

Marco Battaglia

# **NEUROCOUNSELING DINAMICO**

Quando il counseling incontra il Neurofeedback Dinamico

**Centro Camilliano di Formazione**  
Corso di counseling umanistico – integrato  
Tesi del III° anno

Relatrice: Dott.ssa Marija Gostimir

*Ai miei genitori e alla mia compagna Marta  
che mi hanno sempre sostenuto, incoraggiato e  
hanno sempre avuto fiducia in me.*

*Alla mia tutor Marija che con pazienza e  
professionalità mi ha accompagnato  
e illuminato nella stesura di questo testo.*

*A Fly che dal ponte dell'arcobaleno mi ha  
aiutato a completare questo percorso.*

## INTRODUZIONE

Il counseling è una tipologia di relazione d'aiuto professionale che si è progressivamente diffusa e affermata in Italia a partire dal 1988, anno in cui è stato inserito nel contesto dei servizi sociali. La sua affermazione è dovuta a molti fattori: l'aumento di libri scritti da vari autori, la letteratura che ha conosciuto un notevole sviluppo e soprattutto al fatto che questo tipo di intervento d'aiuto ha come obiettivo quello di operare più in una prospettiva di promozione della salute e del benessere, che di cura della malattia. Il counseling si propone di aiutare le persone che hanno bisogno di risolvere problemi di varia natura o di prendere delle decisioni, facendo leva soprattutto sulle risorse e sui punti di forza presenti nell'individuo. Il counselor attraverso tecniche comunicative ed abilità relazionali agevola il cliente ad acquisire più consapevolezza sulla sua situazione problematica e lo accompagna in un percorso attraverso il quale possa superare creativamente il disagio in cui si trova. Il counseling è rivolto a persone che, pur avendo una struttura psichica integra, sono alle prese con problemi di varia natura come possono essere quelli relazionali, professionali, di coppia, dovuti a una malattia o a varie circostanze della vita e non riescono a superarli in maniera autonoma.

Il Neurofeedback Dinamico Non-Lineare (Dynamical Neurofeedback® Neuroptimal®) è un metodo rivoluzionario di allenamento cerebrale che si sta diffondendo in maniera capillare e veloce in molte parti del mondo. Il nome Neuroptimal® è un marchio depositato dalla società Zengar Institute Inc. creata nel 1996 con sede in Canada ed è stato inventato e sviluppato dallo psicologo clinico Valdean Brown, aiutato da sua moglie Susan Brown. La prima versione è nata nel 1999. Questa tecnica avanzata e completamente automatica di allenamento cerebrale permette ai clienti di ottenere un benessere psicologico e fisico senza la necessità di fare diagnosi e applicare protocolli; il cervello, informato in tempo reale sul suo proprio funzionamento, è stimolato verso un processo del tutto naturale di autocorrezione e autoregolazione. Il Neurofeedback Dinamico è sbarcato in Italia nel 2013 grazie al Dott. Francesco Lanza che ho avuto la fortuna di conoscere nel 2015 in quanto, per problemi personali, ho usufruito degli enormi benefici di tale tecnica. Nel 2016 sono stato tra i primi tre professionisti in Italia ad acquisire la qualifica di neurotrainer Neuroptimal® e l'anno successivo ho lasciato il mio vecchio lavoro di consulente commerciale nel settore automobilistico e ho aperto la partita iva per potermi dedicare completamente a questa professione. Per accompagnare meglio i clienti che si avvicinavano al Neurofeedback Dinamico ho deciso nel

2018 di iscrivermi alla scuola di counseling umanistico-integrato presso il Centro Camilliano di Formazione a Verona terminando gli studi nel 2021.

Non appena mi sono approcciato al counseling ho immediatamente percepito le enormi potenzialità che potevo sviluppare a beneficio dei clienti abbinandolo al Neurofeedback Dinamico. Dal binomio di queste due competenze ho deciso di intitolare questo testo "Il Neurocounseling Dinamico".

Nel primo capitolo ho trattato l'argomento del Neurofeedback Dinamico iniziando dalla sua storia, su cosa si basa e quali sono i suoi campi di applicazione senza tralasciare di spiegare al lettore come funziona e come si svolge una sessione. Nel secondo capitolo, diviso in due parti ho illustrato i parallelismi e le correlazioni esistenti tra il counseling e il Neurofeedback Dinamico. Nella prima parte ho parlato del counseling cercando di darne una definizione chiara e precisa, specificandone gli obiettivi per poi passare al counseling umanistico di Carl R. Rogers e al modello di Gerard Egan. Nella seconda parte, sempre del secondo capitolo, ho cercato di inserire materiale presente in letteratura collegandolo con le fasi del modello di Egan. Nel terzo capitolo sono passato dalla teoria alla pratica riportando un'esperienza di "Neurocounseling Dinamico" con un ragazzo di ventidue anni.

Nello scrivere queste righe mi rivolgo soprattutto a tutte le persone che in questo momento stanno soffrendo o che stanno affrontando dei problemi, piccoli o grandi che siano: *"Non abbandonate mai la speranza, ma continuate a lottare e a prendervi cura di voi, il cambiamento è a pochi metri, basta sceglierlo"*.

## INDICE

Introduzione.....	3
I. Il Neurofeedback Dinamico.....	7
1. Che cos'è e su cosa si basa il Neurofeedback Dinamico.....	7
2. Storia ed evoluzione.....	8
3. Il cervello elettrico.....	9
4. Dal Neurofeedback al Neurofeedback Dinamico: una nuova modalità applicativa.....	10
5. Come si svolge una seduta.....	13
6. Effetti del Neurofeedback Dinamico: i campi di applicazione.....	14
7. Il processo di cambiamento attraverso il Neurofeedback Dinamico.....	16
II. Neurofeedback Dinamico e counseling: un binomio possibile?!.....	18
Parte 1. Il counseling umanistico-integrato.....	18
1. Definizioni.....	18
2. Obiettivi.....	20
3. Il counseling umanistico di Carl R. Rogers.....	25
4. Il modello di Gerard Egan.....	27
Parte 2. Parallelismo tra il modello di Gerard Egan e il Neurofeedback Dinamico.....	31
5. Counseling e neurofeedback: storia di un'alleanza vincente.....	31
6. Prima fase: verso un neurofeedback empatico a supporto dello storytelling del cliente.....	33
7. Seconda fase: verso un neurofeedback creativo a supporto del problem- solving del cliente.....	35
8. Terza fase: verso un neurofeedback strategico a supporto del piano d'azione del cliente.....	37

III. Un'esperienza di Neurocounseling Dinamico.....	40
1. Dalla teoria alla pratica.....	40
2. Neurocounseling Dinamico con Lorenzo.....	41
3. Stralci di Neurocounseling Dinamico.....	42
4. Analisi.....	54
 Conclusione.....	 56
 Bibliografia.....	 57
 Sitografia.....	 59

# CAPITOLO 1 - IL NEUROFEEDBACK DINAMICO

*“Il minimo movimento è importante per tutta la natura.*

*L'intero oceano è influenzato da un sassolino”*

(Blaise Pascale)

## 1.1 CHE COS'È E SU COSA SI BASA IL NEUROFEEDBACK DINAMICO

Il Neurofeedback Dinamico (Dynamical Neurofeedback® Neuroptimal®) è una tecnica avanzata di allenamento cerebrale che permette al cervello di migliorare la sua plasticità. Informandolo in tempo reale sul suo proprio funzionamento, durante le sessioni viene agevolato un processo del tutto naturale di autocorrezione e autoregolazione.

Questa forma innovativa di neurofeedback non è un trattamento medico, bensì un potente mezzo che permette al cervello di ricevere tutte le informazioni che necessita per potersi riorganizzare e funzionare al meglio. E quando il tuo cervello lo fa, un sacco di problemi scompaiono. Ti senti più calmo, più sereno, più felice e in grado di sfruttare al meglio tutte le tue risorse.

Per plasticità cerebrale si intende la capacità del cervello di modificare la propria struttura e le proprie funzioni come reazione a stimoli ricevuti dall'ambiente esterno, a lesioni traumatiche, a problemi patologici e anche in relazione al processo di sviluppo dell'individuo. Fino a poco tempo fa si pensava che il cervello con cui nasciamo rimanesse uguale fino alla nostra morte. Gli ultimi vent'anni di ricerca hanno invece dimostrato che il cervello è in grado di rimodellarsi in maniera del tutto autonoma. Ledoux (1996) descrive in questo modo le proprietà della plasticità:

*"L'esperienza agisce in modo da organizzare le interconnessioni neurali e la messa a punto di vaste reti, non solo di sinapsi, al servizio di comportamenti complessi e di attività percettive. Il cervello, infatti, è straordinariamente plastico e capace di effettuare enormi riorganizzazioni funzionali non solo nel corso dell'evoluzione, ma nel giro di pochi anni, mesi o perfino settimane durante la vita di un singolo individuo" (Ledoux, 1996, tr. it. 2014).*

Questa tecnica, oltre alla neuroplasticità, si fonda anche sul principio dell'omeostasi dinamica che consiste nella tendenza degli organismi viventi a conservare il proprio equilibrio e le proprie caratteristiche, nonostante possano variare le condizioni esterne, tramite meccanismi di autoregolazione.

Il benessere psicologico e fisico è la naturale conseguenza di un Sistema Nervoso Centrale ben organizzato e regolato. Metaforicamente, il cervello può essere visto come un computer molto sofisticato che gestisce in modo impeccabile tutte le funzioni del corpo umano. Ma anche i computer più avanzati tecnologicamente possono andare incontro a delle problematiche di vario

tipo. In egual misura anche il cervello può subire degli eventi che possono incidere negativamente in ambito cognitivo, emotivo e fisico. Il Sistema Nervoso Centrale è normalmente in grado di gestire una grande varietà di stimoli esterni senza che essi creino danno. In alcuni periodi della vita di un essere umano questi stimoli possono essere troppo intensi o di lunga durata, oppure possono sommarsi tra loro, superando le capacità di adattamento del cervello. Queste situazioni possono provocare una disorganizzazione del Sistema Nervoso Centrale e causare disagi sia psicologici che fisici..

E allora cosa si può fare? Una soluzione efficace è quella di utilizzare il Neurofeedback Dinamico informando il cervello sul suo proprio funzionamento, in modo tale che possa riconoscere gli squilibri che si sono creati nel tempo. Questo "allenamento" permette al cervello di riorganizzarsi e massimizzare la sua latente capacità di autoregolazione.

## **1.2 STORIA ED EVOLUZIONE**

Nel 1875, il medico britannico Richard Caton nota, sperimentando su degli animali, che l'attività elettrica del cervello è legata all'attività mentale.

Negli anni '20, il neuropsichiatra tedesco Hans Berger rileva il primo elettroencefalogramma umano. In seguito scopre la relazione tra certe attività mentali e le variazioni dei segnali elettrici emessi dal cervello all'interno di certe bande di frequenza. Berger aveva già allora intuito che certi segnali anomali riflettevano dei disordini clinici. Nel 1958, Joseph Kamiya, professore all'Università di Chicago, insegna ad un volontario ad emettere onde Alpha (8-13 Hz) confermando così la capacità di poter controllare le proprie onde cerebrali.

Dieci anni più tardi, nel 1968, Barry Sterman dell'Università di Los Angeles, che nel frattempo stava insegnando a dei gatti ad aumentare l'ampiezza dei segnali del loro ritmo sensomotorio (12-15Hz) fece una scoperta inattesa. La NASA che si stava interessando agli effetti dell'idrazina (un combustibile per razzi) sull'essere umano, chiese a Sterman di indagare sulla correlazione tra il combustibile e l'insorgenza di crisi epilettiche. Sterman utilizzò per l'esperimento 50 gatti, 10 dei quali avevano già preso parte all'esperimento sull'accrescimento del ritmo sensomotorio. Inietta l'idrazina ai 50 gatti e scopre, con sorpresa, che quelli che non avevano partecipato alla precedente esperienza di neurofeedback ebbero una crisi epilettica nell'ora successiva all'iniezione, mentre i 10 gatti che avevano preso parte all'esperimento si dimostrarono ben più resistenti. Sterman stava scoprendo un'applicazione medica del neurofeedback ancora prima che questa fosse teorizzata.

Nel 1971, Sterman comincia ad utilizzare il neurofeedback per ridurre, con successo, il numero di attacchi epilettici negli esseri umani. Una ventina di studi scientifici effettuati da 12 centri di ricerca hanno confermato i suoi risultati. Negli anni '70 e '80 furono raccolti abbastanza



dati da permettere di comparare i segnali cerebrali di soggetti diversi alla fine di stabilire un legame tra segnali cerebrali particolari e sintomi diversi.

Nel 1989, Eugène Peniston e Paul Kulkosky definirono un protocollo di neurofeedback specifico da applicare ai veterani del Vietnam per trattare sintomi di stress post-traumatico. Due anni più tardi Peniston e Kulkosky utilizzarono questo protocollo con degli altri veterani che nel frattempo presentavano problemi di dipendenza dall'alcool. Questi due studi furono un successo. E' durante questo periodo che furono pensati i primi strumenti per il neurofeedback informatizzato.

Contiamo attualmente migliaia di utilizzatori professionali nel mondo. Si va dal medico, al neurologo o allo psichiatra, esperti di neurofeedback che utilizzano i sistemi complessi di vecchia generazione per trattare sintomi specifici, ai trainer che utilizzano i sistemi di nuova generazione, come il Dynamical Neurofeedback® Neuroptimal® (largamente automatizzati e più sicuri) che possono essere utilizzati anche da psicologi e counselor (Van der Kolk, 2014, tr. it. 2015).

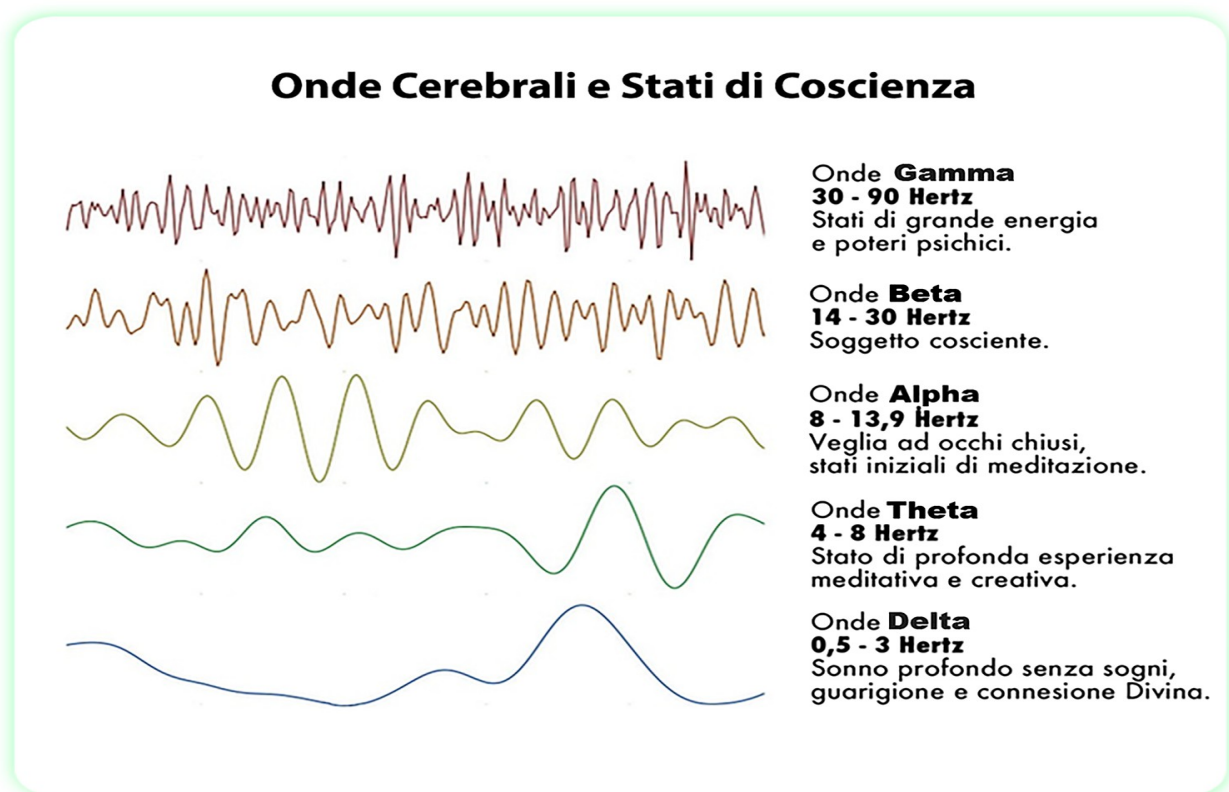
### 1.3 IL CERVELLO ELETTRICO

In questi ultimi decenni le neuroscienze stanno strutturando un nuovo paradigma relativo al funzionamento del cervello che potrebbe cambiare il modo in cui lo vediamo come un tutt'uno. Siamo fatti di elettricità: il nostro cervello funziona grazie a connessioni di natura elettrica, ed è grazie a loro che sentiamo il mondo, ci muoviamo, comunichiamo, e, in definitiva e semplicemente, “siamo” (Rossi S., 2020). Questo paradigma si discosta dal focus stretto, ma utile, della biochimica del cervello per concentrarsi sull'organizzazione della sua attività bioelettrica, che è esattamente il target del neurofeedback sia classico che dinamico. Seguire il principio del governo di base del cervello e dei suoi ritmi potrebbe essere utile per aiutarlo ad autoregolarsi.

I neuroni del nostro cervello generano costantemente attività elettrica, registrabile attraverso degli elettrodi posizionati sullo scalpo. La tipologia di onde cerebrali che vengono misurate in un dato momento dipende dallo stato in cui il cervello si trova. Questo può variare da intorpidimento e sonnolenza fino a stati di estrema attivazione e concentrazione. Quando siamo coinvolti in attività diverse, l'attività elettrica si modifica. Ci si riferisce principalmente a 5 ritmi (o onde) cerebrali: Delta, Theta, Alpha, Beta e Gamma. Questi ritmi differiscono per diversi aspetti: l'ampiezza o tensione (misurata in microVolt) e la frequenza, definita come il numero di cicli per secondo e misurata in Hertz (Hz). A seconda della loro frequenza si parla di “onde lente” e “onde veloci”:

- **onde Delta ( $\delta$ ):** sono caratterizzate da una frequenza che va da 0,1 a 3,9 hertz. Sono le onde che caratterizzano gli stadi di sonno profondo. Scoperte da William Grey Walter;
- **onde Theta ( $\theta$ ):** vanno dai 4 ai 7,5 hertz, caratterizzano gli stadi 1 e 2 del sonno REM. Scoperte da W.G. Valter;

- **onde Alfa ( $\alpha$ ):** sono caratterizzate da una frequenza che va dagli 8 ai 13,9 hertz, sono tipiche della veglia ad occhi chiusi e degli istanti precedenti l'addormentamento. Scoperte da Berger;
- **onde Beta ( $\beta$ ):** vanno dai 14 ai 30 hertz, si registrano in un soggetto in stato di veglia, nel corso di una intensa attività mentale (ad es. durante calcoli matematici) e soprattutto da aree cerebrali frontali. Scoperte da Berger;
- **onde Gamma ( $\gamma$ ):** vanno dai 30 hertz, caratterizzano gli stati di particolare tensione. Scoperte da Herbert Jasper e Andrews nel 1938.



