanti per la lettura

I numeri tra parentesi rimandano ai testi riportati nella bibliografia.

I termini tecnici hanno un collegamento ipertestuale a fonti della rete che ne spiegano il significato nella forma più semplice possibile.

Anche i nomi degli autori citati hanno un collegamento ipertestuale a fonti della rete nelle quali trovare le informazioni più significative dell'autore stesso.

Questo simbolo (°°) indica un link verso un video.

L'antefatto

Quando nel dicembre del 2006 mi recai al colloquio per l'ammissione al Master in Counseling Professionale, il Dr. Elvino Miali, medico psicoterapeuta, Master in PNL, Omeopata e Direttore della sede di Mestre alla quale mi stavo rivolgendo, dopo aver letto la mia richiesta di iscrizione, il mio lungo e dettagliato curriculum e dopo un ampio e approfondito colloquio sulle mie precedenti esperienze umane e professionali in ambito sanitario, socio-assistenziale e psico-pedagogico, chiese a me, ex fotografo, ex tecnico pubblicitario e copy-writer, ex regista e video-maker e al momento del colloquio, rappresentante di prodotti chimici per le manutenzioni e le lavorazioni industriali, quale fosse l'obiettivo che intendevo raggiungere conseguendo il diploma rilasciato al termine del corso.

“Voglio aprire una scuola nella quale si impara ad essere felici!” dissi senza alcuna esitazione.

Il Dr. Elvino Miali non riuscì a celare la sua stupefatta sorpresa ma da eccellente professionista e straordinario essere umano, dopo un attimo di giu-

stificabile esitazione mi disse: "... ma ne sei proprio sicuro?"

Senza alcuna esitazione risposi "Certamente ... altrimenti non sarei qui! E qui spero di trovare alcuni strumenti pratici che mi consentano di rendere operativo questo mio sogno"

Grazie al percorso esperienziale e di studi, che mi ha portato alla realizzazione di questa tesi, ho avuto la possibilità di stabilire in modo ancor più preciso il mio obiettivo definendo il progetto di realizzazione di quella che si chiama "La Palestra della Felicità" un luogo nel quale imparare ad essere felici ed al quale rivolgersi per poter imparare la strada da percorrere per ri-trovare e mantenere la propria felicità sempre in una forma smagliante.

Le premesse teoriche, le prime concrete fasi operative di questo progetto e i primi risultati ottenuti sono l'oggetto della tesi descritta nelle pagine che seguono.

PRIMA PARTE

Premessa

Fin da bambino ho pensato che ciascun essere umano fosse libero di decidere quali scelte operare per tracciare il cammino della sua vita.

Certo, nascere in una industriosa cittadina del Nord Italia o ai margini del Sahara, in una tribù nomade di Tuareg o in un villaggio sperso tra le sconfinata risaie della Cina avrebbe posto dei limiti linguistici, economici e culturali alle scelte possibili, ma sostanzialmente questi limiti non avrebbero intaccato le possibilità di raggiungere quell'ambiziosa meta che, come ebbi modo di scoprire molti anni più tardi, Aristotele (1) aveva considerato lo scopo ultimo della vita umana: la Felicità.

Con il passare degli anni ebbi come la sensazione che doveva esserci qualche cosa di "misterioso" che impediva di raggiungere questo scopo, alla quasi totalità del genere umano.

Però in quel periodo ero impegnato nei normali compiti finalizzati al raggiungimento di quelle che, secondo il pensare comune, sono considerate le basi fondamentali per il soddisfacimento dei biso-

gni essenziali al vivere “civile”: un lavoro onesto, magari appassionante, un reddito adeguato, magari abbondante e una famiglia con la quale condividere “felicamente” queste sane ed oneste conquiste.

Ma evidentemente c'era qualcosa che non funzionava.

Nato come quasi tutti gli Italiani in una famiglia di salde tradizioni cattoliche il famoso “Ti guadagnerai il pane con il sudore della fronte” proprio non mi era mai andato giù e ritenendo che la comunicazione avesse una funzione fondamentale per qualsiasi tipo di relazione tra gli esseri umani, mi ero dedicato proprio a lavorare con la comunicazione.

Mi ero dedicato a produrre comunicazione, quella che ritenevo la più completa e quindi la più efficiente: la comunicazione audiovisiva.

Inoltre, abbastanza convinto che felicità e benessere fossero strettamente connessi e pressoché sovrapponibili, lavoravo proprio a fianco di tutti coloro che producevano quei beni materiali che, stando al pensiero comune, erano fattori indispensabili

del benessere e conseguentemente indispensabili al raggiungimento della Felicità.

Insomma ero proprio sulla strada del peccato, il lavoro che stavo facendo proprio mi piaceva molto ... e per quanti sforzi facessi non mi risultava per niente faticoso, non che fossi felice ma non mi potevo lamentare più di tanto.

Poi, il concatenarsi di una serie di vicende, mi fece apparire con assoluta chiarezza che tutto quell'impegno di investimenti, di ricerca, di sviluppo, di qualità dei prodotti, di servizi al cliente, per i quali io stavo contribuendo con tutte le mie energie, non erano per niente finalizzati al produrre felicità.

Tutti quegli sforzi e quelle energie erano esclusivamente finalizzati ad accumulare quanto più denaro possibile, in tutti i modi possibili, con l'unico obiettivo di esibirlo, ed un unico limite: non finire in galera.

Il prendere atto di questa realtà mi portò ad abbandonare quel lavoro che mi aveva dato tante soddisfazioni, e poiché un reddito comunque bisogna procurarselo attraverso in lavoro, mi cercai un lavoro qualsiasi.

Purtroppo dati i miei precedenti professionali, non riuscii a trovare un lavoro da tornitore o da magazziniere grazie al quale avrei potuto eseguire banalmente delle istruzioni con l'unico impegno di eseguirle attentamente, e mi dovetti accontentare di fare il rappresentante.

Ho cambiato diverse aziende lavorando in diversi settori.

Sempre nella vana, e forse ingenua illusione di trovare quell'azienda che considerasse il suo cliente come un partner con il quale collaborare.

Ho sempre ritenuto questa modalità la più produttiva, ma tutti i miei tentativi si sono dimostrati vani e alla fine ho desistito incamminandomi lentamente verso una triste agonia.

A cinquantadue anni, dopo l'ennesimo incontro con un potenziale cliente al quale non me la ero sentita di fare delle proposte indecenti, per consolarmi andai a bere un caffè.

Sul bancone del bar, tra i tanti scintillanti inviti a feste danzanti ed elezioni di miss per tutti i gusti, un volantino, dalla grafica dimessa, attirò la mia attenzione per il titolo singolare "Orme nel Futuro".

Si trattava di un percorso di “empowerment” per persone non più giovani interessate ad un reinserimento nel mondo produttivo.

Mi sono incamminato lungo quel percorso con l'idea che quella fosse la vera occasione per cambiare rotta.

E così è stato.

Oggi sto iniziando la redazione della tesi che mi consentirà di potermi dedicare a ciò che avrei sempre voluto fare fin da bambino: insegnare alle persone ad essere felici.

I° CAPITOLO

Counseling e Felicità

*Non siate
un vagone di munizioni
siate un fucile*
Carl Rogers

Per quale motivo un counselor dovrebbe e potrebbe occuparsi di insegnare la Felicità?

La risposta a tale domanda è a mio avviso implicita proprio in quella che è la missione di un qualsiasi counselor, e ciò diventa chiaro non appena si comprenda quale sia il lavoro al quale un counselor si dedica.

Purtroppo la straordinaria ricchezza della lingua italiana, ricchezza che tutto il mondo ci invidia, non ha un corrispettivo né del termine counseling né tanto meno del termine counselor: il professionista che svolge l'attività di counseling.

La relativamente recente comparsa in Italia di questa “qualifica” professionale, per altro quasi sempre considerata come accessoria di una professionalità già operante nei settori dell'assistenza sociale, sanitaria, psicologica, pedagogica o formati-

va, fa sì che la stessa qualifica sia pressoché sconosciuta al di fuori di quegli ambiti, per altro molto ristretti, che casualmente sono venuti a diretto contatto con un counselor che fa solo il counselor.

In altre parole, in Italia, l'unica possibilità per sapere che cosa sia il counseling, e che cosa faccia un counselor è quella di averne conosciuto personalmente uno, la qual cosa è peraltro abbastanza difficile dato l'esiguo numero di questi professionisti, che esercitano tale lavoro come loro esclusiva professione, e che alla domanda "Che lavoro fai?" possono rispondere solamente: "Faccio il counselor"

Allora non resta che fare riferimento alla definizione che il CNCP, Coordinamento Nazionale Counsellor Professionisti, una delle più accreditate associazioni di Counselor in Italia, fornisce per identificare i propri associati e il loro lavoro : Il Counselling, come definito dall'art. 6 dello Statuto del CNCP, è un processo relazionale tra Counsellor e uno o più Clienti (singoli individui, famiglie, gruppi o istituzioni) con l'obiettivo di fornire ad essi opportunità e sostegno affinché sviluppino le loro risorse e affinché promuovano il proprio benessere

come individui e come membri della società affrontando specifiche difficoltà o momenti di crisi.

Ricordando che la differenza tra Counselor e Counsellor, è esclusivamente relativa all'origine inglese o statunitense del termine, risulta finalmente chiaro che compito del Counselor è quello di promuovere il benessere del proprio cliente aiutandolo ad attingere alle proprie risorse per affrontare specifiche difficoltà o momenti di crisi: ma allora non è che la felicità sia un traguardo un po' troppo ambizioso per un semplice counselor che magari non è nemmeno laureato?

Ma a questa giusta domanda troveremo la risposta più avanti.

Figura e sfondo

*Quando il saggio indica la luna
Lo stolto guarda il dito
Antico detto orientale*

Se l'11 settembre del 2001 è stato il campanello d'allarme sulle modalità di concepire e di promuovere lo sviluppo dell'umanità, non c'è dubbio che la crisi economica, che ha cominciato a manifestarsi nell'autunno del 2008, più che un campanello d'allarme sembra una sirena che, nel momento in cui scrivo, autunno del 2009, ancora non si riesce a capire di preciso quando cesserà di suonare.

Nel 2002 il Nobel per l'economia è stato assegnato a Daniel Kahneman, non un economista, ne un matematico e nemmeno un filosofo, ma uno psicologo.

Daniel Kahneman (°°) dopo aver a lungo studiato il rapporto tra benessere economico e felicità è giunto alla conclusione che tra le due cose non vi è alcuna relazione diretta, ne a livello macroscopico (nazioni) ne a livello microscopico (individui): nel 2002, il Nobel per l'economia è stato assegnato a chi ha dimostrato il fallimento di tutte teorie economiche che hanno governato il mondo occidentale

in questi ultimi secoli.

La rincorsa al benessere, che dovrebbe essere il terreno nel quale coltivare la felicità, oltre a non darci la felicità, si dimostra una corsa fallimentare; una corsa che non solo non ha alcun traguardo ma che si dimostra anche sempre più pericolosa.

Una corsa sempre più minacciosa per la stessa sopravvivenza del genere umano, una corsa che genera squilibri sempre più difficili da controllare: paurosi conflitti con centinaia di migliaia di vittime che scoppiano per “errore”, crisi finanziarie mondiali che giungono “inaspettate”, catastrofi ambientali più o meno vaste che colpiscono “inevitabilmente”, disagi, tensioni e drammi sociali che nascono e si diffondono “inarrestabili e in modo inspiegabile”.

Ma allora, se tutti gli sforzi per produrre quel benessere, generatore di felicità, si dimostrano sempre più fallimentari, non potrebbe essere necessario portare in primo piano proprio quel concetto di felicità che è sempre stato tenuto talmente sullo sfondo da essere considerato l'utopia per eccellenza?

Non è che se fosse possibile imparare ad essere felici, anche lo sviluppo generato da persone felici sarebbe orientato ad un vero benessere più rispettoso delle necessità di ogni singolo essere umano e parallelamente, dell'intero genere umano e dell'ambiente nel quale vive?

L'UNESCO, Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione la Scienza e la Cultura sostiene che dal momento che le guerre cominciano nella mente degli uomini, è nella mente degli uomini che devono essere costituite le difese per la pace e già questo mi sembra un ottimo suggerimento che potrebbe essere seguito per portare avanti il progetto.

