

LA MIA ESPERIENZA CON IL COUNSELING

RIFLESSIONI

ESTRATTO DALLA TESI DI FINE CORSO IN “COUNSELING PSICOBIOLOGICO ”

DI MENAZZA BORGIO MARA



INTRODUZIONE

Il giurista tedesco Carl Schmidt nel suo testo " Terra e mare" dedicato alla figlia scrive : "E' singolare che l'uomo, anche se si trova su una costa, guardi naturalmente dalla terra verso il mare e non, al contrario, dal mare verso la terra." Al di là dell'accostamento, peraltro assai arduo, fra argomentazioni tanto differenti, quali sono la psicobiologia e lo studio della politologia, questo aspetto del mare come attrattiva per l'uomo, mi ha sempre incuriosito. Abitando in una città di mare, questo mi ha influenzato, ma il mare, nella sua vastità e nel suo essere portatore di segreti da ricercare è per me una attrattiva.

Così è stato, ed è, l'accostamento e lo studio di una materia così ardua come la psicobiologia.

Addentrarmi in essa e cercando, pur nella sua complessità, di farla un pò alla volta mia e sapendo che è un percorso che comporta un aggiornamento continuo, il "mare", che essa rappresenta per me, mi attrae sempre e mi spinge al largo, anche lontano dalla confortevole terra....

La psicobiologia fornisce una serie di strumenti per la ricerca e il mantenimento di uno stato di benessere psicofisico in una cornice olistica dell'individuo, in modo tale che egli possa essere "felice", ma felice inteso col termine latino felix, che ricco della molteplicità di significati dato dalla lingua latina, non è solo felice, ma anche molto altro: fortunato, ricco, comodo, propizio ed in particolare fruttifero e fertile soprattutto di ben-essere.

La ricerca della felicità è sempre stata uno degli obiettivi e dei desideri dell'uomo.

Già il poeta latino Orazio scriveva all'amico Mecenate nelle Satire: "Que fit Maecenas, ut nemo, quam sibi sortem seu ratio dederint seu fors obiecerit, illa contentus vivat, laudet diversa sequentis".....nessuno è mai contento, ma questo non è certamente vero. Tutti noi abbiamo incontrato nella nostra vita qualcuno che era contento e che è contento anche ora.

Sono persone rare, sono persone fortunate?

Il loro patrimonio genetico le ha dotate di qualità particolari?

Sono persone che si accontentano di quanto hanno?

Oppure il percorso della loro esistenza le ha portate ad una ricerca e ad un impegno per una vita migliore nonostante.....Nonostante tutto il resto!

Questa trattazione non si propone la ricerca della felicità, ma vuole essere una descrizione di quello che è stato e che è il mio incontro col counseling. Tutto da un punto di vista prettamente scientifico, grazie alle nozioni apprese durante il corso. Ma anche da una visione personale verso il benessere. una sorta di "esame di coscienza" come definito dal Dottor Guido A. Morina, che mi ha

portato prima a conoscere e poi a riflettere sugli argomenti studiati, approfonditi ed in continua evoluzione.

Grazie a questo percorso ho avuto la possibilità di mettermi alla prova, nonostante i molti timori. La riflessione è stata giornaliera e mi ha portato a pormi delle domande come mai prima. Non è stata una strada facile, perchè mettere in discussione le proprie idee, le proprie convinzioni ed i meccanismi consolidati è faticoso, impegnativo e a volte anche doloroso, ma è anche una strada lunga come la vita e con molte sorprese da ogni curva.

Una condizione/situazione consolidata può essere modificata, purchè vi sia la volontà di farlo.

L'incipit è sicuramente il desiderio di cambiare e deve essere un eu-cambiamento, nell'accezione data dal prefisso greco eu, che significa bene, buono, quindi un miglioramento. Tutto deve essere visto in forma positiva, non in modo emulativo o di invidia: migliorare la propria vita per stare bene: nè per volontà di somigliare, nè per compiacere.

Inoltre bisogna che vi sia un grosso impegno, quotidiano, indefesso e continuo rivolto al nostro obiettivo.

Vi deve rientrare anche l'agonismo: accettare la sfida soprattutto con se stessi.

