

Corso Professionale di  
**Counseling Spirituale** ®



**L' ascolto: tu parli di me.**  
**Ascolto pluridimensionale: il potenziale  
creativo della coscienza umana.**

Relatori  
**Federica Zini**  
**Emidio De Berardinis**

Elaborato di  
**Barbara Galli**  
N. Registro ASPIN: FORM-1479-OL



**Centro di Ricerca Erba Sacra APS**  
*Formazione Professionale, Conoscenza e Crescita Personale*



**Anno 2023/2024**

# INDICE

ABSTRACT .....	2
PREMESSA .....	4
CAPITOLO 1 .....	9
Comunicazione - verbalizzazione - bolla di realtà - ascolto disagio - difficoltà personali - malcomprensione .....	9
CAPITOLO 2 .....	19
Realtà soggettiva - aspettativa - non giudizio .....	20
CAPITOLO 3 .....	28
Strumenti per una nuova gestione dell'ascolto fisico - emotivo – psichico – Cadute - Legge dello specchio .....	28
CAPITOLO 4 .....	39
Esperienze significative attraverso il lavoro svolto nelle sessioni di tirocinio con i clienti: scambio costruttivo con il cliente, attraverso l'attrito che viene portato, il Counselor può cogliere il lavoro da svolgere su se stesso per la propria crescita. ....	39
CAPITOLO 5 .....	48
Libertà dalle dipendenze tra cliente e Counselor - Libertà dal dolore e dalla sofferenza emotiva-psichica-fisica .....	48
CAPITOLO 6 .....	53
Guarigione attraverso la comunicazione "da cuore a cuore", possibilità dell'essere umano in quanto co-creatore della propria realtà .....	53
Conclusioni .....	58
Ringraziamenti .....	63

## ABSTRACT

Il presente elaborato intende trattare un tema fondamentale per l'essere umano: "l'ascolto". Tale tema va inteso come una vera e propria arte, in quanto requisito indispensabile per una vita equilibrata, strumento raffinato nella relazione con l'altro, ma anche garante dello sviluppo armonico del proprio potenziale creativo che, una volta esplorato a fondo, assicura benessere psicofisico, emotivo, coscienziale e animico.

È necessario, che il Counselor Spirituale, sondi accuratamente il campo personale del cliente, la sua "*bolla di realtà*", indagando profondamente le componenti di interpretazione e verbalizzazione del suo mondo interiore, qualità che da sempre svelano l'imprinting di scambio e relazione con il Sé e con l'alterità.

Attraverso l'esplorazione della "bolla di realtà" individuale, si possono riconoscere credenze, schemi e strutture costituenti il filtro dell'interpretazione personale, causa primaria della "malcomprensione" che sottende ogni disagio e disordine.

Attraverso la pratica dell'ascolto si può entrare in contatto con il proprio sé, inteso come coscienza individualizzata, per poi, gradualmente, estendere il contatto ad ogni altro sé, costruendo

connessioni sempre più armoniche e funzionali alla crescita di ogni parte coinvolta.

Gli scambi costruttivi tra Counselor e cliente, che nascono da un ascolto libero e cristallino, scongiurano ogni possibile forma di *malcomprensione* permettendo peraltro, al professionista, di riconoscere ed integrare parti di sé, attraverso il vissuto portato dal cliente.

## **PREMESSA**

Obiettivo primario di questa ricerca, espresso chiaramente nel titolo dell'opera, risulta essere l'applicazione e l'utilizzo, in seduta, di un ascolto multidimensionale costante, inteso come percezione attiva di ogni parte fisica, emotiva e mentale di cui l'essere umano dispone. Il fine è rendere tangibile l'esperienza dell'incarnazione come un evento unico e irripetibile, avulso dai vincoli convenzionali dei ruoli, dai disagi e dai disordini, che possono essere opportunamente trasformati all'interno di un cammino di crescita personale equilibrato, per poi aprirsi alla libertà di costruire nuove relazioni risonanti al proprio livello di coscienza.

L'imminente Nuova Era, invita l'umanità a guardare il mondo con occhi diversi, onde lasciare spazio alle infinite possibilità nascoste dietro ogni superficiale, seppur tangibile, difficoltà. L'ascolto è il punto cardine della comunicazione verbale e non verbale, ed esercita un ruolo fondamentale all'interno dell'esistenza umana e nell'ordine sociale. Fin dalla prima infanzia si partecipa, senza accorgersene, al processo di acquisizione delle regole di comunicazione contemplate nelle relazioni: il bambino, infatti, impara ben presto cosa dire e in quale modo esprimersi. Incredibilmente, tale processo tanto sofisticato e complesso, passa praticamente inosservato e viene assimilato senza alcuno sforzo

consapevole.

La comunicazione funge da pietra miliare, atta all'evoluzione dell'essere umano.

Eppure, spesso, sembra più un ostacolo che un arricchimento! La ragione sta nel fatto che ogni essere umano crede, erroneamente, di possedere le giuste credenziali per farsi comprendere ed accogliere. Le persone sono fermamente convinte di avere una chiara visione della situazione osservata, e non si accorgono del forte condizionamento al quale vengono sottoposte da: credenze limitanti, conoscenze e competenze acquisite dal sistema educativo, sociale, religioso, dagli usi e dalle consuetudini della famiglia di origine, dai gruppi frequentati ecc...

Questa varietà di fattori che influenzano l'ascolto e l'interpretazione del vissuto, porta spesso al fallimento della comunicazione stessa, creando disordini nelle relazioni umane e attivando quel dolore emotivo e psichico che, spesso, diventa, per l'uomo, un fedele compagno del viaggio esistenziale. Da questa complessa e invalidante condizione, emerge la necessità di porre maggiore attenzione alle dinamiche e modalità necessarie per aprirsi ad un ascolto edificante e trasmutativo. Ciò si può ottenere mettendo in atto tecniche e strumenti adeguati, affinché si possa così consolidare, nell'interiorità dell'essere umano, quella serenità

risonante con la vita stessa; serenità che non può che sfociare in scambi costruttivi ed edificanti. A tal proposito, il percorso di crescita personale proposto dalla scuola di Counseling Spirituale, ha fornito strumenti di comprovata efficacia, funzionali ad un cammino formativo verso l'acquisizione di nuove strutture mentali ed emotive atte a realizzare il vivere, nel quotidiano, in maggiore presenza e consapevolezza. Numerosi e autorevoli pensatori di tutti i tempi, hanno offerto materiale di grande spessore a cui potersi ispirare, sia per il lavoro teorico - conoscitivo, che per il livello pratico - esperienziale.

La stesura di questa tesi è stata ispirata soprattutto da queste opere:

- S. Brizzi: «Risveglio», Milano, Anima, 2008

- J. Krishnamurti «Libertà dal conosciuto» Roma, Ubaldini, 1973

La parte esperienziale, inerente agli strumenti da utilizzare per il lavoro sul risveglio del Sé, è stata reperita dalle dispense della scuola di formazione al Counseling Spirituale, appena terminata.

Gli strumenti utilizzati nella stesura di questa ricerca, sono frutto di un'attenta e disciplinata osservazione personale, il cui punto di partenza è stato il percorso scolastico nello sviluppo delle

competenze, per la costruzione della figura del Counselor.

A supporto, sono stati applicati gli insegnamenti relativi a:

- la legge dello specchio
- il “non giudizio”
- la presenza nel qui e ora
- la comunicazione

Le relazioni interpersonali e il tirocinio, l’osservazione e la possibilità di mettersi in contatto con l’alterità, attraverso un ascolto che non sia solo uditivo, ma fisico e cardiaco, sono il fertile terreno sul quale sviluppare tale processo.

L’osservazione delle parti che il cliente mostra in un momento di massima vulnerabilità con occhio distaccato e presente, insieme all’apertura e all’accettazione delle proprie caratteristiche, attivano un campo energetico funzionale all’ascolto profondo di se stessi e dell’altro. Da tale incontro, scaturisce un terreno di volontà positiva, capace di accogliere la visione evolutiva delle difficoltà, da intendersi sempre nella relazione d’aiuto, come opportunità di crescita.

Terreno ricettivo per nuovi semi e quindi nuove creazioni, risulta essere, innanzitutto, la scelta di muovere i primi passi verso un



differente approccio all'ascolto dell'altro, portando l'attenzione sulla meraviglia delle infinite possibilità che l'essere umano custodisce dentro di sé.

## **CAPITOLO 1**

### **Comunicazione - verbalizzazione - bolla di realtà - ascolto disagio - difficoltà personali - malcomprensione**

Questa mia ricerca personale, origina da una domanda scaturita dalle continue difficoltà che si incontrano nella vita, e dal conseguente dubbio che possa comunque esistere la possibilità di viverle più serenamente, evitando di subirle. Inoltre, anche la volontà di sedare e colmare quella continua sensazione di vuoto che sentivo dentro di me, ha ulteriormente stimolato il mio lavoro.

Tale ricerca, perpetuata nel tempo, mi ha portato a percorrere molte strade, (apparentemente non collegate tra loro), anche se, almeno all'inizio, le ho intraprese senza una vera e propria meta, fino a giungere, dopo molte cadute, a trovare la giusta direzione, ovvero, quella che conduce all'interno di me stessa.

È stato necessario un lungo ed estenuante percorso durato parecchi anni, per arrivare a scoprire che la ricerca non deve essere esteriore, ma interiore; comprensione che, peraltro, è giunta a me da poco tempo! La via da percorrere, per essere efficace in termini evolutivi, deve necessariamente volgere verso l'interiorità, dove sono custodite le parti che vengono proiettate all'esterno, per essere riconosciute ed integrate. Tutto è strumento di crescita, ed

ogni singolo individuo crescendo, appunto, cambia qualche parte di sé, trasformando così anche la proiezione esterna. L'ultimo tratto della mia personale narrazione, è stato quello di approdare alla Scuola di *Counseling Spirituale*, che mi ha permesso di trovare ciò che cercavo, attraverso il collegamento di molti contenuti appresi nel corso degli anni.

Tale esperienza mi ha costretta, in un certo qual modo, a fare i conti con una nuova consapevolezza, integrata con chiarezza solo nell'ultimo anno di formazione: affinché la trasformazione sia assicurata occorre essere disposti a spogliarsi completamente, alleggerendosi da tutto ciò che è stato accumulato nel tempo, soprattutto in termini di conoscenza. Molto più efficace e funzionale, al fine della crescita interiore, è mettere in campo la conoscenza attraverso la sperimentazione diretta, poco alla volta, goccia dopo goccia, potenziando più auto-coscienza piuttosto che montagne di sterili, seppur affascinanti, nozioni. Il motore energetico di questo viaggio, infatti, è lo sviluppo della coscienza di sé che nel tempo si consolida per arrivare ad esprimersi, nel rispetto dei suoi tempi, in tutti gli ambiti dell'esistenza, facendo muovere un corpo fisico, un corpo emotivo e un corpo mentale, ma ancor più, mettendo in scena eventi e situazioni efficaci, attraverso i quali perfezionare la consapevolezza della natura umana, dedita al risveglio.

