

# *IL COUNSELING RIVOLTO ALLA DONNA*



di Silvia LOMBARDINI

Aprile 2016

# INDICE

INTRODUZIONE	2
1. PERCHE' PARLARE DI COUNSELING AL FEMMINILE?	3
2. IL CERVELLO DELLA DONNA TRA ORMONI ED EMOZIONI	4
2.1 I CAMBIAMENTI ORMONALI E CICLO DI VITA DI UNA DONNA	4
2.2 CERVELLO ED ELABORAZIONE DELLE EMOZIONI NELLA DONNA	6
3. LO SVILUPPO DELLA PSICOLOGIA FEMMINILE	9
4. IL COUNSELING RIVOLTO ALLA DONNA	11
4.1 ASPETTI CRITICI	11
4.2 INIZIO DELLA RELAZIONE DI COUNSELING	12
4.3 TEMI FEMMINILI E COUNSELING ALLA DONNA	14
4.4 LA FINE DEL RAPPORTO DI COUNSELING	19
4.5 I GRUPPI DI INCONTRO	19
5. DUE STRUMENTI PRATICI PER IL COUNSELING RIVOLTO ALLA DONNA:	20
5.1 IL "DIARIO LUNARE"	20
5.2 IL "NEW MOON PARTY"	22
6. CONCLUSIONI	24
BIBLIOGRAFIA	25

"Despite my thirty years of research  
into the feminine soul,  
I have not been able to answer  
the great question that has never yet been answered:  
What does a woman want?"  
S.Freud

## **INTRODUZIONE**

Quando una donna si rivolge ad un counselor per una relazione di aiuto, è molto importante tenere presente che la differenza di genere segna due percorsi diversi per il maschile e per il femminile verso la propria visione di sé, del proprio valore e del proprio ruolo nelle relazioni e nella società.

Di conseguenza, anche i bisogni e i valori per i due sessi hanno priorità diverse e nel trattare la problematica portata dalla cliente, nel decidere cosa mettere in primo piano, quando e in che modo, è fondamentale per il counselor conoscere le specificità del femminile .

Si possono definire i seguenti fattori alla base delle differenze connesse dall'appartenenza all'uno o all'altro sesso:

- fattori biologici e fisiologici
- fattori connessi allo sviluppo della psiche a livello inconscio
- aspettative del tessuto sociale circa i comportamenti ammessi e non ammessi a seconda del genere di appartenenza
- atteggiamenti spontaneamente acquisiti nell'infanzia attraverso l'imitazione

In questo mio trattato, partendo i motivi per i quali è significativo parlare delle specificità del counseling rivolto alla donna, tratterò da un punto di vista biologico e psicologico note distintive del femminile e successivamente illustrerò aspetti critici e metodologie nel counseling rivolto alla donna, con cenni ai gruppi di incontro.

Terminerò con l'esposizione di due esperienze personali per fornire alcuni spunti e suggerimenti operativi per il counseling individuale ed in gruppo femminile.

## 1. PERCHE' PARLARE DI COUNSELING AL FEMMINILE?

Una prima riflessione per comprendere la necessità di parlare delle specificità del counseling quando è rivolto alla donna va fatta considerando le seguenti circostanze:

- Le differenze biologiche tra uomini e donne determinano diversità nello sviluppo della personalità e del sentire se stessi
- Oggi le donne si trovano di fronte a realtà e problematiche pratiche di vita molto diverse da quelle degli uomini ed a quelle delle donne di altre epoche anche non troppo lontane, relativamente ad esempio al lavoro e alle modalità di sostegno economico, ai modelli di famiglia, alla separazione e divorzio ed a vivere esperienze esclusivamente femminili come gravidanza, stupro, mastectomia... Comportamenti, attitudini e valori che in passato erano considerati socialmente inopportuni per una donna, oggi a causa di necessità economiche e/o opportunità culturali, sono sempre più frequenti.
- Al pieno sviluppo della consapevolezza della donna ci sono barriere esterne create dal tessuto sociale ed interne, che operano a livello conscio e/o inconscio
- Ci sono sensibili differenze anche tra diversi gruppi di donne, determinate da età, classe sociale, origine etnica, preferenze sessuali spesso con frequenti difficoltà da affrontare relative a discriminazioni da parte del tessuto sociale riguardo quei gruppi che vi si collocano in posizione emarginata

In passato gli studiosi hanno prestato scarsa attenzione alla fisiologia e psicologia femminili, se non mettendole in relazione con quelle maschili.