Da ultimo , ma solo in termini di elenco e sicuramente non per importanza, vi è l'incontro con il counseling. Per me è stato fondamentale: richiamando il concetto di agonismo, come l'atleta risulta essenziale la funzione del suo allenatore, così nel mio caso il corso di studi mi ha fornito di strumenti formativi importanti. Nessuno può riuscire da solo: il consulente possiamo equipararlo ad un maieuta che fa nascere una nuova vita, più consapevole, più sana, più buona.

Questo lavoro è una estrapolazione dalla mia Tesi dove mi sono occupata però, non solo della crescita personale, ma anche dei concetti fondamentali riguardanti le Neuroscienze ed il ruolo del counselor, che operando in sinergia, portano in maniera costruttiva ed importante ad un cambiamento.

LA MIA ESPERIENZA CON IL COUNSELING.

(Tutte le cose veramente grandi,
a prima vista sembrano impossibili....F. Nietzsche)

Tutto lo studio teorico fatto durante il programma dei quattro moduli, parte dalla struttura anatomica del Sistema nervoso, della sua fisiologia e del suo funzionamento, passando poi nell'espone i principi ed i metodi applicati e condotti nel lavoro del consulente psicobiologico e porta naturalmente alla stesura di un programma di cambiamento tendente al benessere. Essendo la mia esperienza nella materia psicobiologica, per il momento, solo a livello teorico mi sono proposta di sperimentare su me stessa quanto studiato. Ho cercato di metterlo in pratica, chiaramente da principiante, ed è quanto ho scritto nel prossimo capitolo però "Si parva licet componere magnis" . Guardare dentro di noi stessi non è semplice.

Quando alcuni mesi fa ho trovato nel web il sito di UNIPSI la curiosità è stata molta ed ho cercato di capire di che cosa si occupasse la scuola. Il corso di counseling psicobiologico mi ha attratto e dopo essermi presa alcuni giorni di tempo mi sono iscritta. La materia e gli argomenti trattati mi hanno subito interessato, ma vi sono stati anche momenti di difficoltà. Parafrasando il già citato padre del nichilismo: a volte l'abisso ha guardato dentro di me.

Un percorso di studio impostato come quello della scuola UNIPSI ha lo scopo di formare alla professione di consulente del benessere in funzione di aiuto per quelle persone che si rivolgono all'esperto preparato. Durante tutto il viaggio, perché proprio di viaggio si è trattato, mi sono sentita come una viandante che aveva intrapreso un cammino in un territorio che credevo conosciuto, ma che si rivelava ad ogni svolta una sorpresa. Tutto dava un senso di vertigine e come scrisse il poeta americano Robert Frost: "due strade divergevano in un bosco e io, presi quella meno battuta e questo ha fatto la differenza". Le materie trattate non sono delle semplici nozioni di cui uno studente si impadronisce per poter svolgere una professione, ma sono materie che una volta che si è tentato di acquisirle vanno a scardinare il vecchio modo di pensare. Modo di pensare che anche se consolidato, anche se comodo, anche se a volte può essere limitante e non idoneo al dispiego completo delle energie di cui si è in possesso, è pur sempre un' ancora e una base sicura. Purtroppo è però una base sicura che attrae verso il basso e non permette di vivere in piena efficienza. Scoprire che vi sono altre possibilità di poter sfruttare il proprio potenziale, ribaltando i vecchi paradigmi, diventa un'attrazione per migliorare, ma è un sentiero appunto meno battuto che fa paura, che forse è meno battuto perché più arduo, che forse è meno battuto perché per affrontarlo ci vuole coraggio.

La scuola Unipsi fornisce degli strumenti per questo cammino, sta a chi li vuole usare metterli in pratica, dapprima su se stessi e poi su di chi vorrà avvalersi dell'aiuto del consulente. L'aspirazione di ogni persona è quella di migliorarsi. Tutti noi sentiamo di poter essere migliori di come ci percepiamo in realtà. Questa anelito al cambiamento, in un'ottica migliorativa, è sicuramente faticoso e passa anche attraverso al compiere degli errori: sta a noi far sì che anche l'errore diventi una "virtù", non vivendo lo sbaglio come una sconfitta, ma imparando da esso. Questo ci viene imposto anche dall'evoluzione, che implica un adattamento al mondo circostante, sempre e comunque nell'ottica di voler vivere meglio. Senza voler scivolare nel citazionismo è anche quanto richiamava il filosofo francese Henri Bergson (1859-1941) : uno slancio vitale per migliorare se stessi.