Le scoperte più emozionanti e complesse, sono le parti che emergono sorprendentemente dai veicoli inferiori di personalità che, in perfetta conformità alle molteplici leggi che regolano questo universo, vanno a creare una danza di straordinaria bellezza. Danza che, purtroppo, si può gustare solo di tanto in tanto, quando la coscienza risvegliata riesce a contattare, al di là del mondo fenomenico, la perfezione degli eventi e dei vissuti personali. Essa si esprime attraverso l'infinita complessità che regola tutte le relazioni umane, sempre intimamente interconnesse da una fitta e complessa trama di equilibri tra l'interno e l'esterno, tra il Sé e il sé individuale e fra l'individuo e l'alterità. Questo terreno è affascinante, misterioso, ma spesso anche insidioso quindi, proprio per questa ragione, è necessario impegnarsi ad esplorarlo, al meglio delle proprie possibilità.

In questo elaborato, si vuole osservare la costante trama che ciascun individuo va intessendo nell'arco della propria giornata, attraverso la *comunicazione*. La formulazione di frasi atte a trasferire informazioni, funzionali a costruire un dialogo con l'altro, è un processo delicato e complesso che rischia di cadere nell'automatismo e nella meccanicità, perdendo tristemente efficacia e ancor più, rischiando di divenire strumento di "malcomprensione". Si dovrebbe tener presente che con il dialogo, inteso come comunicazione verbale con un qualsiasi interlocutore,

si avvia un processo molto delicato che dovrebbe essere intrapreso con serietà e senso di responsabilità: si tratta, infatti, di un sentiero minato, irto di insidie nascoste, che troppo spesso è sottovalutato. Solitamente, chi formula una frase, esprime qualcosa di chiaro solo per se stesso, in qualità di custode dell'intento, dei significati personali e delle aspettative messe in atto. Si pronunciano parole attivate dalla propria coscienza personale, con peculiarità e significati altrettanto personali e non necessariamente condivisibili e risonanti con la coscienza del proprio interlocutore. In realtà, la comunicazione tra individui è molto difficoltosa e complessa, anche se si tende a dare per scontato che si tratti di semplici e chiari scambi, senza tener conto del fatto che i processi cognitivi relazionali sono invece assai sofisticati, articolati e tutt'altro che banali.

La mente di ogni uomo è satura di forme-pensiero, credenze, vissuti personali e familiari, dogmi, informazioni di varia natura e molto altro ancora, che influenzano notevolmente sia l'ascolto che la verbalizzazione. Se i dati inseriti a livello mentale possono essere funzionali alla comprensione di alcuni concetti logici e "impersonali", quando si tratta invece di comunicazione fra esseri umani, la questione diventa estremamente più complessa. Dagli ultimi studi scientifici risulta che la mente lavora per un 5,7% del suo potenziale e non percepisce nemmeno l'1% della realtà, quindi,

difficilmente può essere lo strumento adeguato per realizzare una comunicazione pura, efficace e cristallina tra le persone, e tanto meno, può sondare l'esistenza nelle sue infinite sfaccettature, allo scopo di giungere ad una vera comprensione del suo senso più vero e profondo. Il primo grande problema dell'umanità, riguarda proprio il blocco che la coscienza trova nel piano mentale, dove gli schemi di pensiero consolidati, costringono a seguire il "conosciuto" e ad ignorare completamente aspetti non contemplati e non esperiti direttamente in prima persona. Tutto ciò che giunge dall'esterno e che non rientra nel personale sistema di pensiero, viene mal interpretato, compromettendo seriamente il confronto e una comunicazione chiara ed esaustiva.

La stessa mente che legge le istruzioni del cellulare, utilizza l'apparato uditivo per mettersi in ascolto delle parole dell'interlocutore. Le stesse parole che le due parti utilizzano, hanno una valenza e un significato diverso, a seconda delle esperienze personali e del livello di coscienza. Nella comunicazione, gli esseri umani usano, prevalentemente, parole e concetti che hanno un significato chiaro solo per se stessi, non considerando che le medesime parole, possono non avere lo stesso significato, per l'interlocutore. Se, ad esempio, parliamo di amore, parola in uso molto comune, sicuramente è lampante a chiunque che il significato e il valore che Gesù attribuiva a tale

parola, risulta essere molto diverso dal significato che può avere oggi, tale termine, per l'uomo comune, identificato com'è nelle proprie quotidiane necessità materiali. La comunicazione può complicarsi ancora di più, quando vengono messi in campo contenuti importanti, quando la controparte ci tocca dal punto di vista emozionale, quando l'intervento fatto ha un peso specifico elevato, come ad esempio in ambito lavorativo, dove essere performanti è un valore essenziale. Ogni creatura umana vive in una dimensione personale che può essere definita, a tutti gli effetti, la propria "bolla di realtà".

Questa "bolla", è come un luogo chiuso, per certi versi riduttivo, ma sicuro, che l'uomo costruisce nel corso della propria esistenza, con le proprie esperienze, con i significati che vi associa, con le interpretazioni, le emozioni e i pensieri. In questo stesso "luogo" l'individuo rimane in attesa dei segnali che giungono dall'esterno.

La comunicazione deve compiere un lungo viaggio, partendo dall'anima che, anche se in modo inconsapevole per la personalità costituita dal corpo fisico, mentale ed emozionale del soggetto, è sempre il vero motore iniziale. Essa deve attraversare la mente, le emozioni e il fisico di chi parla, per compiere un viaggio lungo e al contrario, passando dalla fisicità, dalle emozioni e dalla mente, fino ad arrivare all'anima di chi ascolta. Potremmo immaginarlo, come

un lungo viaggio percorso a piedi e con un pesante bagaglio sulle spalle, che, come dichiarato all'inizio del capitolo, diventa facilmente un sentiero irto e pieno di insidie. Purtroppo però, nonostante tutto questo, il più delle volte, in questo viaggio, si continua a utilizzare sempre lo stesso sentiero, le stesse scarpe e la stessa valigia, sotto il gravame delle strutture egoiche apprese e consolidate nel tempo.

Ogni individuo, nell'avviare una comunicazione, dovrebbe sempre porsi alcune domande tipo: *“Qual è il dato che voglio comunicare e trasmettere all'altro, in merito all'evento in questione?”* Chi parla, utilizza sempre il proprio sistema di codifica, formato da tutti i passaggi descritti in precedenza, che vengono dati assolutamente per certi e scontati nella convinzione che quello stesso sistema di comunicazione, sarà chiaro e comprensibile anche al proprio interlocutore; cosa che, come sopra anticipato, non potrà mai avvenire. Si giunge quindi alla prima e pesante conclusione ovvero: la mal-comprensione, purtroppo, nella maggior parte dei rapporti di comunicazione, risulta essere scontata. Troppi fattori, tutti soggettivi, ostacolano la buona riuscita della stessa.

Saper comunicare, in modo esaustivo e semplice, è un'arte! L'essere umano, giornalmente, intesse tessuti di comunicazione falsati, poco chiari e non in risonanza con ciò che intimamente gli



suggerisce il proprio vero sé, e per questa ragione, le conseguenze spesso portano a separazioni e relazioni conflittuali e dolorose. L'essere umano non sa comunicare in uscita e nemmeno ascoltare in entrata. La relazione comunicativa è costituita da due parti: nel *dare* riconducibile all'azione della comunicazione in uscita, e nel *ricevere*, in entrata. Le suddette parti, sono associabili alle due parti che compongono l'essere umano stesso: maschile e femminile, dare e ricevere. Comunicare presuppone un agire maschile e il donarsi nel fare un servizio, mentre ascoltare presuppone il saper stare in un'accoglienza totalmente femminile: è come mettersi a nudo, lasciarsi andare ad uno stato di affidamento totale a ciò che l'altro porta.

Il livello medio di ascolto che l'essere umano mette in atto, si ferma invero alla superficie, quando invece, posto al contrario, potrebbe essere una grande opportunità di crescita: ascoltare senza interrompere, senza distorcere, senza giudicare, senza interpretare per permettere al nuovo di attraversare la propria bolla di realtà. È necessario porre molta attenzione su questa prima parte, in quanto essa evidenzia che la base di tutto il nostro quotidiano, di tutto il nostro vivere potrebbe essere da invalidare. Tale dato, costringe a fermarsi e a portare più silenzio e introspezione. La comunicazione e l'ascolto, pietre miliari delle relazioni interpersonali, sono completamente falsate, distorte e irrimediabilmente compromesse,

perché nessuno può abbandonare completamente le proprie strutture e, soprattutto, perché la maggioranza degli individui non ne è minimamente consapevole; le persone, si muovono totalmente prive di consapevolezza per le strade della città, nei luoghi di lavoro, nelle scuole, nella vita di tutti i giorni, esercitando il potere della parola, in modo chiaramente poco opportuno. La parola infatti può essere usata come arma o come cura, a seconda del livello di coscienza sostenuto dall'individuo in questione. Maggiore è il livello di coscienza, minore sarà la necessità di verbalizzare, dando spiegazioni. La consapevolezza consente di esprimersi al meglio, ed è data dalla conoscenza che ciascuno ha di sé, attraverso il proprio cammino esperito. Di fatto la conoscenza di sé, consente di esprimersi in modo esaustivo, affinché la comunicazione possa arrivare chiara all'interlocutore. Comunicare implica coraggio, umiltà, volontà, forza, nonché intima certezza, di ciò che si intende trasmettere a chi ci sta di fronte. La corretta comunicazione può trasformare un vissuto quotidiano faticoso e grigio, in un percorso di vita evoluto, volto alla preziosa ricerca della bellezza e della creatività. Senza alcun dubbio, saper ascoltare è l'arte che concede all'uomo infinite possibilità di trasformazione, attraverso l'integrazione del dono altrui, interiorizzando ciò che arriva dall'esterno, andando così a costruire nuove parti, date dal nuovo, mai esperito prima. Tale percorso è allo stesso tempo

terribile e meraviglioso: un vero e proprio viaggio dell'eroe!

