

ISTITUTO IN COUNSELIG RELAZIONALE

ARTEMISIA di TORINO

Direttrice: Garrone Arianna

TESI di DIPLOMA

METAMORFOSI

CANDIDATA

Anna Maria Giuntoli

RELATORE

Arianna Garrone

Anno 2012 / 2013

“ Tu invece, maledetto dalla nascita,
un uomo, se così lo si può chiamare,
a cui Dio stesso ha voltato le spalle.
Se soltanto tu potessi vedere la
bellezza che può nascere
dalle ceneri”

da : Il circo della farfalla

Cosa c'è di meglio del lavare i piatti e nel fare quel atto pensare, pensarmi.

Qualcosa di triste, di mancante esisteva in me.

Era il 1998, ed era da non molto tempo mancato papà e questo distacco, questa lontananza forzata mi aveva portato a farmi molte domande. La morte di papà mi aveva messo di fronte alla mia morte, alla paura, al panico del nulla; dare un senso alla mia vita partendo da un vuoto così profondo per me, in quei tempi, non era facile.

Lavavo i piatti mentre alcune lacrime mi inumidivano il viso, percepivo un nodo alla gola che mi impediva di rispondere ai continui "perché?" di Matilde, la mia bimba di appena tre anni.

Che senso aveva lavorare, che senso aveva amare, accudire mia figlia, incontrare amici, che senso poteva avere vivere quando contro la mia volontà sarebbe potuta arrivare la mia dipartita? Paura, panico, vertigine, vuoto, senso d'impotenza, profonda sofferenza, rabbia, desiderio di essere io a dare una sferzata a questa vita.

"Perché? Perché?" e in tanto Matilde cresceva ogni giorno con nuovi mille perché!

Bèh! devo dire che ripensando a quei tempi, cercando di rispondere ai tanti piccoli perché di Matilde, incuriosita da questa vita, ho imparato a rispondere anche ai miei di perché e sì! perché proprio perché un giorno questa vita avrà una fine e bene che la viva al meglio.

E in tanto il tempo passava e il tempo è un ottimo filo di sutura e grazie a lui che poco alla volta mi sono ripresa la voglia di vivere, di pensare, di crescere, di migliorare.

Il tempo con il suo filo mi ha dato la possibilità di elaborare, di progettare, di far tornare a galla vecchi sogni, desideri, progetti.

Avevo un sogno nel cassetto, diventare infermiera pediatrica.

Avevo fatto capolino, nel frattempo l'anno 2000 quaranta anni di età.

Mah!, forse troppi per avverare quel sogno. Avevo tentato ben due volte ma fallito nell'impresa per svariati motivi, uno tra questi l'uso sproporzionato dei miei freni interiori, in tutto quello che tentavo di fare c'era sempre un odore nauseabondo di freni bruciati...paura, senso d'incapacità, di fallimento, di giudizio, ansia di prestazione e chi più ne ha più ne metta.

Proprio in quel anno conobbi Arianna, che mi accompagnò nel trasformare la paura e l'ansia in forza, energia e coraggio, il senso d'incapacità in sicurezza e voglia di agire, mi portò a trasformare il dovere in volere.... iniziava a crescere in me l'autostima.

Pensavo ancora che senza di Lei ero un "nulla", ma oggi penso che lei ha acceso una fiammella dentro di me, ma sono lo che giorno dopo giorno, con forza e determinazione, l'ho alimentata e fatta divenire una bella fiamma proprio come quella che scoppietta nel camino. Calda, luminosa, crepitante, di molti colori, che rapisce lo sguardo, proprio come, se la so vedere, è la vita.

Anno 2005 Laurea in Scienze Infermieristiche Pediatriche.....niente male per una quarantacinquenne!

Sono stati anni faticosi ma ricchi, dove ho imparato che se una cosa mi appassiona, mi piace sono in grado di ottenerla, ho avuto l'opportunità di conoscermi più a fondo, combattendo ogni giorno con i miei freni interiori, le mie insicurezze, le mie paure.

