

# Saper essere

## quale risorsa operativa e decisionale nelle professioni d'aiuto

---

Dr. Massimo Soldati

Il workshop è stato concepito per dare una esperienza diretta di come la principale risorsa che accomuna un buon counselor ed un buono psicologo (ed in genere un professionista delle professioni d'aiuto) sia il saper essere. Il sapere come esperienza culturale/cognitiva è sottoposto a leggi e mode scientifiche che variano nel tempo e vanno ben tenute presenti nella loro relazione con il nucleo profondo della esperienza d'aiuto. Ciò che ieri era valido oggi non lo è più, ciò che oggi è legge domani non lo sarà, cosa rimane di stabile, su cosa fondare la propria integrità, più che l'identità, professionale?

Durante il workshop è stato presentato un modo di risolvere problematiche, anche di tipo professionale, che parte dal saper essere. La esperienza trae origine dalla Postural Integration di Jack W. Painter elaborata passando attraverso vari e diversi contesti culturali da Massimo Soldati ed i suoi collaboratori sino a divenire Bodywork Transpersonale®, tecnica applicata al benessere ed al contesto aziendale come Bodyworking@work. Abbiamo fatto ricorso a corpo, movimento, danza, gioco, espressività, mindfulness per stabilire dentro di noi quel click che porta alla trasformazione. Tale click è la esperienza dell'essere.

Uno psicologo efficace deve avere questa risorsa, anche se in certi contesti è purtroppo assente, per un counselor essa è addirittura fondante ed irrinunciabile. E' bene perciò che sia chiara la scala gerarchica dei valori: benché siano parimenti utili saper fare, saper essere, sapere tout court, per un counselor soprattutto se non c'è il saper essere non si può avere un valido intervento.

Dobbiamo anche capire la validità scientifica del saper essere e non farci trascinare dalla deriva cognitivista che impone il capire e teorizzare come valori in rilievo. Tutta la Psicologia Umanistica ha insistito sulla necessità di saper comunicare la intelligenza del cuore (intelligenza emotiva) e la capacità di essere e tali risorse devono venire valorizzate e poste nella luce che meritano. Esse sono efficaci, hanno una sempre maggiore validazione scientifica, vedi ad esempio i ben conosciuti studi di Goleman, e devono far parte non solo dell'arsenale pratico del counselor (saper fare), ma anche e solidamente di quello teorico.

### **Modalità di svolgimento**

La sessione si è svolta nell'arco di tempo di un'ora e mezza circa all'interno del 7° Convegno Nazionale Assocounseling Oltre Antigone e Creonte ed è stata assai coinvolgente per tutti, nonostante il calore della stanza che era al momento rimasta senza condizionamento. E' stato consegnato all'inizio della sessione un questionario di autovalutazione, che è poi stato restituito da 14 partecipanti.

Si richiedeva di dare una breve descrizione iniziale di uno stato problema, una qualsiasi difficoltà nella vita personale, affettiva o lavorativa che non avesse ancora trovato soluzione. Alla fine della sessione si richiedeva di scrivere sullo stesso foglio una breve descrizione del proprio stato e poi dare una risposta ad un limitato numero di domande di autovalutazione.

## Alcune descrizioni

Riporto alcune descrizioni significative di partecipanti:

### Partecipante 1

Stato problema pre workshop:

*La mia incapacità di misurarmi con me stessa e percepirmi senza prosciugarmi: spendo spesso più energia di quella che posso mettere a disposizione, dandomi completamente in ciò che faccio, salvo ritrovarmi spesso a posteriori "consumata"!*

Stato problema post workshop:

*No pensieri, serenità, equilibrio, pace, gioia, condivisione, luce.*

### Partecipante 2

Stato problema pre workshop:

*Tensione muscolare: Perché non riesco a lasciare andare? Che cosa non riesco a lasciare andare?*

Stato problema post workshop:

*Non riesco a lasciare andare me stessa!!*

### Partecipante 3

Stato problema pre workshop:

*Timore di non comprendere tutto quanto sarà spiegato, di perdermi dei pezzi e di non ricordare quanto sarà detto.*

Stato problema post workshop:

*Centratura, coraggio e voglia di affrontare le cose; il timore si è sciolto, voglia di mettermi in gioco, energia rinnovata.*

### Partecipante 4

Stato problema pre workshop:

*Stanchezza, senso di colpa per bimbi, contenta di essere qui, fa caldo, ansia, curiosità per il metodo.*

Stato problema post workshop:

*Mi sento più giovane, più libera, gratitudine per il lavoro fatto. Gioia, pulizia. Sto bene e sono meno stanca di prima.*