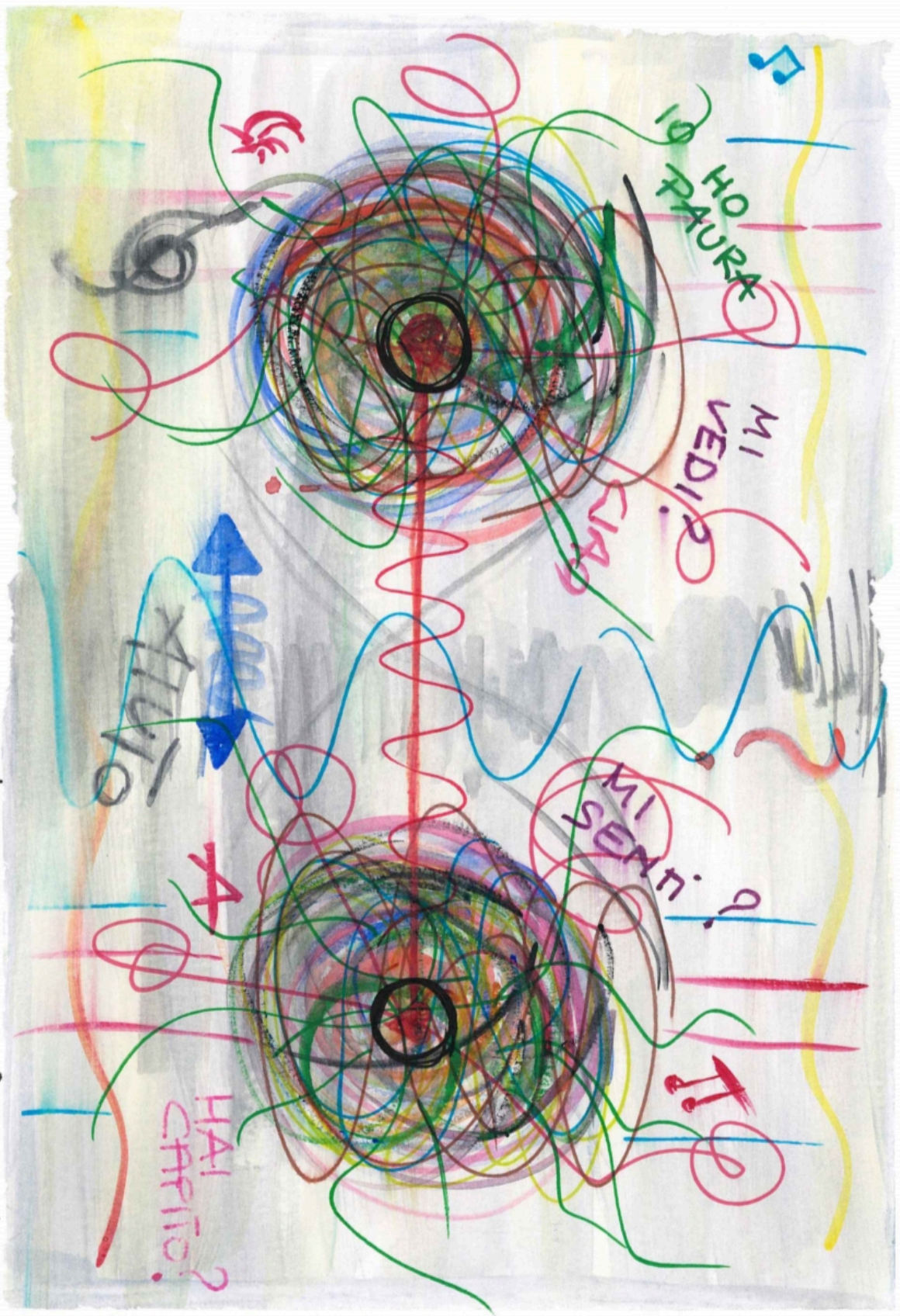


Tavola I da matassa

## **CAPITOLO 2**

### **Realtà soggettiva - aspettativa - non giudizio**

La comunicazione, gli scambi del quotidiano e la Vita nella sua globalità sono eventi che si manifestano contemporaneamente al nostro interno e al nostro esterno, tutti essenzialmente inesatti e falsati, in quanto non esiste una realtà oggettiva, bensì solo una realtà soggettiva: tutto ciò è decisamente destabilizzante e fastidioso. L'essere umano investe moltissima energia personale e tantissimo tempo prezioso per cercare di dimostrare che l'assunto suddetto non è affatto valido, e che la propria realtà è sicuramente quella più esatta e corretta. Purtroppo, infatti, alla maggior parte degli esseri umani non è chiaro e, tantomeno riconosciuto, che la realtà non è oggettiva ma sempre soggettiva.

Un esempio semplice e di facile comprensione, è quello riferito a come una piccola cosa, alla quale non viene prestata alcuna attenzione, possa fare accendere il campanello d'allarme, mostrando quanto tutto sia dato per scontato, ovvio e oggettivo. Se ponessimo al centro di un cerchio composto da vari individui un vitello, e chiedessimo a ciascuno di loro di quale animale tratta, probabilmente la risposta sarebbe univoca; ma oltre la superficiale etichetta, il senso profondo che genera la visione dell'animale in

questione sarebbe totalmente diversa.

Infatti, se chiedessimo ad ogni membro del gruppo cosa rappresenta per lui il vitello e che tipo di aspettativa ha nei suoi confronti, senza necessariamente tener conto del nome che gli è stato dato, scopriremmo il significato profondo della “multidimensionalità”. Ci saranno “bambini” che esternano stupore e bellezza riconoscendo nel vitello un tenero cucciolo, verso il quale provare sentimenti molto forti, puri e privi di giudizio; allo stesso modo, anche un animalista e/o un vegano vedrà in esso una creatura da tutelare e da amare. Un contadino, per esempio, che si occupa e nutre l’animale sostenendo con attenzione e cura la sua crescita, instaurerà con esso un rapporto molto più intenso e carico di significati decisamente più profondi; un macellaio, invece, che per professione uccide e commercia gli animali trasformandoli in cibo per i suoi clienti, vedrà in quel vitello una interessantissima fonte di guadagno.

Anche la fisica quantistica sostiene il dato che qualsiasi cosa venga vissuta, nonché osservata, non può prescindere dalla struttura logica dell’osservatore il quale, volente o nolente, la interpreta e la manipola. Apparentemente, tutto ciò può sembrare complesso, ma da tutti i dati raccolti, si evince che l’essere umano “costruisce”, vede e vive l’esterno percependolo come oggettivo. Vero è, peraltro, che davanti alla stessa situazione, ciascun abitante della

Terra, si propone in modo diverso, applicando la propria realtà soggettiva, costruita in base al proprio vissuto e alle proprie esperienze personali.

Inoltre, la questione si fa ancora più delicata e complessa tenendo presente che, all'interno di ogni uomo, coabitano diversi io, che provano differenti emozioni, attivate dalle ferite personali e dagli schemi dei propri pensieri. Il tutto è sapientemente mescolato e confuso con le parti che, erroneamente, vengono ritenute esterne e di cui si fa esperienza in questo Universo duale. Il mistero si infittisce e la matassa comincia ad aggrovigliarsi! Ogni essere umano ha il proprio vissuto, le proprie esperienze, quindi, non c'è una realtà oggettiva per tutti: ognuno ha il proprio carattere, la propria personalità e il proprio temperamento. In virtù di quanto sopra esposto, risulta evidente che, per osservare cosa esattamente l'esistenza proponga a tutti gli esseri umani incarnati su questo pianeta, è richiesto uno sguardo di grande tenerezza! Osservando il "vitello", è di fondamentale importanza tenere presente che non c'è nulla di oggettivo, quindi, è necessario muoversi *"su una corda tesa, con cautela, in bellezza e oscillando"*<sup>1</sup>, utilizzando a proprio favore ogni esperienza, avendo cura di omettere aspettative e giudizi, per non lasciarsi confondere dalle apparenze e dall'illusorietà del mondo fenomenico. Quando

---

<sup>1</sup> Foglie del Giardino di Morya - Appello -

l'essere umano deciderà finalmente di fare un percorso di risveglio della coscienza, inizierà a consapevolizzare quanto tempo e quanto lavoro interiore richieda il viaggio che porta alla Verità, e giunto a tale presa di coscienza, si impegnerà a farlo in ogni ambito del proprio quotidiano, applicando gli insegnamenti ricevuti, sempre più in presenza.

Anche quando utilizzare i vecchi schemi risulta fallimentare, perpetrare l'aspettativa di ciò che non è, pare essere la pratica più usuale dell'individuo, con la conseguente messa in atto dell'unico, obsoleto e disfunzionale strumento tanto utilizzato (coscientemente o meno) dalla quasi totalità degli uomini: il giudizio. L'istinto a giudicare emerge con grande regolarità nell'esistenza umana, in quanto la realtà duale richiama sempre alla scelta che permette di sviluppare il discernimento e il senso di responsabilità. La forma mentis del giudizio è insita in ogni creatura umana (essere duale che vive in un mondo duale) e che tende a muoversi fra i due poli estremi di questa dimensione, quando invece, ciò che dovrebbe realizzare è la capacità di mantenersi in equilibrio fra gli opposti, con il supporto di una solida centratura interiore. Quando l'uomo "ricorda" che ogni creatura è unica e irripetibile può essere facilitato nel riconoscere anche la *non oggettività* al di fuori di se stesso: ognuno forgia la propria personalissima esperienza, secondo i propri tempi e ritmi, nel perfetto allineamento al proprio stato di



coscienza.

E partendo da quella consapevolezza può decidere di non voler più disperdere preziose energie nel malsano tentativo di cercare all'esterno la causa del proprio malessere, comprendendo che, molto più funzionale e produttiva è la scelta di mantenere il focus sull'obiettivo di giungere alla perfetta consapevolezza di chi egli sia nel Vero. In questo senso, rimanere in se stessi godendo della libertà conquistata con tanta fatica e tanto lavoro interiore, dal bisogno di essere riconosciuti all'esterno e da qualsiasi aspettativa propria e/o altrui, è senza ombra di dubbio, la via più efficace da intraprendere. Occorre però, non scendere nella generalizzazione, perché ogni individuo ha la sua storia e nell'unicità che contraddistingue il genere umano, si potrebbe rischiare di scivolare nella trappola della malcomprensione (come già evidenziato nell'esempio del vitello).

Infatti, chi crede di lavorare interiormente, mentre, in realtà, si limita semplicemente a ripetere a memoria l'insegnamento appreso, senza praticarlo coerentemente nella propria quotidianità, confonde spesso il senso dell'insegnamento stesso fino a rimanerne inconsapevolmente intrappolato. Purtroppo, va precisato che, chi conosce ma non pratica rischia di perdersi nei propri racconti, confondendo drammaticamente la causa con l'effetto e potrebbe arrivare persino ad applicare le conoscenze

apprese in modalità caotica, senza realizzare mai alcuna effettiva espansione in coscienza.

Per meglio comprendere quanto sopra affermato, vorrei portare un esempio concreto, citando una stessa affermazione elargita da due differenti livelli di coscienza: il primo dà voce alla personalità, il secondo alla coscienza animica:

1. *“L’aspettativa pone l’uomo in una situazione di allerta, di fatica, lo rende dipendente dall’esterno (che ovviamente non esiste!), rendendolo insicuro”.*
2. *“L’uomo insicuro vive sempre in situazioni di allerta e fatica, dipendente dall’esterno (pur sapendo che non esiste e che è una sua creazione) ma crede di potersene liberare disattendendo le aspettative di chi crede in lui”.*

La distinzione è sottile ma va necessariamente evidenziata, perché mostra con estrema chiarezza come la superficialità e le strategie egoiche consolidate nel tempo rappresentino per la coscienza umana bloccata nei retaggi dell’apparato psicofisico, veri e propri ostacoli pressoché insormontabili.