Il sistema nervoso opera meglio quando riesce ad essere flessibile e cambiare funzionamento anche durante un'unica attività, passando da momenti di concentrazione a momenti di riflessività o creatività.

Tuttavia a volte si generano degli squilibri che fanno sì che dominino un unico ritmo limitando la flessibilità di funzionamento del SNC. Dunque, come vale per le marce di un'automobile, ogni banda ha una funzione e non è di per sé positiva o negativa. Fornendo un feedback direttamente al suo dominio elettrico, il cervello può, e spesso con successo, imparare a regolare questi ritmi. In poche parole gli stiamo di fatto offrendo uno specchio sul suo funzionamento con lo scopo di aiutarlo ad abbandonare la rigidità, la ripetizione e la reattività e sostituire tutto questo con la creatività e la flessibilità.

#### **1.4 DAL NEUROFEEDBACK AL NEUROFEEDBACK DINAMICO: UNA NUOVA MODALITA' APPLICATIVA.**

Il Neurofeedback Dinamico (Dynamical Neurofeedback® Neuroptimal®) è frutto degli spettacolari progressi nel campo delle neuroscienze, dell'informatica, della matematica applicata e della neurofisiologia compiuti nel secolo scorso e che sono in continua evoluzione. Le neuroscienze sono lo studio scientifico del sistema nervoso, tanto dal punto di vista della sua struttura, quanto del suo funzionamento dalla scala molecolare fino al livello degli organi come il cervello. L'informatica ha visto dei progressi sia in velocità che in potenza di calcolo permettendo di analizzare meglio quello che succede all'interno del cervello. È l'utilizzo di potenti microprocessori multi – core di nuova generazione che permettono al sistema di fare una sorta di elettroencefalogramma 256 volte al secondo. Le matematiche applicate, gli studi dei sistemi dinamici non – lineari (ovvero i calcolatori analogici non – lineari) di Dennis Gabor, premio Nobel per la fisica nel 1971, hanno permesso la messa a punto del Neurofeedback Dinamico. La neurofisiologia è una branca della biologia ed in particolare della fisiologia umana che studia il funzionamento dei neuroni e delle reti neurali.

Questa nuova modalità applicativa è stata resa possibile grazie alle geniali intuizioni del Dott. Valdeane Brown e di sua moglie Sue Brown. Entrambi psicologi clinici utilizzavano nel loro lavoro sistemi di neurofeedback esistenti e notando certi errori che volevano evitare hanno sviluppato dei propri protocolli. Di fronte al rischio di possibili errori diagnostici oppure all'utilizzo di protocolli errati, Valdeane Brown e Sue Brown pensarono ad un modo completamente diverso di prendere in considerazione le caratteristiche dell'attività elettrica del cervello. Essi proposero le loro idee a delle aziende produttrici di neurofeedback che non furono però interessate. Decisero quindi, nel 1996, di creare una loro propria società, la Zengar Institute Inc.- Canada, per sviluppare un loro proprio sistema. La prima versione apparve nel 1999.

La differenza fondamentale rispetto ai metodi di neurofeedback precedenti, che possiamo definire classici, è stata quella di abbandonare la misura dello stato medio dell'attività cerebrale per interessarsi unicamente alla variabilità di questo stato.

Con "neurofeedback classico" (o EEG Biofeedback) si intende una tecnica non invasiva, derivata dal biofeedback, che si propone di intervenire a livello neurocognitivo.

Il biofeedback (BFB) è un trattamento non farmacologico che consente di imparare a controllare funzioni corporee normalmente involontarie, come tensione muscolare, pressione sanguigna, ritmi elettroencefalografici o frequenza cardiaca. La tecnica si basa sull'idea che le persone possano migliorare la propria salute e le prestazioni mentali e fisiche imparando ad autoregolare le funzioni corporee, attraverso delle apparecchiature specifiche che permettono al medico di misurare i

parametri fisiologici.

Il neurofeedback è un procedimento teoricamente finalizzato ad applicare i principi del biofeedback (BFB) all'automodulazione di alcune funzioni del SNC (Sistema Nervoso Centrale). Tale autocontrollo verrebbe facilitato tramite le informazioni derivanti dall'elettroencefalogramma (EEG) elaborato da un computer. Il computer visualizza con un ritardo di pochi millisecondi l'elettroencefalogramma del soggetto, fornendogli così un "feedback" in tempo reale dei suoi processi elettroencefalografici, ed aiutandolo così nel provare a modularli. Quando la modificazione avviene nella "direzione" voluta, il soggetto viene "rinforzato positivamente" (ad esempio, con un suono). In questo modo, grazie ad un esercizio continuativo, secondo i sostenitori del metodo dovrebbe essere possibile praticare regolarmente questa forma di automodulazione.

Il metodo Neuroptimal®, a differenza, può essere definito dinamico in quanto "dinamico" significa che segue passo per passo le variazioni dell'attività elettrica del cervello che cambia in continuazione (Fournier et Bohn, 2011). Neuroptimal® funziona con l'analisi della frequenza temporale congiunta in tempo reale o (JFTA) in una speciale modalità "non-lineare" che cattura in modo accurato e preciso la "struttura dell'evento" relativo all'attività elettrica del nostro cervello. Il sistema Neuroptimal® misura matematicamente la durata, l'intensità, l'ampiezza e qualsiasi cambiamento che si verifichi; questo permette una straordinaria precisione di filtraggio, targeting e attivazione del feedback, ma soprattutto lo distingue dagli altri sistemi di neurofeedback che misurano il segnale elettrico solo in termini di ampiezza.

Inoltre il Neurofeedback Dinamico si adatta al funzionamento specifico di ogni singolo cervello non imponendogli di conformarsi ad una norma generale uguale per tutti. Le versioni attualmente in commercio sono completamente automatiche. Non è richiesto di eseguire nessun tipo di elettroencefalogramma e non viene fatta nessun tipo di diagnosi. Un unico protocollo viene usato ed è uguale per tutti, qualsiasi sia il problema che il cliente vuole risolvere. Fare delle sessioni con questo metodo significa per prima cosa "non fare niente". È sufficiente lasciare, in totale fiducia, che il programma analizzi l'attività elettrica del vostro cervello e dargli la possibilità di autoregolarsi, autoripararsi senza alcuna azione volontaria e senza un controllo cosciente da parte vostra. (Fournier et Bohn, 2011) .

In Italia il Neurofeedback Dinamico è stato introdotto nel 2013 dal Dott. Francesco Lanza, counselor laureato in Teologia, Filosofia ed Economia e Commercio. Nel 2016, dopo aver conosciuto Valdeane Brown e Sue Brown il Dott. Lanza ha avuto l'opportunità di entrare nell'équipe dei rappresentanti e degli istruttori Zengar per diffondere Neuroptimal® in Italia e nel Canton Ticino tramite SDN (School of Dynamical Neurofeedback®) di cui è socio e fondatore. Ad oggi la rete di professionisti formata dal Dott. Francesco Lanza può contare su quasi 200 neurotrainer, principalmente psicologi e counselor, ma anche medici e operatori sanitari, in continua formazione

per essere sempre aggiornati sull'evoluzione sistema Neuroptimal®. Personalmente ho avuto il piacere di aver prima sperimentato su di me le notevoli potenzialità del sistema e aver risolto numerosi problemi per poi essere stato tra i primi tre neurotrainer in Italia ad essere formato dalla scuola del Dott. Francesco Lanza.

## 1.5 COME SI SVOLGE UNA SEDUTA

La persona è comodamente sdraiata su una poltrona reclinabile. Le vengono applicati due sensori sulla teca cranica nei punti C3 e C4 , uno sull'orecchio sinistro e due su quello destro, con lo scopo di registrare l'attività elettrica del cervello e inviare i dati ad un computer attraverso un amplificatore (zAmp) che trasforma il segnale elettrico da analogico a digitale.

Un potente software all'interno del pc, sviluppato dal neuroscienziato e neuropsicologo Dott. Valdeane Brown Phd, analizza questi dati 256 volte al secondo ed è in grado di determinare la "finestra operativa", che rappresenta per ogni persona il margine di variabilità ottimale dell'attività elettrica del cervello.

Contemporaneamente viene fatta ascoltare per 33 minuti una musica melodica composta da Jeff Bova (produttore e arrangiatore che ha collaborato con Celin Dion, Michael Jackson e altri importanti musicisti e cantanti). Ad ogni forte variazione dell'attività cerebrale, definito "eccesso di variabilità interno", il software è in grado di generare nel millisecondo successivo una breve interferenza o micro-interruzione della musica ascoltata, simile al saltare della puntina di un vecchio disco a 33 giri. Il cervello ama la musica melodica in quanto ne apprezza la coerenza, l'armonia e tende ad anticiparne l'andamento. Inoltre nel Neurofeedback Dinamico il mezzo più veloce per comunicare con il cervello è l'udito.

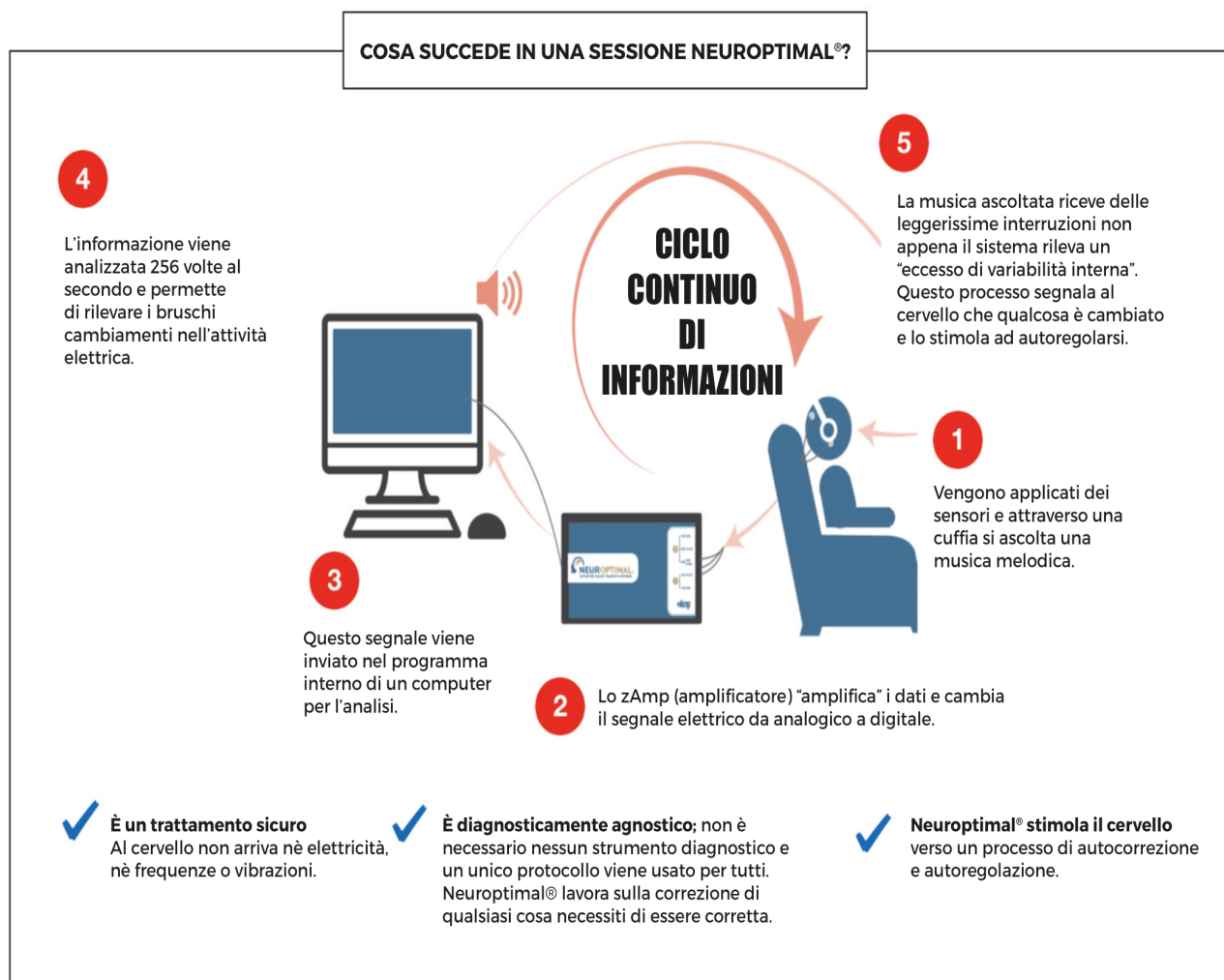
Questo "feedback negativo" disattende le aspettative di coerenza che ha il cervello quando ascolta una musica melodica e lo stimola ad attivare i meccanismi della plasticità. Il cervello non ama le incoerenze (Ramachandran, 2002). L'interruzione ha per il cervello un significato, perchè accade in un momento ben particolare del suo funzionamento, cioè quando entra in una zona di incoerenza e di instabilità.

Se l'interruzione viene attivata è perchè l'analisi del segnale elettrico ha permesso di rilevare nell'attività neuronale una brusca variazione. La coincidenza temporale tra questi due eventi, turbolenza e interruzione, fa sì che quest'ultima sia rilevante per il cervello (Fournier et Bohn, 2011).

Quello che ho appena descritto non ha nulla a che fare con la musicoterapia, ma la musica viene usata come vettore al servizio di una tecnica che permette al cervello di allenarsi e migliorare la propria plasticità, producendo vantaggi dal punto di vista cognitivo ed emotivo.

Il Neurofeedback Dinamico è un metodo non invasivo e privo di effetti collaterali. Durante le

sessioni non viene richiesta alcuna azione volontaria e cosciente da parte vostra, semplicemente vi potete rilassare accompagnati dalla musica e lasciando che il vostro cervello si autoregoli in tutta autonomia e senza essere forzato a prendere una direzione specifica. È un potente allenamento per il tuo cervello e danza micro-secondo per micro-secondo con esso offrendogli informazioni di cui ha bisogno per riorganizzarsi. (Fournier et Bohn, 2011)



[www.neurofeedbacktraining.com/neurooptimal](http://www.neurofeedbacktraining.com/neurooptimal)

## 1.6 EFFETTI DEL NEUROFEEDBACK DINAMICO: I CAMPI DI APPLICAZIONE

Qualsiasi persona che ha un cervello può utilizzare ed ottenere dei benefici nell' utilizzo del Neurofeedback Dinamico. Allenare il cervello con questo sistema permette di ottimizzarne le prestazioni e di conseguenza tutti possono diventare "la miglior versione di sè stessi". Sebbene il Neurofeedback Dinamico offra un training cerebrale e non sia certamente uno strumento medico che mira a porre rimedio a disturbi specifici, permette al Sistema Nervoso Centrale di innescare un

tale processo di cambiamento da avere un enorme effetto terapeutico in qualsiasi situazione.

Come è possibile che tutti noi possiamo ottenere dei benefici nell'utilizzo di questa tecnica? I vari disturbi di cui noi soffriamo sono una diretta conseguenza del fatto che il nostro cervello non sta funzionando al meglio. Allenandolo si possono ottenere cambiamenti in qualsiasi area, non importa il motivo principale per il quale il cliente sia venuto.

Il Neurofeedback Dinamico risveglia una funzione corporea naturale e costante di "ricerca del benessere" che permetterà così di favorire una profonda trasformazione su diversi piani (psicologico, fisico, cognitivo).

Molti utenti che lo utilizzano segnalano risultati così importanti che hanno cambiato letteralmente la loro vita. Chi soffre di insonnia riferisce di aver notevolmente migliorato la qualità del sonno. I veterani di guerra affermano che lo usano per alleviare i traumi subiti e le sfide estreme che hanno dovuto affrontare. Le persone mentalmente offuscate a causa di lesioni o da circostanze della vita ritornano ad avere chiarezza e lucidità a tal punto che i loro familiari rimangono sbalorditi.

L'allenamento con il Neurofeedback Dinamico ha contribuito ad aiutare numerosi bambini che avevano difficoltà di concentrazione a scuola oppure che avevano problemi di comunicazione o sociali. Milioni di persone che soffrono di stress hanno trovato un valido alleato per mitigarne le conseguenze negative ed essere più resilienti.

Ecco di seguito una lista non limitativa dei problemi più comunemente trattati con questa tecnica:

- **problemi d'umore** (ansia e relative somatizzazioni, stati depressivi, disturbi ossessivo-compulsivi, attacchi di panico);
- **problemi fisiologici** (emicrania, cefalea muscolo-tensiva, insonnia, acufeni, fibromialgia);
- **problemi di comportamento** (aggressività, collera, dipendenza da alcool, droga o ludopatia);
- **problemi dell'età evolutiva** (trauma dello sviluppo, deficit dell'attenzione con o senza iperattività, deficit di apprendimento, disortografia, discalculia);
- **problemi neurodegenerativi** (morbo di Parkinson, morbo di Alzheimer, vari tipi di demenze).

Questo metodo migliora le facoltà di attenzione, la capacità di concentrazione, la memoria, la creatività, l'intuizione e la presa di decisioni. È ampiamente utilizzato da persone che si interessano al miglioramento personale, dagli sportivi o dai professionisti che vogliono migliorare le loro prestazioni.

## 1.7 IL PROCESSO DI CAMBIAMENTO ATTRAVERSO IL NEUROFEEDBACK DINAMICO

Il processo di cambiamento non è prevedibile, bensì ogni persona reagisce in maniera diversa al training con il Neurofeedback Dinamico.

