IL TACCUINO DEL COUNSELLOR

Sguardi, riflessioni, dialoghi, approfondimenti

PRESENTIAMO LA NOVITA'!

Il taccuino del counsellor desidera essere un filo che ci unisce, attraverso sguardi, riflessioni, dialoghi e approfondimenti su temi comuni che, come esseri umani, viviamo.

Non sarà una pubblicazione che ha l'ambizione di essere esaustiva nell'approfondire tutte le sfaccettature del tema proposto, bensì desidera proporre degli spunti che accompagnino una riflessione introspettiva, una nuova sfumatura nello sguardo interiore.

Il taccuino desidera ricordare a noi stessi che prima di essere counsellor, siamo esseri umani e che per poterci prendere cura dell'altr*, è importante avere cura di noi stessi.

Come inizio di questa nuova avventura, nel numero di apertura abbiamo pensato di proporvi il tema del cambiamento.

Nella speranza che questa iniziativa sia di vostro gradimento, vi auguriamo una buona lettura.

Se vorrete condividere le vostre riflessioni, saremo felici di leggere i vostri feedback.

Mail: zemira.montemarano@gmail.com

TEMA DELL'EDIZIONE: il cambiamento

Sguardi

La parola cambiamento deriva dal greco: *kambein, kamptein*, e significa: curvare, piegare, girare intorno (fonte: dizionario Etimologico).

Il cambiamento è parte integrante della nostra vita. Chi di noi non si trova regolarmente in situazioni di piccoli e grandi cambiamenti, in cui sono richiesti movimenti di flessibilità?

Come evoca l'etimologia della parola, il cambiamento non ha a che fare con delle rette, delle linee diritte, con un pensiero lineare. Bensì il cambiamento è rappresentato da linee curve, un invito alla circolarità, anche di pensiero.

Ogni essere umano vive un'infinità di cambiamenti nel corso della propria esistenza, su più livelli: fisici, biologici, emotivi, mentali, comportamentali.

Ad esempio, quando nasciamo viviamo il cambiamento di lasciare il grembo materno, per iniziare la vita nel mondo fuori. Successivamente, dalla fase bambina entriamo nella fase dell'adolescenza, poi, lasciamo quella e diventiamo adulti. Più avanti entriamo nella fase della terza età e poi della quarta.

Ad ogni passaggio, lasciamo qualcosa per divenire qualcosa di nuovo.

Spesso accade di vivere più cambiamenti nello stesso momento. Ad esempio, mentre è in atto un cambiamento a livello biologico o fisico, può capitare anche un cambiamento a livello scolastico, professionale, familiare, sociale, relazionale.

Potremmo immaginare che siamo in un continuo cambiamento.

Uno sguardo sul cambiamento?

Ogni singolo cambiamento implica il passaggio da una situazione all'altra. Significa lasciare andare qualcosa di conosciuto e certo per incontrare qualcosa di sconosciuto e incerto.

Le emozioni che accompagnano questi passaggi possono essere intense e a volte disorientanti.

Indipendentemente dal tipo di cambiamento, possono emergere paure, insicurezze, timori e rendere questo processo lungo, faticoso, a volte doloroso.

Sebbene possa essere un momento difficile nella vita di una persona, il processo di cambiamento è anche un'occasione per ampliare lo sguardo e integrare nuove letture, nuove realtà. È proprio grazie alla circolarità che nuovi mondi possibili possono essere colti e considerati.

Attraversare le onde del cambiamento in co-navigazione con un professionista permette di cogliere la ricchezza che il cambiamento porta con sé.

La parola di questa edizione: circolarità

Riflessioni

- Che significato ha per te la parola circolarità? (ti evoca un'immagine, un'emozione, una situazione vissuta?)
- Come vivi il cambiamento?
- Cosa in particolare lo rende difficile? Quali sono le emozioni più intense e scomode per te?
- Come ti sostieni nelle fasi del cambiamento?
- C'è qualcosa che ti viene in mente che ancora non hai fatto e che potresti attuare nella prossima situazione di cambiamento?

⇒ **Scrivi le riflessioni sul tuo taccuino.**

Dialoghi

Il counselling è un'opportunità nelle situazioni di cambiamento.

Sia laddove il cambiamento non è voluto, sia laddove il cambiamento è una scelta, il counsellor può essere una presenza utile.

Dialoghiamo su questi temi con Marika Bachmann Stoks, Presidente Onoraria dell'Associazione CoSì.

• Cos'è per te il cambiamento?
Il cambiamento vuol dire VITA!
In questi pochi minuti, da quando abbiamo iniziato l'intervista, le nostre cellule sono già cambiate. Abbiamo evocato emozioni, immagini della natura e dei suoi cicli, condiviso riflessioni sulle fasi della vita.
In pochi scambi, nulla è più come prima, siamo già un po' diverse.