La strada verso il benessere. Durante i primi approcci ai vari moduli mi sono chiesta il motivo per cui erano presenti nel corso di studi dei concetti e delle basi di anatomia e fisiologia. Questo materiale di carattere prettamente scientifico mi ha permesso, studiandolo, di capire il funzionamento del sistema nervoso, ma soprattutto di crearmi, pur essendo la mia provenienza da esperienze didattiche completamente diverse, una mentalità scientifica. Ho capito così che le basi del corso e l'eventuale professione poggiavano e poggiano sulla metodologia scientifica che, pur con i suoi margini di errore, è pur sempre portatrice di maggiori garanzie, rispetto a pratiche pseudoscientifiche prive di riscontri consolidati. Questo è stato il primo tratto del sentiero per me meno battuto: capire che la scienza poteva essere di supporto e poteva fare la differenza fra un prima e un dopo e poteva essere la base per il cambiamento. A volte mi sono scoraggiata, ho trovato ostici degli argomenti, ma con tenacia e consapevolezza dei miei limiti e con la voglia di superarli, ho proseguito il mio cammino. La guida dello studente, inviata dopo l'iscrizione mi è stata d'aiuto spesso e le parole scritte le ho più volte rilette e mi tornano in mente ancora adesso: "se trovate difficoltà, se qualche passaggio è ostico, se vi sembra che alcuni concetti siano dati per scontati, state sereni e procedete cercando di ricavare quello che potete dallo studio. Il tutor vi aiuterà, ma non pretendete di comprendere perfettamente e subito tutto. Molti concetti si chiariranno spontaneamente via via, nelle lezioni successive e alcuni non vi serviranno perché vi orienterete verso indirizzi che non richiedono quel tipo di nozioni. Non pretendete di diventare consulenti esperti alla prima lezione: ricordate che ce ne sono molte altre (oltre al tirocinio formativo) per conoscere la materia, che è complessa, per cui vivete lo studio con serenità".

Il titolo che ho scelto per questo sotto paragrafo è la strada verso il benessere, non posso dire di averlo raggiunto, è una strada sempre "in fieri" e, tra le tante cose che lo studio mi ha fornito, mi sono orientata principalmente verso la gestione delle emozioni e verso uno stile di vita più sano: ho cercato di tenere unite la mente con il corpo. Questa visione della dualità mente/corpo purtroppo

accompagna la nostra attuale società e viene continuamente veicolata nei messaggi che provengono dai mezzi di comunicazione di massa. Tenerli separati è un errore e la riprova che non possono essere separati, consiste nel fatto che entrambi sono parte di noi e sono collocati assieme, dentro la stessa persona. Già questa evidenza incontrovertibile dovrebbe far capire l'errore di tale dicotomia. Errore che ho commesso anch'io, a volte, ma che con disciplina cerco di non perseguire collocando invece il mio quotidiano nell'unità mente/corpo.

Dapprima dunque esporrò il mio viaggio alla ricerca della Gestione delle Emozioni per poi passare al mio programma di Attività Fisica che ho stilato in modo "sartoriale" in funzione delle mie esigenze, ma seguendo i dettami del corso. Ho dovuto esporli separati, ma cerco di seguirli assieme e contemporaneamente....Basta dicotomie!!!!

La gestione delle emozioni. Per cercare di gestire al meglio le emozioni che si presentano nell'arco della vita, mi sono avvalsa dei principi del metodo scientifico. Capire, dapprima, qual'è il loro meccanismo, quali e quante emozioni noi proviamo, la sede da cui traggono origine, ma soprattutto la maniera e la possibilità di incanalarle su di un letto di un fiume che non fosse tumultuoso.