Di sessione in sessione:

- Appariranno dei cambiamenti positivi di diversa natura (scomparsa dell'angoscia, rilassamento più facile da raggiungere, maggior resistenza allo stress, miglior qualità del sonno, miglior concentrazione, ecc.);
- A volte, potrebbero presentarsi dei cambiamenti differenti da quelli attesi. In effetti, se una persona si avvicina al Neurofeedback Dinamico per dei problemi di emicrania per esempio, potrebbe succedere che non è l'emicrania a scomparire per prima, ma potrebbe essere la qualità del sonno che migliora in primo luogo; ricordiamoci che il cervello si dedica in primo luogo ai suoi problemi primari;
- I cambiamenti possono svilupparsi in una maniera fluida e progressiva, tappa dopo tappa, o potrebbero incontrare periodi di blocco, così come periodi di alti e bassi. Col susseguirsi delle sessioni, e nella maggior parte dei casi, le persone si sentono più serene, meno ansiose, meno stressate, meno sopraffatte dalle emozioni. Mettono un po' più di distanza tra loro e le esperienze che vivono;
- A volte capita che certe persone sperimentino degli effetti "poco confortevoli" (un po' di tristezza o della collera possono presentarsi) ma questi effetti non durano a lungo. In effetti la nostra esperienza ci ha permesso di constatare che in questi casi basta solamente proseguire con le sessioni, fino alla scomparsa di questi "sintomi", dato che il cervello si "ripulisce" dei suoi vecchi condizionamenti e delle sue vecchie disfunzioni;
- Può anche succedere che, dopo un certo periodo di tempo dove i progressi saranno evidenti tra una sessione e l'altra, il cervello non riesca più a migliorarsi. Questo stato di "pausa" corrisponde al tempo cerebrale necessario per creare delle nuove risorse neuronali, ed indica che la persona ha delle difficoltà a raggiungere dei cambiamenti più profondi e concreti. Una volta create queste nuove risorse i progressi procederanno come in precedenza.



Lasciamo al cervello il tempo di riorganizzare sé stesso, con il suo ritmo e le sue priorità; il ruolo del trainer è di accompagnare e sostenere il cliente nel suo processo di trasformazione. Ci sarà da parte sua un ascolto sincero, empatia e un grande rispetto. Egli seguirà l'evoluzione delle problematiche dei suoi clienti sottoponendoli ogni tanto a questionari specifici per aiutarli a monitorizzare i progressi ottenuti.

Il Neurofeedback Dinamico e' stato recentemente validato una uno studio dell'università Victoria in Canada. Sempre più ospedali e studi medici cominciano ad utilizzare questo metodo.

## **CAPITOLO 2 – NEUROFEEDBACK E COUNSELING: UN BINOMIO POSSIBILE?!**

*“Nella sua grandezza, il genio disdegna le strade battute  
e cerca regioni ancora inesplorate”*

(Abram Lincoln)

### **PARTE 1 – IL COUNSELING UMANISTICO-INTEGRATO**

#### **2.1 DEFINIZIONI**

Che cos'è il counseling? Questa è una domanda a cui è difficile dare una risposta, anche se apparentemente sembrerebbe facile. Il counseling basa le sue radici sull'utilizzo delle relazioni personali per aiutare le persone in difficoltà nei diversi contesti in cui l'essere umano si può trovare: nella famiglia, nel lavoro, nell'ambito dello sport, del tempo libero, nei gruppi di amici ecc.....

Manifestare i propri bisogni e ricevere ascolto, appoggio e incoraggiamento ha un valore positivo universalmente riconosciuto come testimoniano espressioni colloquiali come “togliersi un peso, sfogarsi, svuotare il sacco”. Le persone si sono sempre preoccupate di aiutare e prendersi cura degli altri. Il sostegno reciproco è sempre stato necessario per la sopravvivenza dell'essere umano; in passato erano la famiglia, i vicini o il parroco coloro i quali si occupavano dell'educazione, del benessere e della salute mentale delle persone.

Le professioni d'aiuto che comprendono psicologi, psicoterapeuti, counselor, assistenti sociali utilizzano delle competenze che permettono di “far meglio” ciò che la maggior parte della gente si trova spesso a fare spontaneamente, in molte occasioni della loro vita.

Ci sono numerose definizioni della parola “counseling” e le interpretazioni di alcuni dizionari oltre al termine stesso della parola non aiutano in quanto tendono a porre l'accento sulla parola “consiglio”, la quale è proprio l'opposto di quello che il counseling intende fornire. In realtà l'etimologia riconduce al termine “consulo” nel suo valore di “aver cura di, venire in aiuto..”, attraverso una serie di atteggiamenti e tecniche relazionali che veicolano rispetto e unicità dell'altro, oltre a valorizzare le risorse presenti nella persona che viene aiutata a trovare spontaneamente una soluzione alle sue problematiche.

Nonostante le difficoltà sopra citate è comunque possibile trovare definizioni che esprimono in modo chiaro la vera natura del counseling e intorno alle quali c'è un generale consenso. Una di queste è stata formulata da Marco L. Bellani:

*Il counseling è un processo relazionale di tipo professionale che coinvolge un counselor e una persona che sente il bisogno di essere aiutata a risolvere un problema o a prendere una decisione; l'intervento si fonda sull'ascolto, il supporto e su principi peculiari ed è caratterizzato*

*dall'utilizzo da parte del counselor di qualità personali, di conoscenze specifiche, nonché di abilità e strategie comunicative e relazionali finalizzate all'attivazione e alla riorganizzazione delle risorse personali dell'individuo al fine di rendere possibili scelte e cambiamenti in situazioni percepite come difficili dalla persona stessa, nel pieno rispetto dei suoi valori e delle sue capacità di autodeterminazione (Bellani et al., 2003).*

Il counseling è un processo relazionale. Il termine processo sta ad indicare che l'intervento d'aiuto è dinamico e flessibile, ovvero si adatta ai tempi e ai bisogni della persona. Inoltre è strutturato e procede seguendo delle tappe prestabilite che prevedono un metodo o una serie di operazioni da compiere per ottenere un determinato scopo. L'aggettivo "relazionale" rimanda all'aspetto interattivo tra due o più persone. Nella definizione il termine "cliente" è da intendere in senso lato in quanto può riguardare un singolo individuo oppure una coppia o dei gruppi di persone. Il counseling è una relazione d'aiuto di tipo professionale. Il counselor infatti è una persona esperta e specificamente formata ed addestrata all'ascolto, al supporto e all'utilizzo di tutte le tecniche di counseling con l'obiettivo di aiutare il cliente a risolvere un problema o a prendere decisioni. Per problema si intende ogni situazione percepita come difficile dalla persona. Il counseling si fonda su principi peculiari. L'intervento segue regole e tecniche specifiche e richiede abilità e strategie comunicative come l'ascolto attivo, l'empatia, la formulazione di domande (aperte, chiuse..), la riformulazione, la parafrasi, il riepilogo ecc... Il counseling mira all'attivazione e alla riorganizzazione delle risorse esistenti nella persona sviluppando l'autoconsapevolezza, l'accettazione e la crescita delle emozioni. Inoltre si propone di rendere possibili scelte e cambiamenti adattivi; non suggerisce comportamenti, bensì rispetta i valori e la capacità di autodeterminazione della persona. Il counselor non interferisce con il processo decisionale della persona, ovvero non si sostituisce ad essa ed evita accuratamente interpretazioni, contrapposizioni o consigli. È la persona stessa che ha la responsabilità maggiore sia sulla produzione sia sulla qualità dei risultati ottenuti (Brusco e Dellerà, 2021).

Un'altra definizione di counseling che ritengo utile e chiara è quella fornita dal CNCP (Coordinamento Nazionale Counseling Professionale):

*Il Counseling è un processo relazionale tra Counselor e Cliente, un percorso in cui il cliente può accrescere il suo livello di autonomia e di competenza decisionale, mediante l'acquisizione di una maggiore consapevolezza dei propri bisogni e del proprio potenziale di risorse. Il Counselor è la figura professionale che aiuta il cliente a cercare soluzioni su specifici problemi di natura non psicopatologica e, in tale ambito, a prendere decisioni, a gestire crisi, a migliorare relazioni, a implementare le risorse personali favorendo la conoscenza di sé.*

Il counseling aiuta il cliente ad accrescere il suo livello di autonomia e competenza decisionale. Uno degli obiettivi più importanti, come vedremo in seguito, è quello di aiutare il

cliente nelle sue scelte e nel prendere decisioni. Non dipenderà più da altre persone, ma sarà in grado, acquisendo maggior consapevolezza su di sé e sulle proprie risorse e anche dei suoi limiti, di essere appunto più autonomo.

Il counselor aiuta il cliente a cercare soluzioni su specifici problemi di natura non psicopatologica. Una delle differenze principali che contraddistingue la figura professionale del counselor rispetto a quella dello psicologo o dello psicoterapeuta è il fatto di potersi occupare di problematiche che non rientrano nello specifico in malattie psicopatologiche come per esempio il disturbo ossessivo-compulsivo o i vari tipi di depressione.

Sia il counselor che lo psicologo e lo psicoterapeuta rivolgono la loro attenzione alle persone che si trovano in una situazione di *disagio*. Il disagio che affronta il counselor è originato da un problema che colpisce una persona il cui funzionamento globale è buono, causando la perdita di una condizione di stabilità, accompagnata da sofferenza (Brusco e Dellera, 2021). Esso può essere causato:

- dalla difficoltà ad affrontare le trasformazioni del ciclo della vita;
- da avvenimenti inattesi e/o traumatici come cambiamenti di lavoro, lutti, rottura di relazioni;
- da crisi esistenziali di varia natura;
- da relazioni insoddisfacenti o problematiche;
- da difficoltà nel prendere decisioni;
- dall' incapacità di gestire emozioni, pensieri, percezioni e conflitti interni e/o esterni;.

La professione del counselor trova applicazione in ambito privato (individuale, di coppia, di gruppo o familiare), comunitario (scolastico, religioso, interculturale), lavorativo (aziendale, socio-lavorativo), socio-assistenziale (ospedaliero, medico, di disagio in genere e di emergenza).

## 2.2 OBIETTIVI



Come abbiamo visto nel precedente paragrafo, l'attività di counseling può essere definita come una consulenza d'aiuto alla persona in merito a problemi di ordine personale o professionale. Volendo tentare una visione sistematica degli obiettivi del counseling possiamo evidenziare dieci punti che, nel complesso, concorrono a migliorare le possibilità del cliente di avere una vita con maggiori soddisfazioni e maggiori opportunità di realizzazione personale (Toneguzzi, 2007).

## **1. LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ**

La consapevolezza di sé è un'abilità che consiste nel conoscere sé stessi nelle varie sfumature che colorano un essere umano. Principalmente avere consapevolezza di sé significa riconoscere:

- le emozioni e le nostre reazioni ad esse;
- i nostri pensieri;
- i propri bisogni e i propri desideri;
- le nostre risorse e le nostre debolezze;
- le nostre difficoltà e i nostri blocchi;
- i nostri schemi di comportamento;
- la modalità di reazione ai cambiamenti.

Consapevolezza significa quindi avere la capacità di percepire e riconoscere nel modo più chiaro possibile la realtà che ci circonda in ogni ambito e aspetto della nostra vita. La consapevolezza è un processo, ogni essere umano possiede un suo grado di autoconsapevolezza che può crescere progressivamente sempre di più, anche come conseguenza delle esperienze vissute.

La consapevolezza è la fase nel ciclo dell'esperienza umana che precede e rende possibile la scelta: se so quali sono i miei schemi di pensiero, se conosco le mie emozioni, se so quali sono le mie risorse, i miei desideri, ma anche i miei blocchi e i miei limiti posso scegliere di conseguenza.

Essa mette le basi affinché l'individuo possa essere più autonomo nel pensare con la propria testa e nel sentire con il proprio cuore. Rappresenta quindi, per il counseling, il punto di partenza per un lavoro di trasformazione e di cambiamento verso obiettivi e scelte.

## **2. L'ACCETTAZIONE E LA PADRONANZA DI SÉ**

In molte occasioni le persone tendono ad avere un giudizio negativo verso sé stesse soprattutto quando devono affrontare problematiche e difficoltà. Spesso il giudizio negativo e il rifiuto riguardano il proprio vissuto, le proprie emozioni e i propri comportamenti. Questo tipo di atteggiamento può portare a non essere consapevoli e anche a non riconoscere e quindi escludere

qualche parte di noi e di conseguenza ne perdiamo il controllo. La padronanza di sé consiste infatti nella capacità di reggere e gestire le emozioni: in poche parole averne il controllo.

Le reazioni emotive sono una risposta dell'organismo, non mediata dalla consapevolezza, agli eventi della vita; prima c'è la reazione emotiva e poi questa arriva alla nostra coscienza (LeDoux, 1996, tr. it. 2014). Le emozioni sono il modo in cui l'organismo si attiva di fronte ad un avvenimento in relazione a come viene percepito: in caso si percepisca una perdita scatta la tristezza, in caso di minaccia la paura, se viene percepita un'ingiustizia scatta la rabbia ecc ecc.....

Perdiamo il controllo principalmente nel caso di emozioni spiacevoli o insopportabili. Dal momento, però, che non è possibile controllarle visto che sono una reazione automatica del nostro organismo, come possiamo avere maggior padronanza di noi stessi? Innanzitutto accettando queste emozioni e poi nel riuscire a reggerle senza venirci sopraffatti. L'accettazione viene intesa come consapevolezza senza giudizio di una realtà per quella che è: "Riconoscere ciò che è.." (Hellinger, 1996, tr.it. 2013).

L'accettazione permette ad una realtà di esistere e di trasformarsi; quando siamo in grado di accettare senza giudizio una situazione di vita e lo stato d'animo conseguente, nel mondo interno si crea spazio, la percezione cambia, e cambia di conseguenza anche l'impatto emotivo (Cyrułnik, 1999, tr. it. 2000). L'accettazione permette di contenere ciò che accade e, come tale, rende l'individuo più grande di ciò che accade. Nel counseling il cliente viene sostenuto in un processo di accettazione del proprio mondo emotivo migliorando, di conseguenza, la padronanza di sé.

### **3. LA CAPACITÀ DI RISOLVERE PROBLEMI (PROBLEM-SOLVING)**

Il counselor, attraverso le tecniche comunicative e le abilità relazionali acquisite, aiuta il cliente ad esplorare la situazione problematica che sta attraversando, a illuminare i punti oscuri, a fare chiarezza dove non c'è, con lo scopo di aiutarlo a trovare soluzioni consone ed efficaci. L'obiettivo non è certo quello di dispensare soluzioni, ma "aiutare il cliente ad aiutarsi". Il counseling infatti non è mai direttivo e il cliente viene accompagnato a percepire cosa è più interessante per lui, quali potrebbero essere le soluzioni più convincenti e sostenendolo fino alla risoluzione del problema presentato.

### **4. LA CAPACITÀ DI PRENDERE DECISIONI (DECISION-MAKING)**

Spesso il cliente arriva a chiedere l'aiuto di un counselor in quanto si trova nella situazione di dover prendere delle decisioni; tante persone si trovano in uno stato confusionale che non permette loro di prendere decisioni o fare delle scelte. Anche in questo caso non si tratta di sostituirsi al cliente nel processo decisionale, ma aiutarlo a fare chiarezza proponendogli punti di vista diversi. Esistere, per certi versi, è un processo di decisioni continue.

Essere responsabile (capace di risposta) comporta essere presente, essere qui. Ed essere veramente presente significa essere consapevole. La consapevolezza, a sua volta, è presenza ed è una condizione incompatibile con l'illusione di irresponsabilità tramite la quale evitiamo di vivere le nostre vite o di sapere che di fatto le viviamo, qualunque cosa ne possiamo pensare.

## **5. LO SVILUPPO DELLE ABILITÀ SOCIALI (SOCIAL SKILLS)**

Un altro obiettivo importante nel lavoro del counseling è quello di aiutare il cliente nelle relazioni sociali affinché possa costruirsi una realtà interpersonale piena, significativa e più soddisfacente. Si tratta di aiutare il cliente a maturare la capacità di *saper stare* nella relazione, intesa come insieme di atteggiamenti e modi di essere nei confronti dell'altro, nonché il riconoscimento dell'esistenza e del valore dell'altro e la consapevolezza delle reciproche posizioni. Si tratta di maturare ciò che la moderna psicologia riassume con il termine di "intelligenza sociale" (Goleman, 2006, tr. it. 2007).

Nel counseling il rapporto con gli altri costituisce uno degli oggetti più frequenti di intervento; attraverso l'ascolto attivo, l'empatia, il rispetto del cliente, il "non-giudizio", la considerazione positiva, il counselor aiuta il cliente a migliorare le proprie abilità sociali facendo proprio da esempio. In poche parole, la relazione stessa tra counselor e cliente diventa un modello di relazione efficace. Si traduce, nel lavoro di counseling, attraverso svariate modalità: dall'analisi di situazioni relazionali vissute dal cliente ad esercizi di espressione e simulazione, dall'informazione in merito a come funzionano le relazioni all'addestramento a determinate abilità comunicative (Toneguzzi, 2007).

## **6. LO SVILUPPO DELL'ADATTAMENTO (COPING SKILLS)**

L'unica costante della vita è il cambiamento. Tutti gli esseri umani non possono sottrarsi a tale verità. Pertanto siamo continuamente esposti a cambiamenti di vario tipo: professionali, relazionali, fisici, interiori ecc ecc. Siamo anche sollecitati da istanze interne (bisogni, desideri, aspirazioni) ed esterne (richieste, circostanze, eventi inaspettati). A volte i cambiamenti sono attesi, a volte arrivano improvvisamente e senza preavviso, a volte sono scelti e invece in altre sono subiti.

La capacità di adattarsi alle situazioni è una caratteristica di tutti gli organismi viventi. Il lavoro del counseling aiuta il cliente a trovare le migliori strategie mentali e comportamentali di adattamento per fronteggiare in modo adeguato situazioni stressanti. Per riuscire a raggiungere questo intento ritroviamo la necessità di aver lavorato sui precedenti obiettivi: essere maggiormente consapevoli, accettare e padroneggiare le emozioni, attivare risorse, risolvere problemi, prendere decisioni.

## **7. I CAMBIAMENTI COGNITIVI**

Molti degli approcci che orientano il lavoro di counseling identificano nei pensieri e nelle credenze dell'individuo l'origine e al tempo stesso la soluzione a molte delle problematiche umane. L'approccio cognitivista enfatizza il ruolo centrale del pensiero (Beck, 1976). Spesso il lavoro del counselor consiste nell'esplorare i pensieri, le credenze, le informazioni del cliente con lo scopo di scoprire le convinzioni che non lo aiutano a raggiungere un vita soddisfacente.

Anche in questo caso lo scopo non è quello di far cambiare idea al cliente, bensì quello di proporre punti di vista diversi, arricchire la sua "mappa cognitiva" permettendogli una visione della realtà più ampia e di avere più opzioni. Anche dare informazioni può essere utile a favorire cambiamenti cognitivi funzionali al miglioramento del benessere della persona. Dare informazioni, infatti, è una delle abilità fondamentali del counselor e risponde alla necessità stessa del cliente di avere conoscenze precise in merito ad aspetti nei quali può trovarsi in difficoltà.