E mentre l'O.M.S., l'Organizzazione Mondiale della Sanità, prevede un aumento del 50% dei disturbi psichiatrici entro il 2020, la stessa O.M.S. sostiene che la salute come benessere psicofisico e sociale è frutto di politiche e comportamenti attivi che vanno promossi, sviluppando e cambiando gli stili di vita: ed anche questo suggerimento mi sembra allineato con il precedente.

Certo l'obiettivo è ambizioso ma per quale motivo, con quale competenza un "semplice" counse-

lor, ex venditore di prodotti chimici per la manutenzione industriale dovrebbe farsi promotore dell'idea che per risolvere i problemi del mondo, la più semplice e più efficiente via percorribile sia quella di insegnare alla gente ad essere felice, non solo perché la Felicità esiste ed è possibile imparare ad essere felici, ma anche perché solo imparando ad essere felici potremmo esserlo veramente, producendo reali benefici individuali e collettivi, non solo per quanto riguarda la salute psicologica, ma anche per il benessere fisico, sociale ed economico?

La risposta a questo interrogativo, probabilmente la troviamo in uno dei tanti aforismi che Albert Einstein, non solo grande scienziato, ma anche straordinario pensatore ed umanista del secolo scorso, ci ha lasciato: “Tutti sanno che una cosa è impossibile da realizzare, finché arriva uno sprovveduto che non lo sa e la fa”.

II° CAPITOLO

Che cos'è la felicità?

*Non sono i fatti in sé che turbano gli uomini
ma i giudizi che gli uomini formulano sui fatti*
Epitteto

Dato che il mio obiettivo è quello di realizzare una Palestra nella quale chiunque lo desideri, abbia la possibilità di imparare la strada che gli consenta di essere felice, nella quale sia possibile ricostruire la propria felicità facendo ricorso alle proprie risorse interne, ritengo doveroso spiegare in primo luogo che cosa si debba intendere con la parola felicità, e successivamente a che cosa serva l'imparare ad essere felici.

Senza ripercorrere l'intera storia della filosofia, delle religioni e del pensiero umano, per andare alla ricerca di che cosa sia la felicità (2) ritengo sia più utile partire da ciò che nel pensiero comune si intende per felicità e verificare se, in questo concetto diffuso di felicità, vi siano gli elementi costitutivi di questo misterioso ed inafferrabile "bene".

Dato che viviamo in una società nella quale tut-

to viene visto in un ottica di mercato, di costi e benefici, di domanda ed offerta e di servizio al cliente ritengo utile fornire una panoramica di quali siano i consumer benefits per chi decide di intraprendere un percorso verso la felicità.

Innanzitutto una notizia dello scorso anno che, proprio grazie ad una visione distorta ed utopistica della felicità, nella gran parte dei media e conseguentemente nella gran parte delle persone, ha suscitato più derisione che interesse; la notizia è che, la più avanzata ricerca neuro-scientifica occidentale (3) ha stabilito che, non solo la felicità esiste, ma che può anche essere misurata entro specifici e precisi parametri, al pari della cilindrata di un motore, dell'umidità dell'aria, della statura di una persona o di un chilogrammo di patate.

Ma il risultato a mio avviso più interessante di questa ricerca è stato che la Felicità, misurata secondo questi precisi parametri elettro-biochimici, non è, come si è abituati a pensare, frutto del caso, non è una sensazione momentanea, non è un'emozione fugace, bensì è uno stato di benessere consapevole e consolidato, risultato di precise pratiche comportamentali che, a volte frutto del

“caso”, in altre situazioni sono state adottate in modo assolutamente consapevole e che, come tali, possono essere adottate da ogni essere umano.

Dato che, come ben dovrebbe sapere un counselor, qualsiasi persona normale (non affetta da gravi patologie psicologiche, o come diceva Aristotele “inabile alla virtù) è in grado di imparare ad adottare specifici comportamenti, ecco che qualsiasi persona normale ha la possibilità di imparare ad essere felice adottando gli adeguati comportamenti.

Si tratta a questo punto di definire quali siano le caratteristiche di ciò che è stato definito come felicità; poiché ben poche sono le persone che godono di questo stato, e poche di più sono quelle convinte che questa possibilità sia a disposizione di ogni essere umano, per spiegare che cosa si debba intendere per essere felici ed aver raggiunto la propria felicità, ricorrerò a quello che a mio avviso è il suo esatto opposto, molto più diffuso e molto meglio conosciuto da tutti: la depressione.

Anche in questo caso, senza ripercorre interamente e dettagliatamente la panoramica delle diverse forme depressive, come riportate nel DSM IV

- Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (4), ritengo sia possibile sintetizzare dicendo che la depressione è caratterizzata dalla contemporanea presenza di alcuni seguenti sintomi: squilibri alimentari, abuso di sostanze, disturbi del sonno, facile affaticabilità, scarsa autostima, pervasività di sensi di colpa e di inadeguatezza, difficoltà nel prendere decisioni, sentimenti di disperazione e così via.

E' ben noto a tutti, e non solo a medici, psicologi, psicoterapeuti e psichiatri, come il recuperare ad uno stato di cosiddetta "normalità" una persona affetta da questa patologia, per la quale a volte, ma non sempre, vengono riconosciute evidenti cause scatenanti (un lutto, un abbandono, un cambiamento repentino nella vita del soggetto), richieda ingenti investimenti di energia, sia per chi opera a favore della riabilitazione di questa persona, sia per la persona stessa.

In molti casi, si ritiene addirittura necessario far ricorso all'impiego di psicofarmaci, per attenuare gli effetti debilitanti della patologia e consentire al paziente di intraprendere un percorso che lo recuperi ad uno stato di normalità.

La depressione quindi, per la quale spesso vengono individuate cause sistemiche ben determinate, non per questo è una sensazione momentanea o un'emozione fugace, bensì uno stato di malessere neuro-fisiologico persistente che risulta sempre ben difficile da sconfiggere.

Allo stesso modo la Felicità, è uno stato consolidato di benessere caratterizzato da equilibrio alimentare, non impiego di sostanze, sonno tranquillo e ristoratore, buono stato di salute fisica, ottimo livello di autostima con la chiara consapevolezza dei propri limiti e delle proprie risorse, la lucidità nel prendere decisioni congruenti ai propri obiettivi, con un senso di gioia e di pienezza per la vita che si sta vivendo, e tutto ciò, nonostante le "difficoltà" alle quali la vita sottopone quotidianamente tutti gli esseri umani.

Insomma, come la depressione appare spesso quale nemico invincibile in grado di distruggere una vita a chi apparentemente conduce una vita normale, allo stesso modo la Felicità rappresenta uno stato consolidato, alleato insostituibile per godere di una vita ricca di gioia e di significato, per affrontare e superare con serena consapevolezza le

prove che la vita ci propone.

A sostegno di tale tesi va citato Richard Bentall, psicologo dell'Università di Liverpool, che nel 1992, non senza ironia, ha addirittura proposto di inserire la Felicità come patologia nella successiva revisione del DSM IV classificandola 'disturbo affettivo maggiore, di tipo piacevole'.

Per confermare tale proposta, Richard Bentall, in un articolo pubblicato dalla rivista 'Journal of Medical Ethics', fa notare come la felicità rappresenti un comportamento deviante, che è caratterizzato da un certo numero di sintomi significativi, ed è associato a varie anomalie cognitive, che probabilmente riflettono "un funzionamento patologico del sistema nervoso centrale".

Lo stesso Bentall del resto, si pone il giusto interrogativo se la classificazione nel DSM IV della Felicità quale patologia, nonostante le evidenti caratteristiche di devianza dal comportamento "normale", sia eticamente corretta visto che nessuna persona "affetta" da felicità si è mai lamentata per il suo stato.

III° CAPITOLO

Ma di preciso a che cosa serve la Felicità?

*Lui "Abbiamo diritto ad un po' di felicità!"
L'altro "A chi gliela dobbiamo togliere?"*
Altan

E' noto come un radicale cambio del punto di vista, su di un fatto dato per scontato, se da un lato apre innumerevoli e impensabili possibilità progettuali, dall'altro genera altrettanti, non minori e ad una attenta valutazione ancora più sorprendenti tentativi di ostacolare gli sviluppi possibili.

In un mondo nel quale la gran parte delle persone è impegnata a produrre oggetti e servizi che una volta acquistati "promettono" di donare la felicità, l'ipotesi che la felicità possa essere uno stato bio-neuro-psichico raggiungibile indipendente dai prodotti o dai servizi acquistati, crea due forti e singolari resistenze che andrò di seguito ad esaminare.

E' opinione diffusa, e come abbiamo già visto errata, che solo il possedere determinati beni od usufruire di determinati servizi possa dare la felicità.

tà, e per questo la vita quotidiana è dedicata quasi esclusivamente ad attività che consentano di poter acquistare tali beni e servizi.

Poiché i meccanismi economici del sistema socio-economico-culturale nel quale viviamo sono finalizzati a produrre sempre nuovi beni o servizi, per soddisfare tale visione deviante di felicità, la prima controindicazione che viene presentata è questa: nel momento in cui tutti saranno felici, nessuno avrà più voglia di creare nuovi e più sofisticati beni o servizi, e mancando questa spinta allo sviluppo, rapidamente la razza umana precipiterà in una nuova età della pietra.

Questo è un tipico non problema dato che, proprio operando in un clima di felicità, l'ingegno umano che si manifesta creativamente anche attraverso la tecnologia, sarà orientato a progettare e produrre un benessere sostenibile, mirato alla condivisione delle risorse piuttosto che alla improduttiva accumulazione di "beni", ma anche mirato allo sviluppo delle singole potenzialità per consentire a ciascuno di poter contribuire con le sue doti migliori, in modo cooperativo, al benessere di tutti.

La seconda controindicazione parte da un'altra

visione distorta del sistema nel quale viviamo, che ci rappresenta una mappa del mondo nella quale ci sono vincitori e vinti, ricchi e poveri, felici ed infelici. Una semplicistica e generalizzata sovrapposizione delle categorie, porta a ritenere che naturalmente i vincitori siano anche ricchi e felici mentre i vinti dovrebbero necessariamente essere poveri ed infelici.

In questa visione, fare in modo che tutti siano felici pur senza essere ricchi e vincitori, porta a pensare che il risultato porterebbe ad un genere umano fatto di “poveri idioti sconfitti” in quanto più nessuno ambirebbe ad essere ricco e vincitore.

Chiunque opera nel settore del benessere psicologico sa benissimo che l'essere vincitori o l'essere ricchi, non rappresenta assolutamente un sicuro antidoto alla possibilità di essere profondamente infelici e che l'unica vittoria che può dare la felicità è quella vinta nella lotta contro i propri limiti, le proprie insicurezze e le proprie paure (5).

Del resto va ricordato che, proprio le caratteristiche neuro-biologiche dell'essere umano sono predisposte alla cooperazione (6) e l'intuizione di Aristotele che asseriva “L'uomo è per sua natura

un animale politico” ha trovato una conferma biologica nella relativamente recente scoperta dei neuroni specchio (°°) da parte del neurofisiologo e ricercatore Giacomo Rizzolatti e degli studi successivi di Vilayanur Ramachandran (°°) altro neuroscienziato.

E' altresì vero che, nell'applicazione pratica delle intuizioni filosofiche, si è sempre riscontrato come in un ambiente partecipativo e cooperativo “Il totale risulti sempre maggiore della somma delle sue parti” e questo, dimostrato anche matematicamente dalle teorie dei giochi del premio Nobel John Nash.

Ciò avviene ogni qualvolta si opera in una visione io sono OK-tu sei OK (7) lavorando sulla la condivisione degli obiettivi, in un ottica win2win, l'unico sconfitto risulta la sfida comune da superare; e in questo modo anche il pericolo di una società fatta di “poveri idioti sconfitti” appare del tutto infondata.

Se quindi l'imparare ad essere felici, dal punto di vista socio-economico-relazionale presenta solo degli aspetti positivi, l'aspetto che rende ancora più interessante la felicità è quello relativo al be-

nessere fisico del singolo individuo.

Abbiamo visto che la felicità non deve essere confusa con un'emozione passeggera, bensì deve essere considerata uno stato consolidato e proprio come la depressione e lo stress producono tossine e indeboliscono il sistema immunitario, così, allo stesso modo, lo stato di felicità orienta l'organismo alla produzione endogena di tutte quelle sostanze naturali che non solo conservano e proteggono al meglio il nostro organismo ma anche ci spingono naturalmente alla condivisione e alla cooperazione, creando così un naturale cerchio dell'eccellenza che si autoalimenta.

