

Il counseling spiegato ai miei nipoti.



“ Zio Luca, ma tu vai ancora a scuola?
E poi, che strana scuola è la tua che quando ci vai e quando ne parli sei così contento?”

“Dai, spiegaci che cosa si fa alla Scuola di Cura di Sé !”

Cari Marco e Paolo,
sono felice di avere due nipoti come voi.
Vi voglio bene. Ed è con piacere che tenterò di rispondere alle vostre domande.

Avete ragione : non è comune essere contenti quando si va o quando si parla della scuola.
Allo zio capita di esserlo perché la sua è una scuola un po' speciale.
Chi la frequenta non è obbligato a farlo: si iscrive perché vuole imparare cose nuove ma soprattutto desidera condividere con persone amiche le esperienze della vita.

Crescendo ci si presentano compiti e sfide impegnative, a volte molto più difficili di quelle che affrontate voi durante le verifiche in classe o quando dovete battervi con le squadre migliori dei campionati di calcio e basket.

E alle sfide della vita è bene prepararsi.

Alla “scuola di cura di sé” si studia la filosofia, la psicologia, la poesia e si impara a dipingere e a ballare. Ma lo si fa in un modo diverso rispetto a ciò che abitualmente si fa a scuola perché, più che studiare sui libri, più che riempirsi di storie e concetti che spesso fanno sbadigliare, alla nostra scuola si impara principalmente attraverso l’esperienza.

Vi vedo corrugare le fronti.

Voi siete svegli e intelligenti ma è bene che vi spieghi meglio ciò che intendo dire.

Immaginate per esempio lo studio della filosofia. Marco fra meno di due anni inizierà a studiarla al liceo. Tanti nomi, tanti concetti, dai tempi antichi sino ai nostri giorni. La sensazione che lì si trovino le domande fondamentali sulla vita ma anche il rischio di far diventare queste domande delle noiose “interrogazioni” in cui, invece che imparare a pensare, ci si riempie la testa di ciò che è già stato pensato da altri.

Imparare la filosofia attraverso l’esperienza è tutt’altra cosa invece. Un po’ come facevano i filosofi antichi. Essi si radunavano insieme e iniziavano a dialogare, a confrontarsi, ad occuparsi di ciò che veramente contava per vivere nel modo giusto.

La filosofia era infatti una “pratica di vita”, una palestra in cui si imparava a pensare, in cui ci si metteva in gioco e in cui si esercitava la mente, il corpo e lo spirito.

E’ questo che intendo con *imparare dall’esperienza*. E così facendo viene poi anche una gran voglia di leggere e studiare ciò che hanno detto e scritto gli uomini del passato e si inizia a sentirli come compagni nel viaggio alla scoperta del Sé.

Corrugate ancora le fronti. E avete proprio ragione.

Ora mi tocca cercare di spiegarvi cos’è il Sé.

Il compito non è per niente facile proprio perché l’essenza del Sé ha più a che fare con il “non sapere” che con il “sapere”. Sì, sì, lo so... voi siete bombardati da incessanti richieste : dovete sapere questo e quello e quell’altro ancora.

Sapere, sapere, sapere. Noi adulti vi stiamo contagiando : oltre ad accumulare beni di consumo vi insegniamo una serie sterminata e spesso inutile di informazioni. Vi riempiamo la testa, ve la stipiamo come riempiamo le vostre pance di cibo nel timore che non cresciate abbastanza.

Voi mi chiederete: “ ma zio, se uno “non sa” non è un asino o un fannullone ?”.

Dipende, cari nipoti. Quando parlo del “non sapere”, non intendo riferirmi ad un atteggiamento di menefreghismo o lazzaronaggine in cui si passa il tempo a giocare alla play-station. No, questo vi farebbe solo male. E’ infatti necessario impegnarsi a fondo per studiare l’italiano, la storia, la matematica e le scienze. Succede però che anche studiando tanto, come ha fatto e tuttora fa lo zio, si può conoscere solo una piccolissima parte di tutto ciò che accade dentro e fuori di noi. E allora è bene, sin d’ora, che rimaniate umili, che non facciate gli sbruffoni anche se prendete dei bei voti. Lo zio ha conosciuto tante persone che, molto brave a scuola o nel loro lavoro, si erano montate la testa e pensavano di aver capito tutto. Dovrete fare sempre i conti con questi saputelli – alcuni hanno studiato tanto e si danno delle arie per questo; altri non hanno studiato ma si danno delle arie lo stesso.

Gli uni e gli altri sono *certi di sapere* come gira il mondo. Ecco, *non sapere* significa invece non darsi delle arie, non fare i bulli perché si è magari presa una laurea; significa mantenersi interessati verso tutto ciò che ci circonda, capaci di meravigliarsi continuamente per quello che capita nella vita senza mai cessare di voler imparare e crescere.

Se si riesce a fare così, si può scoprire quello che ho chiamato il *Sé*, quella parte di noi che sorride e a volte risplende quando siamo *semplici, curiosi e sinceri*.