L’insidia della “malcomprensione” è sempre attiva e può provocare danni molto seri a coloro che si ostinano a credere di lavorare su di

sé mentre continuano a creare situazioni che dimostrano chiaramente il contrario.

A conclusione di questo capitolo, si evince che il giudizio è sempre fonte di separazione, pesantezza energetica ed emotiva, ma non va mai dimenticato che esso è percepito unicamente da una coscienza giudicante. Chi non giudica, infatti, non si sente mai giudicato, e questo assunto è un solido e rassicurante caposaldo che sostiene chi lavora su di sé, rendendo molto chiaro e stabile il cammino intrapreso. Il giudizio, sia negativo che positivo, è un atto meccanico, profondamente radicato nell'essere umano e di conseguenza assai difficile da debellare.

Occorre impegnarsi moltissimo ed investire tempo ed energie in tale attività di liberazione dall'automatismo che maggiormente blocca la coscienza umana all'esterno dell'apparato psico-fisico, ma tale pratica viene compiuta veramente solo da chi ha riconosciuto in coscienza la drammaticità della propria condizione di schiavitù.

È certamente molto impegnativo praticare tutte le regole che scandiscono il Lavoro interiore necessario per assicurare la capacità di rimanere presenti in ogni comunicazione, nell'azione e nell'ascolto, godendosi pienamente il qui ed ora.

Un vero capolavoro, è l'applicazione dell'arte e della maestria che

permettono di attivare relazioni efficaci basate sulla comunicazione interiore e con l'alterità ... purtroppo, ancora per pochi.

## **CAPITOLO 3**

### **Strumenti per una nuova gestione dell'ascolto fisico - emotivo – psichico – Cadute - Legge dello specchio.**

Quale può essere la condizione ottimale che permette all'uomo, con ogni sua parte, di porsi all'ascolto dell'alterità? Quale presupposto offre l'opportunità di trovare la forza e la centratura funzionale per riuscire ad accogliere e sciogliere tutti i fili di cui è composta la complessa matassa che si trova di fronte? La prima risposta semplice ed efficace, potrebbe essere quella di entrare in uno spazio vuoto, sicuro, nella pienezza del silenzio della propria interiorità, sede della coscienza e della preziosa scintilla vitale animica. È evidente che non si tratti di proprio di una passeggiata, in quanto, l'essere umano, per poter realizzare tale condizione ottimale, deve necessariamente compiere un immenso lavoro interiore prendendo il controllo di tutte le parti di personalità che ha strutturato negli anni, liberandosi dalla loro influenza, apprendendo l'arte del dominio di sé. L'uomo, dopo aver imparato a guardare l'esterno senza riconoscere alcuna realtà oggettiva e dopo aver riconosciuto in sé gli ancoraggi a quelle che sono le proprie conoscenze acquisite, costruite e offerte da altri, ma abbracciate fedelmente, finalmente prende coscienza della matassa in cui si

trova, che in realtà è lui stesso, e che ora può osservare rivestita nei panni di un cliente che chiede di essere ascoltato. È giunta l'ora, quindi, di volgere l'attenzione verso l'altro, ricordandosi che funge semplicemente "da specchio" per facilitare il viaggio, da compiere interiormente, per sondare ed affrontare le oscure profondità e gli abissi in cui si nasconde il Vero. Entrare in se stessi presuppone un atto eroico, di coraggio e forza perché il trasferimento dell'attenzione da fuori a dentro, implica l'assunzione di responsabilità, presa di coscienza e capacità di discernimento. Significa, per me, trasformare ciò che è stato appreso nel triennio scolastico, in uno stato costante dell'Essere, incarnarlo, ascoltando l'alterità senza alcun giudizio o qualsivoglia aspettativa, parametri che creano sempre separazione. Entrare all'interno significa scegliere di voler conoscere realmente il programma a cui, consapevolmente o meno, si continua ad aderire comprendendo con chiarezza, quali siano le attivazioni che generano gli automatismi del corpo fisico, emotivo e mentale. Il cliente diventa, allora, simbolo del lavoro che, la coscienza del Counselor, sceglie per potersi liberare dal condizionamento e giungere alla piena conoscenza di sé. Solitamente, vengono portate in seduta, problematiche che riguardano i programmi della macchina biologica consolidati negli anni e che hanno trovato copioso nutrimento grazie alle ferite e ai traumi subiti nel corso

dell'esistenza terrena, vissuti nel ruolo di "vittima", incapace di riconoscere il più profondo senso evolutivo dell'esperienza. Nel corso della seduta, la verbalizzazione del cliente, generalmente carica di importanti contenuti emotivi e mentali, genera una coerenza egoica che rende piuttosto chiaro il quadro generale. Il Counselor dovrà essere molto attento nel non scivolare nell'interpretazione o nella proiezione, ma si deve impegnare ad esplorare il vissuto portato dal cliente come fosse un *viaggio di scoperta di sé* (nel senso più letterale del termine, ovvero, di eliminazione di ogni coperta o velo dietro cui si cela la verità essenziale). La parte più affascinante e sorprendente della seduta di Counseling Spirituale può essere contattata solo da una coscienza vigile, presente e disidentificata dai propri meccanismi interiori: il cliente incarna, per il professionista, il ruolo dell'*alleato* che giunge proprio per permettergli di prendere coscienza di ciò che, ancora, gli impedisce di avanzare nel suo cammino di liberazione. Incredibilmente, solo partendo da questa consapevolezza, inizia la seduta di *Counseling Spirituale*, la cui funzione è quella di offrire al cliente una nuova prospettiva dell'esperienza, vissuta come negativa e destabilizzante, e che trova il suo senso di esistere grazie allo sguardo riequilibrante del Counselor che in essa, invece, riconosce straordinarie opportunità evolutive. Da questa relazione e dagli scambi che ne scaturiscono,

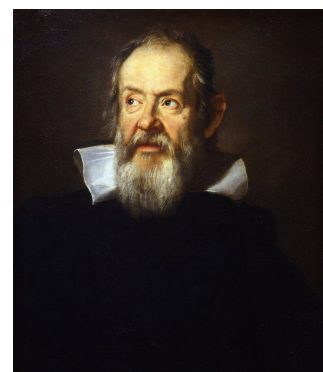
la *malcomprensione* viene superata dal *sensu di unità* portato dal Counselor che, riconoscendo nel cliente lo strumento funzionale alla propria coscienza per illuminare parti ancora oscure di sé, permette al cliente stesso di godere della sua visione *alternativa* (maturata grazie al *lavoro su di sé*). Infatti, il Counselor spirituale non elargisce consigli o “ricette” risolutive al problema portato dal cliente, bensì, offre nuove visioni e strumenti efficaci per affrontare la prova con maggiore forza e senso di responsabilità.

Il cliente giunge in una condizione di “coerenza” disfunzionale e disarmonica dei suoi tre corpi inferiori (fisico, emotivo e psichico) e, nella maggior parte dei casi, arriva a chiedere aiuto spinto dalla sensazione di non riuscire a prendere il controllo e gestire adeguatamente la situazione che la vita gli ha chiesto di affrontare. Compito del Counselor è di ripristinare la coerenza armonica dei tre veicoli inferiori del cliente e, per riuscire in tale ardua impresa, deve necessariamente far leva sul *cambio di prospettiva*.

***“Dietro ogni problema c’è  
un’opportunità”***

Galileo Galilei

*(immagine dal web)*





Entrare dentro se stessi comporta l'osservazione dei propri corpi, il riconoscimento delle parti di cui sono formati, per poi coscientemente accoglierle, amarle e integrarle tra loro, fino a creare un'unità di coscienza coerente. Si tratta di un percorso straordinario che permette all'essere umano di riconoscere la "non oggettività" precedentemente citata, lasciando spazio a nuove visioni e inedite considerazioni che, senza il supporto di un professionista disidentificato, non sarebbero emerse. Con questo approccio l'individuo riesce a mollare la presa sugli ancoraggi che hanno rappresentato per lui, fino a quel momento, l'illusoria sicurezza del conosciuto, stimolando la nascita di un nuovo modo di dare un senso al proprio vissuto.

Indubbiamente, la grande responsabilità del *Counselor Spirituale* sta nel riconoscersi idoneo a tale servizio: egli, infatti, per poter operare e risultare efficace, deve prima aver compiuto quasi impeccabilmente il suo lavoro interiore realizzando un ottimo livello di disidentificazione. Infatti, non basta scegliere di voler intraprendere questo percorso di crescita spirituale che richiede un grandissimo lavoro su di sé, ma è necessario prendere le redini della propria esistenza imparando a gestire ogni parte di sé, trasformando la schiavitù che costringe la coscienza umana a rimanere invischiata nella dualità e nell'illusorietà delle forme, in opportunità di espandere la propria coscienza oltre tali limiti fino a

conquistare la Verità e la Libertà.

L'esterno è mero specchio di ogni singolo individuo, la realtà che egli proietta da dentro a fuori per poterla vedere, toccare, elaborare, capire, accogliere e, vivere come esperienza di crescita e trasformazione. Per esempio, per liberarsi dalla gelosia (che nasce dall'illusorio senso di separazione e dal possesso), l'individuo potrebbe creare una realtà in cui il compagno/a lo tradisce costringendolo ad affrontare lo scenario peggiore per la propria personalità. Non sarà facile, non sarà rapido e non sarà nemmeno indolore, ma quell'esperienza offrirà alla coscienza intrappolata nel mondo fenomenico, la straordinaria opportunità di liberarsene "svegliandosi" proprio grazie agli attriti che la personalità, inevitabilmente, attiverà in tale contesto. L'essere umano non è stato educato ad osservare, in modo sempre meno identificato, ogni avvenimento della propria esistenza e le relative emozioni che lo accompagnano, imparando ad assumersi in toto, la responsabilità di ciò che attiva all'esterno, ai fini evolutivi e quindi, per il proprio massimo bene. Dopo tutto, nella "bolla" l'essere umano è il solo creatore delle proprie proiezioni, unico costruttore, nei minimi dettagli, della propria personalissima storia. Ma attenzione, non è l'apparato psico-fisico a detenere il controllo dell'esistenza umana, quanto più, l'anima che crea le prove necessarie e gli scenari più risonanti per permettere di sviluppare

l'autocoscienza. Quella scintilla troppo spesso silente nell'interiorità della creatura umana, ad un certo punto del cammino esistenziale, inizierà a scalpitare in modo forte e chiaro: non permetterà più alla coscienza individuale di rimanere schiava di automatismi e meccanismi appresi, rinunciando al potenziale spirituale che essa offre. Tale Scintilla Divina, inizierà a richiamare l'attenzione della personalità di ciascun individuo, di fatto poco incline a mettersi a Servizio di se stesso e, ancor più, dell'Umanità.