Lo stesso comune concetto di “essere umano” ha un fondamento di base maschile, rispetto al quale il modello femminile è considerato un semplice “addendum”, spesso con scarso riguardo alle peculiarità di tipo biologico e psicologico che lo contraddistinguono .

A tal punto che per molte donne l'individualizzazione di se stesse è attraverso il loro rapportarsi ad altri come figlie, madri e compagne, senza una propria definizione come esseri indipendenti.

Nella psicanalisi, Freud sosteneva che la mancanza del pene rende le donne inferiori ed adulti incompleti. Successivamente nel pensiero neo-freudiano di Erikson si sostenne che la differenza biologica non voleva dire che le donne fossero necessariamente inferiori. Se la psicologia dell'uomo è determinata dal possesso dei genitali esterni, quella delle donne è determinata dal loro “spazio riproduttivo” interno. Negli anni '70 Adler ha riconosciuto il danno alla vita psicologica delle donne causato dall'assegnazione a loro di un ruolo di inferiorità rispetto agli uomini da parte delle teorie della psicanalisi e da parte delle istituzioni sociali.

Più di recente nuovi approcci non-sessisti considerano uomini e donne primariamente come individui, con le medesime capacità attualizzanti e la medesima autonomia, in quanto entrambi presentano caratteristiche maschili e femminili e l' “anormalità” è riferita a chi vive esclusivamente in una delle due polarità.

Alla base di questi approcci vi è una teoria che sostiene che nella prima infanzia non vi è percezione di diversità di ruolo basata sul sesso. Successivamente il bambino inizia a percepire le differenziazioni di comportamento culturalmente richiesti dal tessuto sociale che lo circonda e si conforma a ciò che è richiesto per l'appartenenza al suo sesso: inizia così la polarizzazione di ruoli. C'è tuttavia un ulteriore stadio di sviluppo in cui l' individuo impara a muoversi liberamente tra una polarità e l'altra a seconda delle necessità in accordo ai suoi bisogni.

L'individuo quindi deve essere aiutato a comprendere entrambe le sue qualità maschili e femminili e ad usarle a seconda dei suoi bisogni, superando gli stereotipi di comportamento culturalmente richiesti.

Approcci più specificatamente rivolti al femminile tendono ad aiutare la donna come singola o in un gruppo a superare le barriere, per lo più esterne, che le impediscono di avere autonomia economica e psicologica, mediante un approccio motivante e di supporto emozionale.

La relazione di counseling alla donna si può quindi definire un processo di esplorazione, collaborazione tra counselor e cliente al fine di consentirle di individuare ed apportare cambiamenti interni e verso l'esterno nelle modalità di comunicazione verbale e non verbale, espandere il senso di autostima, formulare nuove regole e permessi, acquisire la capacità di assumersi il rischio connesso ai nuovi comportamenti ed abilità.

## 2. IL CERVELLO DELLA DONNA TRA ORMONI ED EMOZIONI

Esiste una varietà di differenze strutturali, chimiche, genetiche e funzionali tra il cervello di uomini e donne.

Gli ormoni possono condizionare a tal punto il cervello femminile da spingerlo a percepire in maniera diversa la realtà e la vita stessa della donna, dando forma ai suoi valori, ai suoi desideri e determinando le sue priorità.

### 2.1 I CAMBIAMENTI ORMONALI E CICLO DI VITA DI UNA DONNA

I cambiamenti ormonali che avvengono nel corso della vita di una donna (infanzia, adolescenza, giovinezza, maternità e menopausa) e le fluttuazioni che ogni mese avvengono nel corso del ciclo mestruale hanno un significativo impatto sugli stati d'animo, sulle emozioni, sui pensieri e sulle sensazioni corporee.