Ma se ci sono tutti questi benefici, che cosa allora ci impedisce di essere felici, che cosa ci impedisce di fare della Felicità, non solo come diceva Aristotele, il bene supremo della vita umana ma anche lo strumento più efficiente per una vera qualità della vita?

IV° CAPITOLO

La natura delle emozioni

*"Solo con il cuore si può vedere in modo corretto;
l'essenziale resta invisibile all'occhio."
Antoine de Saint-Exupery*

Sulla base della teoria dell'attaccamento (8), ipotizzata da John Bowlby, si è sperimentalmente dimostrato come l' "educazione ricevuta nell'infanzia" sia, in molti più casi di quanto normalmente si creda, la cosa più dannosa che possa ricevere un essere umano.

Carl Rogers, Fritz Perls ed Eric Berne, che avevano già intuito questo aspetto contraddittorio dell'educazione, ci hanno fatto capire in vari modi come in ogni essere umano vi siano strutturalmente tutte le potenzialità perché possa vivere felice, all'unica condizione che l'individuo stesso si trovi o riesca a configurare, da solo o con l'aiuto di qualcuno, l'ambiente che gli consenta di esprimere le sue vere potenzialità per concretizzare questa sua possibilità, la possibilità di dare forma alla propria naturale tendenza attualizzate: anche il piccolo seme

di una mela fatto germogliare nell'ambiente favorevole si trasformerà in uno straordinario albero ricco di dolcissimi frutti.

In questi ultimi anni, sviluppo tecnologico e il consolidarsi delle neuroscienze ha permesso di “fotografare e rendere evidente” quelle che erano state queste intuizioni, offrendo la misura di come lo sviluppo cerebrale di un individuo, a partire dalla nascita attraversi delle fasi ben definite di apprendimento comportamentale e relazionale che condizionano pesantemente, nel bene o nel male, la sua vita di essere umano.

Nella primissima infanzia, mentre per la sua sopravvivenza l'essere umano dipende totalmente dalla disponibilità di altri, il suo cervello lavora in uno stato di pressoché totale inconsapevolezza; tutto ciò che l'individuo fa in quel periodo, lo fa manifestando i propri bisogni primari di sopravvivenza, rispondendo in modo istintivo, automatico ed inconsapevole ai feed-back (segnale di ritorno) che riceve dall'ambiente esterno.

Non avendo parametri di tipo razionale che gli consentano di valutare una qualsiasi situazione, può fare esclusivamente ricorso al quel suo solo co-

dice naturale, istintivo ed universale che ha a disposizione: il codice emotivo.

Anche se l'attuale dibattito scientifico non è giunto a delle conclusioni unanimi riguardo alla catalogazione delle emozioni e alla definizione di quante siano le emozioni primarie (9), la cosa certa è che Paul Ekman, riconosciuto quale maggior esperto mondiale di tutti gli aspetti relativi alle emozioni, e alla loro manifestazione attraverso la mimica facciale, nelle sue ricerche svolte nei più diversi ambiti geografici, sociali e culturali è giunto alla conclusione che solo sei emozioni sono universalmente riconosciute in modo inequivocabile da ogni appartenente al genere umano, indipendentemente da sesso, razza o religione e in qualsiasi parte del mondo si trovi.

Queste emozioni sono: paura, rabbia, dolore, gioia, disgusto e sorpresa.

Semplicemente ripercorrendo il ciclo del contatto (10), che la Gestalt ci propone come strumento per interpretare ogni interazione tra l'essere umano e l'ambiente nel quale vive, possiamo capire come intervengano, con quale funzione e con quali risultati possono essere usate le emozioni da

chi, pur non avendo ancora la consapevolezza di esistere, ha comunque il bisogno di vivere, ed il naturale desiderio di farlo al meglio delle sue possibilità.

La nascita delle emozioni nelle emozioni della nascita

Il momento della nascita, per quanto ottimali possano essere state tutte le fasi della gestazione e di preparazione al parto, rappresenta in ogni caso la prima grossa prova che la vita ti offre di superare.

Questa sì è vita: per nove mesi sei stato in un vero e proprio paradiso, nel quale sei super-protetto, alimentato ed iper-assistito, non devi nemmeno respirare.

Ti trovi in un ambiente confortevole ed accogliente, immerso tra suoni ovattati in una rilassante penombra e di punto in bianco, senza capirne il perché, prima ti senti stritolare e poi ti trovi buttato in un questo mondo, freddo, trafitto da una luce abbacinate e rumori lancinanti.

Un mondo nel quale, non sai perché, ci sei e ti

manca pure il respiro.

Non hai mai respirato, non sai che cosa sia respirare.

Ma devi imparare a farlo subito.

Ne va della tua vita.

In qualche modo ci riesci.

Di certo è stata una faticaccia.

Forse è meglio riposare un po'.

Forse sei vivo.

Se stai leggendo, di sicuro hai superato questa prima prova e certamente sei ancora vivo, ma ritorniamo per un po' a quel giorno.

Di certo non hai capito come, ma sei ancora vivo e dopo un po' ti nasce un bisogno.

Il cordone ombelicale che ti forniva di tutto ciò di cui hai ancora bisogno non esiste più, ma il bisogno c'è ancora e si fa sempre più intenso. Ed ecco che il tuo organismo, mosso dal **dolore** che nasce dalla semplice necessità di sopravvivere si mette in azione.

Non ci sono strategie, non ci sono procedure, non ci sono pensieri, c'è solo l'istinto che ti fa agire e forse, la **paura** di non farcela, ti fa agitare in modo più o meno convulso e se il tuo bisogno continua a crescere senza essere soddisfatto.

Magicamente, la paura di non farcela, si trasforma in quella **rabbia** che ti fa nascere il pianto ed allora, forse quasi subito, senti qualcosa di caldo e dolce ed hai la certezza che il tuo bisogno sta per essere soddisfatto.

Così, il tuo organismo, del quale per molto tempo ancora non avrai alcuna consapevolezza, è in contatto pieno con l'ambiente che sta soddisfacendo il tuo bisogno di nutrimento, il tuo bisogno di crescere, di vivere felicemente ed in armonia in questo nuovo e sconosciuto ambiente.

Ancora nulla ti è chiaro, non sai nemmeno di esistere, ma quel bisogno, per il momento si è dissolto, e con **gioia**, puoi goderti un altro riposo ristoratore: anche la seconda prova, quella di trovare le risorse necessarie alla tua sopravvivenza è stata superata.

Dopo queste due prime prove, infinite saranno

le prove che dovrai superare, è questo il bello della vita, ma non sarà un concetto facile da capire; come forse non ti sarà facile capire che hai tutte le risorse per farlo, anche se, al tuo fianco, ci saranno sempre le tue emozioni, **paura** e **dolore** ad indicarti la strada da seguire a volte con **rabbia**, per soddisfare con una naturale **gioia**, il tuo sano desiderio di vivere.

In questi due primi, banalissimi ed universali esempi non hai ancora sperimentato, il disgusto e la sorpresa che per manifestarsi necessitano di situazioni più complesse e che scoprirai un po' alla volta.

V° CAPITOLO

Ma perché non siamo felici?

*L'umanità ha sempre barattato
un po' di felicità
per un po' di sicurezza*
Sigmund Freud

Come abbiamo visto, come primo, e per molto tempo unico strumento di gestione del rapporto tra sé stesso e il mondo esterno, il cucciolo dell'essere umano ha solo le emozioni.

Paura, dolore, rabbia, gioia: con il passare del tempo e con il moltiplicarsi delle esperienze conoscerai anche il disgusto in tutte le situazioni che, convinto di aver raggiunto la soluzione al tuo bisogno, scoprirai che ti sei fatto ingannare dall'ambiente e viceversa la sorpresa di trovare soddisfatto un tuo bisogno quando meno te lo aspettavi.

Già dopo poche ore dalla nascita, il cucciolo d'uomo, pur avendo ancora una visione dell'ambiente che lo circonda, sfuocata e confusa, è in grado di riconoscere, sul volto di chi gli sta di fronte, quale sia l'emozione che quella persona sta ma-

nifestando; a tale proposito è bene ricordare come i significati della comunicazione non verbale continueranno a rappresentare per tutta la vita il 55% della comunicazione tra due esseri umani (11).

E' sulla base di questo feed-back che il cucciolo d'uomo fa proprie tutte quelle regole e tutte quelle modalità operative e comportamentali che rappresenteranno per lui la struttura fondamentale e apparentemente "inamovibile" della sua personalità e di quei suoi stili di comportamento che orienteranno anche i "suoi" obiettivi di vita.

Ma come mai questa "programmazione" invece di risultare efficiente per lo sviluppo dell'uomo pare proprio andare in direzione contraria? Come mai questa programmazione invece di produrre uno stato di benessere produce in tantissimi casi apatia, insicurezze, disagi, sconforto, angoscia, depressione? E come mai risulta così difficile superare questo stato che certamente non fa star bene né con se stessi, né con gli altri?

Lo stato di assoluta dipendenza da qualcun altro, che caratterizza il cucciolo dell'uomo, fa sì che questo, per garantirsi la sopravvivenza, al pari delle oche di Konrad Lorenz (12), cerchi innanzitutto

di essere accolto e di integrarsi come appartenente al gruppo nel quale si è trovato a vivere, e questa necessità è la manifestazione di un bisogno assolutamente naturale di sopravvivenza.

Ma non sempre, gli appartenenti del gruppo, che più o meno consapevolmente hanno deciso di metterlo al mondo, e che dovrebbero accoglierlo confermando la sua appartenenza al gruppo stesso, sono pronti a dare una risposta tanto affermativa quanto accogliente.

Spesso, chi dovrebbe dare conferma di questa appartenenza è impegnato in molti altri compiti, compiti che talvolta riguardano le sue stesse necessità di riconoscimento, della propria appartenenza al gruppo di riferimento; altre volte riguardano la necessità di garantire la propria stessa sopravvivenza, arrivando fino all'estremo della propria necessità di riconoscere addirittura se stessi.

Nei casi in cui il cucciolo d'uomo, che manifesta la sua necessità di riconoscimento dell'appartenenza, riceve la risposta che si attende e sente il suo bisogno soddisfatto, raggiunge presto uno stato di benessere che può esprimere con una manifestazione di gioia.

Nel caso della risposta adeguata al suo bisogno, il cucciolo d'uomo sente di essere stato accettato e di potersi fidare del gruppo nel quale vive, in quanto lo sente partecipe delle sue necessità; la soddisfazione per il riconoscimento ottenuto viene espressa condividendo con chi lo ha accettato le sue manifestazioni di gioia motivate dal successo che è stato raggiunto.

Ora che non è più nel paradiso terrestre del ventre materno, nel quale ogni bisogno era soddisfatto ancor prima che si manifestasse, è proprio il successo raggiunto che da conferma al cucciolo d'uomo, riguardo alla sua responsabilità (abilità di rispondere con successo alle prove che si trova a dover superare) nell'affrontare le prove che la vita gli propone: è questo il comportamento che nella teoria dell'attaccamento viene definito come sicuro autonomo.

Quando, nella richiesta di sentire soddisfatto il suo bisogno, il cucciolo d'uomo, che si aspetta anche di veder accolta la sua necessità di riconoscimento di appartenenza al gruppo, non riceve la risposta che si attende può rispondere con due diverse modalità.

Nel primo caso, a fronte del rifiuto, il rifiuto stesso viene in un certo senso accettato e la paura di non farcela, che si somma alla paura dell'abbandono viene trasformata in dolore; tale strategia porta il cucciolo d'uomo ad attenuare le sue richieste di riconoscimento in attesa di un momento più favorevole.

Quando la risposta non adeguata trasforma la paura per l'abbandono in dolore per il rifiuto, il fatto di non veder accolte le proprie esigenze, oltre a demolire la fiducia nel gruppo di appartenenza, intacca seriamente le sicurezze relative alla propria identità che non viene accolta dal gruppo mentre, nel contempo, vengono messe in discussione le proprie abilità relative alla capacità di affrontare le prove della vita: questo è il comportamento che nella teoria dell'attaccamento viene definito come insicuro, distanziante/evitante.

Nel secondo caso, il rifiuto che non viene accettato, fa sì che la paura dell'abbandono venga trasformata in rabbia, ed è sull'onda di questa rabbia che il cucciolo d'uomo amplifica le sue manifestazioni di richiesta di riconoscimento.

