

Qui e ora
Il presente del Counseling

Atti del V Convegno nazionale
Firenze, 5/6 aprile 2014

Rivista italiana di Counseling
Volume 1
Numero speciale
Settembre 2014

Workshop esperienziale: Il Corpo Motivazionale

Antonio Binbo *

Il workshop di tipo esperienziale si struttura in tre parti. Una breve introduzione/presentazione. Due esercitazioni e semplificative. Un de briefing conclusivo per ridare parola all'esperienza, rispondere a qualche domanda e salutarsi. Il quadro concettuale propone la motivazione come un sistema composito che si realizza nelle connessioni tra mente (scelta cognitiva della priorità), emozione (la tensione che spinge verso la propria scelta) corpo (la sensazione sentita, viva dell'emozione e la conseguente azione) e ambiente (la valorizzazione o la resistenza alla collocazione sociale).

Per iniziare.

Esiste una chiara sensazione corporea della motivazione, una sua collocazione nell'arousal (attivazione, carica energetica, fisiologica), da qui il modo dire: *mi sento carico* o *mi sento scarico*. La motivazione ha un'etimologia semplice, deriva dal latino *motus*, cioè movimento.

La persona si attiva, prende la decisione percependo e considerando la sua situazione, le necessità, le possibilità, i desideri, i pro e i contro, elaborando il tutto attraverso i suoi criteri operativi (la sua mappa del mondo) e ricavando poi, in base a queste elaborazioni, a volte velocissime altre prolungate, delle sensazioni interne. Le sensazioni interne

costituiscono il vero punto di risposta motivazionale.

Pensiamo ad una persona che ci attrae, ci sentiamo motivati ad andare verso di lei. Ora pensiamo a una persona che ci disturba, siamo motivati a evitarla. Se portiamo l'attenzione alle nostre sensazioni, notiamo che vi è un cambiamento interno, possiamo percepire la differenza dentro di noi quando portiamo il nostro pensiero da una persona all'altra. Le connessioni corpo-mente-emozioni elaborano il modo in cui ci disponiamo nell'ambiente circostante in base alla percezione di eventi interni ed esterni. Questa capacità elaborativo/espressiva possiamo chiamarla, in senso olistico, sistema biocorporeo. Il nostro sistema biocorporeo (sensazioni sentite, espressioni esteriori) ci dice molto del nostro stato interiore, delle nostre motivazioni, dei nostri comportamenti.

Muovere piacevolmente e armonicamente il nostro corpo può diventare un percorso motivazionale, una metafora del percorso di vita affettivo, dinamico, motivazionale, lavorativo, emozionale. Può risultare un sistema non solo di sfogo delle tensioni e di ricarica delle energie ma di incontro delle sensazioni che stanno alla base delle nostre motivazioni. Un esempio può essere questo: stiamo pensando alle innumerevoli cose da fare nei prossimi giorni e facciamo un sospiro profondo, cioè, mentre proviamo a prendere un po' di spazio dall'accerchiamento degli impegni, contemporaneamente, nasce l'idea che abbiamo delle priorità e del ritmo a cui vogliamo orientarci.

Una persona può essere aiutata a rendersi conto della connessione tra una sua criticità emotiva e la struttura della sua colonna vertebrale. Si può accorgere, ad esempio, che la sua schiena si raddrizza in concomitanza con il cambiamento della sua visione di Sé e del mondo e contemporaneamente le sue convinzioni mutano con le nuove sensazioni provenienti dalla sua schiena eretta. Il lavoro psicocorporeo crea una regolazione emozionale che può essere di tipo top-down (cioè dal cognitivo al sensoriale) oppure bottom-up (cioè dal sensoriale al cognitivo). In ogni caso, le nostre reazioni biocorporee sono sei volte più veloci del nostro pensiero¹.

Nell'articolazione dinamica tra mente - corpo e ambiente prende forma la motivazione. La dimensione umana è definita da questa costante integrazione di polarità, un composito work in progress. La motivazione, quindi, attinge alle nostre strutture memorizzate, esperienzialmente leggibili, predisposte alla gestione del nostro sistema biocorporeo nel rapporto con il mondo, in un circuito di biofeedback continuo che può confermare o alterare le tracce precedenti.

Che cos'è il Counseling Motivazionale Integrato®?

Ricorrendo a un'immagine, diciamo: "è una danza", che, in essenza, è l'incontro più affascinante di un essere con gli altri. La sua "rivoluzione motivazionale" si compie sinergicamente in tre condotte: direzione attiva, empatia e centratura verso la persona.