- **PERIODO PRENATALE:** ogni cervello fetale appare femminile fino all'ottava settimana. Successivamente un massiccio afflusso di testosterone trasformerà questo cervello "neutro" in maschile facendo crescere un maggior numero di cellule nei centri del sesso e dell'aggressività. Senza questa ondata di testosterone si sviluppano nel cervello femminile più connessioni nei centri della comunicazione e nelle zone che elaborano le emozioni, aumentando anche la sensibilità agli stati d'animo ed ai conseguenti livelli ormonali della madre durante la gravidanza.
- **INFANZIA:** fino al 24° mese nel cervello femminile vi è un elevato livello di estrogeni che determina un marcato sviluppo dei circuiti cerebrali della parole e delle emozioni, determinando un vivo interesse per l'amicizia, per le espressioni e il tono della voce delle altre persone che condizionano anche la crescita della consapevolezza del proprio valore. L'atmosfera che circonda una bambina durante i primi due anni di vita condiziona la sua immagine della realtà per il resto della sua esistenza. Si sviluppano anche capacità empatiche e di creazione di legami sociali basati sul compromesso e sulla comunicazione, grazie alla crescita dei neuroni dei centri deputati all'osservazione, comunicazione, alla protezione e alla cura. Grazie alla sua abilità nel recepire indizi emotivi, una bambina può addirittura far proprio il sistema nervoso della madre.
- **ADOLESCENZA:** 12-20 anni. Con arrivo della pubertà si verifica nel corpo femminile una vera tempesta ormonale. Le ovaie iniziano a produrre gli estrogeni e il progesterone, gli ormoni che regolano il ciclo mestruale e la cui attività è influenzata da altre sostanze prodotte dall'ipofisi e dall'ipotalamo. Nella prima parte del ciclo vi è una predominanza di estrogeni. Il picco massimo si raggiunge al 13/14° giorno, che corrisponde all'ovulazione. Da questo momento sotto l'azione del LH (ormone leutinizzante), le ovaie cominciano a ridurre la produzione di estrogeni mentre aumenta il progesterone, che domina la seconda fase del ciclo. Un picco massimo si ha intorno al 21/22° giorno, poi inizia anch'esso a scendere. Quando estrogeni e progesterone raggiungono i livelli minimi l'endometrio interno dell'utero, non più nutrito a dovere, si sfalda e si verifica la mestruazione (intorno al 28° giorno). Accanto a estrogeni e progesterone agiscono poi l'ormone GH che stimola la crescita ossea e muscolare e che comincia a diminuire già dopo i 20 anni e gli ormoni maschili, prodotti da ovaie e ghiandole surrenali, che regolano il desiderio sessuale. L'adolescenza è un periodo della vita molto turbolento per una ragazza. Il cervello riorganizza e modella i circuiti cerebrali che ne guidano il modo di sentire, di pensare, di agire e di percepire il proprio aspetto e che si stabilizzeranno durante i primi anni dell'età adulta. L'azione degli estrogeni sul cervello femminile e del testosterone su quello maschile

porta nell'adolescenza le ragazze ad avere agilità verbale, attitudine alle relazioni interpersonali ed a decifrare emozioni e stati d'animo, mentre nei ragazzi si sviluppano doti matematiche, competitività e abilità spaziali e visuali, oltre che maggiore aggressività.

Nelle adolescenti le fluttuazioni di estrogeni e progesterone determinano sensibili e repentine variazioni nella sensibilità allo stress, alle tensioni e al dolore. Nelle prime due settimane del ciclo l'alto livello di estrogeni ha un effetto euforizzante che regala parlantina, capacità di concentrazione, benessere e voglia di socializzazione. L'afflusso di estrogeni nel cervello attiva l'ossitocina e modella i circuiti cerebrali deputati alla parola. Stabilire contatti, chiacchierando e condividendo il proprio sentire aumenta l'afflusso di dopamina e ossitocina che consente di alleviare le tensioni e stress, traendone piacere.

Successivamente l'aumento del progesterone dopo l'ovulazione induce un senso di tranquillità e rilassatezza. Nei giorni precedenti la mestruazione si ha un crollo dei livelli di entrambi questi ormoni che genera maggiore irritabilità.