Anche in questo caso il gruppo di riferimento

può offrire due risposte diverse, nella prima risponderà alle sollecitazioni accogliendo la richiesta, nella seconda anche le sollecitazioni più vigorose resteranno inascoltate.

Nel primo caso la sfiducia nei confronti del gruppo sarà anestetizzata dalla ricompensa per i risultati ottenuti a fronte del grande investimento delle energie impiegate per manifestare la rabbia e comunque, ottenendo la soddisfazione del bisogno avrà conferma delle proprie abilità: questo è il comportamento che nella teoria dell'attaccamento viene definito come insicuro preoccupato/ansioso.

Nel secondo caso, alla sfiducia nel gruppo si aggiungerà la sensazione di assoluta inadeguatezza della propria identità e dell'assoluta incapacità ad affrontare gli imprevisti della vita: questo è il comportamento che nella teoria dell'attaccamento viene definito come disorganizzato.

Come già detto, tutte queste considerazioni razionali sulle risposte emotive agli eventi, non sono presenti nel cucciolo d'uomo a livello cosciente ma tutti i processi neuro-bio-chimici, che si producono in queste vicende di vita vissuta, iniziano comunque fin da subito a segnare lo sviluppo neuro-sinap-

tico dell'individuo: nel bene e nel male è iniziato il processo formativo ed educativo dell'individuo.

Per circa due anni, il cucciolo d'uomo, come unico timone di guida dei suoi comportamenti avrà solo le proprie emozioni senza alcun altro parametro di riferimento che lo possa aiutare nella gestione delle relazioni con il gruppo di appartenenza e con l'ambiente nel quale vive.

E sarà proprio nel rapporto di relazione con il gruppo che potrà sperimentare una nuova emozione quella della vergogna quando, convinto di aver raggiunto la soluzione per il soddisfacimento di un suo bisogno, avendolo fatto in difformità alle normative del gruppo, subirà da questo la minaccia di esserne estromesso, mettendo così a rischio la sua possibilità di accedere alle risorse necessarie alla sua sopravvivenza.

Va sottolineato che, se tutte le precedenti emozioni sono attivate da un rapporto diretto tra la necessità di soddisfare il bisogno e la concreta possibilità di soddisfare il bisogno stesso, tra l'individuo e l'ambiente nel senso più fisico del termine, nel caso della vergogna l'emozione viene attivata dal rapporto tra l'individuo e il meta-ambiente "cultu-

rare” nel quale vive.

Nel caso della vergogna non è quindi un'esperienza fisica a generare l'emozione, ma un'esperienza meta-fisica che nasce dalla contraddizione tra la possibilità concreta, in quanto a disposizione nell'ambiente, di soddisfacimento del bisogno fisico e l'impossibilità di soddisfarlo per non trasgredire le regole comportamentali che il gruppo di appartenenza ha definito per organizzare la sua vita e per garantire la sopravvivenza del gruppo stesso: questo è bene e “si può fare”, questo è male e “non si deve fare”, non si tratta più di un “limite” determinato dall'ambiente ma di un “limite” determinato da un'idea.

Con il passare del tempo, insieme allo sviluppo del corpo, anche le capacità cerebrali di elaborare i dati provenienti dall'ambiente si sviluppano strutturando funzionalità sempre più sofisticate, per le quali, gli aspetti meta-fisici, “le idee”, diventeranno sempre più rilevanti rispetto a quelli ambientali offrendo così la possibile costruzione di una serie una serie illimitata di idee limitanti, che la Gestalt ha chiamato “doverismi”.

Quando il gruppo di appartenenza che si pone

in un atteggiamento di ascolto, del bisogno manifestato dal bambino, risponde con l'accettazione incondizionata alla sua necessità di autodeterminarsi e gli fornisce una risposta congruente, consentendogli così di integrare le risorse provenienti dall'ambiente, per proseguire nel suo naturale percorso di auto-realizzazione, le connessioni sinaptiche si conformeranno per fornire all'adulto quelle doti neuro-biologico-comportamentali fatte di autostima (13) (io stimo me stesso per quello che sono), partecipazione (io stimo gli altri, gli altri mi stimano e possiamo conoscerci), condivisione (conoscendo gli altri scopro che le mie necessità sono anche le necessità degli altri) e cooperazione (insieme agli altri mi è più facile progettare una soluzione comune a quello che è un problema comune), che sono la base della responsabilità intesa come consapevolezza di poter affrontare con successo le prove che la vita gli proporrà: la felicità del qui e ora che non può essere intaccata da rimpianti per gli errori del passato, né da paure per catastrofiche previsioni del futuro.

Quando, in modo più o meno pesante, ciò non si verifica, anche la struttura sinaptica si conformerà in modo tale che gli aspetti neuro-biologico-com-

portamentali avranno maggiori difficoltà nel trovare risposte efficienti alle prove che la vita gli proporrà, allontanandolo sempre più dalla sua auto-realizzazione.

Il cucciolo d'uomo è diventato un bambino e le sue modalità comportamentali di reazione agli stimoli fisici e meta-fisici provenienti dall'ambiente, modellate nella primissima infanzia, e configurate dal gruppo di appartenenza che gli garantisce la sopravvivenza, si consolidano in modo sempre più preciso.

Nella sua totale inconsapevolezza e quasi sempre, anche nella altrettanto totale inconsapevolezza di chi lo ha determinato: il suo carattere, il suo comportamento, il suo destino è stato chiaramente e apparentemente tracciato in modo definitivo (°°).

VI° CAPITOLO

Emozioni, idee e comportamenti

*"Fai attenzione a come pensi e a come parli
perché potrebbe trasformarsi
nella profezia della tua vita"
San Francesco d'Assisi*

Certamente non era un esperto di psiconeuro-endocrinoimmunologia, ne poteva conoscere i risultati di quelle ricerche, effettuate qualche centinaio di anni più tardi dal gruppo di ricercatori di Palo Alto, che hanno poi consentito la nascita della Psicologia Positiva (°°), ma anche San Francesco, come del resto molto prima il Buddha che diceva "Tu sei quello che pensi", aveva intuito non solo le strette connessioni tra mente e corpo, e pur senza conoscerle, le ancor più strette connessioni tra idee, emozioni e comportamenti in un continuum inarrestabile di causa ed effetto.

L'essere umano è un organismo omeostatico che, nel bene e nel male, può determinare la sua realtà, e che, nel bene e nel male, ha comunque a disposizione il libero arbitrio: la possibilità di scegliere come gestire la sua vita.

Non sono trascorsi molti anni da quando le neuroscienze hanno verificato la plasticità del nostro cervello, ed altrettanto recentemente la psico-neuroendocrinoimmunologia ha verificato che gli atteggiamenti mentali, ottimismo o pessimismo, condizionano pesantemente non solo gli aspetti comportamentali ma anche quelli neuro-chimico-biologici di tutto il nostro organismo.

La separazione tra mente e corpo, per tanto tempo proclamata come verità, è solo una semplificazione che, utile per distinguere il mal di testa per una botta, dal dolore per un disagio esistenziale, diventa drammaticamente pericolosa quando separa mente e corpo come entità non relazionate tra di loro.

Se è vero che corpo e mente sono semplicemente due facce della stessa medaglia, un dualismo molto più reale e per questo molto più efficiente è quello del nostro sistema neurovegetativo.

L'affinamento evolutivo, maturato in qualche milione di anni, proprio con la finalità attualizzante di consentire all'organismo il massimo dell'efficienza nella sua interazione con l'ambiente, ha specializzato le funzioni del sistema neurovegetativo

creando due distinte aree di competenza (14).

La prima focalizzata alla sopravvivenza in caso di minacce alla stessa, la seconda focalizzata all'assimilazione e all'integrazione delle risorse ottenute attraverso la propria interazione con l'ambiente, per concretizzare la sua tendenza attualizzante, il suo desiderio di vivere felicemente.

Proprio la necessità di ottimizzare il loro funzionamento, ha fatto sì che queste due aree di competenza, il sistema simpatico e para-simpatico, si escludano vicendevolmente: se sto per diventare il pasto di una tigre dai denti a sciabola affamata, è certamente meglio che non mi faccia distrarre dalla spettacolare eleganza della sua potenza muscolare.

Quando entra in funzione il sistema simpatico, il suo qui e ora è la sopravvivenza, e tutto l'organismo concentra le sue potenzialità nella difesa più strenua, sia che si tratti di fuga per sottrarsi alla minaccia, sia che si tratti di attacco per sopraffarla: respirazione, pressione sanguigna, frequenza cardiaca, funzionalità interne, attraverso uno tsunami di neurotrasmettitori, sono attivati nella funzionalità di difesa o di attacco.

Al contrario, l'attivazione del sistema parasimpatico porta ad uno stato di profondo benessere attivando le funzionalità che riducono il consumo di energie, migliorano le capacità di integrazione delle risorse provenienti dall'ambiente e favoriscono quel "vuoto fertile" che consente di progettare e sperimentare nuove possibilità di contatto e di interazione con l'ambiente stesso.

Le funzionalità che operano in modo straordinariamente efficiente nelle situazioni di pericolo, per la quantità e qualità di energie impiegate, diventano straordinariamente debilitanti quando lo stato di allarme si prolunga, senza soste, nel tempo (15).

Come abbiamo visto, durante le prime fasi della crescita l'essere umano può essere sottoposto anche ad una serie di aggressioni meta-fisiche, i "doverismi" che strutturano il suo comportamento ad assumere un perdurante atteggiamento di difesa che si manifesterà in un cocktail di ingredienti caratteriali: sfiducia o disapprovazione verso se stesso (non ne sono all'altezza, non me lo merito, ho sbagliato), sfiducia verso gli altri (nessuno mi stima ma nemmeno io stimo loro), competizione o

rinuncia (solo la sopraffazione mi dà una possibilità di sopravvivenza o per sopravvivere devo rinunciare a me stesso) che possono condurre ad atteggiamenti di sopraffazione dell'altro o di impotenza appresa (se tutto ciò che faccio non va bene è meglio che non faccia nulla).

In relazione alle diverse combinazioni del mix tra questi diversi ingredienti, prendono così forma le diverse figure del genitore persecutore, del bambino ribelle, del genitore salvatore o del bambino sottomesso ben descritte ed analizzate da Eric Berne nell'Analisi Transazionale.

Tutte queste figure sono state “educate” ma sarebbe più corretto usare il termine “addestrate”, ad interpretare tutta una serie di segnali meta-fisici come segnali di pericolo per la propria sopravvivenza e di conseguenza l'organismo risponde ponendosi nella funzionalità difesa.

Sottoposte a tale continua pressione ed in relazione al livello di incongruenza rispetto alla loro tendenza attualizzante, queste persone sono costantemente a rischio di manifestare un disagio più o meno pesante.

La possibilità di cambiare il punto di vista, passando da uno stato di difesa, attacco o fuga che sia, che comunque mette in figura (in primo piano o in evidenza) il problema, ad una situazione di benessere nella quale il problema scivola nello sfondo, portando in figura la soluzione, già rende operativo il sistema parasimpatico.

E mettere in funzione il sistema parasimpatico consente così di attingere, fin da subito, a quelle risorse indispensabili per mettere in atto il cambiamento.

Abbiamo visto come l'interagire tra emozioni, idee e comportamenti determinino il nostro rapportarci con l'ambiente, e come questi tre fattori si influenzino reciprocamente.

Le emozioni rappresentano il segnale fornito dall'organismo per regolare l'interazione tra l'organismo stesso e l'ambiente che costituisce la fonte di risorse da destinare all'auto-realizzazione.

In questo, che è l'ambiente nel quale si vive, le idee, che sono un elemento meta-fisico, possono indurre ad uno stato di difesa per un pericolo risultato di un'astrazione (idea) più che della realtà (16).

Quando le idee creano una situazione di stress che perdura nel tempo si accumulano nell'organismo quelle sostanze che inibiscono il processo di assimilazione e integrazione delle risorse, indeboliscono le funzionalità biologiche dell'organismo e limitano la possibilità di sperimentare situazioni di vuoto fertile (lo stato nel quale si attiva la creatività) che sono le situazioni nelle quali è possibile progettare nuove possibilità di interazione con l'ambiente.