## **8. I CAMBIAMENTI COMPORTAMENTALI**

Anche per quanto riguarda il comportamento di una persona si possono osservare situazioni disfunzionali o addirittura distruttive. Ma chi stabilisce che un determinato comportamento possa essere disfunzionale? Non di certo il counselor a cui non è dato il compito di fare la morale o la predica. Può, però, trovare insieme al cliente nuove modalità di gestione di determinati problemi o situazioni, spesso in alternativa a schemi fissi che si sono strutturati. Utilizzando il setting di lavoro, il cliente può sperimentare insieme al counselor, nuove possibilità e nuovi scenari avendo come garanzia un luogo protetto e sicuro.

## **9. L'EMPOWERMENT E LO SVILUPPO DELLE RISORSE**

Empowerment è una parola inglese che può essere tradotta in italiano con "potenziamento", "conferire potere", "mettere in grado di". Il lavoro del counselor, essendo proteso al benessere del cliente, non può che essere fortemente orientato all'empowerment e allo sviluppo di tutte le risorse possibili del cliente. Soprattutto nei primi colloqui, il counselor deve essere molto attento ad indagare e a riconoscere quelle che sono le risorse del cliente e a valorizzarle. Essere attento a ciò che "funziona" nel cliente, permette al counselor di aiutarlo ad utilizzare le sue capacità autocurative e le sue potenzialità per superare le criticità e le condizioni avverse che il ciclo della vita gli impone.



## 10. LA REALIZZAZIONE DI SÉ

Questo ultimo punto in realtà rappresenta la cornice che da senso a tutto il resto, a tutti gli obiettivi precedenti. Il counselor aiuta il cliente a muoversi verso una maggior realizzazione di sé, affinché, nel suo processo di maturazione, possa diventare quello che è intrinseco alla sua natura di essere umano unico e irripetibile.

### 2.3 IL COUNSELING UMANISTICO DI CARL R. ROGERS

In modo molto simile a quello che accade nel campo della psicoterapia, anche nel counseling sono nati diversi approcci teorici e metodologici che influenzano la modalità con cui viene delineato l'intervento di aiuto al cliente. Secondo Hough (1996) gli approcci teorici principali del counseling sono tre: l'approccio centrato sulla persona (o approccio umanistico), l'approccio psicodinamico e l'approccio comportamentale. Nel counseling, infine, sempre più spesso si riscontra il tentativo di unire e integrare fra loro orientamenti differenti o complementari, arrivando a definire modalità di gestione dell'intervento più ricche e articolate: fra gli altri, possiamo citare il counseling umanistico integrato (Di Fabio, 1999).

L'approccio centrato sulla persona, o approccio rogersiano, è nato negli Stati Uniti verso la metà del secolo scorso a seguito dello sviluppo della Psicologia Umanistica come reazione alle due scuole psicologiche dominanti fino a quel tempo: il comportamentismo e la psicoanalisi freudiana. Uno dei maggiori esponenti di questa nuova corrente psicologica è Carl R. Rogers; egli riteneva che la persona deve essere considerata nella sua globalità, mossa dal bisogno di crescita personale, di auto-realizzazione attraverso lo sviluppo delle sue potenzialità, della sua creatività per poter favorire scelte consapevoli. Rogers aveva quindi una visione dell'essere umano più improntata all'ottimismo e alle possibilità di auto-miglioramento.

Questi sono i principali tratti che caratterizzano la psicologia umanistica:

- a. Concentrazione dell'attenzione sulla persona.
- b. Interesse particolare per certe caratteristiche presenti nella natura umana quali la libertà di scelta, la creatività, la responsabilità, l'autorealizzazione personale.
- c. Attribuzione alla necessità dell'individuo di essere considerato e amato.
- d. Interesse primario per lo sviluppo del potenziale presente nella persona.

Le idee di colloquio non direttivo, di ascolto attivo, di comprensione empatica, di rispetto del cliente, di autenticità del counselor nella relazione sono elementi centrali nella visione di Rogers. Per quanto riguarda la non-direttività egli ritiene che il counselor può essere di molto aiuto al cliente lasciandogli la responsabilità di trovare le proprie soluzioni al problema che lo affligge. L'enfasi viene portata sul cliente come esperto e sul counselor come fonte di riflessione e incoraggiamento.

La centrazione sul cliente sposta l'accento dal comportamento del counselor al processo che

avviene nel cliente.

Nell'evoluzione dell'approccio centrato sulla persona Carl R. Rogers ha in seguito identificato le “condizioni necessarie e sufficienti” per poter essere più incisivi ed efficaci nella relazione d'aiuto: empatia, considerazione positiva e congruenza che tra l'altro costituiscono le abilità relazionali più importanti che un bravo counselor è tenuto ad applicare. Roger definisce l'empatia come la capacità di sentire il mondo più intimo del suo cliente come se fosse proprio, senza mai perdere la qualità del “come se”. Sentire l'ira, la paura, il turbamento del cliente come se fossero nostri, senza però aggiungervi la nostra ira, la nostra paura, il nostro turbamento. Per quanto riguarda la considerazione positiva il concetto è che non vengono poste condizioni per l'accettazione: il counselor dovrebbe accogliere positivamente il cliente e accettarlo senza porre condizioni, vale a dire rispettandolo per ciò che è, indipendentemente da quello che dice, che pensa o che fa. Infine la congruenza segna il passaggio alla capacità del counselor di essere sé stesso. Più precisamente significa essere autentici, genuini e trasparenti. L'autenticità, cioè la capacità di esprimere genuinamente quello che si prova, non significa che il counselor sia obbligato ad esprimere tutto ciò che sente, ma significa che tutto ciò che esprime deve corrispondere realmente a ciò che sente.

Rogers ha elaborato tecniche comunicative efficaci, di cui la più importante è la riformulazione che può essere definita come l'intervento del counselor che consiste nel ridere con altre parole, in modo più conciso o più chiaro, ciò che l'altro ha appena detto, ricercando l'accordo da parte del soggetto (Mucchielli, 1983). È il tentativo di comprendere empaticamente il cliente, di mettersi nei suoi panni. Il counselor propone una rilettura del messaggio dell'interlocutore e chiede conferma per verificare se ha capito correttamente il senso soggettivo della comunicazione riflettendo, come uno specchio, quello che il cliente dice. La riformulazione ha un effetto positivo e stimolante per il soggetto, in primo luogo perché gli comunica la sensazione di essere ascoltato e compreso dal counselor (Calvo, 2007).

L'orientamento di Carl Rogers parte dal presupposto che il cliente ha in sé una sorta di conoscenza intuitiva di ciò che desidera e di ciò di cui ha bisogno (Hough, 1996, tr.it 1999). Il cliente, cioè, è la persona che meglio conosce la propria situazione, le proprie difficoltà e le risorse di cui dispone. Il ruolo del counselor è di facilitare il cambiamento nella direzione scelta in modo autonomo e tracciata dal cliente, lavorando per promuovere la consapevolezza di sé, delle risorse, dei significati soggettivi (Rogers, 1951).

## **2.4 IL MODELLO DI GERARD EGAN**

Nel modello di counseling di G. Egan possiamo distinguere tre stadi logici e una fase finale detta implementazione. Ogni fase è caratterizzata da un compito specifico, sul quale si focalizza il lavoro del counselor insieme al cliente. Nella letteratura scientifica sono stati proposti diversi

modelli di counseling.

Tutti sono caratterizzati dall'aver in comune nel riconoscere una prima fase in cui viene dedicata attenzione all'esplorazione e all'approfondimento della situazione problematica del cliente. Questo significa capire i problemi e le difficoltà che hanno determinato la richiesta di aiuto qualificato. La prima fase è caratterizzata da un intenso lavoro al fine di ottenere conoscenza reciproca, relazione di fiducia basata sull'ascolto attivo e sulla comprensione empatica; è molto importante in quanto, se attuata bene, consente una visione sufficientemente approfondita non solo dei problemi, ma anche delle risorse, dei limiti, delle motivazioni, delle aspettative e della consapevolezza del cliente circa la sua situazione. La seconda e la terza fase hanno lo scopo di aiutare il cliente a immaginare nuove opportunità, a formulare nuovi obiettivi, cioè risultati che si vogliono raggiungere per poi scegliere tempo, piani d'azione e strategie efficaci. La fase dell'implementazione riguarda la traduzione in pratica delle decisioni prese negli stadi precedenti.

Le fasi del counseling, secondo alcuni, rappresentano momenti chiaramente distinti, che il counselor deve affrontare e gestire secondo una sequenza ordinata e precisa. Per altri, invece, queste fasi sono una guida concettuale ed ideale, una mappa per aiutare il counselor a capire dove si trova nel percorso con il cliente; un modello teorico quindi da adottare in maniera flessibile alla pratica, di situazione in situazione. Quest'ultima linea viene adottata da G. Egan.

## **PRIMA FASE: AIUTARE LA PERSONA A IDENTIFICARE I PROBLEMI E LE RISORSE INUTILIZZATE.**

### **TAPPA I-A: AIUTARE LA PERSONA A RACCONTARE LA PROPRIA STORIA**

Le persone incontrate hanno comportamenti diversi a questo riguardo: chi parla facilmente, chi con difficoltà mentre altri rimangono quasi muti. È importante sviluppare abilità particolari di comunicazione per poter aiutare le persone incontrate a descrivere le loro situazioni nella maniera più corrispondente alla realtà. La relazione tra counselor e cliente riveste un'importanza fondamentale. Sono necessari diversi tipi di relazione con persone differenti e solo ascoltando attentamente il cliente si può percepire il tipo di relazione di cui ha bisogno. Il counselor in questa fase deve avere una considerazione positiva del cliente e tenere un atteggiamento comprensivo in modo da facilitare la comunicazione. L'ascolto attivo consente al cliente di spiegare concretamente le sue preoccupazioni.

### **TAPPA I-B: AIUTARE LA PERSONA A SUPERARE GLI OSTACOLI (ZONE CIECHE) CHE IMPEDISCONO DI VEDERE SÉ STESSI, I LORO PROBLEMI E LE OPPORTUNITÀ INESPLORATE COME SONO IN REALTÀ.**

La maggior parte delle persone hanno difficoltà a vedere chiaramente i loro problemi,

ricorrendo a tutta una serie di difese o di scuse, spesso incolpando gli altri o situazioni avverse. In questa seconda tappa il counselor aiuta la persona incontrata a identificare eventuali zone ciecche considerando le risorse inesplorate. Questo serve ad aprire la strada a nuove prospettive.

In questa fase del processo di aiuto il counselor coglie anche aspetti comportamentali di cui il cliente non è consapevole. Si tratta di incoerenze, contraddizioni, pensieri disfunzionali, non riconoscimento delle proprie responsabilità, opportunità trascurate. Mettendo in atto l'atteggiamento del "confronto", il professionista mette in discussione i modi di essere e/o di agire del cliente, aiutandolo a completare la visione della situazione problematica in cui si trova, a spostare il focus dell'intervento dalla comprensione della situazione attuale all'elaborazione di nuove consapevolezze e insight e a personalizzare il problema, favorendo così il cambiamento.

### **TAPPA I-C: AIUTARE I CLIENTI A FOCALIZZARSI SU TEMI E QUESTIONI RILEVANTI**

La terza fase del primo stadio ha lo scopo di aiutare il cliente a focalizzarsi sui temi, gli argomenti e i problemi più rilevanti. Si tratta, cioè, di concentrare e indirizzare il lavoro di discussione sugli aspetti più importanti e urgenti, cercando di limitare lo spreco di energie, di tempo e di risorse che può derivare dall'occuparsi di tematiche meno centrali. In altre parole vengono identificate le priorità con cui procedere.

## **SECONDA FASE: AIUTARE LA PERSONA A ELABORARE E SCEGLIERE UN NUOVO SCENARIO PIÙ SODDISFACENTE.**

Identificati e chiariti i problemi e le risorse non utilizzate, è tempo di abordarne gli stadi più immaginativi del processo di counseling. L'aiuto ha successo se porta alla soluzione dei problemi in causa.

### **TAPPA II-A: ELABORAZIONE DI UN NUOVO SCENARIO**

Se la situazione che il cliente sta vivendo non è soddisfacente e non accettabile, il counselor deve aiutarlo a visualizzarne un'altra. Il counselor porta la persona a elaborare un ventaglio di elementi suscettibili di costituire un nuovo scenario con l'obiettivo di passare da una modalità di relazione centrata sull'esplorazione dei problemi ad una modalità più aperta, più orientata al pensiero creativo e divergente. A tal proposito il *brainstorming* può essere un utile strumento per facilitare e stimolare la creatività del soggetto. Il brainstorming è una tecnica che consiste, in sintesi, nel chiedere al cliente di lasciare andare liberamente la sua immaginazione, per cercare di produrre il maggior numero possibile di nuove idee sul tema oggetto di riflessione. Lo scopo è di stimolare la creatività al fine di concepire nuove possibilità e idee per migliorare il proprio futuro (Calvo, 2007).

Un'altra opportunità per aiutare i clienti ad immaginare il loro avvenire è data dalla formulazione di domande orientate al futuro. Il counselor aiuta il cliente a lavorare su questi interrogativi:

- Che cosa voglio?
- Di che cosa ho bisogno?

### **TAPPA II-B: VALUTAZIONE DEL NUOVO SCENARIO**

Elaborati gli scenari nuovi, occorre valutarli criticamente e trasformarli in obiettivi da raggiungere. Una volta che il cliente ha immaginato un numero sufficiente di obiettivi e di prospettive per migliorare la sua vita futura, ha il compito di sceglierne alcuni e di trasformarli in un programma concreto di cambiamento. Gli obiettivi devono essere: chiari, precisi, realistici, compatibili con i valori del cliente, raggiungibili in un lasso di tempo ragionevole.

### **TAPPA II-C: SCELTA DEL NUOVO SCENARIO**

Alcune persone hanno bisogno di aiuto per effettuare una scelta finale degli obiettivi fondata sulle loro priorità. In questa fase è importante anche chiarire le ragioni che spingono il cliente a quella determinata scelta, in modo che possa impegnarsi per raggiungere gli obiettivi stabiliti.

## **TERZA FASE: AIUTARE LA PERSONA A ELABORARE NUOVE STRATEGIE PER RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI.**

Quando i clienti hanno scelto i loro obiettivi hanno bisogno di essere aiutati a elaborare e pianificare le strategie per poterli raggiungere. È questo lo scopo del terzo stadio del modello di Egan. In questa fase ci si prepara all'azione.

### **TAPPA III-A: IDEARE NUOVE STRATEGIE**

Ritengo importante chiarire che, mentre l'obiettivo è un risultato che si vuole raggiungere, la strategia è un mezzo per raggiungere tale risultato. Le strategie possono essere molto semplici oppure, al contrario, lunghe e complesse; in questo secondo caso l'obiettivo va diviso in una serie di obiettivi intermedi di cui ciascuno va valutato attentamente. Il counselor aiuta il cliente ad elaborare una lista di azioni realiste e concrete che possono portare alla realizzazione del nuovo scenario. Il lavoro può essere facilitato dalla discussione e dall'approfondimento di temi che possono derivare dalla risposta ai seguenti interrogativi:

- Adesso che so cosa voglio, cosa devo fare?

- Quali sono le diverse strategie per raggiungere la mia destinazione?
- Quanti modi diversi ci sono per raggiungere il mio obiettivo?
- Da dove posso iniziare?

Anche in questo caso può essere molto utile impiegare la tecnica del *brainstorming* per stimolare e attivare nel cliente la sua creatività.

### **TAPPA III-B: SCEGLIERE LE STRATEGIE PIÙ APPROPRIATE**

Identificate le strategie occorre scegliere quelle che appaiono le migliori, cioè più realistiche, specifiche, robuste e in linea con i sistemi valoriali dei soggetti. La responsabilità del cliente in questa fase è ritenuta un valore fondamentale e il counselor si limita a stimolare l'immaginazione, la sua immaginazione. Parallelamente il counselor aiuta il cliente a fare una lista e a riflettere sulle implicazioni di una singola strategia e di elencare i suoi pro e contro.

### **TAPPA III-C: ELABORAZIONE DI UN PIANO D'AZIONE**

In quest' ultima fase i clienti organizzano le strategie precedentemente scelte con cura in piani d'azione. Un piano serve a definire con chiarezza, passo per passo, il processo per raggiungere l'obiettivo. Vi sono diverse ragioni, secondo Egan, per le quali la definizione di un piano d'azione può essere utile e vantaggioso (Calvo, 2007):

- I piani permettono ai clienti di sviluppare la disciplina necessaria al cambiamento.
- La definizione passo per passo delle azioni da compiere rende più semplice affrontare i cambiamenti.
- I piani offrono l'opportunità di valutare l'adeguatezza degli obiettivi.
- I piani aiutano a definire le cose concrete che devono essere fatte per realizzare l'obiettivo, inserirle in una sequenza ordinata e scansionarne i tempi.

### **FASE DI IMPLEMENTAZIONE**

Il modello di Egan prevede anche una quarta fase detta di “*Implementazione*”. Quest'ultima fase riguarda la traduzione in pratica delle decisioni prese negli stadi precedenti. Si riferisce, quindi, all'azione.

Il counselor ha il compito di aiutare i clienti dando un contributo essenziale a coloro i quali commettono errori o interruzioni nel processo di cambiamento. In tal caso il professionista può cercare di sostenere e motivare i clienti, di incentivare la loro capacità di recupero e lavorare su aspetti come il sostegno sociale, le abilità cognitive e le risorse psicologiche (Calvo, 2007).

Questa fase è essenziale perchè, se affrontata bene, permette al cliente di raggiungere gli obiettivi preposti. Il counselor può aiutare il cliente, oltre a quanto già detto, anche a sviluppare tattiche personali, adattare o modificare il piano d'azione.

## **PARTE 2 – PARALLELISMO TRA IL MODELLO DI GERARD EGAN E IL NEUROFEEDBACK DINAMICO**

### **2.5 COUNSELING E NEUROFEEDBACK: STORIA DI UN'ALLEANZA VINCENTE**

Storicamente, la ricerca in questo campo è iniziata esaminando il biofeedback che è un processo che consente a un individuo di imparare a cambiare la propria attività fisiologica, con lo scopo di migliorare la salute e le prestazioni mentali e fisiche, utilizzando delle apparecchiature specifiche che permettono al medico di misurare i parametri fisiologici (Myers & Young, 2012). Solo di recente i ricercatori hanno ampliato il loro lavoro per includere il “Neurofeedback Classico” e il “Neurofeedback Dinamico”.

Sarnoff (1982) ha esplorato come il biofeedback potrebbe essere utile per i professionisti del counseling nel suo articolo del 1982: "Biofeedback: nuovi usi nel counseling".

Danskin e Walters (1973) raccomandano vivamente ai counselor di utilizzare il biofeedback, affermando che abbia le capacità di cambiare il concetto di sé dei clienti, "migliorando il loro senso di valore, fiducia in sé stessi e autonomia".