- **MATURITA'**: estrogeni e progesterone si stabilizzano e il ciclo mestruale diventa regolare. La donna cerca il partner sulla base di un ancestrale istinto di protezione e procreazione percorrendo un antico sentiero di formazione della coppia secondo il processo corteggiamento-accoppiamento-proliferazione che il cervello segue scrupolosamente grazie all'azione di ossitocina ed estrogeni
- **MATERNITA'**: la maternità cambia sensibilmente la struttura e il funzionamento del cervello, alterando le risposte agli stimoli esterni e le priorità. Subito dopo il concepimento gli estrogeni ed il progesterone salgono alle stelle, inondando il cervello con un effetto sedativo volto a proteggere l'organismo durante la gravidanza. Con l'avvicinarsi del parto aumentano i livelli di dopamina e ossitocina. Dopo il parto gli ormoni femminili calano di colpo mentre si ha un'impennata di prolattina che funge da sedativo naturale e la suzione favorisce l'aumento della ossitocina, creando una sensazione di piacere intenso, tranquillità e rilassatezza. Per questo motivo ci può essere un calo di desiderio sessuale
- **PERIMENOPAUSA**: o climaterio, è un periodo che può durare anche 10 anni, durante il quale si ha un graduale affievolirsi dell'attività ovarica che inizia a produrre meno progesterone e estrogeni, dando luogo a una serie di sintomi che possono variare di mese in mese e di anno in anno, dalle vampate di calore ai dolori alle giunture, depressione e ansia, senso quotidiano di incertezza, a seconda della sensibilità del cervello agli estrogeni. Anche il desiderio sessuale può subire un mutamento radicale in quanto cala anche il livello di testosterone: il 50% delle donne tra i 45 e 52 anni perde interesse al sesso, ha più difficoltà ad eccitarsi e si accorge di provare orgasmi più rari e meno intensi.
- **MENOPAUSA**: i livelli di estrogeni e progesterone sono quasi azzerati, così come la melatonina (che favorisce il riposo). Aumenta invece la produzione di adrenalina e cortisolo, gli ormoni dello stress, che agiscono sul sistema nervoso. La donna in menopausa si preoccupa meno di compiacere agli altri e decide finalmente di gratificare se stessa. I circuiti cerebrali non cambiano un granchè ma gli estrogeni che in passato li attivavano con l'ossitocina sono diminuiti. Per alcune donne si parla di "entusiasmo del postmenopausa" in quanto il venir meno della sindrome premestruale, di crampi dolorosi, o di altri disturbi ginecologici apre meravigliose possibilità, a un nuovo entusiasmo della vita e perfino un rinnovato entusiasmo sessuale, cercando avventure eccitanti o nuove storie: è come ricominciare daccapo con regole migliori. I figli se ne vanno di casa e i circuiti del cervello materno possono dedicarsi a nuove attività creative, anche se molte donne possono per questo sentirsi disperatamente tristi e disorientate.

## 2.2 CERVELLO ED ELABORAZIONE DELLE EMOZIONI NELLA DONNA

La tesi a favore dell'esistenza di un sistema per le emozioni nel cervello umano è, ancora oggi, oggetto di molte discussioni. L'opinione corrente è che alcune strutture cerebrali siano particolarmente importanti per l'esperienza e l'espressione dell'emozione.

L'esperienza emozionale è quasi sempre accompagnata dalla mobilitazione del sistema nervoso autonomo (che regola le reazioni corporee involontarie) attraverso le sue due parti: il sistema simpatico e il sistema parasimpatico. Il sistema simpatico ha il compito di attivare le risposte di sopravvivenza alle minacce che vengono percepite; le ghiandole surrenali secernono gli ormoni dello stress (adrenalina, noradrenalina, cortisolo), il battito cardiaco aumenta, i muscoli si contraggono, le pupille si dilatano e il respiro si fa più profondo e rapido. Un versione estrema dell'attivazione del sistema nervoso simpatico è conosciuta come risposta di attacco o fuga, che porta gli animali a fuggire o attaccare in caso di pericolo. Quando il pericolo è passato, il sistema parasimpatico prende il sopravvento su quello simpatico e riporta il corpo ad uno stato di riposo pre-ansia.

Il sistema limbico, localizzato al di sotto della corteccia cerebrale, comprende l'amigdala, l'ippocampo e l'ipotalamo. Il sistema limbico gioca un ruolo importante in buona parte delle reazioni emotive, nella motivazione, nell'apprendimento e in certi aspetti della memoria. L'amigdala, è un elemento critico nei circuiti del cervello che elaborano paura e aggressività. Ha un ruolo specifico nell'elaborazione delle emozioni, sia a livello anatomico che funzionale e riceve un'ampia gamma di input relativi a stimoli presenti, ricordati o semplicemente immaginati. Ognuno di questi input è capace di mettere in moto dei meccanismi che integrano informazioni sia di tipo cognitivo che emotivo in altre parti del sistema. L'ippocampo svolge un ruolo importante nella memoria a lungo termine e nella navigazione spaziale. L'ipotalamo, infine, è la zona del cervello che coordina il sistema nervoso autonomo e regola, tramite una complessa attività ormonale, funzioni diverse all'interno dell'organismo, come l'equilibrio della temperatura corporea, il metabolismo dei glucidi e dei lipidi, ecc. Molte di queste funzioni sono implicate nel vissuto e nella manifestazione psicofisiologica delle emozioni.