Diventando consapevoli della connotazione meta-fisica (astratta-non reale) delle idee riusciremo a gestirle (17-18) in modo armonico e più funzionale con la naturale predisposizione attualizzante dell'organismo per rendere più efficiente il nostro comportamento e allo stesso modo imparando e sperimentando nuovi comportamenti (19 - 20) potremo sostituire idee limitanti con nuove idee più funzionali per la ricerca, la selezione e l'assimilazione delle risorse necessarie all'auto-realizzazione.

E' questa la sfida che La Palestra della Felicità si propone di affrontare e superare.

SECONDA PARTE

Premessa

Nell'ottobre del 2008 la parola facebook ricorre spesso su stampa e notiziari radio-televisivi e per capire di che cosa si tratti, anch'io mi connetto a questo social-network, comunità “virtuale” di persone che si incontrano nella rete, ma il primo impatto non è particolarmente entusiasmante: tante facce, un numero sterminato di funzioni facilmente accessibili, e una pericolosa possibilità di “perdere un sacco di tempo”.

Ad inizio dicembre, con la periodica news letter ASPIC, ricevo la comunicazione che ASPIC ha creato un gruppo sul social network facebook; con la possibilità di creare nuove relazioni con i colleghi ASPIC, mi connetto a facebook, mi iscrivo al gruppo ASPIC e visito le sue pagine: tra informazioni, saluti e osservazioni varie la mia attenzione viene attratta da un video: il titolo del video è “Andare a casa venerdì e a lavoro il lunedì!”.

Il video è una divertentissima metafora, interpretata da un pinguino saltellante che rappresenta

La Palestra della Felicità

la gioia del venerdì pomeriggio al termine della settimana lavorativa e da un orso polare che si trascina stancamente sulla banchisa ghiacciata a ricordare la disperante ripresa del lunedì mattina.

Ho l'insight e creo subito su facebook il gruppo La Palestra della Felicità che, nel momento in cui scrivo conta oltre 2.000 iscritti.

Grazie a questo gruppo creato su facebook, sto testando le particolari ipotesi formulate nella prima parte della tesi e il caso presentato, che ha avuto come setting (il luogo in cui si svolge l'incontro) il servizio di posta elettronica di facebook, è nato da un contatto creatosi proprio su questo social network attraverso il gruppo La Palestra della Felicità.

VII° CAPITOLO

Tra reale e virtuale, al confine del contatto: Facebook

*Il totale è maggiore
della somma
delle sue parti*
Fritz Perls

Facebook nasce nel 2004 negli USA grazie all'idea di uno studente di Harvard che vuole offrire agli amici, ex studenti della sua università, uno strumento per continuare a coltivare le relazioni amicali, nate nel campus, anche quando, seguendo ciascuno la propria professione, saranno disseminati ai quattro angoli del mondo.

Alcune specificità di Facebook fanno letteralmente esplodere l'impiego di questo social-network che oggi conta una popolazione di circa 300.000.000 di utilizzatori provenienti da ogni regione del mondo, con le più diverse radici linguistiche, religiose e culturali.

Senza scendere nei dettagli delle innumerevoli possibilità di comunicare offerte da facebook ritengo importante sottolineare alcune peculiarità di questo social network.

In primo luogo va detto che l'accesso a questo social network è assolutamente gratuito e che l'impiego di tutte le sue innumerevoli funzionalità richiede le competenze minime a disposizione di chiunque sia in grado di usare un computer per scrivere un testo e collegarsi alla rete.

Nella figura di counselor, esperto di comunicazione nella relazione d'aiuto, valuto le peculiarità di facebook sotto due diverse prospettive: una riguardante gli aspetti strettamente relativi alla comunicazione e l'altra rivolta alle dinamiche della relazione.

Per quanto riguarda la comunicazione, facebook consente di gestire tanto i messaggi meta-fisici (verbale – digitale – idee) quanto messaggi fisici (non verbale – analogico – emozioni), grazie alla possibilità di postare - parola del gergo dei social-network che indica l'azione di “pubblicare” sulla propria bacheca o su quella di amici - messaggi audiovisivi prelevabili gratuitamente da un pressoché infinito archivio disponibile nella rete; quindi, pur vivendo in un ambiente rappresentato, e pertanto per definizione virtuale, facebook consente di gestire con estrema semplicità anche messaggi con rile-

vanti contenuti emozionali, tipici dello scambio di informazioni con una rilevante connotazione relazionale proprio come nel mondo reale.

Va inoltre notato che, a differenza di altri social network, proprio per le sue origini finalizzate a consolidare relazioni già esistenti nella realtà, la gran parte degli utenti di facebook è presente con la rappresentazione della propria reale identità e non con identità “super-virtuali” frutto di una proiezione fantasiosa della propria identità immaginata o sognata.

Va altresì detto che, proprio per il fatto di essere comunque un'identità rappresentata, come vedremo più avanti, attraverso numerose e variegate informazioni, una attenta lettura di tali informazioni consente di farsi un'idea abbastanza precisa anche della reale personalità degli utenti che via via capita di incontrare in questa piazza virtuale.

E' necessario a questo punto fornire alcune indicazioni pratiche sulle principali modalità operative e possibilità di comunicazione offerte da questo sistema.

Al momento dell'iscrizione, un nuovo utente, ol-

tre ad una serie di funzioni per configurare la propria presenza, la propria visibilità – con funzioni di protezione della privacy - ed i feed-back che può ricevere da facebook su una personale casella postale esterna al sistema stesso, ha a disposizione due pagine: una del profilo personale e una della sua rete di relazioni con gli altri utenti del sistema.

Per entrare in questo social-network è sufficiente collegarsi alla pagina del sito ed iscriversi. Per l'iscrizione, che è gratuita, basta digitare l'indirizzo della propria casella di posta elettronica ed una password che definisce e garantisce l'unicità del proprio accesso al network.

Compilato un breve questionario che richiede alcune informazioni di carattere anagrafico, sul percorso di studi e sulla propria attività, si giunge alla vera pagina del proprio profilo: la vera e propria pagina di accesso e uso delle diverse funzionalità offerte dal network.

Nella pagina del profilo, oltre alla foto identificativa dell'utente, da cui il nome facebook (libro di facce), sono presenti numerose cartelle; le due cartelle che qualsiasi utente si trova necessariamente ad impiegare sono:

1) la BACHECA, nella quale l'utente inserisce – posta - le informazioni che vuole comunicare. Queste informazioni sono tutte visibili ai suoi amici. Nel gergo di facebook amici, sono due utenti che, attraverso una specifica e semplice procedura, reciprocamente si riconoscono come tali. Grazie a questo reciproco riconoscimento, due amici accedono a numerosissime funzionalità che aumentano le loro possibilità di scambio di informazioni e di relazione all'interno del network. Ad esempio, un mio amico può accedere alle informazioni contenute nel mio profilo, commentare le informazioni che trova nella mia bacheca e a sua volta può inserire qualsiasi tipo di informazioni nella mia bacheca.

2) le INFO: una specie di carta di identità dell'utente nella quale, oltre alle informazioni anagrafiche e all'indirizzo e-mail personale, che riceverà i feed-back provenienti da facebook, ogni utente può descriversi in modo più o meno ampio inserendo percorso di studi, curricula lavorativi, interessi sociali, culturali, sportivi, indirizzi di siti web gestiti, adesione a gruppi di utenti presenti su facebook e numerose altre informazioni che consentono di delineare la propria personalità. Va precisato che, a salvaguardia della privacy, la visibilità di tali infor-

mazioni viene filtrata direttamente dall'utente.

Sempre nel profilo vi sono altre cartelle nelle quali l'utente può inserire vari altri tipi di informazioni. Le cartelle più usate e più significative sono le seguenti:

FOTO: nella quale con la possibilità di creare infiniti album si possono inserire foto, disegni, grafiche, vignette con le quali narrare per immagini la propria vita e la propria visione del mondo,

NOTE: testi scritti con i quali esprimere i propri pensieri, lanciare invettive o realizzare un diario personale

VIDEO: prodotti direttamente o prelevati dalla rete

CAUSE: nella quale comunicare la propria adesione e il proprio sostegno a cause sociali più o meno serie presenti nel mondo globale di facebook.

Tutte queste informazioni, il cui accesso ad amici ed utenti è comunque sempre filtrato dall'utente stesso, che si accumulano via via nel profilo, vanno a creare un ritratto che può essere anche molto dettagliato dell'utente che le ha inserite.

La seconda pagina, denominata Home, è la pagina destinata alla rete di relazioni.

In questa pagina, in sequenza temporale a partire dall'ultima pubblicata, sono presenti le informazioni che ciascun amico dell'utente mette sulla propria bacheca. Questa pagina è quindi un flusso ininterrotto di informazioni provenienti dalla rete di amici che si aggiorna continuamente.

Tutte le informazioni presenti nella Home possono essere condivise con tutti gli amici ripubblicandole nella propria bacheca o solo con alcuni di loro, inviandola direttamente tramite il servizio di e-mail interno a facebook. In questa pagina, oltre alle informazioni postate dagli amici sulla loro bacheca e gli eventuali commenti che gli amici di quell'amico hanno messo sulle quelle informazioni, si trovano anche eventuali TAG.

Il termine TAG, tradotto in italiano, può assumere molteplici significati che comprendono, il termine etichetta, il verbo aggiungere ed anche il concetto "seguire da vicino".

Il comando TAG consente ad un utente che vuole condividere con un gruppo selezionato di

amici un'informazione, una foto, un video, una nota di particolare interesse e di postare automaticamente sulla bacheca dell'amico, quella particolare informazione che vuole segnalare all'amico.

E' importante sottolineare che, quando un utente posta una nota, una foto, un video e su questi tagga gli amici, condivide queste informazioni con un gruppo di persone che lo stesso utente conosce, ma che tra di loro, molto spesso, non si conoscono.

Il TAG è quindi uno strumento di partecipazione che “connette” utenti che direttamente non si conoscono; quando questa connessione fa incontrare utenti che hanno analoghe idee e provano analoghe emozioni ricevendo la stessa informazione, si innesca un processo di condivisione attraverso lo scambio di commenti a quella specifica informazione e, non di rado, si crea una nuova amicizia.

La condivisione è motivata anche dal fatto che le informazioni presenti nella home hanno spesso una componente ad alto contenuto analogico-relazionale (appartenenza, partecipazione, condivisione, cooperazione) così, pur non conoscendosi direttamente, gli utenti possono riconoscersi nel conte-

nuto relazionale dell'informazione ed essere così motivati a creare una nuova amicizia: come un neurone stimolato da nuove esperienze crea nuove connessioni sinaptiche che si consolidano ripetendo l'esperienza, allo stesso modo i singoli utenti creano nuove connessioni relazionali che via via si consolidano.

In questo panorama nel quale ci si presenta con la propria identità, che fa della partecipazione e della condivisione le proprie modalità operative, sommato al senso di sicurezza ed invulnerabilità che molti vedono nel dal fatto di interagire attraverso uno schermo protettivo, il monitor, numerose idee limitanti che nella vita reale soffocano lo sviluppo di nuove possibilità relazionali svaniscono.

Numerosissime sono le testimonianze, che quando, per i più svariati motivi, le relazione si sposta dal mondo virtuale a quello reale, il rapporto relazionale nato virtualmente sulle premesse di fiducia, partecipazione e condivisione, trasferisce nella realtà queste modalità comportamentali consolidando ulteriormente fiducia, partecipazione, condivisione e cooperazione.

VIII° CAPITOLO

Un setting particolare

*Non puoi insegnare qualcosa
ad un uomo,
puoi solo aiutarlo a scoprire
ciò che ha già dentro di sé*
Galileo Galilei

Se come già ricordato “L'uomo è un animale sociale”, ritengo si possa affermare che l'atto concreto che definisce la socialità dell'uomo sia la relazione; vale a dire lo scambio, di informazioni tra due esseri umani che si manifesta attraverso la comunicazione. A conferma di ciò basta ricordare il primo assioma della comunicazione “Non si può non comunicare” (21). Lo scambio di informazioni si attua attraverso i comportamenti verbali, para-verbali e non verbali e le informazioni possono essere relative a informazioni fisiche (para-verbali e non verbali – analogiche - emozioni) (22) o meta-fisiche (verbali – digitali – idee) ed è proprio la connessione e le inter-relazioni tra questi due livelli a determinare la qualità della relazione.

E' proprio per questo motivo che, nel rapporto di counseling che per definizione è “relazione d'a-

iuto”, il counselor deve prestare particolare attenzione tanto alle informazioni fisiche, quanto a quelle meta-fisiche che manda al suo cliente e che dal cliente riceve.