Nel percorso suddetto, la seduta si mostrerà come terreno di crescita, come specchio attivo in ogni manifestazione esterna, come bussola per orientarsi nel lavoro personale, e nell'osservazione delle proprie parti, come alleata fedele, sempre a fianco dell'essere umano. Tutto questo aprirà i battenti ad un nuovo tempo e un nuovo ritmo: l'adesso, il *qui e ora*. Le parti che compongono l'individuo, devono rimanere salde nel momento presente. Il passato si è già concluso e di fatto non può più essere trasformato; il futuro ancora non esiste, quindi, non lo si può costruire con materiale già utilizzato. La lezione che l'uomo trarrà da questa enorme fatica, sarà che ogni momento va vissuto per quello che è, rispettandone l'unicità nella libertà dal conosciuto e dalle aspettative futuristiche. La dimensione animica, infatti, appartiene ad una realtà unitaria e infinita, non duale e temporanea; la sua essenza è omnicomprensiva anche quando si

esprime nella dualità (ma l'essere umano raramente ne è consapevole).

Il cammino che porta all'esperienza del *Counseling Spirituale* si può tradurre nella naturale espansione del risveglio del Sé, al riconoscimento di quanto meraviglioso sia l'intreccio costante che regola le relazioni tra gli esseri umani presenti sul pianeta. Il grande valore e la grande forza di questo cammino, si consolida durante l'esperienza della scoperta. Tale lavoro contempla cadute spesso impegnative e grandi delusioni iniziali; è un moto perpetuo, sempre teso alla fede in qualcosa di molto più grande dell'uomo, che genera campi di compresenza ed espansione tra le creature umane, connettendole fra loro.

Le esperienze con i clienti durante il lavoro di tirocinio, sono state molto significative. Si attiva la facilitazione per consentire la comprensione da parte del cliente e, inevitabilmente, emerge sempre una nota che tocca le ferite e i vuoti di coscienza di chi ascolta, offrendo il proprio servizio nella relazione d'aiuto. Il Counselor deve calarsi totalmente nell'*ascolto adamantino*, privo di interpretazioni e proiezioni, nella massima centratura, attraverso il respiro, il corpo, il campo verbale, emotivo e psichico. La sedia occupata dal cliente è un luogo denso di informazioni: è la matassa di fili ingarbugliati che viene offerta al professionista come un dono. La cura, l'attenzione e la sensibilità non devono mai mancare nel

lavoro con il cliente, poiché le parole e le ferite che emergono in seduta, possono risultare estremamente profonde. Inoltre, in virtù del fatto che il cliente porta in manifestazione il suo schema mentale, le sue ferite, la sua visione interpretativa della realtà, insieme alle sue aspettative (e molto altro ancora), occorre mettere in campo, oltre a quanto finora elencato, anche una certa dose di *empatia* e di *intuito*. Egli giunge portando il suo bagaglio personale pesante, ingombrante e che viene percepito come unico al mondo: la persona arriva pensando che l'attrito da portare in seduta sia il *problema* da risolvere, ma dovrà uscire con la sensazione che si tratti del *carburante* con cui alimentare il motore, che lo trasformerà in energia funzionale a grandi consapevolizzazioni, oltre che ad una maggiore responsabilità di se stessi, e di libertà. La personalità sofferente, che vive le esperienze come se non disponesse degli strumenti necessari per affrontarle, si sente vittima degli avvenimenti che non riesce a gestire, quindi, necessita di accoglienza e di ascolto. Ovviamente, con la seduta di *Counseling Spirituale* non è possibile risolvere le problematiche del cliente, che possono essere superate e comprese solo dal diretto interessato; ciò che invece, viene offerto è l'ascolto, l'abbraccio amorevole che accoglie senza giudicare, e la nuova visione che nasce dall'osservazione priva di identificazione, dell'esperienza portata in seduta per estrapolare dal *male* il massimo *bene*.

Non va dimenticato che il Counselor Spirituale, pur rapportandosi con una personalità ferita, non dimentica che essa è stata inviata dall'anima stessa, consapevole di poter essere riconosciuta dal professionista. Inoltre, siccome il caso non esiste, il Counselor spirituale sa che possono giungere a lui solo anime desiderose di stimolare nella personalità che le ospita, un adeguato lavoro interiore, al fine di scoprire la loro vera natura.

***“Il caso non esiste, e ciò che ci sembra casuale scaturisce dalle fonti più profonde”***

Friedrich Schiller

*(immagine dal web)*



L'anima, quindi, è sempre la nota di fondo di ogni immagine, parola e/o manifestazione tangibile (sia essa di natura fisica, emotiva o mentale) che il cliente porta in seduta. Il *Counselor Spirituale*, ha la grande responsabilità di accogliere la personalità, che porta il suo attrito, riconoscendo abilmente il senso evolutivo che quell'anima

attribuisce all'evento stesso.

Il cliente, autonomamente, non è in grado di farlo, per via dell'identificazione di cui è schiavo: egli, infatti, suppone di essere il suo stesso problema e questo convincimento è il suo più grande limite che svela, peraltro, la pessima relazione che egli ha con se stesso. Dal momento in cui si accomoda sulla sedia davanti al *Counselor Spirituale*, che ha scelto come "aiutante" in quel momento di estrema fragilità egoica, il cliente dovrà, quindi, ricevere tutta l'attenzione e l'ascolto che ogni anima umana merita.

## **CAPITOLO 4**

**Esperienze significative attraverso il lavoro svolto nelle sessioni di tirocinio con i clienti: scambio costruttivo con il cliente, attraverso l'attrito che viene portato, il Counselor può cogliere il lavoro da svolgere su se stesso per la propria crescita.**

“Il Counseling Professionale” è una pratica che consente di stabilire una relazione d'aiuto, verso la persona che si trova momentaneamente in una situazione di difficoltà o di crisi personale (a causa di separazioni, lutti, malattie, passaggi evolutivi, modifiche comportamentali, decisioni importanti ...), costituita dall'esplorazione del proprio attrito, allo scopo di riattivare il contatto con le proprie risorse personali, per un'efficace soluzione dei problemi.

### **Registro italiano dei Counselor**

#### **Definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità 1989**

*“Il Counseling è un processo che, attraverso il dialogo e l'interazione, aiuta le persone a risolvere, gestire problemi e a prendere decisioni; esso coinvolge un cliente ed un Counselor: il primo è un soggetto che sente il bisogno di essere aiutato, il*



*secondo è una persona esperta, imparziale, non legata al cliente stesso, addestrata all'ascolto, al supporto e alla guida."*

La definizione di cui sopra, sottolinea l'importanza di come, tali argomenti, debbano essere considerati parte integrante e fondamentale dell'esperienza di vita degli esseri umani, siano essi visti dalla posizione del cliente piuttosto che quella del Counselor. La relazione che si viene a creare è esplorativa, volta alla crescita e alla guida di entrambe le parti in causa, e necessita di canoni etici e di ascolto, di accoglienza e affidamento, di fiducia e supporto. Il Counselor affronta, in prima istanza, le proprie difficoltà, le proprie ombre, le proprie paure, che vede rispecchiate simbolicamente nel cliente.

Il percorso di apprendimento e di crescita, con annessa scoperta di sé, grazie all'espansione di coscienza realizzata attraverso la rielaborazione del cliente, si articola in tappe.

Attraverso le proprie ferite, la persona decide di intraprendere un percorso atto a ri-conoscere e ri-scoprire le tante parti di sé di cui è costituita, per raggiungere le sue verità interiori e rispondere alla chiamata della propria anima. Ovviamente, il viaggio è compiuto dalla coscienza individuale che sembra essere pronta per crescere ed elevarsi oltre la visione ordinaria e piatta dell'esistenza, sospinta

dal desiderio di uscire dalla sofferenza. La situazione vissuta dal cliente chiede di mettere in campo nuove strategie verticali, che invitano a sondare dimensioni superiori mai contemplate prima, al fine di avvicinarsi sempre più alla Verità e alla piena Libertà espressiva. È importante che il Counselor sappia sostenere efficacemente la persona in questo nuovo cammino alla ricerca del Sé, ricordando sempre che si tratta di un viaggio senza fine il cui terreno di sperimentazione è il quotidiano.

È molto importante che il cliente, una volta riconosciuto il senso evolutivo della prova che lo ha spinto a chiedere aiuto proprio ad un Counselor Spirituale, non dimentichi che l'osservazione delle proprie parti deve essere perpetuata nel tempo, perché è la stessa via attraverso cui si sviluppano i "nuovi occhi" per osservare la realtà. È un viaggio in salita che dura tutta la vita, sia per la difficoltà dell'impresa che per l'ambizioso fine auspicato: giungere alla Libertà e alla Verità.

Il *Counselor* è il punto essenziale di sé, la somma di ciò che ha potuto e saputo trasformare al meglio nel proprio percorso, sviluppando un centro di coscienza rinnovato e costantemente rinnovabile. Questa è la ragione per cui, ogni nuovo cliente che si approccia a lui, ha la possibilità di divenire parte integrante del lavoro che il professionista stesso ha già realizzato e che gli si

ripropone sotto forme diverse, per consentirgli di procedere ulteriormente nella propria evoluzione mettendosi anche a servizio dell'alterità. Il Counselor si sottopone costantemente ad un duro lavoro per "stanare" tutte le proprie credenze limitanti (molto più numerose di quanto si possa immaginare) e le ferite che hanno segnato il proprio percorso di vita; il lavoro interiore non si interrompe mai ed è sempre basato sull'osservazione, sul non giudizio, sulla presenza nel qui ed ora, e su tutti gli strumenti offerti dall'Insegnamento che, se ben praticati, permettono di attingere sempre più, alle qualità animiche di Volontà, Amore e Intelligenza. Solo così, le parti ancora in ombra possono emergere per essere trasmutate ed integrate come parte del Sé. Il *Counselor Spirituale* accoglie ogni confronto con l'esterno come un prezioso aiuto generosamente elargito dal proprio Sé, inclusi, ovviamente, anche tutti i clienti con cui si trova ad interagire, rivestendo coscientemente il ruolo di "insegnante" e prestando sempre grande attenzione a non identificarsi in esso.

