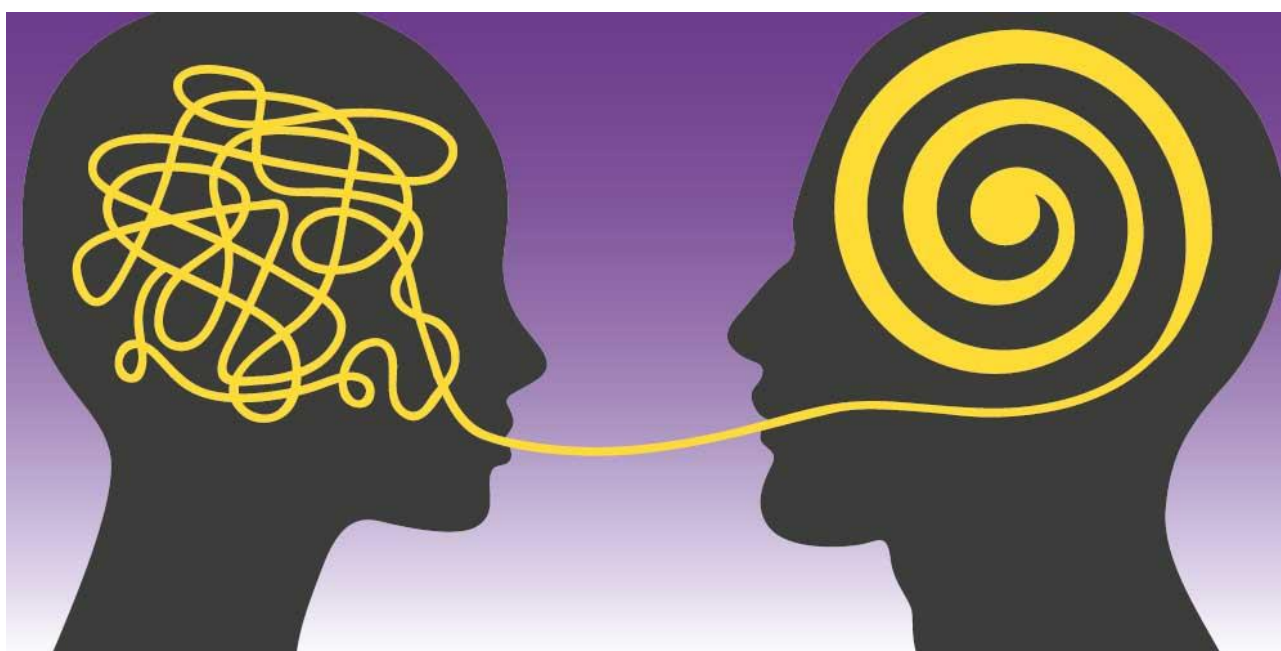


Il colloquio di counseling

Il filo del Sé

10 – 11 aprile 2021



Materiale didattico

A cura di Massimo Gusmano

Saper ascoltare in modo attivo

Come dimostrare capacità di porre attenzione alla comunicazione del proprio interlocutore

L'ascolto attivo si basa sull'empatia e sull'accettazione. Esso si fonda sulla creazione di un rapporto positivo, caratterizzato da "un clima in cui una persona possa sentirsi empaticamente compresa" e, comunque, non giudicata. Quando si pratica l'ascolto attivo, invece di porsi con atteggiamenti che tradizionalmente vengono considerati da "buon osservatore", ossia, come persone impassibili, "neutrali", sicure di sé, incuranti delle proprie emozioni e tese a nascondere e ignorare le proprie reazioni a quanto si ascolta, è più opportuno rendersi disponibili anche a comprendere realmente ciò che l'altro sta dicendo, mettendo anche in luce possibili difficoltà di comprensione. In questo modo è possibile stabilire rapporti di riconoscimento, rispetto e apprendimento reciproco. Per diventare "attivo", l'ascolto deve essere aperto e disponibile non solo verso l'altro e quello che dice, ma anche verso se stessi, per ascoltare le proprie reazioni, per essere consapevoli dei limiti del proprio punto di vista e per accettare il non sapere e la difficoltà di non capire.