All'interno della relazione d'aiuto le informazioni che il counselor manda al cliente sono in primo luogo finalizzate a creare quell'alleanza operativa (23) che rappresenta il punto di partenza e l'armatura che sorregge l'intero rapporto di counseling ; con tale finalità queste informazioni devono “significare” per il cliente empatia, accettazione incondizionata e congruenza del counselor (24).

Diversamente, le informazioni che il counselor riceve dal cliente hanno soprattutto la funzione di esplicitare al counselor il livello di sofferenza o di congruenza del cliente stesso, per poter intervenire in modo mirato ogni qualvolta il cliente manifesti una particolare sofferenza o quando non vi sia sintonia tra il messaggio digitale e quello analogico.

Se quindi per il cliente, i messaggi che riceve dal counselor sono significativi per dare concretezza alla sua necessità di sentirsi nella condizione ottimale per poter accedere a tutte le sue risorse e manifestare così liberamente la sua tendenza at-

tualizzante, per il counselor i messaggi che riceve hanno soprattutto la funzione di monitorare lo stato del cliente.

Le indagini conoscitive su successi ottenuti dalle relazioni d'aiuto ci dicono che solo il 15% dei successi può essere collegato alle tecniche impiegate mentre il restante 85% è dovuto a fattori di vario genere che vanno dalla remissione spontanea all'effetto placebo.

Riconoscendo al momento dell'insight (10) il valore “operativo”, quale momento cardine che promuove il cambiamento, forse non sarebbe del tutto fuori luogo affermare che questo fenomeno è a pressoché totale, esclusiva e spesso anche “inconsapevole responsabilità” del cliente: un attimo prima è ancora tutto confuso, un attimo dopo è tutto chiaro.

In questo senso l'insight può essere visto come il frutto di un dialogo interno, svolto a livello subconscio, che il cliente può fare solo con sé stesso e che trova soluzione solo nell'attimo in cui diventa “consapevole” di poter mettere in atto, senza alcun tipo di restrizioni, la sua tendenza attualizzante.

In questa visione, la relazione d'aiuto svolta attraverso gli strumenti offerti dalla rete telematica (25) offre particolari ed interessanti opportunità che vanno molto al di là dei più evidenti fattori logistici e relazionali, entrambi legati al fatto che, svolto attraverso gli strumenti telematici, il percorso di counseling non richiede la compresenza, nello stesso luogo, di counselor e cliente.

Sotto il profilo relazionale anche una persona che potrebbe trovare imbarazzante il rivolgersi “pubblicamente” a chi lo può aiutare, può farlo liberamente e con la massima discrezione e riservatezza senza muoversi da casa; molto spesso, chi vorrebbe richiedere aiuto, viene bloccato in questa ricerca una idea limitante legata alla vergogna dell'esposizione del suo disagio di fronte ad altri.

In ogni caso, e indipendentemente da questioni di tipo emotivo o relazionale, il fatto di non doversi più muovere da casa rappresenta comunque una notevole comodità, e la possibilità di un incontro telematico, offre anche a chi non abita nelle vicinanze di un counselor, di farsi accompagnare in un percorso verso il cambiamento.

Ma a mio avviso, anche altri sono gli aspetti da

tenere in considerazione riguardo all'uso degli strumenti telematici e molto più connessi proprio alle specificità operative della relazione d'aiuto offerta dal counseling.

Gli strumenti operativo-relazionali che non possono mancare nella borsa degli attrezzi del counselor sono l'empatia, l'accettazione incondizionata e la congruenza; se i primi due hanno la finalità di mettere il cliente nelle condizioni di poter esprimere la propria tendenza attualizzante, così da poter accedere alle proprie risorse ed attivare il cambiamento, la congruenza è anche finalizzata alla consapevolezza e alla gestione, da parte del counselor, di ogni forma di transfert e controtransfert.

Nel setting offerto dallo strumento telematico, counselor e cliente non sono uno davanti all'altro o uno a fianco dell'altro, ma entrambi sono soli con sé stessi, davanti ad uno schermo con il quale dialogare con vantaggi e svantaggi specifici di questo setting: forse non sarà facile essere empatici con uno schermo bianco ma una volta scelto consapevolmente questo strumento, sarà abbastanza facile accettarlo in modo incondizionato.

Ne setting telematico la comunicazione para-

verbale e non verbale che trasferiscono numerose informazioni sul piano della relazione vengono praticamente a scomparire. Proprio per ovviare a questo fatto, sono nate le emoticons, una simbologia grafica con la quale rappresentare alcuni stati emotivi; ad esempio, il simbolo due punti seguito da un meno e da una parentesi tonda chiusa “ :-) ” sta a rappresentare un sorriso. Va comunque detto che il loro eventuale impiego ha un “peso” comunicativo e una possibilità di modulazione, ben diversi dal corrispettivo non verbale che è possibile scambiare nella realtà.

Ritornando al setting tradizionale, proprio per il fatto che queste informazioni che riguardano l'aspetto della relazione sono analogiche, risultano tanto difficilmente controllabili quanto facilmente, se pur inconsciamente leggibili; dietro ad uno schermo la loro scomparsa fa anche scomparire tutti quei segnali del V.I.S.S.I. che pur non esplicitati consapevolmente, possono essere espressi inconsapevolmente dal counselor, ed altrettanto inconsapevolmente letti ed interiorizzati dal cliente andando così a minare l'alleanza operativa.

Due sono gli strumenti tipicamente telematici

utilizzabili per un percorso di counseling: la chat e lo scambio di e-mail.

Con la chat gli incontri avvengono con la contemporanea presenza di counselor e cliente; tra i due avviene un vero e proprio colloquio nel quale il messaggio parlato viene sostituito da messaggi scritti che via via compaiono e scorrono sul monitor di entrambi.

Con lo scambio di e-mail l'incontro non è sincronico e si fa ancora più virtuale. Di fatto, con lo scambio di e-mail l'incontro avviene solo nel momento in cui chi riceve il messaggio decide di leggerlo ed elaborarne la conseguente risposta.

In entrambi i casi, comunque, il botta e risposta tra counselor e cliente non è mai effettivamente in tempo reale dato che è mediato dalla necessità di trasformare ciò che si è letto, ciò che si è pensato e ciò che si è emotivamente sentito, in parole scritte.

Questa necessità di tradurre l'informazione fisica-analogica-relazionale suscitata dalla lettura del messaggio in informazione meta-fisica-digitale, offre al counselor la possibilità di calibrare in modo

accurato i messaggi che invia al cliente.

A sua volta il cliente, che riceve le informazioni mediate attraverso la parola scritta le deve interiorizzare e leggendole, per poterle fare proprie, si trova inconsapevolmente a trasformare il linguaggio digitale in linguaggio analogico.

In questo lavoro di traduzione, non pressato dalla presenza fisica dell'interlocutore, avviene quella elaborazione inconsapevole che opera la trasformazione dei messaggi ricevuti da prescrizioni esterne (ordini che vengono da fuori) a dialogo interno (sono io che mi dico ciò che devo fare); in questa trasformazione le informazioni ricevute si arricchiscono di un significato rigenerato dai contenuti emozionali frutto delle esperienze vissute del cliente stesso.

E' lungo questo percorso che tali informazioni aumentano il loro potenziale operativo e facilitano il processo di consapevolezza, vero punto cruciale di partenza per il cambiamento che il cliente sente la necessità di mettere in atto.

IX° CAPITOLO

Il caso di Elisabetta

*Se lo puoi sognare
Lo puoi anche fare
Walt Disney*

Il caso riportato, pur non configurandosi strutturalmente come il classico percorso di counseling, ad esempio non vi è una precisa definizione del contratto, anche se l'obiettivo viene subito chiaramente espresso dal "cliente", e pur svolgendosi nel setting "virtuale" del servizio di posta elettronica fornito da facebook, se letto ripercorrendo le diverse fasi del ciclo del contatto consente di evidenziare tecniche, metodologie, strategie e processi tipici di un percorso di counseling.

Il caso presentato è a mio avviso anche esemplificativo di come, in alcuni casi, il setting virtuale possa risultare particolarmente efficiente proprio per l'assenza di tutte le informazioni para-verbali e non verbali: il percorso per raggiungere l'obiettivo, particolarmente impegnativo, richiesto dal cliente si svilupperà "autonomamente" con le metodologie

e i tempi tipici del counseling breve (26).

N.B. Eventuali errori di ortografia, sintassi od altro, di tutte le parti in corsivo che seguono, sono dovuti al fatto che i testi delle e-mail sono stati riportati integralmente con la sola modifica dei dati per la tutela della privacy del Cliente.

IL PRECONTATTO

Accoglienza ed Esplorazione

Elisabetta, un nome di fantasia per la tutela della privacy, qualche tempo dopo essere entrata nel gruppo La Palestra della Felicità e pur non avendo mai partecipato attivamente alle attività proposte nel gruppo, mi contatta direttamente sulla mia mail di FB esponendomi il suo problema.

Come in tutte le mail di FB il messaggio è accompagnato dalla foto del mittente e la foto presenta una donna dall'aria dimessa, spettinata, con lo sguardo fisso senza speranza e senza l'ombra di un sorriso; anche l'ambiente che fa da sfondo al ri-

tratto è spoglio e privo di qualsiasi particolare che lo possa caratterizzare.

Questo che segue il testo del messaggio

Elisabetta

15 Gennaio alle ore 11.13

Daniele, sono Elisabetta 45 anni, sposata con una figlia di 16 anni.

Nel mio percorso di vita ho sempre cercato " la felicità" pensavo di averla trovata quando ho conosciuto a 20 anni il mio attuale marito, pensavo di averla conosciuta quando dopo tanta sofferenza sono diventata mamma adottiva di una bellissima bambina di poco più di un mese

Sono una donna molto solare, empatica, metto sempre a loro agio le persone che mi circondano mi piace far felice le persone che amo...

Ma ho anche capito, dopo anni di analisi, che la felicità non è guardare un bel tramonto o guardare le onde dell'oceano infrangersi...ma allora perché "dentro di me " non riesco ad essere felice?

Domanda impegnativa vero?

Buona giornata

Elisabetta

Analisi della domanda:

Nella sua presentazione Elisabetta, pur con poche parole, esprime chiaramente la sua storia esistenziale: il sogno di una felicità frutto dell'amore che si corona con il matrimonio e che nel matrimonio poi svanisce; il desiderio di una maternità fortemente voluta che si concretizza solo parzialmente attraverso un'adozione, e forse per questo non appagante come immaginato, ed una lunga battaglia contro la sofferenza che ha inutilmente tentato di contrastare con più rinomati strumenti offerti dal settore del benessere psicologico. Una vita fatta di fiducia e disponibilità nei confronti degli altri con il proprio tanto agognato obiettivo sempre nascosto in una impenetrabile nebbia.

Una così chiara lucidità espositiva e le sue precedenti esperienze terapeutiche fanno ritenere che Elisabetta, forse pronta al cambiamento, abbia quasi perso ogni speranza; nel suo racconto, pur drammatico, non fa assolutamente cenno a problemi di tipo economico, ne di tipo relazionale visto che parla di buoni rapporti con le persone che la

“circondano” e questo mi fa pensare che il disagio di Elisabetta sia strettamente legato al suo auto-riconoscimento: sembra che ciò che le manca sia la sua capacità e la conseguente possibilità di riconoscere e saper apprezzare il suo sé.

Il suo raccontare di “bellissima bambina ... donna molto solare ... guardare un bel tramonto ... guardare le onde...” mi fornisce anche l'indicazione del suo privilegiare il canale visivo; prima di rispondere a Elisabetta vado a visitare il suo profilo per vedere se sia possibile ottenere ulteriori informazioni su di lei: studi, attività lavorativa, hobbies ai quali eventualmente far riferimento. Anche la pagina di info nel suo profilo è assolutamente spoglia e l'unica cosa alla quale poter far riferimento è il motto che accompagna la sua foto: "E' proprio la possibilità di realizzare un sogno che rende la vita interessante".

Questo pensiero, dopo la riformulazione dei concetti espressi da Elisabetta, sarà ricalcato come perno centrale della risposta.

Io

16 Gennaio alle ore 0.37

Ciao Elisabetta ... le domande vere, come quella che ti sei fatta Tu sono sempre impegnative anche perché sono domande alle quali solo ciascuno di noi può trovare la sua giusta risposta.