I due sessi reagiscono in modo dissimile allo stress ed all'aggressività ed usano circuiti cerebrali diversi per compiere le medesime azioni: risolvere problemi, immagazzinare emozioni, elaborare il linguaggio e l'esperienza.

### IL CERVELLO INNAMORATO

L'innamoramento, nella donna come per l'uomo, interessa gli stessi circuiti cerebrali che governano ossessioni, manie, ebbrezza, sete e fame, attivati da estrogeni e progesterone che aumentano i livelli di dopamina ed ossitocina.

Non si tratta di un'emozione ma intensifica o attenua le emozioni. Sono i medesimi circuiti di quelli di un drogato che desidera disperatamente iniettarsi la dose successiva. L'amore è in questo senso una sorta di "sballo" naturale e durante la separazione fisica, quando è impossibile lo scambio di effusioni, può nascere un tremendo bisogno, quasi una fame fisica, della persona amata, sentito non solo a livello sentimentale, ma anche fisico. Una volta che si è di nuovo insieme, dopamina ed ossitocina generate dall'abbracciarsi, accarezzarsi e baciarsi riducono ansia, ristabiliscono fiducia e rafforzano i circuiti cerebrali dell'amore.

I circuiti dell'innamoramento costituiscono prima di tutto un sistema motivazionale, distinto dalla zona cerebrale di quello sessuale, anche se ad essa sovrapposto. L'amigdala – il sistema di paura-

allarme – e la corteccia cingolata anteriore – sede della preoccupazione e del pensiero critico – lavorano al minimo. La normale diffidenza verso gli estranei è soppressa.

Alla luce di quanto sopra descritto, nella donna, a differenza di un uomo, gli sbalzi nei livelli di estrogeni e progesterone che avvengono durante il ciclo mestruale, la gravidanza e la menopausa, hanno un forte impatto nell'attivazione dei circuiti cerebrali deputati all'innamoramento, determinando quindi una forte variabilità delle emozioni e pensieri ad esso connessi. Inoltre, il cortisolo, l'ormone dello stress, nel cervello femminile blocca l'ossitocina, cancellando all'improvviso il desiderio di contatto fisico.

## EMOZIONI E REAZIONI PER LA ROTTURA DI UN RAPPORTO

Fino a poco tempo fa si riteneva che frasi come "sentimenti feriti" o "cuore spezzato" fossero solo espressioni poetiche. Recenti studi per immagini sul cervello hanno dimostrato come la perdita di un amore possa provocare un dolore simile a quello fisico perchè fa scattare gli stessi circuiti cerebrali. Senza le ondate di dopamina e ossitocina sollevate dall'amore una nuvola nera di depressione e disperazione cala sul cervello. Questo dolore cattura l'attenzione, squilibra il comportamento, subentra una crisi di astinenza simile a quelle che avvengono durante la disintossicazione di una droga, durante la quale si desidera disperatamente la persona amata. In alcuni momenti si può avere addirittura la sensazione che sia a rischio la propria sopravvivenza, mentre nell'amigdala scatta uno stato carico di paura. Possono sopraggiungere fantasie ossessive di ricongiungimento da cui deriva un doloroso e intenso sentimento di privazione. Tuttavia mentre in queste situazioni le donne cadono in depressione, non riescono a mangiare, lavorare o dormire, gli uomini sono da tre a quattro volte più portati al suicidio. Non di rado quindi accade che una storia d'amore possa riaccendersi per la minaccia di essere scaricati o di restare soli.

Questo timore nella coppia può allora intensificare l'impulso passionale nei circuiti cerebrali sia maschili che femminili.

In altri casi il dolore per la perdita è così radicato nel cervello che, per evitarlo, si avverta di nuovo quel desiderio di dopamina e ossitocina che spinge a cercare un nuovo partner.

