

Esempio di manuale in dotazione agli allievi estratto da “Guida al Counseling Olistico”

Il presente manuale rappresenta la sintetica proposta di esposizione dei principi e delle regole pratiche fondamentali all'interno della relazione d'aiuto impostata secondo quello che è l'impianto teorico, metodologico e filosofico della Consulenza del Benessere, e applicato nella pratica professionale sotto la denominazione di Counseling olistico, per distinguerlo da quello psicologico e clinico.

Di seguito si farà sempre riferimento al termine consulente o consulente del benessere, intendendo la professione di counselor non clinico, ma psicobiologico, filosofico o olistico secondo la formazione riconosciuta dalla Federazione Italiana Counseling.

Lo studio del counseling presuppone la conoscenza di alcuni principi fondamentali originali e specifici della professione, tutti centrati intorno al concetto di *consilienza* elaborato in chiave moderna dal fondatore della Sociobiologia, Edward O. Wilson, e poi ampliato e adattato all'ambito terapeutico dallo psichiatra Daniel J. Siegel.

Il concetto di consilienza può essere riassunto nei seguenti termini: “la ricerca di principi comuni e universali fra differenti campi del sapere”. È evidente, infatti, che un consulente del benessere, olisticamente orientato, deve necessariamente assistere l'avvio e lo sviluppo del processo di guarigione del cliente attraverso una analisi approfondita di tutti gli aspetti che riguardano il comportamento umano. Questa analisi presuppone una conoscenza non superficiale della struttura, del significato e specialmente dell'interazione che esiste tra le diverse scienze, naturali e umane. Una attività di consulenza e di formazione al benessere, strategicamente e olisticamente orientata all'emersione delle qualità e delle risorse positive della persona, nell'ottica del miglioramento della qualità della sua vita, si fonda a sua volta su una conoscenza dei meccanismi fondamentali che regolano il funzionamento della mente, intesa quest'ultima come un sistema organizzato di processi che costruiscono il significato dell'esistenza.

Più specificamente, seguendo la definizione di Siegel (2014), *la mente è un processo emergente auto-organizzantesi che plasma il movimento di energia e informazioni nel corso del tempo*. Si parla di energia per indicare l'insieme di quei

processi attivi all'interno della vita e del comportamento umano, e quindi sostanzialmente di tipo neurofisiologico, mentre si intende come informazione, in maniera molto più specifica, quel tipo di energia che viene caricata di un significato specifico ad opera dell'interpretazione soggettiva della mente di un individuo.

Energia e informazioni nascono, quindi, dalla interazione tra i processi fisiologici corporei e quelli neurali del sistema nervoso, i quali svolgono una continua azione di elaborazione di energia e di informazioni in relazione con gli stimoli ambientali.

Il lettore osserverà, attraverso la lettura attenta della presente Guida, che essa non fornisce banali schemi, procedure e protocolli di comportamento applicabili a chiunque in maniera standard, come è d'uso tra gli innumerevoli venditori di pseudoscienze e di discipline del benessere che quotidianamente vengono immesse sul mercato con la prospettiva di cambiare miracolosamente la vita delle persone, senza sforzo e senza alcun impegno da parte loro. La seconda parte della Guida è, quindi, dedicata all'esposizione dei principi più pratici che riguardano la Consulenza del Benessere, che ognuno dovrà adattare al proprio stile di vita.

Nonostante si sia cercato di esprimere concetti molto complessi in maniera accessibile a chiunque, le informazioni contenute nella presente guida, e rivolte ad accrescere conoscenza e consapevolezza di quella che possiamo definire una sana cultura del benessere psicofisico, costituiscono soltanto degli strumenti a disposizione di coloro che li faranno propri personalizzandoli e adattandoli alla loro esperienza personale e professionale, all'ambiente in cui vivono e alle persone con cui si relazionano.

Il consulente del benessere, quindi, è un professionista che vive e lavora in una condizione incessante di formazione, la quale presuppone il principio fondamentale secondo cui ogni relazione d'aiuto è completamente nuova e differente da ogni esperienza precedente, per cui sta proprio al counselor adattare gli strumenti che ha a disposizione, di volta in volta, per costruire insieme al suo cliente la strada migliore che abbia lo scopo di migliorare la qualità della vita.

Principi di base

Che cos'è l'energia



Un modo estremamente sintetico quanto efficace di descrivere il concetto di energia è quello di definirla semplicemente come “la capacità di fare qualcosa”.