I principali elementi che caratterizzano una buona attività di ascolto, sono:

- **sospendere i giudizi di valore e l'urgenza classificatoria**, cercando di non definire a priori il proprio interlocutore o quanto egli dice in "categorie" di senso note e codificate
- **osservare ed ascoltare**, raccogliendo tutte le informazioni necessarie sulla situazione contingente, ricordando che il silenzio aiuta a capire e che il vero ascolto è sempre nuovo, non è mai definito in anticipo in quanto rinuncia ad un sapere già acquisito
- **mettersi nei panni dell'altro - dimostrare empatia**, cercando di assumere il punto di vista del proprio interlocutore e condividendo, per quello che è umanamente possibile, le sensazioni che manifesta
- **verificare la comprensione**, sia a livello dei contenuti che della relazione, riservandosi, dunque, la possibilità di fare domande aperte per agevolare l'esposizione altrui e migliorare la propria comprensione

- **curare la logistica**, facendo attenzione al contesto fisico-spaziale dell'ambiente in cui si svolge la comunicazione per agevolare l'interlocutore e farlo sentire il più possibile a proprio agio.

Ciò che è importante sottolineare, è che da questa modalità di ascolto è escluso non solo il giudizio, ma anche il consiglio e la tensione del "dover darsi da fare" per risolvere eventuali problemi espressi dal proprio interlocutore, oltre ad evitare tutte le "barriere della comunicazione", quali:

- dare ordini
- mettere in guardia
- moralizzare
- persuadere con la logica
- elogiare
- ridicolizzare
- interpretare
- consolare
- cambiare argomento

le quali, in modo più o meno esplicito, costituiscono messaggi di rifiuto.

Le "Sette Regole dell'Arte di Ascoltare" (Sclavi, 2000)

- 1. Non avere fretta di arrivare a delle conclusioni.**
Le conclusioni sono la parte più effimera della ricerca.
- 2. Quel che vedi dipende dal tuo punto di vista.**
Per riuscire a vedere il tuo punto di vista, devi cambiare punto di vista.
- 3. Se vuoi comprendere quel che un altro sta dicendo, devi assumere che ha ragione e chiedergli di aiutarti a vedere le cose e gli eventi dalla sua prospettiva.**
- 4. Le emozioni sono degli strumenti conoscitivi fondamentali se sai comprendere il loro linguaggio.**
Non ti informano su cosa vedi, ma su come guardi.
Il loro codice è relazionale e analogico.
- 5. Un buon ascoltatore è un esploratore di mondi possibili.**
I segnali più importanti per lui sono quelli che si presentano alla coscienza come al tempo stesso trascurabili e fastidiosi, marginali e irritanti, perché incongruenti con le proprie certezze.

6. **Un buon ascoltatore accoglie volentieri i paradossi del pensiero e della comunicazione interpersonale.** Affronta i dissensi come occasioni per esercitarsi in un campo che lo appassiona: la gestione creativa dei conflitti.
7. **Per divenire esperto nell'arte di ascoltare devi adottare una metodologia umoristica.**

Ma quando hai imparato ad ascoltare, l'umorismo viene da sè.

I “microskills” dell’ascolto attivo

- A) **Accogliere:** ci sono vari modi per accogliere: la preparazione di un setting confortevole, il setting interiore del counselor (la creazione di uno spazio calmo ed aperto all’altro), la postura e la comunicazione non verbale che esprimono disponibilità all’ascolto.
- B) **Silenzio:** è fondamentale per permettere alla persona di prendersi tempo, di auto esplorarsi, di concentrarsi all’interno ed anche rilassarsi. Il silenzio si riferisce anche a lasciar esprimere la persona senza interromperla, senza fargli troppe domande ed anche senza intervenire troppo con delle risposte di rispecchiamento. E’ importante saper dosare il silenzio, valutando se può essere vissuto in modo ansioso, se può essere vissuto come un abbandono oppure come spazio di libertà e ricerca.
- C) **Segnali di assenso:** a livello conscio o inconscio comunichiamo sempre. Piccoli gesti del capo per dire sì oppure no, espressioni del viso, movimenti del corpo. Fanno capire all’altro che stiamo ascoltando, ci siamo e lo seguiamo.
- D) **Piccole ripetizioni:** anche solo di una parola, segnano il passo, fanno capire che lo stiamo seguendo. Possono anche focalizzare l’attenzione su un punto o un argomento, sottolineando e facendo risuonare qualcosa che si ritiene significativo.