Ho iniziato a cancellare dalla mente un giudizio scritto dai miei insegnanti sulla pagella della scuola media: "Intelligenza mediocre".

Ricordo ancora il senso di smarrimento, di vergogna, di vuoto, nel leggere quella frase, in quei tempi la usavo come una scusa per giustificarmi in ogni cosa che non facevo: "tanto cosa ci si può aspettare da una persona come me giudicata con un'intelligenza mediocre?".

Vecchi pensieri, perché oggi non è più così o meglio, a volte tornano a galla ma invece di pormi di fronte a loro impotente e sconfitta, li utilizzo come mezzo per smuovere la mia paura per mettermi in azione con decisione, per dimostrare a quegli insegnanti che non sono come loro mi hanno giudicata, non sono mai stata così.

E poi, nella mia vita, già da tempo era entrata a far parte Arianna, che anche se per lunghi periodi non incontravo era sempre con me. Il suo sorriso accogliente, il suo modo di condurmi a pensarmi in modo diverso, più vivo, più responsabile, più autonomo mi aveva fatto innamorare della sua professione, quella di Counselor.

In alcuni momenti la invidiavo, ma non è mai stata un'invidia negativa, quella che ti fa osservare di sottocchi l'altro, ma bensì quella che fa nascere un desiderio, che mi ha fatto individuare un altro progetto e cioè quello di poter un giorno diventare un Counselor anche io.

Ricordo ancora il giorno che andando a leggere le mie mail, lessi l'invito di Arianna a prendere parte alla presentazione della scuola di counseling Prepos, di cui lei avrebbe preso le redini a Torino.

Non so perché, sembra che abbia passato la mia vita a lavare i piatti, fra acqua calda, getti di acqua fredda, schiuma e bolle ma ho questo ricordo nitido di me che penso e mi penso proprio mentre lavo i piatti e decido che prenderò parte a quella presentazione e se proprio devo dirla tutta per quanto mi riguarda ero già iscritta.

C'è la farò, non c'è la farò....ecco che i freni riemergono! E così mi torna in mente il periodo dell'università con mille difficoltà superate e mi posso dire: "non prenderti in giro! certo che c'è la puoi fare!".

2010 eccomi a far parte, con Claudio mio compagno di vita, della scuola di counseling relazionale Prepos.

All'inizio, l'idea era quella di utilizzare questo percorso come arricchimento, crescita personale.

Il primo anno è stato in tutto e per tutto un anno di assestamento, ma il continuo andare e venire di nuovi iscritti mi ha permesso di conoscere veramente molte persone e in ognuno di loro apprezzare, più che giudicare, i vari aspetti che possono contraddistinguere un soggetto da un altro.

Ho potuto conoscere persone meravigliose che hanno saputo darmi molto, ma più di tutto inconsapevolmente mi hanno aiutata a liberarmi dalla diffidenza.

Fino ad allora, le persone non conosciute che mi si avvicinavano mi creavano un senso di imbarazzo, cercavo di schivarle pur di non iniziare un discorso con loro. Dentro di me, c'era sempre un sospetto, quello che mi potessero fare del male, mi chiedo anche se era paura di trovarmi di fronte alla mia maestra o ai miei professori e di scoprirmi nuovamente una ragazzina di intelligenza mediocre, perché mi sentivo sempre con un senso d'inferiorità e quindi nasceva una grossa difficoltà ad iniziare un discorso in quanto giudicato, da me sciocco, inutile o futile.

La scuola era impostata come tanti vecchi corsi, argomenti molto interessanti ma dove mi sentivo una scolaretta che prendeva appunti, la modalità di esposizione dei docenti era la solita "io parlo , tu ascolti", pochi interventi dei discenti.

Sentivo spesso volte il malcontento dei compagni di corso, nonostante gli argomenti fossero interessanti, c'era qualcosa d'incompleto, qualcosa che non li soddisfaceva e non mi soddisfaceva appieno.

Io, ero un po' timorosa di dire la mia. Guardandomi adesso proiettata in quei giorni, ho come la visuale di me incerta, incapace di farmi avanti per far conoscere le mie idee, ma più propensa a seguire il gruppo che più si avvicinava alle mie opinioni silenziose.