Il Counseling Motivazionale Integrato approfondisce le prassi e i modelli delle scienze bio-psico-sociali dei sistemi umani. La scoperta dei neuroni specchio e l'elaborazione delle mappe neurofisiologiche ne confermano la pratica e ci portano a sviluppare ulteriormente strumenti e stili di lavoro orientati alla comprensione della persona nella sua interezza. Questa integrazione si rivela particolarmente utile nella Relazione d'aiuto. I comportamenti problematici e le criticità emotive resistono alle conoscenze razionali. Il sapere non basta per cambiare. Il cambiamento viene elicitato da tutti i livelli dell'esperienza: la parola, la ragione, le emozioni e il corpo. Le emozioni sono esperienze psicofisiche: sono fatte cioè di rappresentazioni mentali, di sensazioni, di attivazioni biocorporee, in sostanza le emozioni sono radicate nel nostro corpo e in lettura dialettica dalla nostra mente. Una strada che ha a disposizione il counselor motivazionale è combinare l'ascolto riflessivo e l'ascolto profondo per cogliere non solo i contenuti della narrazione, ma il complesso della persona, con l'attenzione volta a identificare dove nel corpo e quindi nel comportamento espressivo si colgono settori di ener-

gia e di stallo. L'utilizzo di pratiche integrate muovono nella persona le risorse creative e raggiungono la memoria delle esperienze emozionali. Aiutano a riconoscere i luoghi in cui le parole e le emozioni prendono corpo, si affacciano timidamente o urlano di uscire dall'inibizione e richiedono di essere accolte profondamente. Assieme a R. May diciamo che il compito del counselor è quello di assistere la persona nella ricerca del suo vero Sé e poi di aiutarlo a trovare il coraggio e il piacere di essere quel Sé e potrà farlo accompagnandolo nell'identificazione e nell'espressione delle sue emozioni.

Il workshop.

Il workshop di tipo esperienziale si struttura in tre parti. Una breve introduzione/presentazione. Due esercitazioni esemplificative. Un debriefing conclusivo per ridare parola all'esperienza, rispondere a qualche domanda e salutarsi.

Le due esercitazioni vengono fatte in coppia, le persone scelgono (o si fanno scegliere) un compagno di lavoro. La prima parte si struttura come un real playing in cui il counselor aiuta il cliente a elicitare una parte di sé, a presentarla e a incontrarla nel proprio corpo, a riconoscere la sensazione sentita e a cogliere le differenze che si producono. Poi le persone si scambiano i ruoli e rifanno il lavoro. La seconda parte consiste in un'esperienza non verbale in cui le persone lavorano alla pari, senza ruoli differenziati. Il conduttore trasmette le consegne rispettando con la voce e il ritmo i tempi di lavoro. In sintesi: ogni membro della coppia pone la propria mano destra sotto la spalla sinistra del compagno, vicino al centro del cuore. Vengono aiutati a rimanere un paio di minuti così a occhi chiusi ascoltando il respiro, i ritmi e l'energia del compagno e gradualmente sintonizzandosi ai suoi ritmi. Nei passi successivi si approfondisce la percezione dell'empatia, cioè si migliora la sensibilità dei sentimenti e dell'energia che si stanno trasmettendo

e che si stanno ricevendo. In conclusione le persone si scambiano un contatto visivo e un gesto, si siedono e si ascoltano reciprocamente per qualche minuto. Poi tornano nel grande gruppo e si preparano al debriefing finale.

Note

¹ E. Giommi, S. Cristofori, (2009).

Bibliografia

Binbo A., (2014), Il Counseling Motivazionale Integrato con le neuroscienze, pp. 14-25, in "Rivista Italiana di Counseling", anno 1°, n.1, pp 14-25.

Gendlin E., (2001), Focusing, Interrogare il corpo per cambiare la psiche, Astrolabio, Roma

Giommi E., Cristofori S., a cura di, (2009), Il benessere nelle emozioni, Edizioni La Meridiana

Miller W., Rollnick S., (2004), Il Colloquio Motivazionale, Edizioni Erickson, Trento

Moè A., (2011), Motivati si nasce o si diventa?, Laterza, Bari

L'autore

** Antonio Binbo, Sociologo e Supervisor Counselor, iscr. Reg. A0128. Opera nel suo studio di counseling, presta una collaborazione clinica al Ser.T. di Ferrara, dirige la Scuola Italiana di Counseling Motivazionale, sede di Ferrara, è docente di "Counseling Motivazionale", Laurea T.R.R. Università di Ferrara.*

- Sito dell'autore: www.antoniobinbo-counselor.it
- Sito della scuola: www.scuoladicounseling.it/ferrara