La mappa non è il territorio (7 punti di un percorso)

Noi conosciamo la realtà tramite i 5 sensi (che sono limitati)

Le mappe delle persone sono diverse per struttura genetica, società, cultura, ecc.

Costruiamo mappe della realtà attraverso informazioni che arrivano da: i 5 sensi, il ricordo di esperienze passate, le costruzioni immaginate della realtà

Non rispondiamo alla realtà ma alle nostre mappe interne, cioè alla nostra visione del mondo, che è costruita tramite esse

Le nostre mappe determinano come interpretiamo e reagiamo con il mondo e il significato che diamo alle nostre esperienze

E' soprattutto la nostra mappa che ci limita, non il mondo in se stesso

Da ciò deriva che se arricchiamo la nostra mappa avremo più scelte per gestire la nostra realtà e che è utile capire la mappa degli altri per comunicare/interagire bene con essi

Che cos'è la psicologia transpersonale di P.L. Lattuada

*... Della via possiamo dire cosa non è, a cosa assomiglia, come fare a percorrerla,
ma non possiamo dire cos'è'...*

La **psicologia transpersonale**, secondo la definizione di Charles Tart, opera per la *realizzazione del Se'*, per il *risveglio della natura spirituale* di ogni individuo e delle sue qualità più genuinamente umane. Il termine transpersonale applicato alla psicologia sembra essere stato utilizzato per la prima volta da Roberto Assagioli, il creatore della psicosintesi, e in seguito da Gustav Jung. Esso sta a indicare quelle aree della realtà psichica che si estendono oltre l'identificazione con la personalità individuale. La psicologia transpersonale, pertanto, sta a indicare quell'approccio psicologico che si occupa dello studio e della cultura della **spiritualità** e delle **esperienze spirituali** in un **contesto psicologico**. Approccio che cominciò ad affermarsi nel campo della psicologia intorno agli anni sessanta, a partire dall'opera di A. Maslow, il quale per primo mise l'accento su una psicologia "evolutiva" che considerasse lo "sviluppo delle potenzialità", "la soddisfazione graduale dei bisogni", la relazione tra "persona e persona" nel rapporto terapeutico, l'esperienza mistica, come momenti fondanti di un percorso di auto-realizzazione.

La prima associazione di psicologia transpersonale fu fondata negli Stati Uniti nel 1969 per opera di personalita' quali: Charlotte Buhler, Abraham Maslow, Allan Watts, Arthur Koestler, Viktor Frankl. Si pubblica una rivista *The Journal of Transpersonal Psychology* fondata da Anthony J. Sutich alla quale collaborano tutti i maggiori esponenti americani del movimento trans personale, quali: Ken Wilber, Stan Grof, Stanley Krippner, Lawrence Le Shan, Michael Murphy, Charles T. Tart, Frances E. Vaughan, e altri. In Italia l'approccio umanistico e transpersonale trova un'elaborazione nelle opere di L. Boggio Gilot, A. De Luca, Filippo Falzoni Gallerani.

Psicologia e spiritualita'

Ripiegandomi su me stesso, io creo e creo ancora
Bhagavad Gita

La psicologia transpersonale si caratterizza come il contributo degli ambienti scientifici allo studio e alla comprensione dell'**esperienza interiore di ordine trascendente**. Esperienza che nel corso dei secoli ha ricevuto, dalle diverse tradizioni, numerose denominazioni: estasi mistica, esperienza cosmica, coscienza cosmica, esperienza oceanica, peak experience, nirvana, satori, samadhi, regno dei cieli, corpo del sogno, nagual, ecc. I principali approcci psicologici attuali definiscono queste categorie di esperienze come fantasie o patologie. In base ai diversi orientamenti teorici della psicologia, queste sono state viste come un tentativo di appagare il desiderio di essere accuditi da una "madre buona", la conseguenza di anormalita' dell'attivita' neurale, oppure come il segno di un Io fragile incapace di distinguere tra immagini interne e realta' esterna. L'**approccio transpersonale** ritiene, invece, che le esperienze interiori di ordine mistico ed estatico cosi' come l'anelito alla trascendenza dell'Io costituiscano un aspetto significativo dell'umana esperienza e degno, pertanto, oggetto di studio da parte della psicologia. Recenti studi dimostrano infatti che la maggioranza degli americani riferisce di avere avuto qualche forma di esperienza mistica (Greeley 1987), mentre in un'altra ricerca (Davis, Lockwood, and Wright, 1991) il 79% di un vasto campione riferisce di avere avuto peak experiences e le definisce come le esperienze piu' profonde e importanti della propria vita. Nella sua ricerca la psicologia transpersonale **integra l'esperienza della psicologia**