Il cambiamento diventa difficile quando vogliamo aggrapparci e non vogliamo lasciare andare il noto per accogliere l'ignoto. Allora, succede che quando al cambiamento diamo un significato negativo e non lo accettiamo, inizia la sofferenza.

Ad esempio, in questa fase della mia vita, sto vivendo in prima persona un momento di cambiamento. Nella nostra Associazione, finora ho avuto un ruolo di Presidente e sto lasciando andare qualcosa che per me è stato molto importante in questi anni.
La spinta che mi porta a navigare questo cambiamento è il bisogno di fare un po' di spazio, di rallentare, di concedermi più tempo per recuperare.
È una fase della mia vita non sempre facile, ma credo che a volte alleggerirci da alcuni impegni, aiuti a vivere meglio. Si crea spazio vuoto per dare il benvenuto a qualcosa di nuovo.

• Dal tuo osservatorio di counsellor, quali sono le difficoltà, resistenze, paure, più frequenti che ti portano i clienti nei confronti di un cambiamento?
La paura che rilevo più spesso è legata al senso di ignoto che il cambiamento porta con sé. La paura di non essere all'altezza e di non essere in grado di affrontare quello che la vita ci sta presentando.

• Ci racconti un aneddoto che ti ha particolarmente colpita?
Nei molti anni di esperienza, ho assistito a molte trasformazioni. È difficile recuperare un aneddoto in particolare, ma vorrei condividere un'immagine che accompagna quel momento in cui nel cliente accade un cambiamento, uno shift.
Quando il cliente arriva bloccato nella sua difficoltà, anche le sue mani parlano, sono chiuse in un pugno di tensione e sofferenza. Man mano che il colloquio procede, arriva quel momento in cui assisto ad una resa, vestita da accoglienza e consapevolezza. Allora quelle mani d'un tratto iniziano a rilassarsi, ritrovano un respiro circolare, si aprono di nuovo al mondo e alla vita.
Questo movimento segna un cambiamento interiore, ovvero il recupero del suo *fil-rouge,* in cui il cliente si aggancia di nuovo alle sue capacità e alle risorse di cui dispone, che gli consentiranno di attingere ad un nuovo potere personale.

• Nell'affiancare il cliente a navigare il suo cambiamento, qual è la mappa, lo strumento, che pensi sia più efficace?
Ascolto profondo e sospensione del giudizio. Accogliere senza giudizio e percorrere la via della curiosità.
Credo nell'importanza di avere uno sguardo bifocale, ovvero una costante apertura all'auto-osservazione su ciò che si muove dentro di me a livello di rappresentazioni e emozioni, mentre sono in ascolto della storia che mi sta narrando il cliente.
Insieme abbiamo un foglio bianco per scrivere una nuova storia e integrare nuove consapevolezze.

- Come sei cambiata nel tuo ruolo di counsellor negli anni?
  Nei primi anni a volte mi mettevo pressione rispetto alla performance e una certa insicurezza a tratti compariva nei miei pensieri.

  Come counsellor il lavoro su se stessi deve essere imprescindibile e continuo. È un pilastro fondamentale per svolgere questo lavoro con deontologia e senso di responsabilità.
  Grazie all'esperienza con i clienti e al costante lavoro di consapevolezza interiore, il mio essere counsellor si è evoluto negli anni.

- Qual è il tuo messaggio ai lettori?
  Non perdere la passione per ciò che stiamo facendo. Grazie a iniziative come il Taccuino del counsellor, l'intento è di crescere insieme come gruppo, come Associazione. È importante mantenere la fiducia in questo gruppo, fra tutti noi soci. Ognuno di noi può dare qualcosa a questa bella comunità, già essere soci è un passo prezioso.
  Co-costruiamo un nuovo paradigma, in cui restituire dignità e responsabilità alla persona.
  Il senso di questa lettera tematica si inserisce in questo paradigma, in cui ci ricorda quanto sia facile scoraggiarsi di fronte alle difficoltà (un colloquio andato male, un problema con un collega). L'invito è quindi quello di non dimenticarci di noi stessi, di nutrirci bene e di non perdere la fiducia.
  A volte come counsellor ci si può sentire molto soli.
  Ora abbiamo una casa, grazie alla quale non siamo più soli!

Ringraziamo di cuore Marika per queste preziose parole, per la sua disponibilità e per il grande entusiasmo con cui ha lavorato in questi anni di presidenza affinché la nostra Associazione diventasse una preziosa realtà!

Approfondimenti

Idee di letture

Intelligenza emotiva, Daniel Goleman
Cecità, José Saramago
Cambiamento, Wayne Dyer
La fine è il mio inizio, Tiziano Terzani

Film

La ricerca della felicità
Collateral Beauty
Inside Out
The truman show
Quasi Amici

Vi auguriamo una bella e rigenerante estate e vi anticipiamo che nel prossimo numero ci occuperemo di benessere sul luogo di lavoro.

Un caro saluto!

Il comitato