La capacità di gestire le emozioni presuppone la loro conoscenza. Le emozioni sono definite in psicologia come un complesso stato di sentimenti che produce dei cambiamenti fisici e psicologici che influenzano i pensieri e il comportamento. Dal punto di vista comportamentale, esse servono per stabilire la posizione di un soggetto rispetto all'ambiente che lo circonda e lo spingono verso determinati individui, oggetti, azioni ed idee. Le emozioni si differenziano dai sentimenti: il termine emozione viene utilizzato per indicare ciò che riguarda il corpo, mentre per fare riferimento alla sensazione conscia, si suole preferire l'espressione sentimento. (Marcos Quevedo Diaz, 2022). Per conoscerle bisogna leggere loro dentro, in latino si dice "intus legere", che in definitiva rappresenta l'etimologia del termine intelligenza. Quindi per capire, gestire ed indirizzare le emozioni bisogna avere la cosiddetta "**intelligenza emotiva**". Dopo aver definito cos'è l'emozione, definiamo cos'è l'intelligenza, che secondo Robert J. Sternberg, studioso statunitense, è "una qualità della mente che consiste nella capacità di apprendere dall'esperienza, di adattarsi a situazioni nuove, di comprendere e gestire concetti astratti e di usare la conoscenza per controllare in modo vantaggioso l'ambiente" (tratto dall'Enciclopedia Britannica). Quella emotiva sarà dunque l'intelligenza che usa le emozioni per risolvere problemi e secondo la definizione che danno gli studiosi americani Solovev e Mayer è "la capacità di ragionare in modo valido con le emozioni e le informazioni legate a queste, così come la capacità di usare le emozioni per migliorare la qualità del ragionamento". Sempre secondo i due autori americani è un'intelligenza effettiva che fa adattare efficacemente all'ambiente e che ci dà la possibilità di risolvere i problemi. Solovev e Mayer

propongono un modello che individua l'intelligenza emotiva come un insieme di quattro abilità:

1. Percezione, valutazione ed espressione delle emozioni; riguarda il grado di precisione con cui si riesce ad identificare le proprie e le altrui emozioni mediante gli indicatori comportamentali, fisiologici e cognitivi che sono implicati;
2. Abilità di mettere le emozioni al nostro servizio in modo globale, soprattutto nel metterle al servizio del pensiero indirizzandolo verso l'informazione più importante;
3. Conoscenza profonda delle emozioni, loro classificazione ed evoluzione, in pratica la consapevolezza emotiva: si comprendono le emozioni e si agisce con consapevolezza e si può capire come ci si sentirà in futuro;
4. Regolazione delle emozioni: apertura verso tutte le emozioni, buone o cattive, per capire il nostro stato e se allontanarci o avvicinarci all'emozione contingente, agire con prudenza per trarre vantaggio dall'emozione.

I quattro punti precedenti vanno intesi in successione e come un “**apprendistato Emotivo**”. La fase numero 4 rappresenta il punto di arrivo di cui i tre precedenti sono le fasi preliminari. (Tratto da Salovey e Mayer). E' importante comunque che la comprensione delle emozioni debba essere rivolta anche e soprattutto nella comprensione delle emozioni altrui in quanto l'uomo è un essere che dispiega al massimo le sue potenzialità nell'interazione con gli altri uomini.

Partendo da questo modello, che logicamente essendo un modello funziona perfettamente in linea teorica e va poi calato nelle situazioni che si presentano nella realtà, mi sono poi imbattuta in uno studioso spagnolo che forniva quattro, all'apparenza semplici, domande propedeutiche all'intenzionalità di intraprendere qualcosa di importante o di dover prendere una decisione importante:

1. In quale stato emotivo mi trovo? Quali emozioni mi accompagnano ora?
2. Per quale motivo mi sento in questo modo? Che cosa lo ha provocato?
3. Queste sono le emozioni più adatte per la situazione che devo affrontare?
4. Che cosa posso fare per moderare o neutralizzare questo stato emotivo?

(Tratto da Pablo Fernandez- Berrocal 2017).

In questo contesto “emotivo” mi sento in dovere di esporre un aspetto che ho appreso durante il corso: la collocazione dei problemi da una cornice così detta concreta ad una cornice astratta. Questo implica che nei confronti del disagio che si prova di fronte a certe situazioni o problemi, bisogna riflettere in forma generale ed astratta su ciò che ci turba, portando il disagio provato verso una forma universale. Da una regressione egocentrica vi deve essere uno spostamento verso il generale, in modo da capire la matrice comune delle difficoltà, ma anche il possesso, da parte di ognuno, della potenzialità per superarle.