Solo dopo aver fatto tanto esperienza confrontandosi con persone del tutto sconosciute (e non bastano certo le poche sedute esperienziali compiute durante le ore di tirocinio programmate nella formazione) il Counselor può apprestarsi a vivere coscientemente la meraviglia della tessitura dei legami universali. Lo specchio con il quale egli si confronta, attraverso il cliente, è sempre perfetto e

sorprendentemente calzante a ciò che lui stesso necessita, in quel dato momento della propria esistenza, e del proprio cammino evolutivo. Lo sconosciuto sulla sedia diventa, oltre il tempo e lo spazio, lo specchio che riflette le stesse interiorità del Counselor: una dimensione in cui posare amorevolmente lo sguardo per portare luce e chiarezza. Il cliente si confronta con l'esterno perché è convinto di farlo (non perché sia *oggettivamente* così), ignaro dell'influenza della "bolla di realtà" in cui vive e, ancor più, senza sapere che la persona con cui si relaziona, rappresenta il suo specchio, ovvero, la Guida interiore pronta ad offrirgli nuove visioni e strumenti atti ad espandere la propria coscienza. Il cliente porta sempre, in ogni seduta, una parte del proprio vissuto, del tutto inconsapevole della perfezione con cui quel tassello di esperienza va splendidamente ad incastrarsi anche nella vita del Counselor. La Legge di risonanza, sempre attiva e perfetta, assicura ad ogni essere umano l'incontro con chi stimolerà la riorganizzazione del proprio percorso, al fine di proseguire proficuamente il cammino di crescita e guarigione. Per questa ragione, l'esperienza di *Counseling Spirituale* con un cliente sconosciuto, che apre con fiducia il suo cuore offrendo in dono la propria difficoltà, si trasforma sempre in un sorprendente miracolo, apportatore di Bellezza per un Counselor sveglio e risonante. Le trame della vita, mostrano (a *chi ha occhi per vedere*) due sconosciuti che dovevano incontrarsi

per lavorare insieme, spinti dallo slancio del donarsi l'uno all'altro, per il massimo bene evolutivo di entrambi.

Il *Counseling Spirituale*, quindi, non si prefigge solo la disponibilità all'ascolto offerta in modo totale e priva di giudizio o identificazioni, ma riversa parte dell'energia messa in campo anche nel riconoscimento della dimensione sottile che si palesa con sorprendente perfezione per entrambe le parti.

L'attenzione del Counselor è proiettata all'ascolto dei tre corpi inferiori del cliente e si concentra anche sui piccoli dettagli (sempre carichi di simbologie e quindi, di informazioni preziose) che possono aiutare a meglio comprendere lo stato generale di quella coscienza identificata con l'apparato psicofisico che la ospita. Ecco, allora, che il corpo fisico del cliente, la sua postura e la sua propensione ad avvicinarsi, il suo gesticolare, la posizione delle gambe e delle braccia, il punto dove volge lo sguardo, così come i gesti e le geometrie silenziose che la sua fisicità disegna, possono esprimere silenziosamente informazioni estremamente utili, più di qualsiasi verbalizzazione.

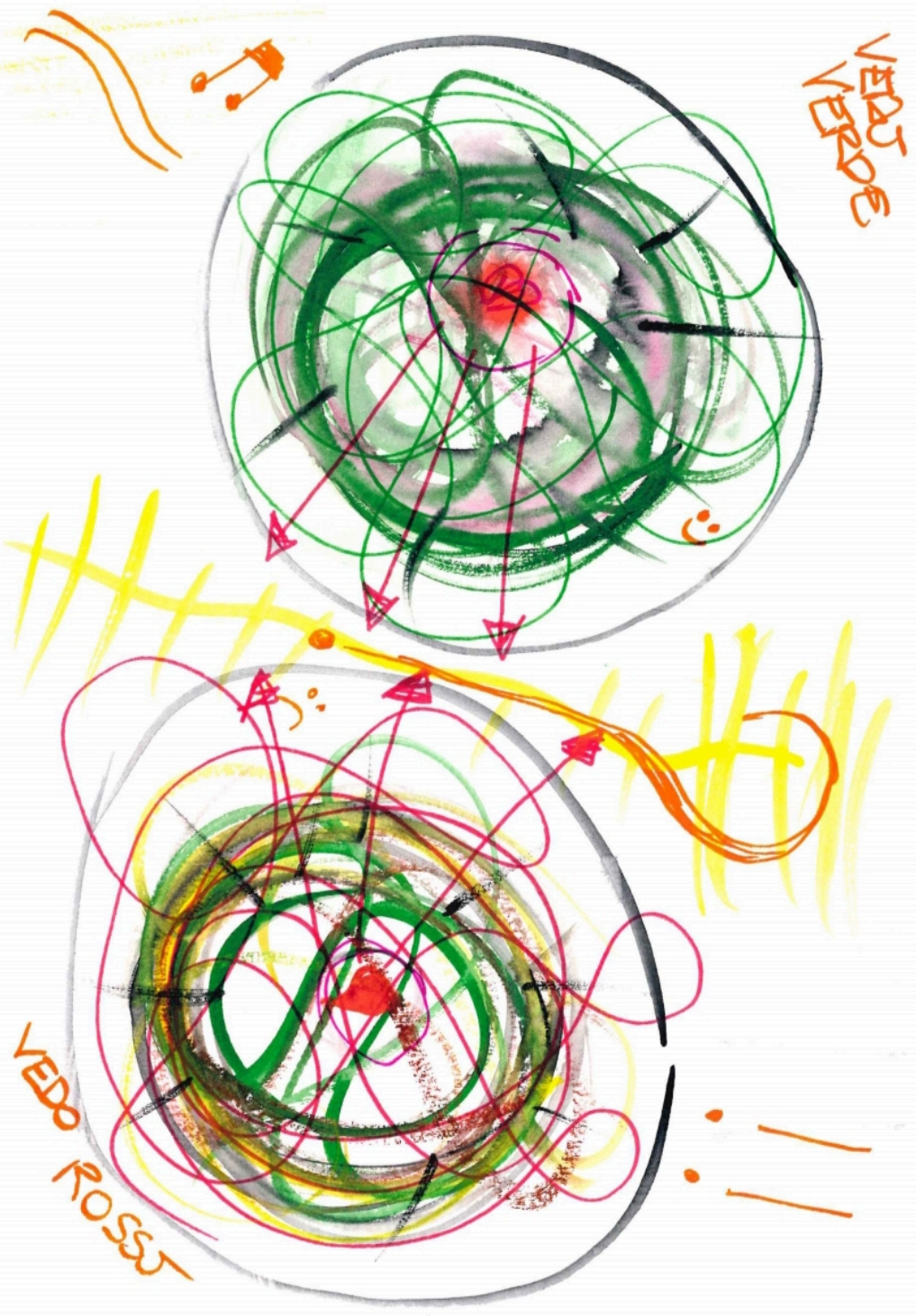
Il primissimo compito del Counselor è quello di riuscire a riconoscere la disponibilità del cliente a dire la verità mettendosi completamente a nudo, mostrandosi pronto ad aprirsi con sincerità senza tentare in alcun modo di manipolare le informazioni condivise. Potrebbe sembrare una banalità, ma è altrettanto

importante intuire se il cliente vuole realmente portare chiarezza sulle esperienze che hanno generato in lui sofferenza e/o altri attriti, oppure, se sta solo cercando una spalla su cui piangere e sentirsi rassicurato. In questo senso, ricordiamo che l'etica professionale del *Counselor Spirituale*, nel caso in cui riconoscesse l'individuo bisognoso di crogiolarsi nelle sue problematiche o, evidentemente affetto da turbe psichiche, lo spingerebbe a ricorrere a figure di riferimento a lui più consone (psicologo, psicoterapeuta, psicanalista o psichiatra). Infatti, l'ambito in cui può efficacemente operare il *Counselor Spirituale* è solo quello della coscienza umana, bloccata all'interno di un apparato psico-fisico sano.

Il momento storico che stiamo attraversando, sembra voler mettere alle strette l'essere umano, mettendolo costantemente di fronte a dolorose situazioni quotidiane che innescano dubbi profondi e attivano processi interiori di difficile gestione. Per questa ragione, la figura del *Counselor Spirituale* nasce proprio in questa epoca disordinata, in cui i punti di riferimento del passato sembrano aver perso ogni stabilità e la dimensione spirituale non viene quasi più contemplata. Molti individui, oggi, iniziano a sentire la necessità di confrontarsi, di aprirsi ad estranei e di uscire dal meccanismo radicato del "così fan tutti" per iniziare a farsi qualche domanda in più, trovando la forza di assumere la piena responsabilità della propria esistenza. In questo senso, il *Counselor Spirituale*, può

certamente essere una figura di aiuto. Forse, inizialmente, il cliente fatica a mettersi a nudo, quindi, va educato anche in quella direzione, facendo leva sull'importanza della Verità: se le sue motivazioni sono forti, un passo alla volta, potrà arrivare a fidarsi e ad aprirsi al confronto. Probabilmente la spinta che lo ha portato a chiedere sostegno nasce solo dal desiderio di essere ascoltato, sostenuto e assecondato, ma un buon *Counselor Spirituale* saprà indirizzarlo al meglio, accompagnandolo amorevolmente alla scoperta di Sé. E mentre si metterà in ascolto del problema che il cliente porta, saprà donarsi completamente a lui, pur portando il peso della propria croce che, nella seduta, prenderà sempre più forma e consistenza grazie proprio alle parole del cliente. Se saprà lavorare bene su di sé, anche il suo cliente, per risonanza, non potrà fare altrimenti: questo, di fatto, è il valore aggiunto portato dal *Counseling Spirituale*.

tavola II da balla  
di reata





## CAPITOLO 5

### **Libertà dalle dipendenze tra cliente e Counselor - Libertà dal dolore e dalla sofferenza emotiva-psichica-fisica**

Il *Counseling Spirituale* appartiene alla vasta categoria delle relazioni di aiuto, ma si distingue da ogni altra tecnica perché non si pone l'obiettivo di risolvere il problema che attanaglia il cliente. Esso si pone l'ambizioso obiettivo di "educare" la persona a riconoscere le prove della vita come opportunità per sviluppare nuovi talenti e maggiore libertà. Anche se può sembrare un paradosso, spesso l'essere umano dominato dalla meccanicità dei suoi veicoli inferiori, è persino in grado di rendere un problema, una sofferenza o una qualsiasi altra difficoltà, la zona di comfort che lo fa sentire al sicuro: la dimensione di realtà conosciuta in cui riesce comunque a vivere riconoscendo il senso di sé. La personalità della maggior parte degli esseri umani è assai tiranna nei confronti della coscienza che ospita, tanto da arrivare persino a convincerla che anche le peggiori condizioni vissute sono sempre migliori dello *sconosciuto*. La personalità subisce sempre le emozioni negative e i pensieri ripetitivi a cui l'essere umano è sottoposto nel corso dell'esistenza terrena, e gestisce a livello orizzontale ogni accadimento esterno, perdita, lutto e/o crisi basandosi esclusivamente sulla dualità. Non contempla la presenza

