

**Luisa Parmeggiani (2011): Introduzione al counseling a mediazione corporea. Milano: FrancoAngeli.**

L'idea di scrivere qualcosa sul counseling mi è partita da quando Patrizia Moselli mi sollecitò a prendere in considerazione l'aspetto che riguardava le relazioni di aiuto. La mia formazione è di psicoterapeuta in analisi bioenergetica, e questo è quello che da molti anni vado professando. Al principio questo tipo di approccio mi parve una sorta di *Bignami* della psicoterapia, qualcosa che in poco tempo presumeva di portare il paziente a risolvere una situazione problematica per lui. Si trattava, invece, di stabilire una relazione con un *cliente* secondo una procedura che niente aveva a che vedere con un problema esistenziale, ma con una situazione, specifica e circoscritta, in cui il tema "tempo" non rivestiva il senso di un passato da indagare, ma di un presente da affrontare nel modo più efficace possibile. L'aspetto del senso di efficacia non prescindeva da tutto quello che concerneva un agire responsabile, attento, competente, centrato sulla soluzione del problema, orientato a perseguire una soddisfacente autostima. Inoltre, mi resi conto che tutta una tecnica particolare di colloqui atti a risolvere il problema presentato dal cliente, esulavano completamente da quello che caratterizza una psicoterapia. Fu per questo che mi convinsi a collaborare con la Siab nel progetto che riguardava la formazione in *counseling a mediazione corporea*. Quello che ho potuto verificare in questi anni è la soddisfazione ricavata da allievi motivati, interessati a quello che viene presentato loro, disposti a modificare quegli aspetti di sé, anche sotto il profilo corporeo, e comportamentale, che in una relazione di aiuto sarebbero una barriera ad un senso di empatica comunicazione.

L'argomento del libro non tratta tanto il punto di vista rogersiano, visto in maniera approfondita da colleghi che secondo questo approccio si sono formati, quanto il *Counseling Narrativo*, e cioè una tecnica particolare di counseling, elaborata da White, Egan, Epston, De Shazer, e altri autori, i quali puntano sulla capacità di trasformare il senso di un evento negativo in una possibilità di costruzione della propria vita, ad es. attraverso il *dialogo* col cliente che permette di verificare anche quegli aspetti corporei che sano di inibizione, freno, incapacità ad agire per raggiungere una soddisfacente autostima. Un aspetto particolare è rivestito dall'invito a formulare il proprio disagio attraverso una *lettera narrativa* volta da agevolare quel cliente che per timidezza, o difficoltà ad esprimersi troverebbe, in una lettera di ritorno del counselor, la risposta alle proprie difficoltà. *Ampliare il proprio possibile*, è un altro dei temi trattati, come quello della *domanda graduata* tendente a verificare nel cliente la possibilità di un cambiamento. Bandura fa ricorso alla ragione per trasformare i pensieri irrazionali in ra-

zionali secondo una autoregolazione delle emozioni invalidanti. Il discorso, sul fattore onestà sostenuto da May, quello sull'*autoefficacia* e sull'*autostima*, sia specifica che globale, introdotto da Miceli sono tesi ad influenzare un maggiore benessere psicologico. Su questo tema, una voce importante è rappresentata dal *counseling a mediazione corporea* in cui il linguaggio del corpo offre le sue risposte orientative. La seconda parte del lavoro è riservata all'*empowerment* come possibilità di promuovere lo sviluppo individuale, ai processi di *coping* e, per ultimo, all'apporto attuale delle neuroscienze (Luisa Parmeggiani).

*Ancora una volta Luisa Parmeggiani, nostra Maestra da sempre e per sempre ci spiazza e propone un'integrazione del nostro approccio corporeo che si arricchisce con quello rogersiano nel counseling, con altri autori e diverse modalità che contribuiscono significativamente a costruire un modello di consulenza ben specifico, non una psicoterapia in piccolo ma un modo di lavorare con il cliente, fortemente orientato allo sviluppo individuale con l'occhio attento all'efficacia personale. La consapevolezza corporea e la capacità del counselor a mediazione corporea di leggere e comprendere gli aspetti energetici del cliente sono di grande aiuto nel completare il quadro personale in cui questo si muove, con maggiore o minore libertà, assertività, autoefficacia.*

*E dunque il libro affronta diversi argomenti, dall'interrogarsi sull'esistenza della gentilezza allo sviluppo dell'autodeterminazione, dall'onestà all'autostima, dal continuum pensare, sentire, agire alla scelta, dalla motivazione al corpo e alla sua energia.*

*Completano l'opera il tema dell'empowerment e l'attenzione allo stress, alle sue conseguenze e alle risorse da mettere in campo per farvi fronte e il contributo delle neuroscienze a comprendere anche da un punto di vista neurofisiologico il "funzionamento umano".*

*Perché leggere questo libro? Per molti motivi e soprattutto perché nel suo procedere, accanto ai temi che potremmo definire tecnici, affiora costantemente il senso di umanità e di equilibrio necessari a chiunque si occupi di relazioni di aiuto (R. F.).*