Mi sono avventurata in ricerche bibliografiche e nel web, oltre al cospicuo materiale fornitomi dal corso di studi della scuola Unipsi, grazie alla curiosità che ha suscitato in me appunto la materia studiata. Consapevole di essere agli inizi ho capito che bisognava e bisogna tuttora spiccare il volo e mi sono tornate in mente le parole della lettera ricevuta all'inizio: "non pretendete di diventare consulenti alla prima lezione". Questa pretesa non alberga sicuramente in me e ho capito che, se la mia intenzione era quella di occuparmi degli altri, dovevo dapprima capire di ricercare il benessere di me stessa. Le competenze fornite da Unipsi si possono definire "competenze complesse" e pertanto richiedono molta pratica, attuata in maniera intensa, in maniera prolungata ed in maniera continua e cercando di applicare tutto l'impianto su me stessa, ho fatto chiarezza sulle mie potenzialità.

Il viaggio interiore

Vari aspetti hanno caratterizzato la fase di studio: uno è stata la scoperta del "**non è mai troppo tardi**": avere intrapreso un corso di studi così impegnativo alla mia età mi ha fatto capire due cose: la prima è che la vita va vissuta nell'attimo presente, cogliendo le occasioni quando si presentano; la seconda è che pur nella consapevolezza dei miei limiti, ho cercato giorno per giorno di superarli, nel pensiero che "ogni essere umano ha dentro di sé le risorse per affrontare i problemi". Pur essendo contenta della mia vita, ho capito che dovevo trovare più tempo per me, perché nella scala del benessere, proposta all'interno del piano di studi, si poteva sempre salire di gradino in gradino. Il significato di ottimizzare il mio tempo, ma soprattutto la mia vita, mi è stato via via sempre più chiaro, all'interno di una cornice di miglioramento continuo che, dalla mia persona, ho cercato di riverberarlo sulle persone a me care. L'ottimizzazione perseguita è stata volta su vari fronti ed ho cercato di lavorare in forma più incisiva verso lo sfondamento. Come gli alberi per poter crescere meglio hanno bisogno della potatura, così io ho cercato di eliminare o perlomeno di attenuare schematismi, strutture, sovrastrutture che irrigidivano a volte il mio procedere quotidiano. Altra questione: imparare ad **avere pazienza**, cosa che a mio avviso è ben diversa dal portare pazienza in forma rassegnata. L'istintività conduce all'azione immediata o meglio alla ricerca delle soluzioni immediate ai problemi che si presentano. La razionalità, che ci porta invece alla collocazione dei problemi dal concreto verso l'astratto, esige oltre al ragionamento, anche una certa disponibilità all'attesa in una visione orientata alla soluzione migliore del problema, avendo appunto pazienza con l'uso della nostra parte razionale.

Il mio programma di attività fisica.

La nostra vita attuale, gravida di impegni, diventa un paravento dietro cui nascondere la scarsa volontà di intraprendere attività nuove. Una di questa attività è sicuramente quella fisica: il non avere tempo diventa alibi. Inoltre il perseguimento di obiettivi puramente materialistici, sacrificando il benessere sull'altare di altri valori, pone ulteriori ostacoli. Citando Alexandren Lowen: “ Le restrizioni alla nostra vita si sviluppano come strumenti di sopravvivenza in un ambiente e in una cultura che negano i valori del corpo a favore del Potere, del Prestigio o del Possesso”. A questa definizione mi sento di aggiungere che i valori del corpo, a mio avviso attualmente non sono negati, ma sono “adulterati”, in una visione del corpo appunto in chiave edonistico/estetica e non di evoluzione dell'individuo in forma olistica di unità mente/corpo per vivere la vita nel modo migliore.

Mi ha dato spunto, nella sua importante semplicità, il concetto di **FELT SENSE**, derivato da P. Levine che riporto in calce tratto dai testi Unipsi :

“Necessità di scarico della tensione accumulata attraverso tre vie:

- 1) mentale;
- 2) emozionale;
- 3) fisica.

L'uomo moderno sta canalizzando la pulsione fisica verso attività sostitutive, ma inefficaci, perché non specifiche.” Questo aspetto, come sottolineato nel corso, è centrale nel processo di formazione del consulente del Benessere ed applicato in prima istanza su se stessi, può permettere in seguito l'applicazione su eventuali clienti.