dell'anima e non riconosce, oltre la superficie, il senso evolutivo degli eventi. Nel tempo, la personalità si consolida e costruisce la sua *zona di comfort*, intesa come territorio noto che le assicura la mera sopravvivenza (di cui, ovviamente, si accontenta). L'esistenza viene vissuta come una specie di "galleggiamento" nel tempestoso quotidiano nel quale, per sopravvivere, si trova il modo di appigliarsi strategicamente ad alcuni piccoli ancoraggi etichettati come positivi (come il weekend e le vacanze). Questa, anche se terribilmente spaventosa, è la dimensione di realtà abbracciata dalla maggior parte degli uomini. Il cliente, dopo aver preso coscienza di tale condizione e aver scelto di uscirne, si impegnerà costantemente a trasformare il proprio ruolo di vittima in quello di eroe, prendendo responsabilmente in mano la creazione della propria esistenza e della propria realtà. Spesso si troverà in situazioni difficili, faticose, dolorose e complesse, in cui l'individuo sarà tentato a rinunciare al percorso intrapreso per lasciarsi scivolare, nuovamente, nel vecchio status quo; arriverà persino a pronunciare frasi invalidanti del tipo: "*non riesco*", "*non sono capace*", "*è troppo difficile per me*", ma si tratta ancora di strategie egoiche da smascherare senza pietà! Infatti, il loro scopo è la creazione di una nuova zona di comfort, un limite in cui, illusoriamente, al cliente sembrerà di sentirsi un po' più al sicuro. In questi casi, il Counselor, trovando le giuste parole, potrà aiutarlo,

nel mostrare come il lavoro si esegua un passo alla volta, giorno dopo giorno, fino ad attivare una vera e radicale trasformazione. Entrambi, Counselor e cliente, sono esseri spirituali in cammino per sviluppare l'auto-coscienza, e se è vero che il Counselor può aiutare il cliente a fare i primi passi, osservando la realtà con occhi nuovi e accogliendo con amore le fragilità i limiti egoici, anche il cliente offre il suo insostituibile supporto al Counselor (seppur inconsapevolmente).

Il miglior servizio che un buon *Counselor Spirituale* può offrire, consiste nel garantire un sano distacco, privo di giudizio e aspettative di sorta: solo così la legge dello specchio permetterà ad entrambe le parti in causa di riconoscersi nell'altro e attivare i processi interiori necessari alla liberazione dalla schiavitù dell'ego. Ogni seduta di *Counseling Spirituale* è unica ed irripetibile, perché basata sulla presenza cosciente nel *qui ed ora*, delle parti coinvolte: non possono essere offerte ricette o rimedi da applicare in contesti o persone simili, perché la *replicazione* non appartiene mai alla dimensione spirituale. Questa piccola ma immensa particolarità rende il *Counseling Spirituale* estremamente complesso e sorprendente: il suo non disporre di ancoraggi certi, assicura la sua inimitabilità. Ogni seduta porta materiale nuovo su cui lavorare, anche quando le parti coinvolte sembrano essere (solo superficialmente) sempre le stesse, perché l'unica vera

protagonista è la coscienza umana mentre tutto il resto gioca semplicemente il ruolo di “sfondo” funzionale al suo riconoscimento.

La relazione di aiuto che intercorre tra cliente e Counselor non potrà mai tradursi in un *vincolo limitante* di “dipendenza”, sia per motivi etici di facile comprensione (coscienziali) ma, ancor di più, per il nobile fine di questa professione, che mantiene il focus sull’espansione, la formazione e la crescita di ogni anima incarnata. Questo tipo di approccio nella relazione di aiuto, non offre soluzioni standardizzate al cliente, ma riconoscendo la sua unicità ed irripetibilità, stimola la sua coscienza ad integrare processi di apprendimento funzionali allo sviluppo di una visione di insieme in cui non sono contemplati esclusivamente i bisogni e i desideri della personalità, ma la necessità evolutiva di consapevolizzare e consolidare l’autocoscienza animica.

La relazione che si instaura tra Counselor e cliente è destinata a tradursi nel viaggio condiviso, possibilmente breve e intenso, atto a scardinare il sistema invischiante in cui si è ancorata la coscienza delle parti coinvolte.

Ecco, allora, che un buon Counselor saprà aiutare il cliente a riconoscere, dietro le prove della vita, l’opportunità di sviluppare talenti già presenti anche se ancora silenti nelle profondità, accompagnandolo nella consapevolizzazione della necessità di

liberarsi dai meccanismi che lo hanno portato a vivere tali disagi. Solo così la relazione di aiuto può realmente definirsi tale: rendendo la persona autonoma, indipendente e libera. Un altro importante compito del Counselor è quello di aiutare il cliente ad apprendere l'arte dell'accoglienza che aiuta a non disperdere troppe energie nella lotta e nel rifiuto. Infatti, la maggior parte delle problematiche e dei dolori umani non è riconducibile agli eventi stessi (catalogati come negativi dalla struttura mentale duale della persona stessa), bensì, all'atteggiamento di *non accettazione* che si attiva come risposta immediata automatica. Nessuna crescita è priva di dolore o fatica, ma il cammino di consapevolezza sarebbe notevolmente facilitato da una sana rinuncia alla lotta contro ciò che l'esistenza, nella sua infinita saggezza, porta solo per assicurare alla persona crescita ed evoluzione. Dal riconoscimento della perfezione di ciò che accade, è possibile iniziare un proficuo viaggio alchemico di trasmutazione del disagio e di ogni altra emozione negativa, imparando ad applicare nuove modalità interpretative della realtà fino a scoprire la gioia che nasce dal superamento di quei limiti che si era auto-imposto durante la propria esistenza.

## **CAPITOLO 6**

### **Guarigione attraverso la comunicazione “da cuore a cuore”, possibilità dell’essere umano in quanto co-creatore della propria realtà**

La relazione di aiuto raggiunge un punto di grande potenza e bellezza quando la strada che il cliente e il Counselor intendono percorrere insieme, si compenetra, e il grado di ascolto tocca il punto più alto. Il cammino che il cliente può percorrere è quello della libertà e dell’indipendenza dalle sue stesse credenze limitanti, dalle strutture precostituite offerte costantemente dal sistema, muovendo piccoli passi in una direzione completamente nuova e ignota, costruita con regole proprie funzionali a riconoscersi, prima di tutto, come esseri umani unici e irripetibili.

Questo delicato processo si attua quando la relazione di aiuto trova la massima connessione fra le parti: il Counselor ha riconosciuto le proprie ferite e le strutture limitanti attraverso lo specchio del cliente. Ha sondato con amore e nel massimo rispetto le profondità dell’altro senza perdersi in esse, ma osservandole e toccando con le parole del cuore, il cuore del cliente stesso. Ricordiamo che il Counselor ha come obiettivo il lavoro personale, finalizzato al raggiungimento del contatto con il proprio Sé, pertanto la continua e consapevole ricerca nell’applicazione dell’osservazione e

dell'insegnamento, non viene mai persa di vista, nemmeno in seduta. Ogni sua più piccola espansione di coscienza realizzata attraverso l'impegno quotidiano e la pratica del lavoro interiore, sono le basi su cui fonda la relazione d'aiuto tra sé e il Sé, e fra Counselor e cliente. Infatti, il lavoro individuale che ogni essere umano opera interiormente favorisce sempre tutti e il Tutto. Per questa ragione, la professione di *Counseling Spirituale*, che ambisce a supportare la crescita di altri individui, è da considerarsi un'attività molto nobile perché supporta la nascita del "vero uomo": un essere spirituale che sta facendo un'esperienza terrena attraverso un apparato psico-fisico. Infatti, l'umanità oggi, è completamente proiettata all'esterno e non riesce più a convogliare la propria attenzione verso le sue interiorità: l'individuo, pur disponendo potenzialmente degli strumenti atti a superare tutte le prove della vita, ha rinunciato a farlo. Non riesce più a creare i necessari ponti di connessione tra la mente e il cuore, ma si affida esclusivamente alla logicità, rinunciando, così, ad altri preziosissimi alleati. Il cuore, inteso come centro magnetico ricettivo, abile nell'ascolto più intimo e profondo, è la sede dell'intelligenza cardiaca che detiene la vera saggezza: se contattato dalla coscienza umana può divenire una sorta di bussola in grado di indicare sempre la giusta via da perseguire. In realtà, ogni parte su cui è stata portata l'attenzione nel corso della stesura di questo

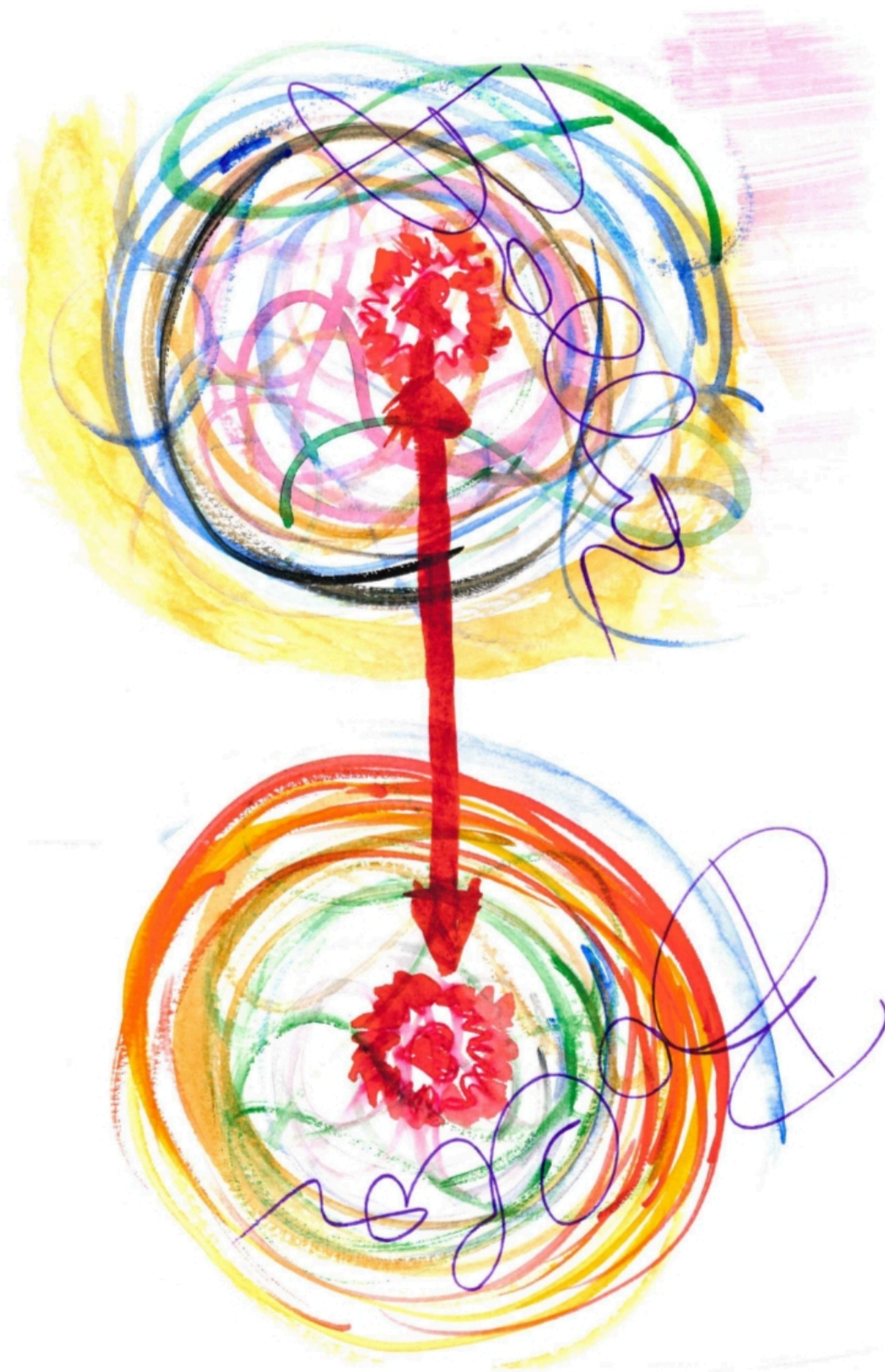
elaborato mira a stimolare l'*apertura di cuore*: un'esperienza titanica e al contempo meravigliosa! Infatti, ogni problema umano deriva unicamente dall'aridità e dalla durezza del cuore che toglie ogni possibilità di vivere innamorati della vita, a prescindere dalle sue manifestazioni duali. Quando il cuore è aperto, invece, si consolida in senso di "complicità" con l'alterità, in ogni sua forma, e sfocia inevitabilmente in una sorta di fiducia nei confronti della Vita, ma tale trasformazione può solo essere interiore.