E mi spiego meglio Elisabetta; più o meno tutti quanti siamo stati educati a "usare" le risposte che qualcuno ci ha già preparato: la famiglia, i figli, i tramonti e tante altre bellissime cose che sembrano fatte apposta per darci la felicità e poi magari una persona sensibile e gentile, come mi sembri tu, si dedica pienamente, con tutte le sue energie, con tutto il suo amore a tutte queste bellissime cose ... però ... a volte questo però continua a scavare senza vedere alcun risultato, senza capire il perché ... nonostante che sembri esserci tutto, non si riesce a vedere una luce che rischiari, sentire quel fresco calore della felicità tanto cercata.

Ti capisco bene Elisabetta perché, anche se con qualche piccola variante, la tua storia l'ho vissuta anch'io ... e anche più di una volta.

Ma tu, Elisabetta, sotto la tua foto scrivi "La vita é troppo breve per sprecarla a realizzare i sogni degli altri. (Oscar Wilde) " e io che concordo in modo assoluto con quello che dici, lo specifico an-

cora di più e ci aggiungo anche qualche cosa "E' proprio la possibilità di realizzare il TUO sogno che TI può dare la FELICITA' "

Io non so nulla di Te Elisabetta e allora mi devi perdonare se alcune cose sono delle mie ipotesi che non corrispondono alla tua vita ma sono certo che mi capirai e ti dico che, anche per quanto riguarda i sogni, l'educazione che abbiamo ricevuta, magari con tanto amore e tante attenzioni da parte dei nostri genitori, spesso fa sì che tutti i nostri sforzi siano stati indirizzati a realizzare un sogno che ... non era per niente il nostro sogno.

... non lo so Elisabetta, forse queste cose già le sapevi o forse le sentivi ma non le avevi ancora chiare ... non è semplice con una singola mail rispondere alla tua impegnativa domanda ... e spero di esserti stato un po' d'aiuto ...

... fammi sapere Elisabetta ... sono sempre qui magari ad orari strani ma ci sono ... ti aspetto ciao ...

Se la riformulazione ed un certo auto-svelamento "la tua storia l'ho vissuta anch'io" creano un clima di condivisione per stabilire un rapporto em-

patico, riportarle il suo motto, che ho potuto reperire solo facendo una specifica ricerca, le crea ulteriore fiducia confermandole quell'accettazione incondizionata di cui anche lei sente la necessità.

E la risposta di Elisabetta lo conferma.

Elisabetta

16 Gennaio alle ore 16.27

Daniele ciao,

con piacere ti leggo e sono d'accordo con quello che dici, per me il problema è proprio quello di realizzare il mio sogno che può darmi la felicità e cioè la difficoltà maggiore per me è capire qual'è il mio sogno....io sono sempre stata brava a capire quello che era il mio dovere,sui doveri non ho mai avuto dubbi, cresciuta in una famiglia in cui prima di tutto c'era il dovere, dovere verso qualcuno, dovere verso qualcosa, dovere in ogni situazione...ma non mi sono mai data fino a poco tempo fa il permesso di godere delle cose...ora sto imparando ma con molta fatica

Ho sempre avuto sete della conoscenza....mi sono sempre detta se io conosco, posso scegliere ...

ma questo non mi ha portato alla felicità, allora la mia domanda è ma la persona che ignora e quindi non conosce è forse più felice?

Sai che aspetterò che mi rispondi?

Elisabetta

IL CONTATTO

Presa in carico ed Esplorazione

Le ultime parole di Elisabetta *“Sai che aspetterò ...”* sono la conferma che l'alleanza operativa si è già stabilita e infatti il racconto della sua storia si è fatto più preciso. Elisabetta stessa, molto probabilmente grazie al lungo lavoro di analisi, è ben consapevole dei doverismi (10) che la imprigionano e questa consapevolezza le ha indicato una nuova direzione che pur aiutandola a liberarsi dai doverismi *“non mi sono mai data fino a poco tempo fa il permesso di godere delle cose...ora sto imparando ma con molta fatica”* , non le ha ancora permesso di trovare la sua strada per la sua tendenza attualizzante.

Elisabetta che è ben determinata a raggiunge-

re la sua meta ha continuato comunque ad operare solo ad un livello meta-fisico (verbale – digitale – idee) e lavorando a questo livello, si incammina sulla strada della conoscenza, è certa che la conoscenza le consentirà di raggiungere l'obiettivo, ma il risultato sarà quello di sperimentare una nuova delusione.

Io

16 Gennaio alle ore 23.04

ciao Elisabetta non sono mai domande banali le tue tanti sogni ereditati che pian piano svaniscono e poi la tua sete di conoscenza che più ristori e meno ti disseta ... e allora ... cosa fare ... forse sarebbe meglio dimenticare tutto, dimenticare i sogni che ti avevano regalato, dimenticare la conoscenza che avevi desiderato e ignorare, ignorare tutto ... per trovare la tua felicità ...

Ora, Elisabetta ti racconto una storia vera è la storia di Matthieu Ricard nato nella colta Parigi bene nel primo dopoguerra; una Parigi talmente bene che da bambino ha modo di farsi coccolare da persone come Picasso e Sartre.

E' la sua passione per la conoscenza che lo por-

ta ad intraprendere studi scientifici i meccanismi fondamentali della vita e con un premio Nobel come maestro, si specializza in ingegneria genetica e nel 1972 ...a 26 anni abbandona tutto, ma proprio tutto ... tranne il suo sogno

si trasferisce in Tibet ... diventa monaco buddista ... e nell'aprile dello scorso anno la scienza occidentale ha decretato Mattieu Ricard l'uomo più felice del mondo ... ma talmente felice che i risultati prodotti dagli esami effettuati su di lui e realizzati sui parametri di noi comuni occidentali hanno richiesto un sostanziale ampliamento dei parametri che erano stati stabiliti. Su google trovi migliaia di pagine su Matthieu Ricard (°°) che non fa assolutamente l'eremita rinchiuso in un monastero a meditare ma ... bhe questo lo lascio scoprire a te Elisabetta

... forse per ritrovare la luce, quella vera, bisogna trovare il coraggio di fare un po' di buio ... per vedere bene il proprio sogno bisogna avere i coraggio di spegnere la luce ... non è necessario andare fino in Tibet, non è necessario nemmeno diventare buddisti ...

devi solo spegnere tutte le luci che sono fuori

di te e restare un po' al buio ...

aspetta che gli occhi dell'anima si abituino a non vedere più nulla e poi piano piano sentirai una luce che si accende dentro di te ...

è la luce che sta illuminando il tuo sogno e allora comincerai a sentire che proprio il tuo sogno, Tu Elisabetta puoi anche viverlo per davvero, ad occhi aperti, nella vita di tutti i giorni

...forse potresti volere qualcuno che ti accompagni in questa nuova ricerca ... ne possiamo parlare e potrò dirti come cercare la persona che ti possa accompagnare in tutta sicurezza dove tu vuoi andare in modo che tu possa scegliere da chi farti accompagnare ...

... sai Elisabetta anche se tutti coloro che la praticano sono grandi e rispettati professionisti che lavorano coscientemente ... l'analisi pensa addirittura che nemmeno si possa essere felici ...

e credimi le persone ignoranti non sanno nemmeno che, volendo, si possa spegnere la luce ... si accontentano dei sogni che hanno trovato già pronti ...

forse è per questo che quando voglio essere sicuro, di trovare un sorriso sincero, guardo un bambino

... nei prossimi giorni non ci sono, ma fammi sapere Elisabetta

... ti aspetto ciao

Prima i doveri, poi i sogni “imparati”, poi l'analisi, poi la conoscenza: una delusione che si somma all'altra.

Dopo la riformulazione di quanto scritto da Elisabetta, con un linguaggio metaforico (27) racconto ad Elisabetta la storia di Matthieu Richard uno che ha avuto il “tutto” che la nostra cultura può offrire e che diventa l'uomo più felice del mondo proprio portando sullo sfondo quel “tutto” che aveva ricevuto: la conoscenza offerta dalla razionalità (meta-fisica) non basta per raggiungere la felicità che è anche consapevolezza della propria emotività (fisica) e dell'integrazione tra i due livelli.

Due livelli che riescono a dialogare tra di loro ed integrarsi solo nel momento in cui l'uno è consapevole della specificità dell'altro ed è proprio per offrire a Elisabetta l'indicazione di prendere consa-

pevolezza del suo livello emotivo che, impiegando parole tipiche del suo canale rappresentazionale privilegiato, quello visivo, uso la metafora di spegnere la luce su tutto ciò che sa già per vedere la soluzione.

Ancora non ho focalizzato i meccanismi esposti nella tesi e non credo possibile l'impiego di tecniche gestaltiche o della PNL in un setting nel quale il cliente che vedo è un imperturbabile monitor; è proprio nell'impossibilità di vedere la sua reazione che mi prefiguro una sua possibile domanda sul come fare per *“spegnere tutte le luci che sono fuori di te”* e forse un po' anche anticipando i tempi, le offro la possibilità di fornirle alcune informazioni su come individuare un possibile helper che la accompagni in questa possibilità.

Dato che per alcuni giorni, non sarò reperibile e non potrò connettermi a facebook, avviso Elisabetta di questo mio impedimento per comunicarle che un'eventuale ritardo della mia successiva risposta non ha il significato di un abbandono.

Al mio rientro non trovo alcun messaggio di Elisabetta, forse commettendo un errore, o forse no, per non voler sembrare invadente e lasciare

che il suo dialogo interno continui, non le comunico il mio rientro.

Non se sia stato questo o un altro il motivo, ma il suo successivo messaggio arriva solo dopo 15 giorni e non è particolarmente entusiasmante.

Lisa

29 Gennaio alle ore 21.14

Ciao Daniele,

in questi giorni sono molto triste e pensare alla "felicità" proprio non ci riesco.

Mia figlia mi ha detto "fottiti" ed io sono triste per me stessa, ma soprattutto per lui.

Lisa

In quest'ultimo messaggio Elisabetta è diventata Lisa e indipendentemente dai motivi che possono aver causato questo lungo silenzio, trovo nell'uso di un nome che rimanda ad un contatto ancora più stretto, la richiesta di rendere ancora più intensa l'accoglienza e più forte l'alleanza operativa.

IL CONTATTO PIENO

Applicazione della Prassi

I conflitti tra genitori e figli nascono dal contrasto tra le diverse reciproche aspettative quando, e questo si verifica quasi sempre, mancano entrambi degli strumenti per progettare e realizzare una sana integrazione tra le loro esigenze.

Nel caso di Lisa e di sua figlia, alla condizione appena descritta, si aggiunge il fatto che il rapporto parentale è nato da un atto esclusivamente meta-fisico – digitale. Pur nell'ipotesi di un atto realizzato con le più lodevoli premesse, l'adozione ha certamente privato Lisa di tutte le esperienze fisiche – analogiche – emozionali proprie della gestazione e in questa situazione, alle normali cause di conflitto tra genitori e figli, molte altre se ne possono aggiungere.

Ma nel messaggio di Lisa, anche sulla base dei precedenti messaggi, trovo che il conflitto con la figlia rappresenti più un sintomo del suo malessere che non una causa e pur in poche parole, alla quasi rassegnata delusione degli altri messaggi, si ag-

giunge un dolore ancora più forte *“pensare alla felicità proprio non ci riesco”*.

Accolgo questo disperato dolore e convinto che guardando alla soluzione sia possibile far ricorso a quelle risorse interne che possono attivare il processo che accompagna verso il cambiamento, decido di sperimentare un tecnica prescrittiva, mutuata dalla Gestalt e affinata con diverse integrazioni dalla PNL (28).

Io

30 Gennaio alle ore 0.03

.... ciao Lisa ...a volte capita di sommare tristezza a tristezza e sembra proprio non non poterne proprio più venirne fuori ...

Io so che non è facile ed è proprio in questi momenti che bisogna trovare la forza per ritrovare nelle proprie esperienze il ricordo di un momento vissuto di felicità, anche tu Elisabetta ne hai avuto uno e quando lo ritrovi devi cercare di riviverlo al meglio, ricordati tutto di quel momento, le luci i colori, magari puoi anche ricordare i profumi e abbandonati in quel ricordo per qualche minuto ... forse potrebbe venirtene in mente anche un altro o

forse preferisci goderti quello che già hai in mente non ha importanza rivivilo al meglio delle tue capacità come se fosse ora

prova a farlo Elisabetta, anche se ti può sembrare strano, prova a farlo potresti scoprire che anche solo il ricordare un momento di felicità può esserti di aiuto ... adesso

Ciao Lisa prova ... non ti costa nulla

Dei problemi di connessione alla rete mi impediscono di connettermi per due giorni e quando riapro la casella postale di facebook trovo un messaggio che Lisa mi ha inviato pochi minuti prima.