occidentale, soprattutto del filone gestaltico, esistenziale, umanista, **con le tradizioni mistiche orientali** basate sulla meditazione come lo yoga, lo zen, il sufismo e con quelle sciamaniche basate sull'estasi e il contatto diretto con le forze della natura. Subisce inoltre una forte influenza dalle piu' recenti acquisizioni della *fisica moderna* e della *biofisica* ed e' in stretto rapporto con altre scienze quali: la sofrologia, la sociologia, l'antropologia e la parapsicologia. Alla luce di queste considerazioni la psicologia transpersonale sembra connotarsi come un vasto movimento di pensiero e di ricerca che opera per un'integrazione tra principi e metodi psicologici e pratiche spirituali o rituali sciamanici, per una sintesi tra la mente, la meditazione, la spiritualita' e la trascendenza, gli stati di coscienza ordinari e non ordinari, gli stati mistici, estatici o sciamanici.

La storia

Se non conosci la storia sarai costretto a riviverla...

William James. Pioniere della psicologia, fu il primo a studiare le esperienze mistiche considerandole eventi psicologici quanto religiosi. In *The Varieties of Religious Experiences* (1961), James considera le esperienze mistiche come un sano e naturale impulso, fondamento d'ogni religione. Freud e le successive scuole di psicoanalisi stigmatizzarono queste esperienze definendole fantasie regressive allo stato uterino; i comportamentisti spostarono definitivamente l'attenzione della scienza dal mondo degli stati di coscienza a quello del comportamento.

Carl Gustav Jung. Ma collateralmente alle tendenze dominanti sopravvisse un pensiero, sostenuto da studiosi eterogenei per formazione e provenienza, che continuo' a mantenere la trascendenza dell'Io e l'esperienza spirituale al centro della propria ricerca psicologica. Primo fra tutti e' da citare Carl Gustav Jung il quale postulo' l'esistenza di un *Inconscio Collettivo*, inizialmente da lui stesso definito *Überpersonliche* (transpersonale). Tale inconscio sarebbe l'artefice della fondamentale interconnessione di ogni psiche individuale e sarebbe popolato da archetipi i quali costituiscono la base stessa di ogni esperienza transpersonale. Secondo Jung, noi facciamo indirettamente esperienza degli archetipi attraverso i sogni, i simboli, le favole, i rituali, mentre le esperienze mistiche ci consentono l'accesso diretto al mondo

archetipico. Egli arrivo' a indicare nell'**esperienza spirituale la via maestra per l'uscita dalle nevrosi**.

Abraham Maslow. Fu il fondatore della **psicologia umanistica** e getto' le basi, forse piu' di chiunque altro, per la nascita della psicologia transpersonale in quanto *forza organizzata all'interno del panorama delle teorie psicologiche*. Egli stesso considero' la psicologia umanistica, che definì la "terza forza" della psicologia - dopo la psicoanalisi e il comportamentismo - come transitoria, come una preparazione per un'ancora piu' alta "quarta psicologia" (1971), transpersonale, transumana, centrata nel cosmo piu' che sui bisogni e interessi umani e che andasse oltre concetti quali, umanita', identita', auto-realizzazione personale, verso una *trascendenza del Se'*.

Roberto Assagioli. Ebbe il grande merito di trascendere per primo i limiti della psicoanalisi proponendo una psicosintesi che consentisse all'individuo di **ampliare i suoi confini personali** verso la realizzazione di un Se' transpersonale. Sembra inoltre che fu lui a coniare per primo il termine "psicologia transpersonale".