Pulvino (1975) riteneva che il biofeedback potesse agevolare la cura di sé dei counselor come metodo per allenarsi a rilassarsi ed esercitare un controllo migliore sulla loro energia, rendendoli in grado di comunicare più efficacemente con i loro clienti. Sarnoff (1982) sosteneva che utilizzando strumenti di biofeedback, il counselor potesse sviluppare un'empatia più forte nel rapporto con il cliente. In aggiunta a questo, il cliente può scoprire modi migliori per rilassarsi e sperimenta una spinta alla creatività come risultato del training.

L'obiettivo della seconda parte di questo capitolo è quello di esplorare come il neurofeedback si è integrato nel campo del counseling cercando poi di trovarne i parallelismi con il modello di Egan. I ricercatori Myers e Young discutono in modo specifico dei vantaggi dell'integrazione del neurofeedback nel counseling dal punto di vista dei counselor (Myers & Young, 2012).

Si stima che ci siano tra i 10.000 e i 20.000 trainer in neurofeedback solo negli Stati Uniti e altrettanti sparsi negli altri paesi del mondo, anche se non è chiaro quanti di loro siano “counselor qualificati”. Sebbene non tutti i counselor abbinino anche il neurofeedback nella loro pratica

quotidiana, Myers e Young affermano che il suo utilizzo potrebbe essere la chiave per risolvere la maggior parte dei problemi dei loro clienti (Myers & Young, 2012).

L'approccio con il neurofeedback si adatta naturalmente alla filosofia del counseling a causa del suo funzionamento non invasivo per migliorare la plasticità cerebrale consentendo ai clienti di rafforzare le prestazioni del Sistema Nervoso Centrale in modo sostenibile nel tempo. Inoltre, il neurofeedback è coerente con la prospettiva del benessere che si ottiene attraverso il counseling (ad es. Myers & Sweeney, 2008), rendendo il biofeedback e il neurofeedback adatti per i counselor che li possono utilizzare nella loro professione.

Sulla base dei risultati delle seguenti pubblicazioni, questo capitolo esplorerà come il neurofeedback e le neuroscienze si siano integrate nel campo del counseling. “Io credo che l'inserimento del neurofeedback nel counseling possa diventare un potente strumento che i counselor posso utilizzare per promuovere e agevolare il cambiamento positivo del cliente” (Myers & Young, 2012).

Nel loro libro "A Counselor's Introduction to Neuroscience", McHenry & Sikorski (2014) hanno evidenziato i benefici che le neuroscienze possono apportare ai counselor e come possano aiutarli a lavorare meglio con i loro clienti.

Chapin e Rusell-Chapin (2014) hanno anche sostenuto l'uso delle neuroscienze nella pratica e come possa aiutare i counselor ad avere una maggior comprensione delle persone che incontrano.

Tutte le fonti di cui sopra raccomandano ai counselor di essere consapevoli delle connessioni tra neuroscienze e counseling. In effetti, Meyers e Young (2012) avevano la certezza che le neuroscienze possano rappresentare un ottimo binomio con il counseling. Tutte le teorie del counseling supportano o incoraggiano l'idea di utilizzare le neuroscienze. L'obiettivo principale di un counselor è aiutare i clienti ad attivare le proprie risorse agevolando un cambiamento positivo nei loro comportamenti, sentimenti e atteggiamenti.

McHenry (2014), stupito dalle sue esperienze positive, ha scritto che l'attività di counselor sia necessariamente da abbinare al neurofeedback.

Molte professioni interenti alle “relazioni d'aiuto” stanno abbracciando i principi delle neuroscienze nella loro pratica e tali principi stanno rapidamente influenzando le loro modalità d'intervento. Nel riconoscere la crescente influenza delle neuroscienze sulla pratica del counseling, l'American Counseling Association, l'Association for Counselor Education and Supervision e l'American Mental Health Counselors Association hanno lavorato in collaborazione per presentare una visione unificata di come le neuroscienze, attraverso il neurofeedback, possano essere utilizzate per migliorare la pratica del counseling. Gli standard CACREP (Council for the Accreditation of Counseling and Related Educational Programs) del 2016 appena pubblicati contengono quasi tre volte il numero di riferimenti alla neurobiologia rispetto agli standard CACREP del 2009. Inoltre,



un numero crescente di testi di counseling e presentazioni di conferenze nazionali, regionali e statali hanno evidenziato l'integrazione delle neuroscienze nella pratica dei counselor.

Beeson & Field (2017) sottolineano come l'integrazione dei principi neuroscientifici relativi al sistema nervoso centrale e ai processi fisiologici è alla base di tutto il funzionamento umano nella pratica della counseling e può supportare e far progredire la professione.

## **2.6 PRIMA FASE: VERSO UN NEUROFEEDBACK EMPATICO A SUPPORTO DELLO STORYTELLING DEL CLIENTE**

Come già descritto nella prima parte di questo capitolo, la prima fase del modello di Egan rappresenta una fase di assessment (valutazione) in cui si cerca di comprendere che cosa sta accadendo nella vita del cliente, soprattutto che cosa non funziona, quali opportunità non vengono colte, quali risorse non sono utilizzate. Si tratta di un assessment centrato sul cliente con cui il counselor aiuta il soggetto a comprendere sé stesso, a individuare elementi trascurati e a dare significato a questi aspetti. In questa fase è fondamentale il lavoro del counselor che deve agevolare la narrazione (storytelling) del cliente, ovvero aiutarlo a “raccontarsi”.

Il termine storytelling è formato da due parole inglesi: story e telling, che tradotto in italiano significano: raccontare una storia. Si tratta in pratica di esercitare una forma di comunicazione narrativa o anche comunicazione creativa che possa consentire il raggiungimento di uno scopo, diverso a seconda del contesto per cui è utilizzato. Lo storytelling è utilizzato come forma di marketing per le aziende, è utilizzato nelle scuole per la formazione degli alunni e scolari, è usato in terapia per risolvere determinate problematiche connesse con dei disagi psichici o difficoltà di comunicare o di relazionarsi con gli altri. Esso consiste in una tecnica di racconto e scrittura che può rivelarsi veramente efficace e potente, perché attraverso il racconto coinvolgente di una storia le persone partecipano attivamente ad un processo per cui dimostrano interesse.

Una delle abilità relazionali più importanti che un counselor deve applicare per favorire la narrazione del cliente è l'empatia. Questo termine deriva dal greco, *en-pathos* “sentire dentro”, e consiste nel riconoscere le emozioni degli altri come se fossero proprie, calandosi nella realtà altrui per comprenderne punti di vista, pensieri, sentimenti, emozioni. L'empatia è la capacità di “mettersi nei panni dell'altro” percependo, in questo modo, emozioni e pensieri. È l'abilità di vedere il mondo come lo vedono gli altri, essere non giudicanti, comprendere i sentimenti altrui mantenendoli però distinti dai propri (Morelli e Poli, 2020).

Nel corso degli ultimi decenni le neuroscienze sociali hanno approfondito, con tecniche neurofisiologiche e di *neuroimaging* funzionale le conoscenze anatomiche e fisiologiche che

sottendono alla capacità di comprendere i pensieri e le emozioni dell'altro. La nostra abilità di capire pensieri, credenze e intenzioni altrui fa capo alla "teoria della mente" e consiste nell'adottare il punto di vista dell'altro attraverso un processo cognitivo evoluto. L'empatia può essere grossolanamente suddivisa in due componenti: una componente, più antica, emotiva, che fa riferimento alle aree cerebrali attivate dalle emozioni e una componente cognitiva che può essere riassunta nel termine consapevolezza di sé, che ci permette di comprendere che l'emozione/sensazione che stiamo provando non fa parte di noi, ma dell'altro individuo con cui abbiamo una relazione (Bird G. et al., 2010).

Scientific American, la più popolare rivista scientifica americana, in un articolo pubblicato on-line il 21 maggio 2014, ha riferito che i ricercatori dell'Istituto D'Or per la ricerca e l'istruzione (IDOR) e l'Università di Rio de Janeiro affermano di poter migliorare l'empatia utilizzando la tecnica del neurofeedback (Yuhua D., 2014).

Il primo passo, come ho già accennato, ha lo scopo di stimolare l'utente alla narrazione della storia. L'operatore mediante l'uso di svariate tecniche comunicative, come l'attenzione, l'ascolto, l'empatia e l'esplorazione agevolano l'utente ad aprirsi e a manifestarsi. Se l'approccio adottato è appropriato, l'utente parla dei suoi problemi e fornisce informazioni importanti. Il Neurofeedback Dinamico, in questa fase, è molto utile sia al counselor che al cliente. Migliorando la plasticità neuronale, le sessioni di neurofeedback aiutano il counselor ad essere lucido e attento permettendogli in questo modo di essere empatico e di cogliere tutte le sfumature possibili del racconto del cliente.

Le sessioni di Neurofeedback Dinamico, agevolando e promuovendo un processo di autocorrezione e autoregolazione, mitigano l'ansia, migliorano la capacità di attenzione e liberano la mente da pensieri intrusivi; il counselor può essere centrato completamente sulla narrazione del cliente instaurando così una relazione efficace.

Allo stesso modo il cliente può usufruire di numerosi benefici "allenando il cervello" con il Neurofeedback Dinamico. Spesso i clienti arrivano dal counselor con molta confusione e hanno difficoltà nel raccontare la propria situazione che li ha portati a chiedere un intervento d'aiuto professionale. Il training aiuta le persone a raggiungere chiarezza nel presentare le situazioni problematiche in termini di esperienze, comportamenti e sentimenti specifici. Inoltre permette loro di cogliere in sé stessi ciò che può contribuire a gestire costruttivamente la propria vita, a intrecciare e rafforzare un rapporto che aiuti a raggiungere i risultati desiderati.

In sintesi, il Neurofeedback Dinamico permette al counselor di praticare un ascolto di maggior qualità, essere più empatico, utilizzare le tecniche comunicative con maggior efficacia e al cliente di raccontarsi ed esprimersi con maggior chiarezza e concretezza.

## **2.7 SECONDA FASE: VERSO UN NEUROFEEDBACK CREATIVO A SUPPORTO DEL PROBLEM-SOLVING DEL CLIENTE.**

La seconda fase del modello di Egan conduce verso gli stadi più immaginativi e creativi del processo di counseling. Una volta identificato il problema e chiariti i punti oscuri, il cliente viene aiutato a immaginare nuovi scenari con lo scopo di elaborare obiettivi precisi da raggiungere. La relazione d'aiuto è efficace e ha successo se il cliente riesce a risolvere il suo problema.

Molto spesso risolvere una situazione problematica richiede uno sforzo importante ed è faticoso in quanto la confusione che genera in noi può essere forte e difficile da gestire. Uno dei modi più utili per districarsi in queste situazioni è quello di scomporre il problema, focalizzarsi su un aspetto alla volta e utilizzare la nostra creatività per immaginare nuovi scenari desiderati che possano sostituire quelli vecchi che non ci soddisfano più. E' importante quindi imparare a fermarsi di fronte ad un problema, fare una pausa e lasciare spazio al pensiero creativo: molto spesso le intuizioni migliori ci arrivano quando ci si discosta dal problema. La possibilità di generare nuove idee, di non arrendersi alla prima opportunità di risoluzione del problema stimola nuove aperture mentali che ci aiutano a guardare le cose con occhi diversi senza lasciarsi imprigionare da schemi ripetitivi e rigidi di pensieri con cui si è soliti ragionare: l'utilizzo del Neurofeedback Dinamico aiuta moltissimo il cliente ad abbandonare questi schemi.

Una delle prime definizioni di creatività è da attribuire a William James che nel 1890 nei suoi "Principi di psicologia" la definì come "una transizione da un'idea ad un'altra, un' inedita combinazione di elementi, un'acuta capacità associativa e analogica". Con questa affermazione James promuoveva un'idea di creatività caratterizzata da una rivoluzione della solita routine mentale, un uscire dagli schemi del pensiero normale per generare nuovi punti di vista.

Nonostante il pensiero creativo fosse conosciuto da moltissimi secoli, soltanto agli inizi del 1900 venne studiato ed indagato in modo specifico e, con lo sviluppo della ricerca scientifica, la letteratura sull'argomento si è arricchita di nuovi spunti provenienti da diverse discipline. Parecchi dunque gli studi che nel corso degli anni si sono susseguiti, relativamente ad un concetto complesso e dalle molte sfaccettature, non facilmente comprensibile, il quale rappresenta un costrutto vasto che è stato ed è fondamentale per il progresso della civiltà umana e per lo sviluppo dei processi di ragionamento (Jung, 2013).

Gli sforzi per definire la creatività in termini psicologici risalgono però a Guilford che ha riconosciuto l'idea secondo cui gli aspetti che contraddistinguono il pensiero creativo sono: la fluidità, ovvero la capacità di produrre abbondanti idee, senza riferimento alla loro adeguatezza ai fini della risoluzione del problema; la flessibilità, cioè la capacità di cambiare strategia ideativa, quindi di passare da una successione di idee ad un'altra, da uno schema ad un altro; l'originalità, che

consiste nella capacità di trovare risposte uniche, particolari e insolite; l'elaborazione, ovvero il percorrere fino alla fine una strada ideativa con ricchezza di particolari collegati in maniera sensata tra loro; la sensibilità ai problemi, vale a dire il selezionare idee e organizzarle in forme nuove, capire cosa non va e cosa può essere perfezionato (Guilfort, 1967).

Ovviamente anche le neuroscienze hanno iniziato ad interessarsi al costrutto della creatività, cercando di indagare le aree del cervello che ne vengono coinvolte. Studi neuroanatomici funzionali, realizzati utilizzando la risonanza magnetica funzionale (fMRI) o la tomografia ad emissione di positroni (PET) hanno riportato un coinvolgimento maggiore della corteccia prefrontale (PFC) come substrato neuroanatomico critico per il pensiero divergente (Dietrich & Kanso, 2010). Il Neurofeedback Dinamico è stato concepito ed ideato per allenare il cervello e migliorarne la plasticità nella sua globalità senza focalizzarsi su una determinata area rispetto ad un'altra. Pertanto dal suo utilizzo si otterrà un beneficio non solo nella corteccia prefrontale, ma anche in tutte le altre aree cerebrali.

Un importante studio che aveva l'obiettivo di indagare sulle potenzialità del neurofeedback per migliorare la creatività e il pensiero divergente delle persone è stato pubblicato nel 2018 nella sezione di neuropsicologia del sito della casa editrice accademica "Elsevier". Gli autori (Agnoli et al., 2018), hanno documentato che la creatività è innegabilmente uno dei comportamenti umani più complessi e sfuggenti. Nonostante il lungo dibattito sulla definizione più appropriata di creatività, è comunemente accettato che rifletta la capacità di produrre pensieri potenzialmente originali ed efficaci. Il concetto di originalità include sia la novità che la non ovvietà, mentre l'efficacia si riferisce al valore o all'adeguatezza dei risultati del processo creativo (Corazza, 2016).

Lo studio della creatività a livello neuroscientifico ha perseguito due obiettivi principali. Da un lato, la ricerca basata principalmente sull'elettroencefalografia (EEG) e sulla risonanza magnetica funzionale (fMRI) si è concentrata sulla comprensione dei correlati neurali del comportamento creativo (Dietrich e Kanso, 2010). Queste tecniche sono stati importanti per evidenziare le reti cerebrali associate alla creatività. Tuttavia, fMRI ed EEG forniscono prove di correlazione e non possono stabilire quali regioni del cervello o dinamiche neurali siano fondamentali per il comportamento creativo. D'altra parte, un numero crescente di studi ha applicato la stimolazione cerebrale per interagire direttamente con l'attività neuronale e mostrare legami causali tra le strutture cerebrali e il comportamento creativo (Madore et al., 2017). Allo stesso modo, gli psicofisiologi hanno sviluppato approcci di neurofeedback basati sull'EEG per migliorare le prestazioni creative modulando in modo non invasivo specifiche oscillazioni EEG (Gruzelier, 2014). Il presente studio si inserisce in quest'ultimo contesto proponendo una nuova procedura progettata per aumentare le prestazioni creative basate sulle sessioni di neurofeedback.

Nella rivista scientifica "Innovation & Creativity in Human Science", autunno 2014, volume

4, è stato illustrato uno studio molto interessante sull'efficacia delle sedute di neurofeedback sulla creatività degli studenti delle scuole primarie a Teheran (Iran). Sono stati scelti circa 60 studenti con un QI medio compreso tra 90-119, utilizzando i metodi disponibili. Tutti gli studenti sono stati valutati mediante l'elettroencefalogramma quantitativo (QEEG) e "The Torrance Tests of Creative Thinking" (TTCT), quindi sono stati equiparati in base ai voti ottenuti e inseriti in due gruppi. Uno dei gruppi è stato scelto come sperimentale e l'altro come controllo. In questo studio sperimentale, gli studenti hanno ricevuto 20 sessioni di neurofeedback, mentre il gruppo di controllo non ha ricevuto alcuna sessione. Alla fine dello studio tutti gli studenti di entrambi i gruppi sono stati rivalutati dai Torrance Tests of Creative Thinking. Il risultato è stato che il gruppo di neurofeedback ha avuto un cambiamento significativo nella creatività.

## **2.8 TERZA FASE: VERSO UN NEUROFEEDBACK STRATEGICO A SUPPORTO DEL PIANO D'AZIONE DEL CLIENTE**

La terza fase del modello di Egan ha come scopo quello di stimolare il cliente a pianificare strategie utili al raggiungimento degli obiettivi scelti nella fase precedente. Dopo che il cliente ha deciso cosa vuole ottenere, è il momento di pensare e definire cosa deve fare: è una fase molto importante in quanto ci permetterà successivamente di passare all'azione.

Per elaborare strategie efficaci che si possono trasformare in maniera fluida in "piani d'azione" è necessario definire attentamente un obiettivo e costruire un piano d'azione che va poi successivamente analizzato e valutato. La quantità e la qualità degli schemi d'azione dipendono molto dallo sviluppo cognitivo dell'individuo.

Per essere il più possibile efficaci ed affrontare questa fase con successo e soddisfazione è necessario che il cliente sia in possesso di buone "performance cognitive". La definizione di "cognizione" più accettata è la capacità, che possediamo noi esseri umani, di elaborare le informazioni a partire dalla percezione (stimoli che ci arrivano dal mondo esterno attraverso i sensi), la conoscenza acquisita con l'esperienza e le nostre caratteristiche soggettive che ci consentono di integrare l'insieme di queste informazioni per valutare ed interpretare il mondo. La parola "cognizione" deriva dal latino "cognoscere" che significa conoscere. Pertanto, quando parliamo di ciò che è cognitivo di solito ci si riferisce a tutto ciò che appartiene o è legato alla conoscenza, cioè, la ricchezza di informazioni che abbiamo acquisito attraverso l'apprendimento o l'esperienza. La cognizione è l'abilità che possediamo per assimilare ed elaborare i dati che ci arrivano da differenti vie (percezione, esperienza, credenze...) per convertirli in conoscenza. Questa abilità comprende diversi processi cognitivi come l'apprendimento, l'attenzione, la memoria, il

linguaggio, il ragionamento, il processo decisionale, etc... che fanno parte dello sviluppo intellettuale e dell'esperienza.