Questo approccio consente la liberazione dalla solitudine, dal giudizio e dalla paura, invitando alla rinuncia cosciente di qualsiasi delirante necessità di controllo su ciò che accade nel mondo fenomenico. Questa visione non diventa sterile e possibilista, o ancor peggio, deresponsabilizzante, ma al contrario consente alla creatura umana di riappropriarsi del proprio innato potere naturale, senza più sopirlo o soffocarlo. Quindi, scegliere di impegnarsi costantemente nell'ascolto, potrebbe essere la svolta epocale per ciascun essere umano incarnato sulla terra, trasformando ogni attimo vissuto in un'esperienza entusiasmante e ogni evento, anche il più banale, degno di essere vissuto al massimo. Inoltre, un vero ascolto restituirebbe il giusto potere al gesto, al verbo, al respiro e al battito del cuore, vivificando ciò che ogni giorno viene dato per scontato da una coscienza dormiente e poco ricettiva. L'essere umano non si incontra e non si ascolta, nemmeno



all'interno del suo stesso nucleo familiare, neanche quando lo desidera intensamente e sente che nel farlo può iniziare ad intervenire proficuamente sulla qualità della propria vita: si tratta di una scelta che svela la drammatica forza con cui si perpetua l'inconsapevolezza, la meccanicità e la schiavitù egoica, nutrendo l'ombra e il sistema disfunzionale alla vera Libertà e alla Gioia.

Tavola III  
Da cuore  
a cuore



## Conclusioni

Questo elaborato è il primo in assoluto da me prodotto. La sua costruzione è stata per me fonte di confusione, timore e giudizio, quindi, mi ha permesso di mettere in pratica coerentemente l'Insegnamento ricevuto. È stato necessario mettere in campo un grande ascolto e cercare di contattare la mia piccola verità, emblema straordinario del cammino stesso. Infatti, la verità si mostra solo se si sceglie di continuare a camminare nonostante le ripetute e rovinose cadute, e anche quando rinunciare, per quanto doloroso, sembrerebbe essere la via più semplice. La verità mostra che non c'è mai un punto fermo a cui potersi aggrappare: nessun approdo, neanche nell'attimo stesso, nessuna fine e nessuna meta conclusiva. Per questa ragione, questo elaborato non sarà mai finito e mai compiuto, quindi, non ha certo l'ambizione di voler trasferire il mio personale vissuto e il sentire intenso di questi tre anni formativi. Le risate e il pianto si mescolano allo stupore crescente, di fronte alla perfezione della Vita che, con generosa maestria, fornisce sempre ad ogni individuo ciò di cui necessita per eliminare le strutture che impediscono al suo Essere di manifestarsi in piena libertà. Conoscere il proprio interno e le proprie ferite, disporre di tanto coraggio per rimanere presente ad ogni conflitto osservando ciò che si muove nelle più recondite oscurità,

esplorando e scegliendo di accettare la sfida che l'esistenza chiede di affrontare per conquistarsi dignitosamente il nobile titolo di "essere umano", richiede sicuramente un grandissimo lavoro interiore e, soprattutto, la capacità di sapersi mettere in discussione (rara virtù ai nostri giorni). Nessuna guerra esterna è più grande e violenta della propria guerra interiore; nessun esercito è più potente e terrificante di quello che vive al nostro interno. In quanti osano? Quanti, consapevolmente, scelgono di volgersi all'interno per esplorare quel luogo oscuro in cui è sepolta la propria anima, tristemente intrappolata da strutture che le impediscono di emergere e liberarsi? Il *Counseling Spirituale* è un efficace strumento di risveglio, un cammino completo scandito in tappe: la prima è, senza ombra di dubbio, il lavoro su se stessi. Solo molto, molto più tardi ci si potrà mettere a servizio dell'altro. L'ascolto e l'attenzione che ciascuno deve portare verso se stesso è preziosissimo, purché sia focalizzato verso l'intercettazione dei meccanismi, dei convincimenti, delle abitudini e di tutto ciò su cui è basato il dominio egoico. È fondamentale, invece, non scivolare nell'ascolto, nel rispetto e nel nutrimento delle parti ombrose che tengono in scacco la coscienza, impedendole di espandersi oltre l'apparato psicofisico. Uno sguardo attento e un ascolto profondo verso le proprie interiorità è funzionale e necessario per mettere in luce (e quindi, riconoscere) le sinapsi, le sfumature, i vicoli ciechi, i

programmi, le strategie, le ferite, le manipolazioni e le menzogne che tengono la coscienza umana bloccata sulla “ruota del criceto”, illudendola nel credere che ogni caduta sia necessaria, ogni proiezione funzionale, e ogni scelta perpetuata in dissonanza con il cammino intrapreso, giustificabile e comprensibile perché *“serve tempo e non bisogna avere fretta e pretendere troppo dalle persone”*. L’ascolto è un’arte che nessuno insegna, perfetta e perfettibile, non oggettivabile, insita in ogni creatura umana: la sua potenza si potrà manifestare nel mondo quando l’uomo imparerà ad amare e rispettare se stesso, smettendo di servire e giustificare tutte quelle parti che si spacciano come “sue” ma che in realtà appartengono solo alla dimensione terrestre.

Vedere come gli esseri umani siano stati in grado di compiere miracoli, ascoltando la propria Divinità interiore e mettendo a tacere tutto il resto, mi ha commosso in modo indescrivibile. Non vi è in me alcuna parola che sappia contenere e descrivere l’altezza della Bellezza contattata nel riconoscere il potenziale umano in manifestazione, libero dalla schiavitù del mondo fenomenico. La scelta di cosa ascoltare, di dove portare la propria attenzione è un grande pegno d’amore, un gesto straordinario soprattutto verso se stessi. Mentre pongo l’attenzione su questo potenziale (che sicuramente in me è presente solo a livello embrionale) un grande fuoco mi arde nel petto e sento che il valore dell’esistenza sta

letteralmente nel viverla appieno, anche quando porta dolore e/o altre emozioni negative: ciò che conta davvero, è imparare a riconoscere il senso evolutivo di ogni esperienza assumendosene sempre la piena responsabilità.

Il *Counseling Spirituale* è uno strumento ancora poco conosciuto, che si basa sulla visione ottimistica dei suoi ideatori, sostenitori incalliti del potenziale umano (presente seppur solo a livello embrionale) che va urgentemente portato in manifestazione attraverso la scelta consapevole di voler camminare verso il proprio vero Sé, riconquistando la libertà perduta.

In questo percorso scolastico di apprendimento teorico e pratico, accompagnato dalla supervisione dei docenti, ho potuto riconoscere l'efficacia (soprattutto durante il tirocinio) del lavoro compiuto interiormente e messo a servizio dell'alterità.

Quello che, in primis, si era presentato come un insegnamento mentalmente appreso e applicato esclusivamente a livello personale, grazie ai clienti che si sono offerti alla sperimentazione, ha trovato la sua manifestazione e dimostrato la sua efficacia esterna e tangibile anche in seduta.

Gli occhi dei clienti pieni di luce o di lacrime, il loro volto che si trasformava, la stessa struttura fisica che modificava movenze ed espressioni *ri-animadosi* letteralmente, nel riconoscere il valore delle nuove possibilità offerte: segni tangibili dell'inequivocabile

utilità dell'incontro.

Queste persone si sono generosamente offerte alla classe permettendo agli allievi di fare esperienza di questa nuova modalità di gestione nella relazione d'aiuto: si sono aperte e hanno condiviso le loro sofferenze e le grandi difficoltà riscontrate nel gestirle. Nel corso della seduta, però, sono state ampiamente ripagate della loro disponibilità e fiducia, riuscendo a contattare, con il sostegno del Counselor, parti inedite di sé talmente potenti e profonde da permettere loro di trovare anche nuovi significati per la loro stessa esistenza.

Ovviamente, non tutte le storie sono sempre a lieto fine, ma ognuna di esse è meravigliosa così come si mostra: la bellezza offerta è di poterla accogliere ed ascoltare, comprendendo il suo più vero e profondo senso evolutivo.

## Ringraziamenti

Sono molto grata di aver partecipato a questo progetto scolastico, unico nel suo genere.

Grata per avere visto parti oscure di me che ora fanno un po' meno paura rispetto a quando tentavo, maldestramente, di nasconderle e ignorarle.

Grata per l'insegnamento ricevuto, per l'amore ricevuto, per la nuova visione con cui posso osservare la Vita, che mi è stata generosamente offerta e che ora tocca solo a me applicare al mio quotidiano.

Grata per avere avuto due insegnanti come Federica Zini ed Emidio De Berardinis che si sono spesi completamente, sempre, cercando di rendere entusiasmante questo percorso di crescita, con amore, ardore, conoscenza e bellezza.

Grata per aver sperimentato la possibilità di scrivere un elaborato conclusivo scoprendo che si trasformava insieme a me per permettermi di consapevolizzare che la mia trasformazione non avrà mai fine.

Grata per i compagni di viaggio e per tutto ciò che hanno saputo mostrarmi, insegnandomi qualcosa di me stessa.

Grata per avere anche solo sfiorato quel meraviglioso mondo che è il *Counseling Spirituale*, strumento innovativo e poliedrico,



opportunità, in primis, di crescita e di lavoro su me stessa, che ha messo al mio interno un nuovo piccolissimo seme ...  
Proverò a prendermene cura per scoprire quale sarà il suo dono.