Per quanto mi riguarda per anni, in gioventù ho praticato il footing, in particolare in spiaggia, tuttavia non mi applicavo con regolarità, né secondo un piano preordinato. Poi nel tempo ho dovuto, per motivi di studio e poi di lavoro, declinare tale impegno e mi sono orientata verso la camminata. Svoltata comunque in modo residuale, non organico, in forma non organizzata, ma secondo l'estro del momento ed in coda alla molteplicità di impegni che quotidianamente tutti abbiamo. Ora invece con i suggerimenti di Unipsi e soprattutto con le motivazioni e l'individuazione dei benefici di una regolare attività fisica ho cercato di stilare un programma personalizzato ed organizzato.

Nei testi forniti dalla Scuola Unipsi sono riportate tutta una serie di qualità positive connesse all'attività fisica. La loro lettura dovrebbe essere di sprone per chiunque abbia a cuore il proprio benessere. Mi sento in dovere di elencarne alcune seppure in modo schematico:

- diminuzione del rischio cardiovascolare;
- diminuzione del rischio di cancro;
- diminuzione del rischio di diabete;
- per chi è obeso l'attività fisica è come un farmaco;
- il sistema immunitario trae beneficio dall'attività fisica;
- il tono dell'umore e la creatività migliorano;
- la depressione diminuisce;
- migliorano le articolazioni.

Inoltre il Salk Institute nel 2000 ha fornito, in base ad esperimenti su cavie, i seguenti dati:

- il cervello si rigenera usandolo senza stress (lo stress diminuisce con l'attività fisica);
- lo stress ostacola la rigenerazione dei neuroni;
- gli animali che vivono in un ambiente fisicamente stimolante imparano prima;
- l'ippocampo è in grado di rigenerarsi.

Tutte queste informazioni mi sono state ancora di più utili a convincermi di praticare con regolarità l'attività fisica: in particolare mi ha colpito che la plasticità neurale potesse essere influenzata positivamente dall'attività fisica.

Altre nozioni fornitemi dal corso mi hanno fatto capire anche l'importanza di una corretta fruizione dei miei periodi di riposo. Ho cercato pertanto di:

- limitare per quanto possibile l'uso di pc e tablet;
- dormire con regolarità almeno sette ore per notte;
- assumere una cena leggera per riposare meglio;
- coricarmi e svegliarmi sempre alla stessa ora tutti giorni;
- prima di dormire leggere libri con tematiche leggere e rilassanti;

Tenuto conto dei vantaggi dell'attività fisica ed anche della vasta mole di informazioni fornitemi dal corso della Scuola Unipsi, in particolare di quelle contenute nel Terzo modulo (Libro Attività Fisica e Salute e Libro Benessere Mente/Corpo ed Attività Fisica), mi sono avventurata nella ricerca del "muovermi". Evidenzio il termine ricerca perché proprio tale aspetto è stato il primo passo e il secondo passo è stata la scelta di come muovermi, verbo che in precedenza ho virgolettato. La mia fase di studio è coincisa abbastanza fedelmente con il periodo in cui si è manifestata la pandemia del Covid 19, quindi un ulteriore ostacolo specialmente nel periodo in cui le restrizioni sanitarie imponevano l'obbligo restare a casa.

Dopo anni si trattava di rimettersi "in pista" trovando una motivazione. Come ampiamente evidenziato nel corso vi sono due vie motivazionali: quella estrinseca e quella intrinseca. La prima

(l'estrinseca) si può semplificare nell'accezione estetica: una persona è sovrappeso e per acquisire un aspetto migliore cerca il dimagrimento; oppure se è magra cerca di irrobustirsi. La seconda (l'intrinseca) si può semplificare nel benessere mente-corpo, ma per se stessi. Mi sono rivolta all'aspetto intrinseco della motivazione: per mia fortuna ho un fisico minuto, non ho mai avuto problemi di sovrappeso e riesco ancora ad indossare i vecchi jeans!!!! Ho fatto mie le motivazioni intrinseche :

- la consapevolezza di alleviare lo stress allenandomi;
- di sentirmi più forte e sicura di me;
- di come l'esercizio mi facesse sentire bene;
- di sentire che la salute, fornita dall'attività fisica, mi dava un senso di consapevolezza e libertà;
- facendo esercizio fisico ho trovato più tempo per pensare ed uscire.

