

## **Comunicazione, scelte e cambiamento**

Durante lo svolgimento della nostra scuola insegniamo i principali modelli di comunicazione: il nostro di riferimento è quello della comunicazione non violenta di Marshall. Riteniamo che sia il modello che meglio si abbinerà alla professione del Counselor.

Infatti, la comunicazione non violenta concepisce l'essere umano come tendente in modo naturale verso la vita e il benessere, aspirando alla soddisfazione dei propri bisogni naturali in quanto universali. Si occupa inoltre di accompagnare le persone verso la piena realizzazione della proprie innate potenzialità. Per questi motivi, dalla nascita della nostra scuola nel 2001, questo è stato il metodo prevalentemente insegnato nei nostri corsi.

Attraverso la teoria e la pratica, i nostri studenti ottengono un metodo che sostiene in modo naturale le capacità di funzionare, pensare, comunicare e quindi di parlare esprimendo se stessi in contatto col momento presente, ai propri sentimenti, sensazioni, bisogni, comprendendo come tutto questo può cambiare a seconda dei contesti della vita e delle proprie relazioni.

Grazie ai modelli di comunicazione che insegniamo, lo studente diventa consapevole delle abitudini disfunzionali, che ha acquisito a causa della propria educazione, che lo hanno allontanato dalla propria natura. È necessario quindi apprendere una nuova modalità che possa essere appagante. Questo porterà verso un cambiamento nel modo di pensare, funzionare e comunicare.

Come abbiamo già accennato, durante la nostra formazione viene posto un forte accento alla qualità della presenza di sé, in relazione al proprio corpo, cuore, mente e spirito. Imparando a comunicare con le varie aree presenti al proprio interno sarà possibile poi rivolgersi all'esterno in modo più appropriato ed ecologico.

Una parte del percorso viene impiegata ad esplorare una comunicazione interiore basata sull'accoglienza e il contatto con i propri bisogni. L'amorevolezza verso quelle parti di sé che si sono giudicate e criticate sarà, infatti, una parte importante del lavoro. Comunicare con se stessi in modo non penalizzante e giudicante darà una nuova spinta vitale verso la propria realizzazione, come esseri umani prima ancora che come Counselor.

Viene anche sviluppato un lavoro per liberarsi dalle pretese verso di sé e gli altri, dai sensi di colpa, dalla vergogna. Soprattutto si comprende come la comunicazione, che comporta premi e punizioni, non è ecologica e alla lunga non funziona, creando un clima di tensione e stress. In pratica si insegna il passaggio dalla comunicazione violenta (molto comune e facilmente osservabile nei programmi televisivi) verso una comunicazione più consona al

rispetto della persona, perfettamente congrua con quello che si insegna nell'etica del Counseling.

Si dà spazio alla comunicazione non verbale effettuando uno specifico lavoro sul corpo. Si studiano i canali sensoriali, attraverso i quali noi tutti comunichiamo. Si consegna agli alunni un test che aiuterà a comprendere attraverso quali canali preferenziali la persona comunica. Aiuterà anche a comprendere meglio i canali di comunicazione delle persone con cui si viene in contatto, sia nelle vita privata che nei colloqui di Counseling.

Per quanto riguarda il tema delle scelte si propone un lavoro sulla capacità di assumersi le proprie responsabilità per insegnare ad uscire, per quanto è possibile, dal ruolo di vittima e diventare protagonisti della propria esistenza. Non persone onnipotenti (rischio del mondo new age) ma capaci di scegliere, vivendo le frustrazioni che spesso i cambiamenti portano con sé.

Per quanto riguarda questo tema viene proposto come argomento il triangolo di Karpman, un modello che spiega e insegna la presa di responsabilità, diventando consapevoli dei ruoli disfunzionali, per poi potersene liberare. Questo è un passaggio possibile verso il cambiamento, argomento a cui viene dato ampio risalto durante tutto il percorso scolastico.

Tutti i partecipanti, docenti compresi, durante i tre anni di percorso vivono dei cambiamenti di vita: lavorativi, familiari, sociali, spirituali. Questo percorso li accompagna, grazie alla teoria e alla pratica che insegna, dentro al processo di cambiamento aiutando a viverlo con le sue frustrazioni, ansie e peculiarità. Svolgendo questo processo sarà possibile portare nella propria pratica di Counselor quello che si è vissuto con successo sulla propria pelle.