Tradizionalmente, le performance sono paragonate ad un continuum, che va da prestazioni disfunzionali posizionate ad un estremo, a prestazioni ottimali, posizionate all'estremo opposto (Kirk, 2001, tr. it. 2013); quindi i cambiamenti delle performance possono riguardare sia coloro che si collocano vicino l'estremo disfunzionale, per i quali il miglioramento sarà un tentativo di avvicinamento alla media, sia coloro che, avendo già prestazioni nella norma, migliorano le proprie performance, avvicinandosi all'estremo ottimale. Le ricerche mirate all'aumento delle performance hanno lo scopo di far raggiungere al soggetto il controllo dell'arousal, dell'attenzione, della concentrazione e della motivazione, e di migliorare le funzioni cognitive quali la memoria, la capacità di pianificare, le strategie di problem solving, la flessibilità cognitiva, il linguaggio e la percezione, ottimizzando la capacità di cambiare stato a proprio piacimento.

In letteratura sono numerosi gli studi che hanno utilizzato con successo il neurofeedback per aumentare e migliorare le performance cognitive, quelle sportive e artistiche. Il neurofeedback può essere utilizzato quindi per anche per migliorare il funzionamento cognitivo di soggetti non clinici ovvero senza nessun tipo di disturbo, che vogliono potenziare le loro funzioni cognitive, come attenzione, concentrazione, creatività o memoria (Dessy et al., 2018). Ricerche recenti hanno dimostrato che sessioni di neurofeedback erano in grado di produrre cambiamenti associati a una migliore elaborazione dell'attenzione in termini di comportamento e misure elettrocorticali (Egner e Gruzelier, 2001). Sostanziali benefici sono stati documentati anche nelle misure di performance musicale negli studenti del conservatorio (Gruzelier et al., 2006). Queste ricerche hanno portato alla concettualizzazione del neurofeedback come meccanismo che può essere utilizzato per stimolare e/o regolare l'attività cerebrale, che a sua volta può influenzare l'elaborazione cognitiva.

Per quanto riguarda il Dynamical Neurofeedback® Neuroptimal® la logica sottostante per l'aumento delle performance cognitive è basata sul miglioramento della plasticità cerebrale che consente al cervello di migliorare le sue prestazioni. Il software NeurOptimal® è un sistema di allenamento cerebrale altamente personalizzato che stimola il sistema nervoso centrale a sfruttare al meglio le risorse neurali del cervello. L'allenamento con il Neurofeedback Dinamico per il cervello è simile all'allenamento fisico per il corpo. Gran parte della nostra sofferenza deriva da pensieri e sentimenti ricorrenti pervasivi in cui le nostre menti diventano emotivamente bloccate o cognitivamente "bloccate". Il Neurofeedback Dinamico informa il cervello sul suo proprio funzionamento con l'obiettivo che esca da questi "solchi mentali" traendo energia dalle sue risorse esistenti. Il risultato è una mentalità più aperta e positiva in cui gli ostacoli sono più gestibili e i problemi più risolvibili.

### **FASE DI IMPLEMENTAZIONE**

Come ho già scritto nella prima parte di questo secondo capitolo il modello di Egan prevede una quarta fase viene definita “fase di implementazione” e che prevede il passaggio vero e proprio all'azione. Il cliente a questo punto deve mettere in pratica tutto quello che ha elaborato nelle fasi precedenti: è arrivato il momento di agire!

## CAPITOLO 3 – UN’ESPERIENZA DI NEUROCOUNSELING DINAMICO

*“La teoria e la pratica sono una cosa sola.  
La teoria senza pratica è puro esercizio spirituale.  
La pratica senza teoria è l'agire inconsapevole.  
(Luca Madaia)*

### 3.1 DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Con il termine "Neurocounseling Dinamico" intendo la possibilità di integrare le neuroscienze, attraverso il Dynamical Neurofeedback® Neuroptimal®, nella professione di counseling per aiutare i clienti a raggiungere meglio i loro obiettivi, contemporaneamente all'ottenimento di un benessere psicofisico ottimale che possa essere sostenibile nel tempo.

Il Neurocounseling Dinamico rappresenta la possibilità di utilizzare le due competenze che ho acquisito, quella di neurotrainer e quella di counselor, a vantaggio del cliente che può lavorare contemporaneamente su vari aspetti che si rafforzano in maniera reciproca. Da una parte il Neurofeedback Dinamico è utile per migliorare la plasticità cerebrale e ottenere benefici sul piano psicologico, fisico e cognitivo, dall'altra il counseling che rappresenta un processo relazionale che permette al cliente di aumentare il proprio livello di consapevolezza sulle proprie risorse e sui propri limiti, aiutandolo a pianificare strategie efficaci per raggiungere determinati obiettivi.

Field et al, (2017) affermano che il counseling cambia in modo strutturale il cervello sia del cliente che del counselor e che le relazioni interpersonali hanno il potenziale di rafforzare le connessioni neuronali esistenti, costruire nuove reti neuronali e e produrre nuovi neuroni: questo processo, come ho già descritto nel primo capitolo, è noto come plasticità neuronale. Essendo il Neurofeedback Dinamico un "potenziatore di plasticità", ho sempre sostenuto la tesi che il binomio con il counseling possa costituire un'alleanza vincente.

Non appena ne ho avuto la possibilità ho utilizzato le competenze di counseling alla qualifica di neurotrainer Neuroptimal® con lo scopo di essere più efficace nella relazione d'aiuto e riuscire a raggiungere risultati più incisivi in termini di benessere psicofisico e crescita personale del cliente.

A livello pratico il Neurofeedback Dinamico necessita di circa venti sessioni per poter dare dei benefici ottimali e durevoli nel tempo, mentre il processo di counseling prevede un massimo di dieci colloqui. In entrambi i casi, il ritmo medio è di una sessione e di un colloquio alla settimana anche se in alcuni casi il Neurofeedback Dinamico può richiedere due sessioni settimanali, mentre il



counseling potrebbe anche avere una distanza di due settimane tra un colloquio e l'altro.

### **3.2 NEUROCOUNSELING DINAMICO CON LORENZO**

Lorenzo è un ragazzo di ventidueanni che ha deciso di venire da me a causa di un periodo particolarmente difficile che stava attraversando. Per essere più precisi io sono stato contattato telefonicamente da sua mamma Beatrice che mi conosceva già in quanto due anni fa accompagnava il marito Giorgio per delle sessioni di Neurofeedback Dinamico. Al telefono mi diceva che il figlio, nell'ultimo periodo, le creava preoccupazioni in quanto passava le sue giornate a casa collegato a internet, non usciva quasi mai e spesso stava sveglia la notte giocando con i videogame. Mi raccontava che negli ultimi mesi Lorenzo ha avuto dei momenti difficili: dopo due anni di lavoro presso un'azienda, alla scadenza del contratto di formazione, non è stato confermato e nello stesso periodo è stato lasciato da una ragazza con la quale si frequentava da più di due anni. Veniva inoltre bocciato al quinto tentativo nella prova teorica per prendere la patente; la mamma era molto determinata a fare in modo che Lorenzo la prendesse e continuava a stimolarlo a non demordere.

. Dopo averla ascoltata attentamente le ho proposto di poter aiutare Lorenzo abbinando il training con il Neurofeedback Dinamico a dei colloqui di counseling e di riferire al figlio questa possibilità, riservandomi di confermare tale strategia dopo aver valutato la situazione durante il primo incontro. Beatrice mi ha poi chiesto di mandarle un vocale dove mi rivolgevo a Lorenzo e dove gli avrei spiegato la possibilità di aiutarlo con il counseling e il neurofeedback, accennando sia all'uno che all'altro. Lorenzo ha accettato di buon grado e abbiamo quindi preso subito un appuntamento per la settimana successiva.

La prima volta che ho visto Lorenzo ho avuto subito l'impressione che non stesse bene e che effettivamente non passasse un bel periodo come mi era stato riferito telefonicamente dalla madre. È entrato nel mio studio con Beatrice che mi ha voluto salutare e che poi è uscita subito per lasciare spazio al figlio. I lineamenti del suo volto erano molto tesi, la sua voce aveva un tono basso ed era priva di limpidezza, i suoi occhi sembravano trattenere un'enorme quantità di lacrime.

Ricordo che si era seduto davanti a me, ma sia il suo corpo e soprattutto i suoi occhi non erano rivolti a me, bensì lateralmente alla sua destra verso il muro della stanza: raramente riuscivo ad incrociare il suo sguardo e in quei momenti lui lo abbassava immediatamente per poi riportarlo verso la parete. Durante i primi minuti di colloquio Lorenzo mi ha parlato del periodo particolarmente difficile che stava passando, soprattutto lamentando di avere tanta “confusione” in testa e che non aveva nessuno con cui “sfogarsi” veramente. Ho ritenuto pertanto che la strategia di utilizzare il Neurocounseling Dinamico con Lorenzo poteva essergli utile.

Ho ipotizzato, anche se ci tengo a precisare che non posso fare diagnosi, che gli ultimi due anni abbiano rallentato o diminuito la plasticità cerebrale di Lorenzo: è noto, infatti, che più eventi

stressogeni ravvicinati possano portare a queste conseguenze. In un tempo ravvicinato il ragazzo ha avuto due situazioni negative: l'interruzione del rapporto lavorativo con l'azienda che lo aveva assunto per uno stage di due anni, che alla scadenza non lo ha confermato, e una delusione sentimentale dovuta alla rottura di una relazione con una ragazza che durava da due anni. Era da tenere conto anche della possibile frustrazione conseguente ai vari tentativi falliti di passare all'esame orale per l'ottenimento della patente di guida. La “confusione” che riportava Lorenzo poteva derivare da tutto questo e il Neurofeedback Dinamico è stato ideato proprio con lo scopo di ottenere più chiarezza mentale, ordine e lucidità come mi hanno riferito decine di clienti dopo aver concluso il training con Neuroptimal®.

Il fatto che non aveva nessuno con cui “sfogarsi” mi ha subito ricordato l'importanza dell'“ascolto attivo” e dell'“empatia” nel processo di counseling e mi ha legittimato ad abbinare tale competenza al Neurofeedback Dinamico. Oltre a queste considerazioni iniziali, il counseling poteva aiutare Lorenzo a fare chiarezza relativamente alla sua situazione problematica, a provare ad immaginare nuovi scenari per poi passare a pianificare strategie efficaci. A livello deontologico, mi sono chiesto se Lorenzo avesse più bisogno di uno psicologo o psicoterapeuta piuttosto che di un counselor e la risposta che mi sono dato era affermativa. Tuttavia la situazione economica e le resistenze del ragazzo mi hanno convinto a procedere con il counseling, rispettando in maniera rigida le regole a cui mi devo giustamente attenere e lavorando sui campi di mia competenza.

Per me è molto importante essere sicuro di non nuocere alle persone che richiedono il mio intervento per essere aiutate a risolvere i loro problemi. Il Dynamical Neurofeedback® Neuroptimal® non è un apparecchio medico e non è necessario fare diagnosi e utilizzare protocolli. Pertanto non è possibile commettere errori. La tecnica è sicura e fornisce semplicemente delle informazioni al cervello sul suo funzionamento, stimolando un processo di autocorrezione. Le neuroscienze hanno appurato che il cervello non fa nulla contro sé stesso. Tutto quello che accade nel training è funzionale al processo di cambiamento dell'individuo e il trainer è tenuto ad accompagnare il cliente in questo viaggio, assicurandolo se necessario.

Altrettanto sicure sono le tecniche di counseling se utilizzate con professionalità e serietà. Come ho già detto il counseling ha delle regole rigide che se rispettate non possono creare danno alle persone ed è importante lavorare sui campi di competenza di questo tipo di relazione d'aiuto.

### **3.3 STRALCI DI NEUROCOUNSELING DINAMICO**

Era arrivato presto il giorno del primo incontro con Lorenzo e mezz'ora prima mi sono tenuto libero per poter rivedere e ripassare la prima fase del modello di Egan: “Aiutare la persona incontrata a identificare i problemi e le risorse inutilizzate” attraverso tre tappe che rappresentano i compiti da eseguire:

- aiutare il cliente a raccontare la propria storia;
- aiutare il cliente a riformulare la propria storia, chiarendone i punti oscuri;
- aiutare il cliente a focalizzarsi su questioni e temi rilevanti.

Dopo aver letto attentamente il materiale che avevo a disposizione era chiaro in me che il primo compito che ero chiamato a svolgere, cioè quello di aiutare il cliente a raccontarsi, era molto importante in quanto avere delle informazioni accurate era la base di partenza per una relazione d'aiuto efficace. Per ottenere questo risultato era necessario stabilire un'alleanza di lavoro, intesa come ponte di fiducia, tra me e Lorenzo che gli potesse permettere di manifestarsi liberamente.

Inoltre era necessario valutare bene le risorse e i limiti del cliente, oltre a porre attenzione a tutti gli elementi che mi potessero aiutare a fare una valutazione della situazione problematica. Ero anche consapevole che alcuni clienti potevano aver difficoltà a raccontarsi e non dovevo meravigliarmi se alcuni di loro, nonostante avessero chiesto un intervento d'aiuto, potevano mostrarsi resistenti o riluttanti a manifestare il loro vissuto.

*"Buongiorno Lorenzo, ben arrivato!"*.

*"Buongiorno Marco, grazie".*

*"Accomodatevi pure sulla sedia.....".*

*"Perfetto. Grazie".*

*"Ho parlato pochi giorni fa al telefono con tua mamma che è molto preoccupata a causa del periodo difficile che stai passando. Ti ho mandato il vocale e tu hai accettato di venire. Se sei d'accordo vorrei rispiegarti brevemente in che modo ho la possibilità di aiutarti utilizzando le due competenze che ho acquisito: quella di neurotrainer in Neurofeedback Dinamico e quella di counselor...".*

*" Si va bene..".*

Dopo aver spiegato bene in cosa consistevano le due competenze che avrei utilizzato per aiutarlo e di aver comunicato a Lorenzo come intendeva procedere, ho iniziato il colloquio di counseling con lo scopo di agevolare il cliente a raccontarsi. Dalle sue parole emergeva che stava vivendo un periodo di grande confusione, rabbia, solitudine e apatia; il linguaggio del suo corpo era in linea con quello che diceva in quanto ho notato un volto teso, la voce rauca, gli occhi intrisi di lacrime.

*"Ok Lorenzo, possiamo iniziare il colloquio. Tua mamma mi ha accennato qualcosa al telefono, ma vorrei fossi tu a raccontarmi del momento che stai attraversando..".*

*"Tanta confusione.... Tante domande a cui non so dare risposta...".*

*"Tanta confusione e tante domande a cui non sai dare risposta.. Hai voglia di parlarmi di queste domande?"* .

*"Sono tante domande che io mi faccio in base a tante cose. Io ho il vizio a iniziare a pensare a tante cose e problemi sperando che passino, però poi continuo a pensare a pensare finchè poi non so più che fare e mi chiudo in me stesso. Non ho mai avuto nessuno con cui sfogarmi. Ehmhhh adesso ho conosciuto. Vabbè è già un bel po' di anni che la conosco questa persona che ogni tanto mi sfogo... il problema è che non mi sfogo del tutto... non dico mai tutto. Non ho il coraggio di dire tutto quello che mi passa per la testa.. Relativamente mi contengo".*

Utilizzando la tecnica della riformulazione e domande aperte ho cercato di approfondire la situazione familiare di Lorenzo e le relazioni sociali che aveva. Il ragazzo mi ha raccontato che in questo momento avrebbe avuto bisogno di più affetto da parte dei suoi genitori piuttosto di essere continuamente spronato a prendere la patente. Mi ha parlato inoltre di Francesco, un amico sardo conosciuto on-line e poi di persona, con il quale aveva la possibilità di parlare e di sfogarsi, dal momento che con i suoi genitori non riusciva a farlo. Le altre amicizie che aveva erano solo virtuali, "on-line" come le definiva lui.

*"Ti trovi bene con Francesco.. Quindi una relazione appagante ti fa stare bene. Mentre la tua normalità è rimanere a casa, stare spesso sveglio la notte chattando on-line con i tuoi amici oppure giocando con i videogame".*

*"E poi ogni tanto mi vengono degli sfoghi nervosi... belli pesanti".* A Lorenzo sono venuti gli occhi lucidi e ha iniziato a piangere.

*"Sfogati pure Lorenzo se ne senti la necessità. Sei in un luogo protetto e io accolgo ogni emozione che ti arriva. I tuoi genitori ti hanno mai visto piangere?"*

*"No... no... non penso siano nemmeno consapevoli di come sto esattamente. Però quando mia mamma ha notato che non stavo proprio bene mi ha proposto di venire da te e io ho accettato subito. Sono determinato a cambiare".*

Finito il colloquio invitavo Lorenzo a sedersi sulla poltrona reclinabile per la sessione di Neurofeedback Dinamico al termine della quale mi ha riferito di sentirsi molto rilassato e sereno.

Per quanto riguarda il secondo colloquio mi ero proposto di rimanere centrato sulla prima fase del modello di Egan praticando un ascolto attivo e cercando di far parlare Lorenzo che è arrivato all'appuntamento sorridente e molto più sereno rispetto alla volta precedente. Attraverso domande circolari avrei esplorato anche il contesto familiare e cercato di trovare i cosiddetti "punti ciechi" della sua narrazione. Dopo gli iniziali convenevoli:

*"Ti vedo sorridente, come è andata la settimana?",* gli chiedevo io provando dentro di me molta curiosità.

*"Questa settimana è successo qualcosa di particolare. Ultimamente mia mamma mi chiede più spesso di uscire con lei. Sarà proprio per questo motivo",* mi rispondeva lui con un enorme sorriso.

Felice di ascoltare queste parole ho deciso di rimanere centrato su questo cambiamento cercando di farmi raccontare tutto quello che hanno fatto insieme e come si sentiva lui in quei momenti. Rimanevo positivamente stupito quando mi ha raccontato che si era rimesso a studiare per la patente. Ero comunque, per esperienza, consapevole dell'umore altalenante degli adolescenti e ho quindi "mitigato" il mio entusiasmo.

*"Rispetto al nostro primo incontro, ora tua madre ti chiede più spesso di uscire con lei... come ti fa sentire?"*

*"Benissimo, mi fa sentire allegro e contento. Io e lei ridiamo e scherziamo. A me piace farla ridere. Poi volevo dirti anche che mi son rimesso a studiare per la patente!"*

Dopo quaranta minuti di colloquio era arrivato il momento di far accomodare Lorenzo per la sessione di Neurofeedback Dinamico. Quando finiscono le sessioni è mia consuetudine fare un piccolo follow-up per capire come si sentono le persone dopo il training.