## ORMONI ED IMPULSO SESSUALE

Negli uomini lo spazio cerebrale preposto all'impulso sessuale è due volte e mezzo più grande rispetto alle donne: in media il cervello maschile è attraversato da pensieri sessuali molte volte in un'ora, mentre quello femminile generalmente non più di tre o quattro in un giorno. Nella donna l'accensione sessuale comincia con lo "spegnimento" del cervello, ossia con la disattivazione dell'amigdala - il sistema di paura-allarme-aggressività - , che consente agli impulsi sessuali di arrivare al centro del piacere e scatenare l'orgasmo.

Questo ulteriore passo neurologico può spiegare il motivo per cui una donna ha bisogno mediamente da tre a dieci volte più tempo per raggiungere l'orgasmo.

Inoltre qualsiasi preoccupazione dell'ultimo minuto - lavoro, figli... - o qualsiasi inezia relativa al partner - una parola detta a sproposito, alito cattivo, eccessiva sudorazione, una mossa goffa... - può mettere di nuovo in azione l'amigdala, azzerando l'interesse sessuale e stroncando sul nascere l'orgasmo.

Per provare soddisfazione in un rapporto sessuale una donna ha bisogno di trovarsi nello stato d'animo giusto, in un'atmosfera di tranquillità ed armonia con il partner.

Studi hanno dimostrato che per le donne tutto quanto è accaduto nelle ventiquattro ore che precedono la penetrazione finisce col far parte dei preliminari, mentre per gli uomini solo quanto accade nei tre minuti precedenti.



### CERVELLO FEMMINILE E IRA.

L'ira è l'espressione, o meglio dire "esplosione" verso l'esterno della rabbia repressa dentro di sé. L'amigdala, centro cerebrale della rabbia e dell'aggressività, è molto più sviluppato negli uomini rispetto alle donne, mentre la corteccia prefrontale, centro che controlla queste emozioni, è più sviluppato nel cervello femminile: questo determina una significativa differenza tra i due sessi nel modo di elaborare l'ira.

Infatti, mentre gli uomini la manifestano con maggiore immediatezza, forza e violenza in quanto il testosterone rende l'amigdala più reattiva, nelle donne interviene l'attivazione della corteccia prefrontale e l'ira invece di generare una reazione fisica immediata passa attraverso i circuiti cerebrali delle sensazioni viscerali e della parola. Questo porta la donna in un primo momento a riflettere sulle conseguenze negative di una reazione alla rabbia e a parlarne con qualcun'altro ma, con il perdurare della spinta dell'ira, i circuiti verbali si mettono in moto dando libero sfogo a una valanga di incontrollate frasi rabbiose.

### LA BIOLOGIA DELL'INFEDELTA' FEMMINILE.

A livello ormonale, nel periodo immediatamente precedente l'ovulazione, il crescente afflusso di estrogeni rende l'olfatto e i circuiti cerebrali di una donna particolarmente sensibili agli impercettibili effetti dei feromoni maschili, alterando così le percezioni e le emozioni ed influenzando il desiderio sessuale.

Basandosi sull'odore corporeo degli uomini e sull'olfatto delle donne, uno studio ha scoperto che durante la fase ovulatoria le donne già legate ad un compagno preferivano l'odore di altri uomini più dominanti, mentre le single non mostravano preferenze. Questo studio dimostrerebbe la teoria che le donne cercano indubbiamente uomini con spirito protettivo, che le aiuteranno a crescere una famiglia; tuttavia, una volta assicurata questa protezione, provano un forte desiderio biologico di unirsi di nascosto con uomini che possiedono geni migliori...

Questo è quanto accade a livello ormonale, ma ci sono molti altri fattori, quello affettivo innanzitutto, che influenzano la propensione o meno di una donna verso la monogamia e la fedeltà verso il partner.

### 3. LO SVILUPPO DELLA PSICOLOGIA DEL FEMMINILE

Secondo Neumann nella coscienza occidentale predomina un sistema di valori maschile-patriarcale e una fondamentale ignoranza della specificità e diversità della psicologia femminile. Risulta quindi necessario una comprensione del carattere specifico della psicologia femminile, sia per il counselor sia per la donna che vuole capire se stessa.

La psiche ha in sé una energia maschile e una femminile: ogni uomo ha in sé un lato femminile e ogni donna ha in sé un lato maschile.

Jung chiama questa dualità ANIMA e ANIMUS. L'Anima è la figura femminile che compensa l'energia maschile dell'uomo. L'Animus la figura maschile che compensa l'energia femminile della donna.

