

Counselling

Il counselling è una relazione d'aiuto rivolta a persone che attraversano momenti di difficoltà in ambito personale, sociale o familiare. La relazione d'aiuto è utile per affrontare piccole o grandi scelte in modo autonomo e soddisfacente oppure per vivere diversamente momenti di stress o relazioni difficili. A volte ci si trova in situazioni difficili, in cui ci si sente soli oppure disorientati e grazie all'aiuto di un professionista si ha l'opportunità di poter fare chiarezza sulle proprie risorse ed affrontare le scelte in modo rinnovato. Spesso si costruisce il proprio modello attraverso credenze familiari o sociali. Questa, pur essendo una modalità di adattamento sociale positiva che ci aiuta a vivere nel contesto in cui nasciamo, limita e vincola la nostra personalità in schemi più o meno rigidi. Noi crediamo di essere qualcuno, ma in realtà siamo il tutto in potenza. La riscoperta di nuovi modi di relazionarci agli eventi e alle persone diventa così una meravigliosa scoperta delle nostre capacità, una rivalutazione di noi stessi attraverso un agito consapevole. Il counsellor, agendo da specchio, affiancherà la persona nella crescita personale senza giudizio, valorizzando la potenza della consapevolezza che ogni essere porta dentro di sé.

Analisi Transazionale

L'Analisi transazionale è una teoria della personalità con approccio terapeutico per promuovere la crescita e il cambiamento della persona.

Il nome indica chiaramente qual'è l'oggetto principale di questa teoria: la transazione, ovvero lo "scambio" che si verifica tra due individui che comunicano (un dialogo è una transazione, così come, ad esempio, uno scambio di gesti di affetto). L'A.T. è quindi anche una teoria della comunicazione e della relazione.

Nella relazione che offre il Counsellor, gli strumenti dell'A.T. sono importanti per accogliere ed aiutare in modo significativo la persona che vive un disagio.

Uno dei concetti fondamentali è il modello degli stati dell'Io (Genitore – Adulto – Bambino). Questo modello ci aiuta a capire come funzioniamo e come esprimiamo la nostra personalità in termini di comportamento.

Gli stati dell'Io sono uno strumento di osservazione e comprensione del dialogo interno e del modello relazionale che la persona attua nell'incontro con gli altri.

Se io mi comporto, penso e sento in relazione a ciò che accade nel qui ed ora, utilizzando tutte le mie risorse da persona adulta, sono nello stato dell'Io Adulto.

Talvolta però mi trovo ad agire, pensare o sentire come facevano i miei genitori o figure genitoriali a me vicine, in tal caso sono nello stato dell'Io Genitore.

Altre volte posso tornare a comportamenti, pensieri ed emozioni di quando ero piccolo ed allora si dice che sono nello stato dell'Io Bambino.

Questi comportamenti, pensieri ed emozioni, danno vita al copione della persona e cioè a quello che viene definito da Berne, padre dell'Analisi Transazionale, un piano di vita che si basa su una decisione presa nell'infanzia, rinforzata dai genitori, giustificata dagli eventi successivi e che culmina in una scelta decisiva.

Terapie naturali – Nei cerchi della Natura

Per realizzare il nostro pieno potenziale di adulti dobbiamo aggiornare quelle strategie che decidemmo di utilizzare da bambini per affrontare la vita. Quando scopriamo che queste strategie non funzionano più per noi, dobbiamo sostituirle con nuove strategie che funzionano.

Gli strumenti dell'A.T. di competenza del Counsellor sono intesi ad aiutare le persone sane che vivono un momentaneo disagio, a raggiungere l'autonomia attraverso la consapevolezza e la spontaneità.

Nella mia pratica di Naturopata ho integrato l'Analisi Transazionale per poter accompagnare le persone affette da problemi psicosomatici. Il corpo è la risultante finale di movimenti più sottili, psichici ed energetici. Una lettura psicosomatica attraverso gli strumenti dell'A.T. può essere integrata a rimedi naturali per ripristinare lo stato di salute.

Albero Genealogico

"I morti non sono assenti, sono esseri invisibili".

Sant' Agostino

La vita di ognuno di noi è un'incredibile storia d'avventura, ogni figlio è un progetto di vita che porta in sé il seme del suo albero genealogico tramandando così, in modo silenzioso, una storia antica quanto l'uomo.

Oltre ad un codice genetico, ereditiamo dai nostri genitori una serie di frasi, atteggiamenti, segreti e mancate vittorie che ci sentiamo in dovere di portare avanti come in una sorta di tacita alleanza.

Ogni bambino cresce in risonanza con i propri genitori per imitazione, nel bene e nel male, e i nostri genitori, in modo ignaro, proiettano su di noi desideri e bisogni sin dalla nostra infanzia, segnando così il binario della nostra vita.

La lealtà familiare è, per una piccola creatura che viene al mondo, fonte di sicurezza e di vita ma anche una gabbia che impedisce il fiorire di una personalità libera.

Fintantoché il nostro pensiero è incastrato nella fitta tela delle dinamiche genealogiche, non abbiamo opportunità di essere artefici consapevoli del nostro quotidiano.

Portare nei lati oscuri della mente i fantasmi del passato di chi ci ha preceduti, è causa di sofferenza e malesseri inspiegabili.

Atteggiamenti a cui non possiamo dare spiegazioni razionali o ripetizioni di eventi che coinvolgono la famiglia, possono essere il frutto di inconsci retaggi di lealtà genealogica.

La Psicogenealogia, o studio dell'albero genealogico, permette di indagare su fatti legati alla vita dei nostri antenati che risuonano nei nostri problemi attuali.

Si tratta di indagare gli atteggiamenti, le credenze e i fatti che caratterizzano la famiglia da cui proveniamo per poter realizzare la nostra auto realizzazione.

Vedere attraverso lo studio del proprio albero genealogico tali condizionamenti rappresenta l'opportunità di attivarsi verso il cambiamento.

Scoprire che i nostri modi di fare o le credenze che portiamo avanti non sono frutto del nostro Essere, ma sono esperienze di altri che abbiamo preso come verità, è un passo enorme verso la libertà!

Nella pratica si tratta di costruire il proprio albero genealogico risalendo sino al grado parentale dei bisnonni, evidenziando anche l'atomo sociale importante che ci ha circondati (levatrici, amicizie importanti dei famigliari, conviventi, animali), per poi arricchire con informazioni personali di ogni attore dell'albero genealogico.

Nella mia pratica accompagno le persone a tracciare le linee guida delle tematiche importanti che dagli antenati si sono trasferite ad essi, per dare sfogo a malesseri o atteggiamenti da trasformare.

La trasformazione può nascere da una presa di coscienza della persona stessa oppure può essere facilitata dagli strumenti dell'Analisi Transazionale.

L'Analisi Transazionale permette di accedere al significato nascosto dei codici che influenzano i diversi Stati dell'Io (Genitore, Adulto, Bambino) e di comprendere quindi le dinamiche che guidano le relazioni tra noi e gli altri.