Pierre Weil. E' uno dei "grandi vecchi" della psicologia transpersonale tuttora viventi. Egli, esplorando le dimensioni dell'esperienza interiore, come ci ricorda nel suo libro *L'uomo senza frontiere* (1996), ha individuato una serie di confini che limitano l'uomo nella sua visione del mondo, definendo cosi', magistralmente, gli **ambiti d'intervento** della psicologia transpersonale, essi sono: la *coscienza*, la *memoria*, l'*evoluzione* e la *morte*. La conoscenza e la trascendenza di tali confini sono, infatti, la principale prerogativa del movimento transpersonale che opera con metodi scientifici per lo sviluppo della seguente tesi:

- La coscienza e' un flusso incessante e illimitato. I limiti esistono solo nella mente dell'uomo.
- La memoria va oltre la filogenesi e puo' risalire lungo la giornata evolutiva del vivente fino alla fonte stessa dell'energia vitale.
- L'evoluzione umana non si ferma all'intelletto o alla fase della malattia ma procede verso qualita' piu' elevate quali: saggezza, amore, umilta', compassione, consapevolezza, ecc.
- La morte e' solo un passaggio, un'occasione per attingere nuove dimensioni dell'essere.

Stanislav Grof e Ken Wilber. Sono le figure attualmente piu' rappresentative del movimento transpersonale. Stan Grof, come

vedremo e' stato uno dei primi a elaborare un modello psicodinamico transpersonale, oltre che una mappa dell'esperienza interiore e una metodologia psicoterapeutica ad approccio transpersonale. Ken Wilber e' da considerarsi senza dubbio il piu' prolifico teorico transpersonale vivente, egli ha, tra l'altro, elaborato un modello di sviluppo della coscienza che consente di integrare i vari modelli psicologici, cognitivo, morale, psicodinamico e spirituale.

Altri autori. Tra gli Autori che collateralmente hanno nutrito il grande fiume del transpersonale sono da considerarsi: *Karen Horney* con il suo concetto di "vero Se"; *Viktor Frankl* il quale basava il suo lavoro sulla ricerca del significato e sulla nozione di "auto-trascendenza"; *Carl Rogers* che includeva il concetto di "potere spirituale trascendente" tra le caratteristiche di una persona pienamente funzionante e *Fritz Perls* che fu profondamente influenzato dallo Zen nell'elaborazione della sua terapia della Gestalt.

In Italia. Come accennato, gli autori che piu' hanno contribuito alla elaborazione teorica e alla diffusione del movimento transpersonale in Italia sono Laura Boggio Gilot, Arturo De Luca, Filippo Falzoni Gallerani e chi scrive [NdR Pierluigi Lattuada]. La dr.ssa *Boggio Gilot* nei suoi testi esplora la psicologia transpersonale alla luce della psicosintesi e della meditazione Vedanta. *Arturo De Luca* coglie la dimensione transpersonale attraverso il rebirthing e la respirazione ologica di Grof. Chi scrive ha elaborato con Marlene Silveira la *Biotransenergetica*, una disciplina trans personale influenzata dalle antiche tradizioni sciamaniche.

Bibliografia

Assagioli R., (1973), "*Principi e metodi della Psicosintesi Terapeutica*", Astrolabio, Ubaldini, Roma.

Grof S., (1988), "*Oltre il cervello*", La Cittadella, Assisi.

Tart C.T., (1994) "*Psicologie Transpersonali*", vol. I, Crisalide, Spigno Saturnia.

James W., (1961), *The Varieties of Religious Experiences*, Collier

Books, New York, trad. It: "*Le varie forme della coscienza religiosa*", Bocca, Torino, 1964.

Jung C.G., (1980), "*Gli archetipi e l'inconscio collettivo*", Boringhieri, Torino.

Maslow A., (1971) "*Verso una psicologia dell'essere*", Astrolabio, Roma.

Weil P., (1996), "*L'uomo senza frontiere*", Crisalide, Spigno Saturnia.

Wilber K., (1993), "*Lo spettro della coscienza*", Crisalide, Spigno Saturnia.

Testo citato nel corso:

F. Lenoir: *l'anima del mondo* - Bompiani