Ho dunque cominciato ad uscire almeno una volta al giorno per quindici minuti per camminare. Le prime volte mi sono limitata solo a camminare e anche se non mi sono sottoposta, inizialmente, ad un'attività intensa ho cominciato a sentire dei benefici: in particolare mi sentivo molto rilassata. Tuttavia la prescrizione fornita dal dott. Guido A. Morina che, se non si fa sforzo non si migliora, mi ha spinto ad un passo successivo: ho cominciato ad alternare un minuto di camminata veloce, a due minuti di camminata normale. A volte, per tre volte la settimana, ho cercato di fare anche due uscite, non solo la mattina, ma anche nel pomeriggio. Questo ha prodotto il risultato di aumentare la fatica e contemporaneamente di godere dei benefici dell'attività aerobica. I risultati non si sono fatti attendere e dopo tre mesi circa la mia resistenza era aumentata, così anche il tono muscolare, la frequenza cardiaca a riposo si era abbassata. Ma la cosa che più mi ha stupito è stato il miglioramento dei valori del colesterolo. Altro fattore da non sottovalutare è stata l'autodisciplina nell'effettuare le mie uscite: l'obiettivo del benessere, l'auto imposizione a perseguirlo, il piacere che ho trovato e provato nel camminare ed i risultati avuti, hanno fatto sì che le mie uscite non diventassero un peso, ma un momento atteso. Accanto a me ho coinvolto mio marito nelle camminate, memore del consiglio di praticare l'attività fisica in compagnia: il confronto con colleghi ed amici mi ha reso edotta che è abbastanza normale che dopo un primo periodo di entusiasmo, vi sia poi un affievolimento dell'impegno fisico: non tutti siamo atleti professionisti motivati. Quindi, certamente non vincolando l'impegno nell'allenarsi alla necessità della pratica in compagnia o in gruppo, lo stimolo fornito dal farlo assieme ad altri dà un valore aggiunto.

Mi sento di introdurre ora un'altra qualità positiva del mio percorso di attività fisica: la propriocezione e l'equilibrio. La propriocezione è la capacità di percepire l'orientamento del

proprio corpo nel proprio ambiente ed è strettamente connessa con l'equilibrio. Durante le mie uscite frequentato anche il parco fluviale della mia città dove sono presenti i percorsi attrezzati, fra cui vi sono degli assi di equilibrio. Vedendoli e ricordandomi di quanto appreso ho provato, nei momenti di rilassamento muscolare, a percorrere gli assi di equilibrio. Le prime volte ho avuto difficoltà anche cadendo, ma poi sempre applicandomi il mio equilibrio è aumentato e così anche la capacità e la possibilità di muovermi con un migliore controllo del mio corpo nella cinestetica ambientale. Il clima può rappresentare un ostacolo e nelle giornate particolarmente inclementi di pioggia non sono uscita, ma sempre seguendo quanto appreso, ho svolto attività in casa soprattutto con movimenti attorno ai tavoli, percorso dei corridoi e serie di flessioni ripetute con gambe e braccia. Assieme all'attività fisica ho cercato in parallelo di curare in modo consapevole la mia alimentazione. Non sono mai stata una cosiddetta "buona forchetta" e non ho mai avuto problemi di sovrappeso, non ho mai fumato e sono astemia, però non sono una consumatrice di frutta e verdura. Le indicazioni sul consumo di frutta e verdura, consigliato sulle 5/7 porzioni al giorno, le ho fatte mie, così come il ricercare una maggior assunzione di cereali con fibra. Da qualche anno faccio il pane in casa. Cerco di ridurre al massimo il consumo di proteine di origine animale. Posso dire che traggo beneficio da quanto ho messo in pratica, perché mi sento sicuramente meglio e quanto faccio mi da soddisfazione in chiave sia fisica che mentale.

La concezione di considerare il benessere in maniera di unità mente e corpo mi ha condotto, assieme all'attività fisica e al controllo di un'alimentazione consapevole, anche a mettere in pratica delle tecniche di rilassamento imparate durante lo studio: quale miglior campo di prova di me stessa?