L'Animus ha uno strato più superficiale "patriarcale" che si manifesta all'esterno con opinioni e frasi che derivano dal mondo della cultura, coscienza e spirito maschili e che sono per il femminile impropri ed estranei. Sotto questo strato si trova lo strato "matriarcale" dell'Animus, con il quale la femminilità è unita in modo più naturale e nel quale domina l'elemento emotivo-sensoriale, musicale, senza parole ed erotico. Questo mondo dell'Animus è riconoscibile dove la femminilità sogna, desidera, fantastica, è immersa nel suo mondo interiore spirituale e creativo.

Un terzo strato, ancora più profondo, è quello denominato "uroborico", dove paternità divina e maternità divina sono congiunti.

Illustro ora più in dettaglio gli stadi di sviluppo della psiche femminile così come descritti da Neumann.

Originariamente un uno stato "uroborico", quando l'Io non è ancora separato dall'inconscio, sia l'Io femminile che quello maschile fanno riferimento all'inconscio come qualcosa di materno che si attua nella proiezione sulla madre nel "rapporto originario" che il bambino ha prima di percepirsi come persona ben delineata. Con lo sviluppo della psiche, mentre il bambino sperimenta la madre come un "tu" estraneo e diverso, ed è questo che lo porterà in seguito a fondare i suoi rapporti sul confronto anziché sulla identificazione, la bambina la sperimenta come un "tu" familiare e non-diverso con il quale può identificarsi senza snaturarsi. Questo spiega anche il perché le donne hanno un rapporto migliore con l'interiorità e con il principio di *eros*, che è il principio relazionale, mentre l'uomo, soprattutto quello occidentale, è culturalmente spinto verso la visione esterna ed obiettiva delle cose essendo più in rapporto con il principio di *logos*.

Il secondo stadio dello sviluppo del femminile è quello del "matriarcato", detto anche dell'autoconservazione, nel senso che la bambina rimane all'interno del gruppo di donne, nel quale il maschile viene sperimentato in modo ridotto, mentre il bambino è spinto ad allontanarsi e ad uscire dalla simbiosi per poter sviluppare il proprio IO maschile, andando ad abbracciare il modello opposto a quello con cui ha trascorso la fase intrauterina e quella immediatamente successiva alla nascita, quello dell' "eroe" che sperimenta il proprio Sè attraverso la lotta e la competizione.

La fase dell'autoconservazione può durare anche a lungo, a volte fino all'età adulta, determinando quindi un'estraneità all'uomo e rendendo spesso difficile un rapporto intimo oppure, all'opposto, limitare la psicologia della donna a un rapporto solamente sessuale con l'uomo.

Nella successiva fase "patriarcale" il femminile, viene spinto verso una certa alienazione da se stesso a favore dello sviluppo della coscienza della donna. La coscienza della donna può aprirsi solo se c'è il contatto con il diverso, con il maschile che comporta l'abbandono del rapporto originario

con la madre. La donna accede al maschile – psicologicamente parlando – come qualcosa di assolutamente nuovo che viene vissuto quasi come un potere soggiogante, non riferito tanto ad un uomo concreto ma sperimentato come qualcosa di potente e impersonale che spesso viene collegato con il simbolo della luna. La luna è “il Signore delle donne”, non è solo il loro amante, ma addirittura il loro vero sposo, accanto al quale l'uomo terreno è considerato “con-sposo”. Questa fase coincide spesso con l'incontro con il maschile interno, ma può anche essere letto come l'incontro con il proprio potenziale creativo ed aggressivo.

Lo sviluppo della coscienza nella donna passa proprio attraverso l'incontro con il maschile che porta in sé la tendenza alla separazione dal rapporto originario: il maschile rappresenta per la donna la liberazione verso la coscienza. Tuttavia L'Io femminile ha la convinzione di non poter compiere questo passo con la propria forza e di dover dipendere per questo dall'uomo-eroe, quindi la donna è costretta a sviluppare il proprio lato maschile mediante l'adesione alla forma patriarcale della nostra cultura e società, e la subordinazione ai valori ad esse propri. L'uomo diviene per la donna il rappresentante della coscienza e dello sviluppo cosciente e con ciò acquista una preponderanza psicologica ben rappresentata dal matrimonio patriarcale nella quale maschile e femminile si legano in rapporto di simbiosi per il reciproco sostegno nel quale ciascun partner deve rinunciare alla propria bisessualità psicologica: la coscienza dell'uomo si pone in rapporto con la donna come “solo” maschile e proietta sulla partner il proprio femminile inconscio in forma di Anima e la donna di pone consciamente in rapporto come “solo” femminile e proietta su di lui il proprio lato inconscio maschile in forma di Animus. Questo può portare alla perdita della propria attività spirituale, a un rafforzamento dell'archetipo della madre o rafforzando l'immagine del padre al quale la donna “ritorna”: i valori, le concezioni e le opinioni del padre divengono nuovamente determinanti per la donna.