E poi c'è stata la scissione, voluta fortemente da Arianna, sostenuta da tutti noi componenti il gruppo.

E così, quando il 2011 ci stava lasciando, nasceva la scuola di counseling relazionale Artemisia, condotta appunto da Arianna.

Devo ammettere che un po' di preoccupazione nacque in me, in quanto il grande cambiamento apportato da Arianna, di dinamicità, di condivisione, di coinvolgimento mi richiedeva un grande sforzo, quello di mettermi in gioco, di uscire dallo sfondo, di condividere emozioni in alcuni giorni molto forti, di mettere da parte il mio tratto invisibile e apatico per divenire più attiva.

Ed è proprio in questi momenti, attimi di vita intensa e profonda che in me nasceva il desiderio di trasformare questo percorso, non solo come crescita personale, ma anche come possibile capacità di divenire counselor. Sì, certo, il desiderio era ed è forte, delimitato però ancora da molte paure, incertezze , dubbi rivolte alle mie capacità.

Ma nel crescere è necessario che vada lentamente, per non rischiare di saltare delle tappe importanti, non posso rischiare di non vedermi, non ascoltarmi, non voglio rischiare di non vedere e ascoltare l'altra parte di me che mi dice: "c'è la puoi fare", contro quella sabotante che per anni non mi ha permesso di farmi conoscere una persona con delle capacità.

Di strada ne ho percorsa....tanta, a volte con salite improponibili, ho faticato, pianto anche disperatamente, ma ho tenuto duro anche in momenti in cui non ero certa che sarebbe arrivata una strada pianeggiante o una lieta discesa, perché il desiderio di conoscermi più a fondo o di

voler conoscere la bambina ferita che ancora vive in me e che non voglio abbandonare ma proteggere e riscattare, mi da forza e coraggio.

Mi ricordo un modulo condotto da Sergio Siccardi, il quale ci fece formare un coro, ad occhi chiusi ,ognuno di noi corsisti doveva emettere un suono. Ho ancora dentro di me il ricordo di quella esperienza a dir poco “bellissima” nella quale ho potuto conoscere la mia forza, la mia capacità di entrare in sintonia con gli altri, di fare gruppo.

Sembra che la mia storia, la mia vita interiore ,la scoperta di ciò che realmente sono , sia arrivata al capolinea,abbia finalmente trovato casa,una casa di mattoni, solida, indistruttibile. Ma, una nuova scoperta proseguendo alla ricerca di me, mi ha fatto percepire o meglio intendere e anche in modo potente che non era così, che c'era dell'altro, che la mia casa non era di solidi mattoni ma ancora di legno,facile preda di sconosciute emozioni.

Emozioni!..... la prima cosa che impari dalle emozioni è che hanno un prezzo.

Ricordo, che stavo prendendo parte a un modulo della scuola e oltre ai miei soliti compagni c'era una ragazza, new entry nel gruppo che, con i suoi atteggiamenti col suo modo di proporsi mi irritava e nonostante io rimanessi immobile e silenziosa, nel mio corpo sentivo crescere una rabbia, una collera mai provate prima.

Sentivo che con il suo atteggiamento provocante, svalutava e aggrediva anche il gruppo, il lavoro fatto fino ad allora, il nostro impegno, il nostro coraggio e sono esplosa! o meglio qualcosa improvvisamente con potente energia mi ha portato con sé!

Non era l'aggressività del mio vicino di casa, di mio fratello, di mia sorella, non era l'aggressività tante volte osservata in televisione e vissuta con sgomento ... ero io, scaturiva da me.

Ho sempre creduto di essere una persona tranquilla, mite, gentile, disponibile verso gli altri, ho sempre pensato che la violenza, l'aggressività, l'ira non facessero parte di me, non mi appartenessero affatto, ma oggi credo che è proprio in quegli atteggiamenti che imprigionavo, nascondevo, allontanavo l'ombra, la mia ombra.

In un primo momento sono rimasta attonita, allibita, incredula, stupita ... non sono io questa!