Essa costituisce il presupposto per la sua manifestazione all'interno dei processi relazionali e di comunicazione umani sotto forma di informazione, ossia come quella specifica energia dotata di un significato, che nasce all'interno della mente di ciascun individuo, e che viene elaborato sulla base della propria esperienza di vita nella risposta agli stimoli e alle circostanze dell'ambiente.

Quando non è riscontrabile uno specifico significato simbolico e rappresentazionale, verbale o non verbale, in un pattern di energia, quest'ultimo viene definito semplicemente “energia”. Per questo è necessario distinguere tra energia e informazione perché, sebbene sia vero che tutte le

informazioni vengono create attraverso il fluire di energia nel corso del tempo, non tutta l'energia contiene informazioni significative.

Poiché rientra necessariamente nella natura umana il bisogno di individuare uno scopo in ogni aspetto della realtà, sotto questa prospettiva, di tipo funzionalistico, si può affermare che l'energia non sia una entità soprannaturale, trascendente e inconoscibile che governa l'universo secondo suoi principi insondabili, ma rappresenti piuttosto quell'insieme di processi che, nell'interazione e nello scambio tra materia e, appunto, energia, hanno lo scopo di costruire e sostenere la vita, in tutte le sue forme.

La vita, a sua volta, ha sicuramente lo scopo di rinnovare e perpetuare se stessa a livello materiale e biologico, ma anche a livello energetico, ossia sul piano informazionale. Per questo motivo, accanto a una evoluzione biologica, si è sviluppata una evoluzione culturale e intellettuale.

Da queste prime considerazioni si evince conseguentemente il fatto che la vita vada nella direzione della *costruzione*, in contrapposizione al ruolo distruttivo dell'entropia, e che questa costruzione possa avvenire soltanto attraverso la conoscenza e la comprensione della realtà che la circonda.

Ritorniamo quindi al concetto di "mente" da cui eravamo partiti: la mente ha lo scopo di costruire soggettivamente, ma in maniera il più possibile condivisibile, il significato della realtà e dell'esistenza sulla base della elaborazione di flussi energetici e di informazione che provengono dal corpo e nel sistema nervoso in relazione con le dinamiche ambientali.

Il punto fondamentale su cui pensiamo sia giusto insistere sta nel fatto che la vita, così come risulta nella analisi della sua evoluzione, mostra di prediligere quelle situazioni di integrazione tra essa e i diversi aspetti della realtà con cui viene in contatto, integrazione resa possibile solo attraverso la conoscenza e la comprensione della propria realtà personale in rapporto con la realtà circostante. Sotto il profilo ontogenetico, infatti, lo sviluppo dell'essere umano, a partire dai primi istanti di vita, può essere rappresentato come un continuo processo di elaborazione di dati, interni ed esterni, aventi lo scopo di rendere l'individuo sempre più consapevole del significato della propria esistenza all'interno dell'ambiente in cui vive.

I processi di assimilazione e di accomodamento, descritti ormai da molti decenni ad opera dello psicologo Piaget, ossia quelli attraverso i quali il bambino accoglie dentro di sé il significato degli stimoli con cui viene in contatto accettando che questi vadano a produrre, ogni volta e in ogni caso, un "accomodamento" delle sue conoscenze preesistenti e della sua organizzazione di significato personale, trova riscontro anche sul piano filogenetico.

La vita, e in particolare quella umana, si è evoluta solo attraverso il difficile processo di acquisizione di conoscenza, difficile per il fatto che l'istinto di sopravvivenza tende a rifiutare l'approccio con tutto ciò che è sconosciuto, e deve quindi combattere contro l'imperativo alla conoscenza e all'esplorazione della realtà, che è insito non soltanto in tutti gli esseri umani, ma in ogni forma di vita. Istinti e imperativi psicobiologici presuppongono il supporto di energia, non soltanto dell'energia vitale, ossia quella che sostiene i nostri processi fisiologici, ma anche di quella informazionale, la quale permette l'acquisizione e la condivisione di conoscenza, assolutamente indispensabile per la sopravvivenza e lo sviluppo della vita.

La consulenza del benessere, impostata secondo i principi della psicobiologia, rappresenta la modalità con cui una persona fornita di opportune competenze e conoscenze, e strategicamente orientata in senso olistico - il counselor - aiuta e assiste il cliente a vincere il suo istintivo rifiuto di conoscere e comprendere ciò che è diverso da sé, e lo avvia verso un percorso di ricerca della salute e del benessere.

Quest'ultimo, in quanto tale, comporta non semplicemente la comprensione e il rispetto per le differenze, ma piuttosto la sincera e profonda accettazione del fatto che il benessere possa emergere ed essere coltivato solo all'interno di una relazione che promuova il collegamento tra tali differenze, e quindi la loro integrazione.