### Partecipante 5

Stato problema pre workshop:

*Comprendere emotivamente (e cognitivamente) la richiesta/ il bisogno evolutivo del cliente che chiede aiuto. Sentirlo nella pancia con fiducia, prenderlo con me per poi restituirlo con fiducia.*

Stato problema post workshop:

*Collegamento testa-cuore. Fluidità. Rigidità della nuca allentata. Ascolto del mio bisogno, essere ciò che si è. Allentare le rigidità mentali. Il corpo è la soluzione. Ascolto del respiro per sintonizzarmi.*

## Autovalutazione del cambiamento di stato

Il primo quesito della scheda autovalutativa è stato mantenuto volontariamente semplice, chiedendo di dare una risposta da 1 a 4, con emoticons che graduavano lo stato di soddisfazione da negativo a positivo. Volevamo qui avere una risposta emozionale principalmente (sollecita dagli emoticons) riguardo allo stato post seduta. Come mi sento? Come valuto il mio stato?

La risposta è stata assai positiva, come si vede dai diagrammi sotto riportati, nei quali i primi due emoticon, corrispondenti a vissuto negativo forte e moderato (pessimo e scadente) non sono stati scelti nemmeno una volta. Tutte le scelte sono positive tra buono (57%) ed ottimo (43%).

Partecipanti che hanno restituito la scheda valutativa: 14

Domanda: **Come valuti il tuo cambiamento di stato dopo il Bodywork Transpersonale®?**

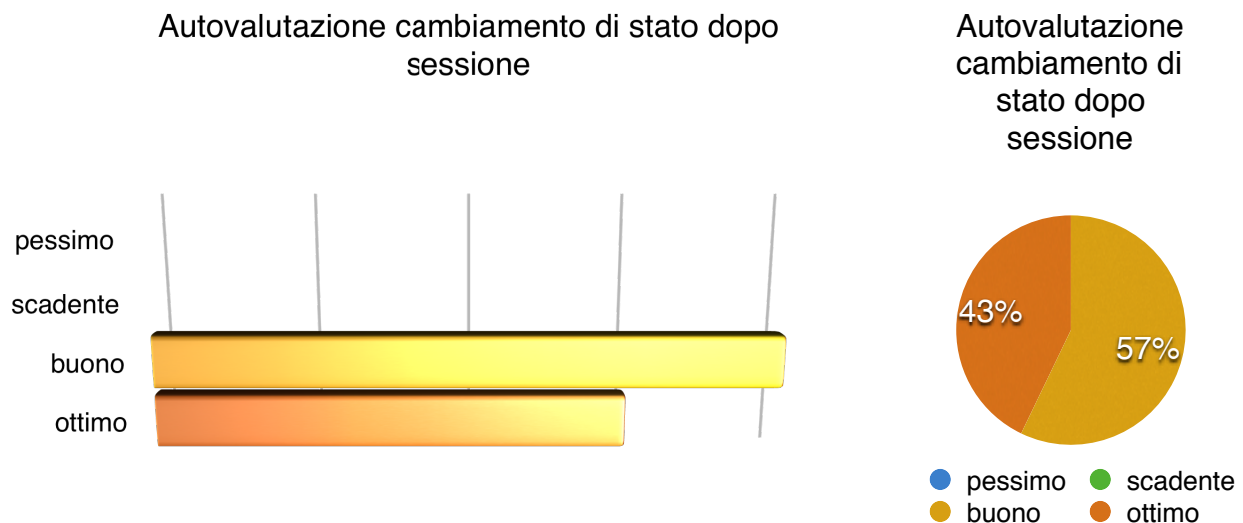
Risultati autovalutazione numero risposte:

Pessimo: 0

Scadente: 0

Buono: 8

Ottimo: 6



## Autovalutazione obiettivi raggiunti dopo sessione

A questo facciamo seguire quattro brevi quesiti a cui rispondere su di una griglia, mirati ad una risposta facile, non troppo mentalizzata, relativa agli aspetti intuitivo/creativo, emozionale, immaginativo, cognitivo. Le riporto di seguito con i valori quantitativi.