*"Come è andata Lorenzo?"*

*"Ahh che bene che si sta! Mi sento proprio rilassato eeee... con la mente.. non so come dire.. leggera"*

*"Ti senti rilassato e con la mente leggera"*

Soddisfatto di questo feedback prendevamo appuntamento per la volta successiva e ci salutavamo.

La mattina del terzo colloquio, prima del suo arrivo mi ero proposto di focalizzare un problema su cui lavorare per poi passare nei colloqui successivi al secondo stadio del modello di Egan. Ho pensato di utilizzare un po' di creatività e di usare l'esercizio della "bacchetta magica" per poter stimolare Lorenzo. Mio malgrado, non appena il ragazzo era entrato nel mio studio, avevo capito immediatamente che non era giornata. Contraddittorio, confuso, incerto, ambiguo, rispondeva alle mie domande a monosillabi. Durante il primo incontro diceva di aver tanta confusione in testa, tanti problemi, diceva di non aver nessuno con cui sfogarsi. Aveva capito che aveva bisogno di aiuto e che era determinato a cambiare. Che era molto nervoso per "come era messo". Gli chiedevo cosa vorrebbe cambiare e lui mi rispondeva che andava tutto bene, che non c'era niente che non andava nella sua vita. Mi aveva detto che andava a passeggiare solamente se in compagnia di qualcuno, ora mi diceva che ci andava anche da solo senza problemi. Mi aveva detto che soffriva di solitudine e ora mi diceva che stava bene anche da solo. Con molta delicatezza era arrivato il momento di utilizzare la tecnica del confronto per aiutare Lorenzo a far luce sui molti "punti ciechi" emersi.

*"Lorenzo, se adesso tu avessi una bacchetta magica e potessi cambiare qualcosa nella tua vita cosa cambieresti?"*

*"Beh io la userei solo per aiutare mia mamma perchè veramente è un angelo. Io non vorrei*

*migliorare niente di me. Io accetto me stesso per come sono. Devo solo migliorarmi da solo".*

*"Quindi se avessi la possibilità di utilizzare quella bacchetta magica faresti stare meglio tua mamma?"* Gli chiedevo provando dentro di me sentimenti di frustrazione causati dalle sue contraddizioni.

*"See ssee....La userei per fargli ottenere un lavoro fisso, un posto fisso perchè ha bisogno di soldi. Cioè per quanto riguarda la mia vita, son sincero mi va bene anche così... non mi dispiace neanche".*

*"Sei contento di come sta andando la tua vita, l'altra volta mi dicevi che non stavi messo bene.....".*

*"See, see...".* Mi rispondeva quasi scocciato.

*"Mi dicevi anche che soffri un po' di solitudine.... E che uscivi solo perchè tua mamma te lo chiedeva, mentre da solo fai più fatica".*

*"Ma sai la sincera verità, per solitudine nel mio cervello forse sarà anche mancanza d'affetto. Perchè tante volte accetto di stare con me stesso e vado a camminare da solo. Tante volte mi fa star bene anche star da solo, senza pensieri".*

*"Quindi, se ho capito bene, riesci anche a star da solo e, a differenza di quello che mi hai detto l'altra volta, vai anche a passeggiare da solo...".*

Dopo aver terminato il colloquio con un piccolo riassunto dove confrontavo nuovamente Lorenzo rispetto a quello che mi aveva detto nei precedenti colloqui, lo invitavo ad accomodarsi per la sessione di Neurofeedback Dinamico. Durante i trentatre minuti di training, io osservavo sempre il ragazzo e notavo che non chiudeva mai gli occhi, ma rimaneva sempre vigile guardando sempre di fronte a lui. Segno questo di una spiccata difficoltà a lasciarsi andare completamente, a "mollare la presa". Finita la sessione:

*"Come ti senti Lorenzo?"*, gli chiedevo.

*"Normale..."*, mi rispondeva in modo freddo e sbrigativo.

*"Ti senti normale....".*

*"See, see..."*. Oggi non è proprio giornata, pensavo con una velatura di tristezza.

La sera stessa, mentre ero in auto per rientrare a casa, riflettevo su come avrei potuto aiutare questo giovane ragazzo e a come impostare il successivo incontro. Pensavo alle resistenze e riluttanze che le persone potevano mostrare durante i primi colloqui e alla lezione di counseling sul processo di cambiamento relativo al modello TransTeorico di Di Clemente e Prochaska: se durante il primo colloquio Lorenzo potevo collocarlo nelle fase di "determinazione" ora mi sembrava regredito nella fase di "pre-contemplazione".

La decisione che ho preso è stata quella di avere pazienza e di impostare il quarto colloquio sostando ancora nella prima fase di Egan, cercando di lavorare sull'alleanza counselor-cliente che

mi permettesse di aiutare Lorenzo a superare gli ostacoli che gli impedivano di manifestarsi liberamente.

Il giorno del quarto colloquio era una giornata di sole stupenda, la temperatura era gradevole e così ho deciso di proporre a Lorenzo di fare counseling non in studio, ma facendo una passeggiata nei dintorni. Avevo in mente anche un percorso in mezzo alla campagna e sapendo i suoi gusti ero positivo nel pensare che avrebbe accettato.....

*"Buongiorno Lorenzo".*

*"Permesso, ciao Marco".*

*"Prego prego, entra pure..".*

*"Grazie Marco, scusa il ritardo.. c'era un traffico assurdo questa mattina".*

*"Non sei in ritardo, hai suonato il campanello alle 9.29..".*

*"Ah ok.. Pensavo di esserlo...".*

*"No no tranquillo... hai visto che bella giornata oggi?".*

*"Sì sì... spettacolare".*

*"Cosa ne dici se andiamo a farci un giro? Hai voglia?".*

*"Sì... sì.. perchè no? Volentieri!".*

Durante la passeggiata abbiamo parlato di come Lorenzo ha passato la settimana, di cosa ha fatto e di come si è sentito. Mi ha raccontato che ha lavorato nell'azienda di famiglia insieme ad un suo parente e che il fatto di essere occupato lo faceva stare bene. Per raggiungere il mio obiettivo ho deciso di chiedergli quale fossero le sue passioni e come gli piacesse trascorrere il suo tempo libero.

*"Cosa ti piace fare nel tempo libero Lorenzo, quali sono le tue passioni?".*

*"Adoro giocare con i videogame".*

*"Anch'io fin da piccolo e fino a non molti anni fa giocavo con i videogame. Anche per me erano una passione. Mi piacevano quelli sportivi come ad esempio il calcio e quelli d'avventura... A te che giochi piacciono?".*

*"Anche a me quelli di avventura e quelli sportivi".*

Mentre parlavamo osservo Lorenzo e lo vedevo disteso, sorridente e contento di camminare con me in giro per il quartiere. Dentro di me pensavo che è stata una buona idea quella di proporgli di fare il colloquio con questa modalità. Dopo una decina di minuti mi ha raccontato che è stato un ottimo tiratore con l'arco e che aveva praticato karatè raggiungendo il prezioso traguardo della cintura marrone. Passati tre quarti d'ora siamo rientrati in studio per la sessione di Neurofeedback Dinamico.

*"Ahhh, che bella passeggiata abbiamo fatto Marco, ora mi sa che mi addormento".* Lorenzo si sedeva sulla poltrona con un viso rilassato e sereno.

*“Mi fa piacere, ora rilassati e se te la senti prova a chiudere gli occhi. Se ti addormenti va bene lo stesso, non c'è nessun problema, anzi...”*

Questa volta Lorenzo riesce a rilassarsi e a chiudere gli occhi. Sono passati alcuni minuti e ho notato che si era addormentato. Quando la musica era finita mi sono accorto che stava ancora dormendo e mi sono quindi avvicinato per toglierli le cuffie.

*“Ahhhhh che bello. Sto benissimo”*. Lorenzo aveva un meraviglioso sorriso stampato in volto.

*“Bene, sono molto contento per te”*.

*“Prima di andare via volevo ringraziarti Marco...”*.

*“Per cosa?”*.

*“Grazie per ascoltarmi.....”*.

Siamo arrivati poi al quinto incontro e ritenevo in quel momento che l'unico vantaggio che ha ottenuto Lorenzo, attraverso i colloqui di counseling, sia stato un leggero sollievo grazie all'empatia praticata e all'ascolto attivo. Mi auguravo, però, che la tecnica della riformulazione e quella del confronto lo abbiano aiutato a prendere consapevolezza della sua situazione. Probabilmente alcuni suoi limiti e resistenze mi impedivano di passare al secondo stadio del modello di Egan. Era arrivato comunque il momento di provare a definire un problema su cui lavorare. Ho deciso di fare un esercizio a Lorenzo che si chiama "La ruota della vita"; mi era venuto in mente che lo avevo già utilizzato con successo in altre occasioni per aiutare le persone a prendere consapevolezza degli ambiti della loro vita in cui non erano soddisfatte per poi tramutarli in obiettivi da raggiungere.

*“Ok. Volevo fare con te un piccolo esercizio. Si chiama "La ruota della vita". È uno strumento che viene usato nel counseling per aiutare la persona a rendersi conto, a prendere consapevolezza, del suo grado di soddisfazione in vari ambiti della vita. Questo strumento ci aiuta nel senso che ci fa capire in che direzione muoverci. Ti leggo cosa è scritto nel sito da cui ho tratto questo esercizio. "Lo scopo di questo esercizio è quello di mettere in luce aree critiche lasciando da parte generalizzazioni che ci fanno pensare che va tutto male o via dicendo. Questo è uno schema. Eccolo. L'esercizio consiste nel completare una ruota dando una votazione da 1 a 10 dove 1 significa "completamente insoddisfatto" a 10 " pienamente soddisfatto" ad ogni sezione e di colorare la ruota in base al tuo grado di valutazione". Prenditi qualche minuto a valuta ogni ambito”*.

Ho successivamente consegnato il foglio a Lorenzo.

*“Ok, ho capito”*. Mi ha risposto lui con un atteggiamento che denotava attenzione e piacere nello svolgere quanto indicatogli.

Nell'eseguire il compito vedo Lorenzo concentrato e sono rimasto piacevolmente sorpreso. Dopo avermi riconsegnato il foglio decidevamo di analizzarlo bene insieme, ambito per ambito, e sono venuti alla luce due situazioni in cui lui aveva dato un voto basso: la sua situazione lavorativa



e le emozioni. Purtroppo il tempo a nostra disposizione era finito e quindi ho dovuto rimandare al sesto incontro il lavoro di focalizzazione. Finito il colloquio di counseling Lorenzo ha fatto la sessione di Neurofeedback Dinamico che gli ha restituito un profondo rilassamento oltre che ad una maggior lucidità mentale come da lui riferito:

*"Anche oggi la musica è finita.. Come ti senti Lorenzo?"*

*"Sempre benissimo. Rilassato e più lucido".*

Il sesto incontro ha rappresentato un importante momento di focalizzazione sui due problemi principali che il ragazzo stava affrontando. Quando ho studiato nella scuola di counseling avevo assimilato il concetto che si poteva lavorare su un problema alla volta. Durante una supervisione, però, una mia docente mi aveva detto che il modello di Egan era stato rivisto ed era diventato più flessibile, permettendo al counselor di poter lavorare anche su più problemi contemporaneamente. Ritenevo che in questa situazione si poteva lavorare sui due problemi che sono emersi dopo l'esercizio della "Ruota della vita".

Ho deciso pertanto di passare alla seconda fase del modello di Egan che consiste nell'aiutare il cliente ad elaborare un nuovo scenario più soddisfacente attraverso le seguenti tappe:

–aiutare il cliente ad elaborare un nuovo scenario;

–aiutare il cliente a valutare il nuovo scenario;

–aiutare il cliente a scegliere il nuovo scenario.

*"Quindi se dovessi chiederti quale sarebbe il tuo desiderio a livello lavorativo, cosa mi diresti?"*

*"Sarebbe quello di lavorare in un'azienda di grafica. Poi vabbè, ogni lavoro che mi capita sottomano non è che dico di no..Mi piacerebbe un lavoro a tempo indeterminato, però, qualsiasi lavoro".*

*"Se ho capito bene, per arrivare ad ottenere un bel dieci nell'ambito lavorativo, ti piacerebbe lavorare a tempo indeterminato in un'azienda di grafica, professione per la quale ti sei formato".*

*"Ehhh magari... sarebbe un sogno!"*

*"Chi ti impedisce di sognare?"*

*"Nessuno!"*

Abbiamo valutato insieme se questo nuovo scenario rispettasse i suoi valori, fosse alla sua portata, e fosse realizzabile in un periodo di tempo non troppo lungo. Essendo stata la valutazione positiva abbiamo tramutato in obiettivo questo scenario immaginato. Ho chiesto a Lorenzo come si stesse muovendo in tal senso e ho poi chiesto di mandarmi via mail il suo curriculum per valutarlo insieme e analizzare se fossero necessarie delle correzioni. Ho guardato l'orologio e ho visto che mi rimaneva anche tempo per parlare delle emozioni. Anche in questo caso ho voluto aiutarvi e aiutare

il cliente utilizzando un esercizio che si chiama "La ruota delle emozioni". Per me era importante che Lorenzo prendesse consapevolezza delle emozioni che provava imparando soprattutto a dare loro un nome e a capirne i vari significati.

*"Tornando al nostro foglio della ruota della vita, come abbiamo già verificato, l'altra area in cui hai dato un voto basso, tre, è quello delle emozioni..".*

*"Sì... Sai cosa, per gestire meglio le emozioni dovrei aumentare lo svago".*

*"Bene. Quindi aumentare lo svago ti permetterebbe di gestire meglio le emozioni.... Prima però di passare a pensare a delle azioni e strategie per gestire meglio le emozioni, vorrei tu mi descrivessi le emozioni che provi magari quando...".*

*"Ehmmmm....".*

*"Guarda Lorenzo, ti voglio aiutare con un altro esercizio... È sempre una ruota, questa volta si tratta delle emozioni, la ruota delle emozioni.. Ti faccio vedere il foglio".*

*"Grazie".*

*"Sono descritte le varie emozioni che può provare un essere umano..".*

Dopo che Lorenzo ha analizzato e riflettuto insieme a me sulle varie emozioni, ha identificato quelle che lui riteneva negative o che gli creavano disagio: rabbia, noia, angoscia e tristezza. Successivamente è stato aiutato a scegliere quelle che riteneva positive: serenità, tranquillità, gioia e ammirazione. Soddisfatto del lavoro fatto, soprattutto di aver visto Lorenzo molto coinvolto negli esercizi che gli ho proposto, l'ho fatto sedere sulla poltrona per la sessione di training con il Neurofeedaback Dinamico. Questa volta ho voluto dedicare più tempo alla consapevolezza del corpo per poter verificare i cambiamenti che avvengono dopo il training.

*"Prima di avviare la seduta vorrei che tu chiudessi gli occhi e ti concentrassi sul tuo corpo. Parti dai tuoi piedi e poi sali lentamente fino ad arrivare alla testa".*

*"Ok. Ci provo".*

*"Piano piano, lentamente. Non c'è fretta. Poi dimmi quali parti del tuo corpo senti più in tensione".*

*"Ehhhh sento le gambe un po' rigide...".*

*"Le gambe un po' rigide... e poi... qualcos'altro?".*

*"La cervicale mi fa un po' male".*

*"Proviamo a quantificare con un valore il fastidio che provi sia alle gambe che alla cervicale. Dai un voto da uno a dieci dove uno significa nessun fastidio e dieci un dolore terribile".*

*"Uhhmmmm cinque alle gambe e sei alla cervicale".*

*"Perfetto, ho segnato. Ora rilassati e poi alla fine della sessione rifaremo il test e vedremo se sarà cambiato qualcosa."*

Dopo il training:

*"Ti tolgo le cuffie... come ti senti?"*

*"Benissimo, dopo il neurofeedback mi sento la mente vuota".*

*"La mente si svuota. E per quanto riguarda il corpo? Chiudi gli occhi e fai come prima..  
Ascolta il tuo corpo partendo dai piedi e arrivando lentamente fino alla testa".*

*"Meglio. Va decisamente meglio!"*

*"Prima avevi assegnato come fastidio cinque alle gambe e sei alla cervicale. Senti che è cambiato qualcosa?"*

*"Sì... ora darei tre alla cervicale e tre anche alle gambe".*

*"Bene, possiamo dire che la situazione è migliorata!?"*

*"Certamente....."*

Abbiamo fissato l'appuntamento per la settimana successiva e ci siamo salutati. Il giorno successivo Lorenzo, come da accordi, mi ha mandato via mail il suo curriculum che ho avuto modo di analizzare attentamente. A parte alcuni dettagli il suo curriculum era, a mio avviso, carente nella sezione delle "Capacità e competenze personali", le cosiddette "Soft Skills" in cui aveva inserito solamente che ha praticato tiro con l'arco e karatè. Inoltre nella sezione delle lingue aveva inserito termini come "buono" o "sufficiente", anziché mettere i livelli come da standard europei.

Avendo immaginato, valutato e scelto i nuovi scenari sia nell'ambito lavorativo che in quello delle emozioni, era arrivato il momento di entrare nella terza fase del modello di Egan che consiste nell' aiutare il cliente a elaborare nuove strategie per raggiungere i propri obiettivi attraverso i seguenti compiti:

- aiutare il cliente a inventare nuove strategie;
- aiutare il cliente a scegliere le strategie più appropriate;
- aiutare il cliente a elaborare un piano d'azione.

Visto il successo delle "ruote", quella delle emozioni e quella della vita, ho impostato il settimo incontro utilizzando ancora questo importante strumento di lavoro. Dal momento che Leonardo aveva già identificato nello svago e più precisamente nelle passeggiate nella natura la possibilità di cambiare le sue emozioni negative in positive, ho creato la "ruota dello svago" dove al centro della ruota ho scritto la parola "svago" e poi ho creato delle diramazioni con ulteriori possibilità (ad esempio leggere un libro, giocare con i videogame, cucinare, fare giardinaggio, praticare sport ecc....). Ho creato poi la ruota della "gestione delle emozioni" in cui ho prodotto altre possibilità di scelta per gestire le emozioni nel momento in cui non avesse la possibilità di svagarsi.

*"Vorrei partire da qui. Dalle emozioni. Parlando di questo ti avevo chiesto quali emozioni provavi principalmente o quali emozioni ti piacerebbe cambiare. Mi avevi parlato di irritazione, rabbia, noia, ansia e tristezza. Avevi precisato che non erano presenti sempre, ma che*

*dipendeva dai giorni. E ti ho chiesto come ti piacerebbe sentirti. Ho utilizzato la ruota delle emozioni e ti ho fatto vedere un'ampia gamma di possibilità. Mi hai detto che ti piacerebbe provare ammirazione, pace, gioia, serenità, allegria e tranquillità.. E' corretto?"*

*"Si certo!".* Mi risponde in modo determinato.