Questo è il messaggio

Lisa

02 febbraio alle ore 17.16

Sai Daniele, non è stato per niente facile fare quello che mi hai scritto....

ma le parole, prova non ti costa nulla, continuavano a risuonare nella mia mente e allora ho provato e mi è stato d'aiuto, non posso far altro che ringraziarti...

a volte una persona che nemmeno conosciamo ci porge la mano...a volte la persona che amiamo e che ci è vicina non riesce a farlo.....

Ho avuto bisogno di coraggio per scriverti ora...perché rileggendo la mia richiesta di aiuto ho avuto pudore nell'averti esternato quello che sentivo in quei giorni.

Lisa

Devo proprio dire che la risposta di Lisa mi risulta particolarmente gradita e penso sia giusto comunicarle che il lavoro fatto insieme, è un successo per entrambi.

Io

02 febbraio alle ore 18.31

Ciao Lisa...

dopo quasi tre giorni di blackout della linea internet finalmente ho di nuovo il collegamento e la prima mail che ho trovato è stata la tua.

Ti ringrazio di quello che mi scrivi e credimi, ti ringrazio di tutto cuore per i tanti motivi che ora provo ad elencarti nell'ordine in cui mi vengono in mente

1) mi ha fatto molto piacere che il mio suggerimento ti stato di aiuto

2) mi ha fatto piacere che tu mi abbia dato fiducia accogliendo quel mio suggerimento così strano

3) mi ha fatto piacere che tu, nei precedenti messaggi, mi abbia dato fiducia parlandomi delle tue cose più segrete

4) mi ha fatto piacere avere una nuova conferma che anche attraverso questa cosiddetta "fredda e impersonale internet" è possibile condividere in modo profondo cose importanti

5) mi ha fatto piacere che tu non abbia abbandonato la tua voglia di ritrovare la tua gioia di vivere

6) da quello che mi scrivi io sento che il mio aiuto ti ha fatto ritrovare quella fiducia in te stessa che pensavi di aver perso per sempre e sentire questa cosa mi ha fatto piacere

... Lisa ... non abbandonare quella fiducia che hai ritrovato, devi averne cura, la puoi far crescere ... si la puoi far crescere anche ripetendo quello strano esercizio che hai già provato e che ti ha già aiutato ...

certo, ricordare la felicità o sognarla non è la stessa cosa che viverla ma appena passata l'influenza non puoi andare subito a correre, prima devi rimetterti in salute e ora ... Lisa, devi solo far ricrescere in te la tua fiducia verso te stessa e quello strano esercizio per questo scopo è tanto semplice quanto efficace ...

*e se vuoi renderlo ancora più potente fallo alla sera, a letto, prima di addormentarti ... ritrova un momento di felicità che hai già vissuto, cerca di riviverlo al meglio, ricordati tutto di quel momento, le luci i colori, magari puoi anche ricordare i profumi
e abbandonati in quel ricordo addormentandoti dolcemente.*

... ciao Lisagrazie ancora

Ritengo che raggiunto un traguardo, sia preferibile consolidare l'assimilazione e l'integrazione delle nuove risorse acquisite e per questo le suggerisco di ripetere quello strano esercizio che le ha ridato la forza di ritrovare la sua felicità.

IL POST-CONTATTO: RITIRO E INTEGRAZIONE

Verifica e Valutazione dell'intervento

Trascorre una settimana e Lisa mi invia un nuovo messaggio che conferma il suo nuovo equilibrio, con una nuova voglia di vivere. Lisa si presenta con un nuova immagine completamente cambiata. E' una foto che prima non era presente nell'album del suo profilo: all'aperto in un giardino, con una elegante giacca dai colori sgargianti, una donna decisa che guarda con aria sicura davanti a se.

Lisa

09 febbraio alle ore 16.52

Daniele,

mi permetto di pensarti come un mio amico..che nel momento in cui mi sento persa....affranta...frustrata...angosciata.....vulnerabile...tu ci sei...

ma anche quando mi sento gioiosa....bella....serena...felice....tu ci sei....

Un abbraccio

Lisa

La risposta rispecchia la sua nuova immagine e conferma il suo nuovo modo di affrontare la vita con nuove energie

Nella mia risposta do conferma alle sue affermazioni rinforzando con il riferimento alla sua nuova fotografia che il cambiamento è già chiaramente in atto.

Io

09 febbraio alle ore 18.38

*.... ciao Lisa ... devo proprio dire che ti vedo e ti sento veramente radiosa ...
e pensa un po' te ...la questione mi riempie di felicità ...*

eh si ... ti devo proprio ringraziare Lisa ...

ti devo ringraziare per quando mi hai dato fiducia e ti devo ringraziare ora che condividi con me la tua felicità

... avere degli amici fa proprio bene alla felicità e avere degli amici significa avere qualcuno col quale condividere i momenti tristi e anche quelli belli

credo che noi due siamo proprio degli amici

grazie della tua amicizia Lisa

Un abbraccio con Tanta Felicità

Daniele

Follow-up

Il percorso con Elisabetta che è diventata Lisa, si è praticamente concluso e salvo sporadici messaggi di saluto non sarò più contattato.

Nel contempo Lisa ha iniziato a partecipare attivamente alle attività di condivisione proposte attraverso il gruppo La Palestra della Felicità.

I suoi messaggi sono sempre stati caratterizzati da un visione della vita improntata ad un ottimismo, non fatto di sogni, apparenze ed illusioni, ma di atti concreti per vivere attivamente la propria felicità condividendola con la vita degli altri.

X° CAPITOLO

Considerazioni Finali

*Solo l'esperienza da la conoscenza
Tutto il resto sono solo informazioni
Albert Einstein*

Al termine di questi tre anni nei quali lo studio di tante teorie mi hanno chiarito e confermato ciò che forse confusamente avevo intuito, a ben poco sarebbero serviti se non fossero stati affiancati dalle numerose e sempre intense esperienze di contatto con gli amici e colleghi del corso, durante le lezioni, nei CUS, e nei lavori di gruppo.

Altrettanto importanti e formativi sono stati i contatti con i docenti che ci hanno descritto e spiegato le teorie, che ci hanno accompagnato durante gli workshop e i diversi momenti esperienziali di Venezia, Recoaro e Roma.

Un ringraziamento particolare va al tutor che con la sua presenza è stato un vero punto di riferimento sempre disponibile non solo per le più semplici questioni organizzative ma anche per illuminarmi, in qualsiasi momento, sui più diversi aspetti

teorici ed esperienziali.

E sono proprio state tutte queste esperienze che, mentre mi hanno permesso di definire sempre con maggior precisione il percorso da seguire, mi hanno via via dotato di tutti quegli strumenti operativi che non avevo, e dei quali sentivo la necessità.

Se all'inizio di questo percorso avevo chiaro che cosa volevo raggiungere, non mi era altrettanto chiaro il percorso che stavo affrontando, né avevo un'idea di quante risorse teoriche e pratiche avrei trovato lungo la strada.

Se al momento della partenza l'obiettivo era quello di acquisire gli strumenti per realizzare un luogo nel quale offrire a chiunque, la possibilità di imparare ad essere felice, devo ammettere che in quel momento, di preciso, non avevo l'idea precisa di che cosa la felicità potesse essere.

Ma ero certo che lo avrei capito: fiducia, partecipazione, cooperazione, responsabilità, affrontare la vita con gioia perché è il modo più efficiente di superare le prove che la vita ti propone, perché è questo il bello della vita.

Uno dei motti del Mahatma Gandhi era “Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo” e in questi tre anni i cambiamenti nella mia vita sono stati numerosi, alcuni anche difficili e dolorosi.

Anche il dolore fa parte della vita, ma se invece di essere travolto e soffocato dal dolore, impari a leggerlo come un segnale che ti indica quale strada seguire per dare il via al cambiamento, anche il dolore, non riuscirà ad intaccare la tua felicità e questa è una delle cose più importanti che ho imparato in questi tre anni.

Non credo di poter cambiare il mondo, ma sono certo di poter coltivare tanti piccoli semi, perché ora ho a disposizione quegli strumenti che mi permetteranno di accompagnare, chi lo desidera, lungo quel percorso che lo porterà a ri-trovare la sua felicità.

E' quello che sognavo di poter fare, fin da bambino, con tanta felicità.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Aristotele (2003) Etica Nicomachea, Laterza, Bari
- 2 Giusti E. - Perfetti E. (2004) Ricerche sulla Felicità, Sovera, Roma
- 3 Klein S. (2005) La formula della Felicità, Tea, Milano
- 4 A.Vari (1966) DSM IV - Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali, MASSON, Milano
- 5 Baker D - Stauth C. (2004) Voglio essere felice, Edizioni Piemme, Casale Monferrato
- 6 Rizzolatti G., Sinigaglia C. (2006) So quel che fai, Cortina Raffaello, Milano
- 7 Steward J. (1990) L'analisi Transazionale, Garzanti, Milano
- 8 Holmes J. (1994) La teoria dell'attaccamento di Bowlby, Cortina Raffaello, Milano
- 9 Goleman D., Dalai Lama (2004) Emozioni Distruttive, Oscar Mondadori, Milano
- 10 Giusti E., Rosa (2006), Psicoterapie della Gestalt, Sovera, Roma
- 11 Di Fabio A., (1999) Counseling, Giunti, Firenze
- 12 Konrad L., (1989) L'anello di re Salomone, Adelphi, Milano
- 13 Giusti E., (2005) Autostima, Sovera, Roma
- 14 Goleman D. (1999) Intelligenza Emotiva, BUR, Milano

La Palestra della Felicità

- 15 Fontana D. (1996) Stress Counseling, Sovera, Roma
- 16 Watzlawick P. (2007) Istruzioni per rendersi infelici, Feltrinelli, Milano
- 17 Watzlawick P. (2007) Il linguaggio del Cambiamento, Feltrinelli, Milano
- 18 Bandler R. (1986) Usare il cervello per cambiare, Astrolabio, Roma
- 19 Milton H.R. (1983) La Mia voce ti accompagnerà, Astrolabio, Roma
- 20 Spalletta E, Germano F. (2006) MicroCounselling e Micro Coaching, Sovera, Roma
- 21 Watzlawick P. (1971) Pragmatica della Comunicazione umana Astrolabio, Roma
- 22 Pacori M. (1997) Come interpretare i messaggi del corpo, Giovanni De Vecchi, Milano
- 23 Klarkson P. (1997) La relazione Psicoterapeutica integrata, Sovera, Roma
- 24 Bozarth J.D. (2001) La terapia centrata sulla persona Sovera, Roma
- 25 Ria E. (2009) Il web Counseling Akademos, Collepasso (LE)
- 26 Littrell M.J. (2001) Il counseling breve in azione Aspic, Roma
- 27 Giusti E., Ciotta A. (2004) Metafore Sovera, Roma
- 28 Dilts R. (2004) Il potere delle parole e della PNL Roberti, Ugnano (BG)

Per la tua felicità

Uno dei segreti per far crescere e godere ancor più della propria felicità è quello di condividerla con gli altri, è per questo che ti invito a regalare questo e-book a tutti i tuoi amici e a collegarti a [questa pagina](#) del sito

[Perchè anche tu puoi ritrovare la tua felicità](#)

per condividere con gli altri lettori le tue impressioni su ciò che hai trovato in questo e-book.

Un sincero e felice grazie da

La Palestra della Felicità

Se il link non dovesse funzionare copia e incolla questo indirizzo sul tuo browser
<http://lapalestradellafelicità.com/2010/01/02/gratis-lettera-felicità/>

Se questo e-book ti è piaciuto e lo hai trovato utile puoi contribuire a far crescere La Palestra della Felicità nella sua opera di ricerca e di diffusione dei metodi per ri-trovare la propria felicità.

Anche Tu puoi dare il tuo contributo al lavoro della Palestra della Felicità, per costruire una vera qualità della vita fatta di fiducia, partecipazione, condivisione e cooperazione, per uno sviluppo respons-abile e sostenibile che rispetti tutti gli esseri viventi e l'ambiente nel quale viviamo.



Ti ringrazio con l'augurio di tanta Felicità