Il mio corpo tremava, sentivo questa energia potente circolare come impazzita in ogni pezzo, in ogni frammento del mio corpo; la mia voce usciva come un urlo rabbioso, non la sentivo mia non era la voce di sempre, trovava le parole giuste, i termini corretti quelli che da sempre andavo a ricercare e non trovandoli, per non rischiare di farmi scoprire mediocre, rinunciavo ad esprimermi, a comunicare.

I giorni seguenti sono stati faticosi, oscuri.

Sensi di colpa, giudizio, un senso di vergogna per essermi esposta in modo così inappropriato, per aver fatto conoscere un aspetto di me che sì, è vero, non conoscevo ma che non ho mai tollerato e sempre profondamente criticato negli altri.

Il tempo, il tempo che passa, lo spazio che mi lascia pensare,meditare; il filo con cui posso iniziare a rammentare, cucire gli istanti dell'accaduto, le emozioni scaturite, i gesti e le parole non subito

accolti ritorna fra le mie mani, nei miei pensieri ed è proprio grazie a questo filo che ho potuto includere, incorporare e dunque accettare la mia ombra, quella parte fin ora sconosciuta e poi temuta e rifiutata.

Dopo le prime settimane di sgomento mi sono ritrovata, in alcuni momenti e poi sempre più frequentemente, con un atteggiamento e un'espressione più sicura, più sollevata.

Una parte di me si sentiva in colpa, si vergognava, continuava ad ascoltare quella vocina che ripeteva: "vergognati! ti sei comportata male, sei cattiva!" l'altra invece mi diceva: "hai fatto quello che era giusto, brava!".... Confusione, emozioni contrastanti, caos, irrequietezza, disorientamento!

Dove vado? Cosa faccio?

Tempo, spazio, filo!

Ma in quell'ombra accolta come un mostro, vissuta come una catastrofe quanto coraggio, quanta energia tenevo repressi!

E così, ho iniziato ad accettare quella parte di me che non mi piaceva e ho potuto intuire che posso utilizzarla in un altro modo, rendendola più accettabile e sfruttando le qualità positive contenute in lei in modo equilibrato.

Ci sto ancora lavorando, so che una trasformazione non può avvenire in un istante, anzi sono convinta che più lento è il processo, più le sue radici prendono forza.

Sono consapevole che non è tutto finito, che le mie emozioni, il mio vivere le esperienze mi porteranno a nuove e per ora ancora sconosciute verità.

Immagino un libro dentro di me, un libro che non finirò mai di leggere.

Un libro fin ora affascinante, con pagine che narrano tristezza, altre solitudine, altre ancora paura e poi trasformazione.

Pagine dove potrò leggere e trovare conforto, perdono e accettazione, ma l'emozione più grande è quella di scoprire che sono io la protagonista, il mio me che si esprime, che attraverso la narrazione diventa consapevole della metamorfosi che è avvenuta.

Una consapevolezza di cambiamento, di equilibrio nell'utilizzare l'energia e la potenza che ho scoperto di avere, una consapevolezza che non tutto è finito qui, che il mio libro interiore avrà altre infinite pagine da raccontare, senza paura, con curiosità

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio Arianna Garrone, per tutto quello che ha saputo trasmettermi con emozione; per avermi dato l'opportunità di narrarmi e nel far questo di scoprirmi e amarmi.

Ringrazio Sergio Siccardi che ha saputo, con i suoi giochi esperienziali, risvegliare in me la curiosità e riconoscere la mia forza.

Ringrazio tutti i docenti, incontrati in questo cammino durato tre anni, per avermi trasmesso interesse e passione.

Ringrazio i miei compagni, che mi hanno accompagnato, senza mai abbandonarmi, in questo percorso emozionale ed esperienziale.

Ringrazio Claudio Zecchini, compagno di corso e di vita coniugale, per avermi sempre sostenuta, per aver avuto pazienza ed essere stato sempre disponibile anche nei momenti difficili.

Ringrazio anche me stessa, per aver avuto il coraggio e la determinazione di proseguire fino in fondo.