E' questo che noi cerchiamo di insegnare agli allievi che frequentano la nostra scuola e che un giorno diventeranno "counselor". Cerchiamo di accompagnarli in un cammino in cui possano capire chi sono, cosa sentono e vogliono.

Il counselor studia ma soprattutto fa esperienza di cosa significa impegnarsi in una "*relazione d'aiuto*". Cerca di capire quali sono i bisogni e le richieste delle persone che cercano il suo aiuto, ma, per farlo, deve prima fare esperienza su se stesso, ascoltarsi e comprendersi a fondo cercando di essere il più possibile semplice, attento e sincero.

Per fare i counselor bisogna essere curiosi come degli esploratori-scienziati.

Forse voi pensate agli scienziati che stanno nei laboratori usando microscopi più grandi e potenti di quello che vi hanno regalato a natale. Sì, è vero, qualcuno cerca di capire il *Sé* studiandolo in questo modo.

Il counselor invece procede in modo diverso.

Il suo laboratorio è infatti la stanza dove incontra le persone, dove non ci sono né microscopi né provette, ma dove accadono esperienze forti ed emozionanti.

Le persone che vengono da me chiedono aiuto per essere meno tristi o arrabbiate. Spesso stanche e sfiduciate, hanno perso la voglia di ridere e giocare. E' come se si fossero perse e cercassero la strada per tornare a casa.

Sin dai tempi antichi gli uomini hanno avuto bisogno di aiutarsi fra di loro quando le cose non andavano bene. Ci sono sempre stati i counselor e gli psichiatri.

Una volta essi si chiamavano sciamani.

Erano persone che sin da giovani si interrogavano ponendosi alcune importanti domande: da dove viene la vita, perché a volte dobbiamo soffrire, cosa succede quando moriamo ?

Gli sciamani studiavano tanto per rispondere a queste domande, ma siccome studiare non bastava per capire tutto, si mettevano a parlare con le loro guide in cielo e chiedevano loro aiuto per trovare saggezza e coraggio ed essere poi capaci di sostenere gli amici in difficoltà.

E a quegli antichi terapeuti-sciamani gli dei in cielo spesso rispondevano dando loro dei messaggi, simili ai sogni.

Sì, lo so che anche voi sognate... alcuni sogni che mi avete raccontato sono proprio belli : delle grandi avventure colorate che vi fanno emozionare tanto.

Allo zio piace farsi raccontare i sogni. E' un modo per sapere quali avventure viviamo la notte ed è anche un modo per capire meglio quali avventure preparare per il giorno.

Noi, quando vogliamo aiutare le persone che ci chiedono aiuto, possiamo ascoltarle, parlare e giocare con loro senza però mai dimenticarci di guardare con loro il cielo stellato.

Ed è per questo che alla nostra scuola cerchiamo di insegnare ai nostri allievi a guardare il cielo.

Anche dentro di noi, infatti, c'è il cielo. A volte è buio, così scuro che può mettere paura. Quando è così scuro lo zio tiene i suoi amici per mano perché non si spaventino troppo.

E mentre guarda, respira profondamente con loro e quel respiro diventa un grande soffio che spazza via le nubi. Guardando e respirando può capitare di vedere una stella, piccolissima forse. Un lumicino dentro quel grande buio.

Una piccola stella non ti fa sentire solo, ti parla delle stelle sorelle, ti dice che se hai pazienza puoi scoprirne altre, a volte un'intera Via Lattea. E ti dà la voglia di continuare a cercare. Ecco, fare counseling, almeno per come lo intendiamo noi, significa anche osservare il proprio cielo, sentendosi piccoli di fronte all'immensità ma non rinunciando a volgere gli occhi verso la luce.

Il bello di questa scuola e del lavoro del counselor è che si cerca insieme, si gioisce insieme, ci si sta vicini quando ci si sente soli e smarriti.

Così facendo, si impara che tutto passa.

Sì, tutto passa, perché come dicono i buddisti (che avete studiato nell'ora di religione) tutto continua a cambiare e noi possiamo essere gli spettatori partecipi di questo infinito mutamento. E' un grande gioco quello del mutamento : come se la vita volesse continuare a creare se stessa con il nostro aiuto, ogni momento nuova. La stessa vita che ci dice sorridendo "vai avanti, non fermarti" e ci esorta a scoprire e inventare, incessantemente.

Noi a volte vorremmo fermarci nei posti che ci piacciono ed evitare quelli che non ci piacciono. Ma il trucco sta proprio qui : vivere le cose belle e quelle brutte con la stessa curiosità perché tutto passa e il vero piacere sta nel partecipare al gioco. Questo forse lo capirete meglio più avanti.

Cari nipoti, sappiate che, quando ne sentirete il bisogno, lo zio sarà vostro fianco per vivere con voi questa grande avventura.

Vi abbraccio forte

Zio Luca

Bergamo – Novembre 2009.