Elenco brevemente quanto ho cercato di fare:

- L'attività fisica mi ha sicuramente aiutato molto: l'attenzione sul fisico fa distogliere dal turbinio di pensieri negativi.
- La concentrazione sui valori importanti della vita.
- Le tecniche di respirazione in particolare quella diaframmatica.
- La ricerca del contatto con la natura.
- La ricerca della meditazione durante le passeggiate.
- La ricerca degli aspetti positivi della mia vita.
- Da ultimo, ma sicuramente non per importanza anzi, mi sento di mettere in evidenza l'essermi presa cura per anni della mia Amata Cagnolina Perla: ci siamo rese felici reciprocamente e lei mi ha fatto capire la concezione di vivere il presente assaporando le cose piacevoli della vita, togliendomi tanti pensieri negativi.

CONCLUSIONI

Qualcuno una volta ha detto che siamo tutti delle isole uniti in un arcipelago. Siamo divisi gli uni dagli altri, ma pur sempre legati. Sapere che non siamo soli certamente aiuta, ma dobbiamo essere altresì consapevoli che abbiamo la possibilità di riuscire nei nostri obiettivi con le nostre forze, credendo in noi stessi e nelle nostre potenzialità. Posso però affermare che le “attrezzature” fornite dal corso di studi di Consulente Psicobiologico sono utilissime per affrontare il percorso della vita: il consulente ha una funzione di aiuto nei confronti del cliente, ma dapprima deve essere consapevole della propria potenzialità e soprattutto della propria forza. Lo studio che ho affrontato e quello che sto continuando ad affrontare mi serve in particolare per me stessa e quanto ho esposto nelle pagine precedenti e, che cerco ogni giorno di mettere in pratica, ne sono il riscontro.

Quando mi sono avventurata in questa esperienza di studio ed approfondimento non sono mai stata da sola. Ringrazio per questo il Dott. Guido A. Morina e tutto il comitato dell' Università Unipsi, ringrazio i miei Genitori, mio Marito per la vicinanza, il sostegno e per aver creduto in me. Grazie anche a Chicca che mi è sempre vicina. Da ultimo ringrazio Perla, la nostra cagnolina che non c'è più e che ha studiato con me per mesi, insegnandomi a vivere il presente e ad accettarlo. Dedico anche a Lei questo lavoro.....

BIBLIOGRAFIA

- Che cos'è la Psicobiologia? Tratto da UNIPSI (02.04.2019);
- Manuale di gestione nel colloquio nel Counseling Psicobiologico. Scuola superiore Counseling Psicobiologico;
- Consulenza del benessere: il primo colloquio del Dr. Guido A. Morina;
- Manuale di Counseling Psicobiologico prima parte: principi teorico-pratici di psicobiologia applicati alle scienze del benessere del Dr. Guido A. Morina Scuola Superiore di Counseling Psicobiologico;
- Counseling Psicobiologico del cambiamento del Dr. Guido A. Morina;
- La paura. Teoria e gestione pratica nella consulenza psicobiologica Dr. Guido A. Morina, Dr.ssa Paola Vigliani, Dr. Marco Sorrentino;
- Manuale di Counseling Psicobiologico terza parte le tecniche psicobiologiche applicate alle scienze del benessere. Scuola Superiore di Counseling Psicobiologico Dr. Guido A. Morina;
- Terapia per la salute. Aspetti etici, deontologici e metodo Dr. Guido A. Morina, Dr. Marco Sorrentino;
- Solitudine, estroversione ed empatia (Scuola Superiore Counseling Psicobiologico);
- Cambiamento ed accettazione: il ruolo della consulenza psicobiologica applicata alle scienze del benessere (Scuola Superiore Counseling Psicobiologico);
- Manuale di counseling formativo. Basi psicobiologiche della relazione di aiuto e la facilitazione al cambiamento. Dott. Guido A. Morina;
- Intelligenza Emotiva di Pablo Fernandez-Berrocal (2017);
- Il cervello inconscio di Marcos Quevedo Diaz (2022);
- Le emozioni : Slides dal corso di Infermieristica-Polo Didattico Copanica;
- G.Cutolo: Comprendere gli altri conoscendo sé stessi. Neuronmi specchio, mentalizzazione, attaccamento (2012) articolo trovato sul web;
- F. Rovatti: Ruolo dei neuronmi specchio nell'empatia. Articolo trovato sul web;
- G. Rizzolatti- I. Craighero: Il sistema dei neuronmi specchio (2004);
- Wayne W. Dyer : Te stesso al cento per cento (1980).