### Domanda 1: Quanto il cambiamento di stato dopo il Bodywork Transpersonale® ti ha permesso di avere intuizioni: (Da 1 minore a 4 maggiore)

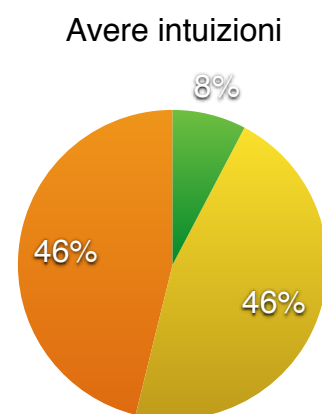
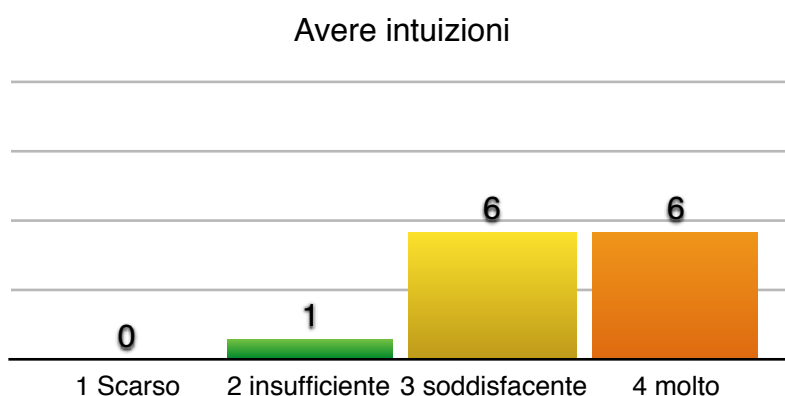
Partecipanti che hanno restituito la scheda valutativa: 13 (uno è uscito prima di completare)

Risposte 1 scarso: 0

Risposte 2 insufficiente: 1

Risposte 3 soddisfacente: 6

Risposte 4 molto: 6



### Domanda 2: Quanto il cambiamento di stato dopo il Bodywork Transpersonale® ti ha permesso di migliorare emozioni correlate: (Da 1 minore a 4 maggiore)

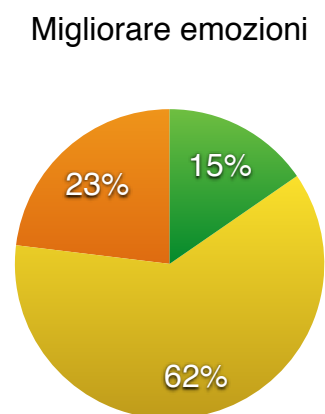
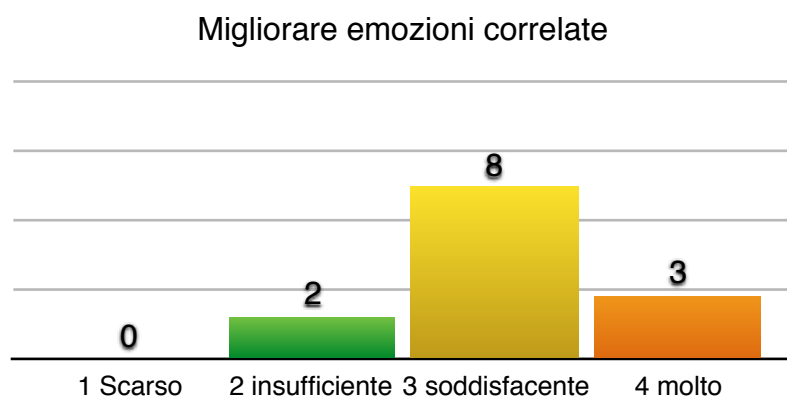
Partecipanti che hanno restituito la scheda valutativa: 13

Risposte 1 scarso: 0

Risposte 2 insufficiente: 2

Risposte 3 soddisfacente: 8

Risposte 4 molto: 3



**Domanda 3: Quanto il cambiamento di stato dopo il Bodywork Transpersonale® ti ha permesso di sviluppare nuove immagini: (Da 1 minore a 4 maggiore)**