*"Senza che io ti chiedessi niente, mi avevi detto in maniera autonoma che per cambiare le emozioni dovresti svagarti di più andando a fare delle belle passeggiate nella natura.*

Dopo aver passato in rassegna tutte le possibilità, Lorenzo ha identificato quelle a lui consone: fare sport, passeggiare nella natura, cucinare, guardare la tv, telefonare agli amici, giocare ai videogame, fare giardinaggio. Per ogni opzione l'ho fatto riflettere sulle emozioni positive che lui provava. Ad esempio cucinando Lorenzo si sentiva sereno e rilassato. Stessa e identica cosa abbiamo fatto con la ruota della gestione delle emozioni in cui ha individuato nella respirazione consapevole e nella visualizzazione creativa la possibilità di controllare le emozioni negative e generare emozioni positive. Come "compito per casa" ho chiesto a Lorenzo di provare a mettere in pratica le strategie appena scelte per gestire le emozioni.

Siamo quindi passati al secondo obiettivo e ho analizzato con lui il suo curriculum. Ho preso il computer e sono andato a vedere insieme a Lorenzo cosa volesse dire "Soft Skills", gli ho fatto comprendere l'importanza che avevano in un curriculum e l'ho aiutato a riflettere e poi a scegliere quelle che lui riteneva di possedere: buona capacità di adattamento e gestione dello stress, collaborativo flessibile e autonomo con una buona capacità di lavorare in gruppo. Ho girato il computer a Lorenzo e gli ho fatto correggere il suo curriculum inserendo anche i livelli linguistici come da standard europei. Questa volta, per problemi di tempo, non abbiamo potuto effettuare la sessione di Neurofeedback Dinamico.

L'ottavo e il nono colloquio hanno rappresentato momenti di verifica sull'attuazione delle strategie individuate nel colloquio precedente. Siamo arrivati alla fase detta implementazione, che rappresenta appunto la fase della messa in pratica delle strategie scelte, la fase dell'azione. Visto che eravamo vicini al decimo incontro ho scelto di soffermarmi sull'obiettivo della gestione delle emozioni. Per quanto riguarda quello lavorativo mi auguro che averlo aiutato a migliorare qualitativamente il suo curriculum gli potesse concedere maggiori possibilità di essere contattato da qualche azienda.

*"Durante i due ultimi colloqui ti avevo aiutato a dare un nome alle emozioni che provi, a capirne il significato ed insieme a me avevi identificato quelle negative che ogni tanto provavi. Sempre insieme a me, hai poi fatto un elenco di come ti piacerebbe trasformarle e hai segnato quelle positive. Ti avevo inoltre aiutato a trovare dei modi per svagarti e delle alternative allo svago nel caso in cui non avessi possibilità di uscire da casa. Per finire ti avevo invitato a provare a mettere in pratica quanto ci siamo detti. Come è andata?"*

*"Bene direi!"*

*"E' andata bene... riesci a farmi qualche esempio?"*

*"Ehhhhhh ...c'è stato un giorno in cui ero arrabbiato e mi sono messo a respirare come mi hai insegnato tu!"*

*"E....."*

*"Dopo cinque minuti mi sono calmato e poi sono andato a fare una passeggiata all'aperto"*

*"Come ti sei sentito poi?"*

*"Bene, sono tornato a casa che ero calmo, rilassato e sereno"*

Sia nell'ottavo che nel nono incontro Lorenzo mi ha riportato un buon numero di situazioni in cui ha utilizzato le strategie individuate per poter gestire al meglio le emozioni. Ricordo che al settimo colloquio gli avevo consegnato una busta che avevo denominato "cassetta degli attrezzi" dentro la quale avevo inserito i fogli con le "ruote" invitandolo ad usarla quando ne avesse avuto necessità.

*"Mi sembra di capire che ti sei trovato bene con la "cassetta degli attrezzi..."*

*"Si si. Assolutamente. Quando sei arrabbiato non sei mica tanto lucido e la cassetta degli attrezzi mi aiuta tanto perchè mi ricordo, leggendo, cosa posso fare"*

Per quanto riguarda il training con il Neurofeedback Dinamico la restituzione che mi dava Lorenzo era sempre positiva, soprattutto mi diceva che si sentiva sempre con la mente più leggera e lucida. Una volta ha usato anche una metafora significativa:

*"Come è andata Lorenzo?"*

*"Benissimo, mi sento la mente leggera, pulita. È come rimettere in ordine una stanza incasinata. Prima si toglie tutto, poi si pulisce e poi si risistema tutto in modo ordinato"*

Il decimo incontro lo suddividerei in due fasi. Nella prima ho verificato come Lorenze stesse procedendo relativamente al piano d'azione stabilito e nella fase finale ho fatto un riassunto dei precedenti incontri chiedendogli un suo feedback personale. Per quanto riguarda il piano d'azione stava procedendo bene, nel senso che quando era in uno stato emotivo che gli creava disagio utilizzava gli strumenti in suo possesso per modificarlo. Per quanto riguarda il suo feedback:

*"Ora ti chiedo di trovare tre parole che ti piacciono per sintetizzare il nostro percorso di counseling e altre tre per il Neurofeedback Dinamico....."*

*"Ehhh... Con il counseling ho avuto di modo di riflettere sulla mia vita, di essere ascoltato e di avere più comprensione e consapevolezza sul mio stato in generale". Direi ascolto, riflessione e consapevolezza". Con il Neurofeedback Dinamico lucidità, chiarezza, leggerezza mentale"*

Ho concluso invitando Lorenzo a proseguire con il piano d'azione per gestire le emozioni e abbiamo concordato di proseguire con le sessioni di Neurofeedback Dinamico. Ho chiarito che il percorso di counseling era terminato, ma che poteva contare su di me per essere sostenuto e aiutato

con la gestione delle emozioni.

Una considerazione finale mi porta ad apprezzare i cambiamenti e i passi avanti che ha fatto Lorenzo dopo una fase iniziale di stallo e di resistenze che lo hanno un po' bloccato. I cambiamenti che ho notato riguardano l'ottenimento di una maggior consapevolezza generale e di aver migliorato sia la capacità riflessiva che espositiva. Il Neurofeedback Dinamico gli ha restituito maggior lucidità, chiarezza mentale e un profondo rilassamento, come da lui ribadito più volte. Gli esercizi proposti lo hanno aiutato a sbloccarsi permettendo in questo modo l'attivazione di risorse e un maggior coinvolgimento nel processo di counseling.

### **3.4 ANALISI**

Ritengo che la flessibilità e un'attenta valutazione delle esigenze del cliente siano ingredienti fondamentali per decidere come procedere caso per caso. Una prima riflessione mi porta a considerare che non tutte le persone accettino di iniziare un training di Neurofeedback Dinamico e allo stesso modo certi clienti non siano pronti o non vogliano avventurarsi in un percorso di counseling. A chi si avvicina a me per sessioni di Neurofeedback Dinamico, se opportuno, posso proporre un percorso di counseling e viceversa. Per coloro i quali volessero effettuare solo le sessioni di training Neuroptimal® posso gestire in maniera ottimale la relazione d'aiuto utilizzando le "abilità di counseling" acquisite per accompagnare meglio il cliente nel processo di cambiamento.

Per quanto riguarda la strutturazione del processo di "Neurocounseling Dinamico" reputo che sia necessaria anche in questo caso una certa flessibilità: una sessione di Neurofeedback Dinamico necessita di circa quarantacinque minuti che è più o meno lo stesso tempo impiegato per un colloquio di counseling. Fare contemporaneamente Neurofeedback Dinamico e counseling richiede quindi un'ora e mezza. Da quello che è la mia esperienza non tutte le persone hanno la possibilità o la voglia di ritagliarsi questo tempo; per altri, invece, la sequenza immediata di Neurofeedback Dinamico e counseling potrebbe essere troppo faticosa. Ecco quindi che la "personalizzazione dell'intervento" è la cosa migliore da adottare: alcuni clienti vengono una volta sola e in questo caso pratico il Neurofeedback Dinamico e il colloquio di counseling nello stesso appuntamento, altri vengono in due giorni distinti della stessa settimana.

Altra opzione è quella di iniziare con il percorso di Neurofeedback Dinamico e abbinare i colloqui di counseling in un secondo momento, a metà o a fine percorso per esempio. Spesso le persone arrivano dal counselor con tanta confusione mentale e il training con il Neurofeedback Dinamico permetterebbe loro di riacquisire quella chiarezza e lucidità che li aiuterebbe poi a iniziare il percorso di counseling con più efficacia. Ma potrebbe anche accadere, anzi è già accaduto, che un cliente inizi i colloqui di counseling e ad un certo punto non si riesca più a progredire per vari motivi (resistenze o riluttanze al cambiamento, fatica fisica o mentale ecc.).

Ecco che l'inserimento del training cerebrale rappresenterebbe una preziosa risorsa da valutare.

Un'ultima dinamica su cui ho riflettuto parecchio è stata la sequenza da adottare nel caso il cliente decidesse di usufruire di entrambe le competenze nello stesso giorno: è meglio fare prima la sessione di Neurofeedback Dinamico e poi il colloquio di counseling o viceversa? Da una prima analisi pensavo che fosse meglio la sequenza neurofeedback-counseling in quanto ritenevo che il colloquio di counseling potesse essere più efficace dopo che il cliente avesse "allenato" il cervello e quindi potesse sfruttare migliori capacità cognitive. L'esperienza mi ha poi portato ad abbandonare schemi rigidi e di decidere di volta in volta fidandomi del mio intuito e della mia empatia. A volte dei piccoli dettagli mi hanno fatto capire che il cliente aveva un bisogno quasi immediato di parlare e di "scaricarsi" e quindi la soluzione migliore era quella di iniziare con il colloquio.

La maggior parte delle volte, però, inizio con la sessione di Neurofeedback Dinamico; non appena arriva, accolgo il cliente e dopo aver fatto il punto della situazione e avergli chiesto come sta, lo faccio accomodare sulla poltrona reclinabile. Gli attacco i sensori e faccio partire il training che dura 33 minuti durante i quali il cliente può rilassarsi e anche dormire. Ci sono persone che riescono a rilassarsi fino ad addormentarsi, mentre altre hanno la necessità di rimanere attivi e impegnati guardando ad esempio il telefono, leggendo un libro o parlando con me. Io, in linea di massima, assecondo il cliente per metà sessione, mentre per l'altra metà lo invito a cercare di rilassarsi e di non fare niente. Quando la sessione finisce aspetto qualche minuto, poi chiedo al cliente come si sente e cerco di insegnargli a percepire tutti i cambiamenti che sono avvenuti a livello fisico, emotivo e cognitivo. Per me è molto importante che il cliente impari a entrare in contatto con il proprio corpo, con le proprie emozioni e con i propri pensieri. Successivamente tolgo i sensori e lo invito a sedersi davanti a me per il colloquio di counseling e quando abbiamo finito, prendo appuntamento per la volta successiva e lo saluto.

## CONCLUSIONE

Giunti al termine di questo percorso mi sento di mandare un saluto a tutti quelli che hanno avuto la pazienza di arrivare alla fine del testo sperando di aver stimolato in loro la curiosità di approfondire i temi che ho trattato: il counseling e il Neurofeedback Dinamico. Le possibilità di aiutare le persone in difficoltà sono molteplici e quelle che ho esposto hanno la peculiarità di stimolare processi di autoconsapevolezza e riattivazione di risorse.

Oltre a questa considerazione sia il counseling che il Neurofeedback Dinamico non si concentrano sul "curare la malattia", bensì sull'ottenimento di un benessere psicofisico che le aiuti a proseguire poi nella vita in maniera del tutto autonoma risolvendo da "protagonisti" i propri problemi o le situazioni di disagio che le hanno portate a richiedere un intervento di aiuto. Mi auguro che queste due tecniche possano avere il riconoscimento che meritano e che vengano divulgate il più possibile per un interesse sociale comune.

Sono estremamente grato all'universo di avermi dato la possibilità di lavorare nel campo delle relazioni d'aiuto con due tecniche che si rafforzano l'una con l'altra e che mi danno la possibilità di incontrare tante persone che attraverso le loro esperienze mi portano delle vere e proprie lezioni di vita.



## BIBLIOGRAFIA

- Agnoli S. et al, (2018), *Enhancing creative cognition with a rapid right-parietal neurofeedback procedure*, Elsevier, *Neuropsychologia*, Volume 118, Part A, September 2018, Pages 99-106.
- Beck A.T. (1976), *Cognitive therapy and the emotional disorders*, International Universities Press New York, NY.
- Beeson E. T. & Field T. A. (2017). *Neurocounseling: A new section of the Journal of Mental Health Counseling*. *Journal of Mental Health Counseling*, 39(1), 71–83.
- Bellani M. et al. (2003), *Psiconcologia*, Masson, Milano.
- Bird G. et al. (2010). *Empathic brain responses in insula are modulated by levels of alexithymia but not autism*. *A Journal of Neurology*, 133(5).
- Brusco A. e Delleria D. (2021), *Counseling. Insieme nel labirinto della vita*, Nuova Editoriale Romani, Savona.
- Calvo V. (2007), *Il colloquio di counseling – Tecniche di intervento nella relazione d'aiuto*, Società Editrice il Mulino, Bologna.
- Chapin T.J. (2014). *Neurotherapy and Neurofeedback: Brain- Based Treatment for Psychological and Behavioral Problems*. Routledge, New York.
- Corazza G.E. (2016), *Potential Originality and Effectiveness: The Dynamic Definition of Creativity*, *Creativity Research Journal* 28(3): 258-267.
- Cyrulnik B. (1999), *Il dolore meraviglioso*, tr. it., Frassinelli, Torino, 2000.
- Dessy E. et al. (2018), *Cognitive Performance Enhancement: Do Biofeedback and Neurofeedback Work?*. *Journal of Cognitive Enhancement* 2(2):1-31.
- Dietrich A. & Kanso R. (2010). *A Review of EEG, ERP, and Neuroimaging Studies of Creativity and Insight*. *Psychological Bulletin and Review*, 136, 822-848.
- Di Fabio A. (1999), *Counseling. Dalla teoria all'applicazione*, Giunti, Firenze.
- Danskin D. G. & Walters E. (1973), *Biofeedback and voluntary self-regulation: counseling and education*. *The Personnel and Guidance Journal*, 51(9), 633-638.
- Egner T. & Gruzelier J., (2001), *Learned self-regulation of EEG frequency components affects attention and event-related brain potentials in humans*, *Neuroreport* 12(18):4155-9.
- Fournier C. et Bohn P. (2011), *Le Neurofeedback Dynamique*, Éditions Dangles, Tolosa.
- Goleman D. (2006), *Intelligenza Sociale*, tr. it., Rizzoli, Milano, 2007.
- Gruzelier J. et al. (2006), *Validating the efficacy of neurofeedback for optimising performance*, *Progress in Brain Research*, Pages 421-431.
- Gruzelier J.H. (2014), *EEG-neurofeedback for optimising performance. I: a review of cognitive and affective outcome in healthy participant*. National Library of Medicine, pubblicato on-line il 04 Luglio 2014.

- Guilford J.P. (1967), *Creativity: Yesterday, Today and Tomorrow*, Journal of Creative Behavior, pages 3-14, pubblicato il 01 Gennaio 1967.
- Hellinger B. (1996), *Riconoscere ciò che è*, tr. it., Feltrinelli, Milano, 2013.
- Hough M. (1996), *Abilità di counseling*, tr. it., Erickson, Trento, 1999.
- James W. (1890), *The principles of psychology*, Henry Holt company, New York.
- Kirk D. et al. (2001), *ACT: Teoria e pratica dell'Acceptance and Commitment Therapy*. tr.it., Cortina Raffaello, Milano, 2013.
- Ledoux J. (1996), *Il cervello emotivo*, tr. it., Baldini & Castoldi, 2014.
- Madore K.P. Et al. (2017), *Neural Mechanisms of Episodic Retrieval Support Divergent Creative Thinking*, National Library of Medicine, pubblicato on-line il 17 Novembre 2017.
- McHenry B., Sikorski A. M., & McHenry, J. (2014). *A counselor's introduction to neuroscience*. Routledge/Taylor & Francis Group, Oxfordshire.
- Morelli E. e Poli E. (2020). *Empatia nelle professioni sanitarie: punto di forza rischioso?* State of mind.it, ID Articolo: 174941 - Pubblicato il: 22 maggio 2020.
- Mucchielli R. (1993), *Apprendere il counseling*. Manuale di autoformazione al colloquio di aiuto, Erickson, Trento.
- Myers J. E. & Young J. J., (2012), *Brain wave biofeedback: Benefits of integrating neurofeedback in counseling*. *Journal of Counseling & Development*, 90(1), 20-28.
- Myers J. E. & Sweeney T. J. (2008). *Wellness counseling: The evidence base for practice*. *Journal of Counseling & Development*, 86, 482-493.
- Narges R. et al. (2014), *The Effectiveness Of Neurofeedback Training On Creativity Of Primary School Students In Tehran: A Case Study*, *Innovation & Creativity in Human Science*, Fall 2014.
- Pulvino C. J. (1975), *Psychic energy: The counselor's undervalued resource*. *The Personnel and Guidance Journal*, 54(1), 28-32.
- Ramachandran V. (2002), *Encyclopedia of the Human Brain* (editor-in-chief), three volumes, San Diego.
- Rex E. Jung (2013), *The structure of creative cognition in the human brain*, *Frontiers in human neuroscience*, articolo pubblicato l'8 luglio 2013.
- Rogers C. (1951), *Client Centred Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*, Revival Books, Waterfoot.
- Rossi S. (2020), *Il cervello elettrico*, Cortina Raffaello, Milano.
- Sarnoff D. (1982), *Biofeedback: New uses in counseling*. *The Personnel and Guidance Journal*, 60(6), 357-360.
- Toneguzzi D. (2007), *Introduzione al counseling*, Edigestalt, Pordenone.
- Van der Kolk B. (2014), *Il corpo accusa il colpo*, tr. it., Cortina Raffaello, Milano, 2015.
- Yuhas D. (2014), *Neurofeedback increases affection, builds empathy*, *Scientific American*, pubblicato on-line il 21 maggio 2014.

## SITOGRAFIA

[www.barbarareverberi.it](http://www.barbarareverberi.it)

[www.centronous.com](http://www.centronous.com)

[www.insidemagazine.it](http://www.insidemagazine.it)

[www.my-personaltrainer.it](http://www.my-personaltrainer.it)

[www.neurottime.it](http://www.neurottime.it)

[www.stateofmind.it](http://www.stateofmind.it)