Partecipanti che hanno restituito la scheda valutativa: 13

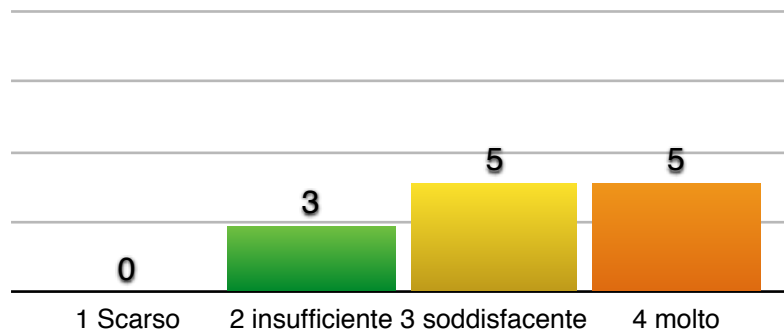
Risposte 1 scarso: 0

Risposte 2 insufficiente: 3

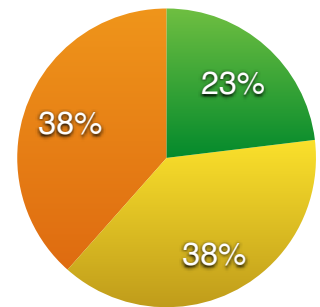
Risposte 3 soddisfacente: 5

Risposte 4 molto: 5

Sviluppare nuove immagini



Nuove immagini



**Domanda 4: Quanto il cambiamento di stato dopo il Bodywork Transpersonale® ti ha permesso di sviluppare nuove soluzioni: (Da 1 minore a 4 maggiore)**

Partecipanti che hanno restituito la scheda valutativa: 13

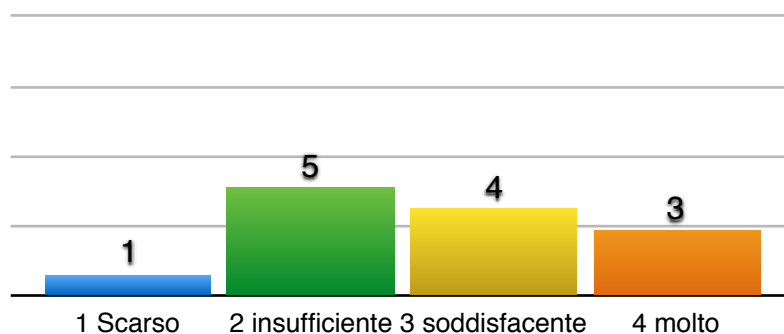
Risposte 1 scarso: 1

Risposte 2 insufficiente: 5

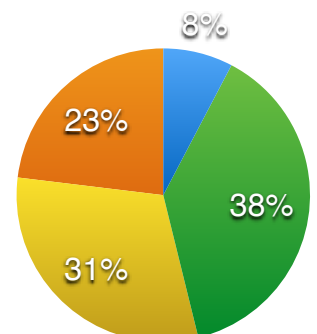
Risposte 3 soddisfacente: 4

Risposte 4 molto: 3

Sviluppare nuove soluzioni



Nuove soluzioni



## Letture e conclusioni

Facendo una lettura dei dati abbiamo una conferma piena dell'assunto di base, e cioè che attività centrate sul lavoro corporeo integrativo, hanno un effetto positivo generale sullo stato emotivo ed il benessere percepito della persona, che si sente meglio e dichiara un maggior livello di benessere. Le risposte sono al 100% positive, tra buono (57%) ed ottimo (43%). Benché il campione non sia numeroso, ne traiamo conferma e buon auspicio.

Veniamo ora alla percezione soggettiva dichiarata del cambiamento secondo gli indicatori che abbiamo stabilito. In generale abbiamo una percezione positiva, dato che le due aree arancione e gialla dei diagrammi sono assai dominanti (92%, 85%, 76%, 54%). La area in assoluto più soddisfacente è quella relativa alla intuizione, la quasi totalità dei partecipanti ha dichiarato di avere avuto nuove intuizioni. Seguono l'area emozionale ed immaginativa, nelle quali l'85% ed il 76% hanno dichiarato di aver percepito miglioramenti. L'area che presenta il minor risultato è quella cognitiva (sviluppare nuove soluzioni), nella quale il 54% riporta miglioramenti, mentre il restante 38% ritiene di aver avuto risultati insufficienti e l'8% scarsi.

Questo mi fa pensare che le tecniche corporee integrative quali il Bodywork Transpersonale® o la Integrazione Posturale, favorendo buon vissuto, eutonia, stato di flusso, mindfulness portino come già osservato facilmente benessere emozionale, intuizione, immaginazione creativa e che possano essere step importanti nello sviluppo di nuove soluzioni (54% positivo). Ipotizzo per ottenere risultati migliori che ci sia bisogno di attenzione al momento elaborativo, che può essere posto in essere da interventi di counseling, coaching, sostegno psicologico, psicoterapia o da un addestramento più esteso ad esperienze di autoregolazione perché possa dare pienamente frutto nello sviluppo di nuove strategie cognitive.

Articolo Dr. Massimo Soldati 2016



Saper essere quale risorsa operativa e decisionale nelle professioni d'aiuto di [Massimo Soldati](#) è distribuito con Licenza [Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale](#).

Questo articolo non ha bibliografia.