È la fase in cui le donne si sentono “piccole” di fronte al maschile: il femminile cade nel ruolo della non-responsabilità filiale che deve essere tenuta sotto tutela dal maschile e la donna ne trae i motivi per la propria presunta inferiorità naturale.

Nella fase successiva, quella dell’“incontro”, la donna si assume il compito di confutare i valori maschili, il che equivale all'uscire da una sorta di inerzia psichica che comporterebbe l'assoggettamento a valori patriarcali estranei al femminile.

Qui finisce la psicologia del patriarcato ed ha inizio la psicologia dell'incontro, della dedizione di sé e dell'individuazione, dell'autoindividuazione con il femminile, che sono i più alti stadi dello sviluppo psichico femminile della donna realmente “moderna” che non vive solo casualmente nel nostro tempo.

Il matrimonio patriarcale lascia il posto all'incontro in cui i partner si rapportano vicendevolmente nella loro totalità come uomo e donna ed Anima e Animus: si raggiunge così l'incontro reale di due individualità.

Nella fase finale dell'individuazione il femminile, dopo aver vissuto gli stadi del patriarcato e dell'incontro, riallaccia il rapporto originario con la Grande Madre a un nuovo livello, e ravviva così la coscienza matriarcale che diventa raggiungibile attraverso la coscienza patriarcale. Il Sé femminile diventa visibile all'Io femminile. Viene raggiunta la totalità della donna come individuo.

## 4. IL COUNSELING RIVOLTO ALLA DONNA

### 4.1 ASPETTI CRITICI

Si possono individuare i seguenti aspetti critici nel counseling alla donna:

- FOCUS DI ATTENZIONE. Ci sono di due realtà che influenzano la cliente donna: il mondo esterno ed il mondo interno. Il compito del counselor è quello di agevolare la distinzione e la comprensione di questi fattori e del modo in cui interagiscono e la scelta verso quali fattori la cliente vuole ed ha bisogno di dirigere la sua attenzione e le sue energie.

Questioni attinenti al mondo interno sono: quale è la mia verità? Per quali aspetti della realtà sono pronta a prendermi responsabilità? Quale è il mio contributo nella creazione e/o mantenimento o la fine di una certa situazione? Quali sono le mie credenze, barriere, dipendenze e blocchi interni che influiscono sul mio attuale stato?

Fattori esterni sono: Verso chi o cosa ho responsabilità, sono dipendente o devo rispondere? A chi o cosa do la possibilità e/o il potere di influenzare il mio comportamento e le mie scelte? Quali barriere esterne mi bloccano in una certa situazione?

### - VALORI, ATTITUDINI ED ATTEGGIAMENTO DEL COUNSELOR E DELLA CLIENTE

Counselor e cliente hanno ruoli formali ed informali nella relazione. In termini formali, la cliente presenta se stessa e la sua situazione e/o difficoltà, ed il counselor mette a disposizione le sue conoscenze ed abilità professionali per far emergere in lei le risorse fisiche, emotive e psicologiche per affrontare e superare autonomamente la crisi.

Tuttavia, da un punto di vista informale, entrano in gioco anche i caratteri individuali di cliente e counselor che portano nella relazione i loro propri, valori, attitudini, credenze, aspettative, comportamenti, sentimenti, pensieri, presenza fisica. Ci possono essere differenze relative ad età, sesso, gruppo sociale di appartenenza, valori culturali, pregiudizi, esperienze e modo di esprimere le proprie emozioni.

- Dal punto di vista del counselor, specialmente se è uomo, è fondamentale la comprensione che uomini e donne sono differenti. Altro punto, fondamentale soprattutto nel counseling per problematiche inerenti lavoro e carriera, è considerare la donna non come un “uomo mancato”. La donna ha aspettative, aspirazioni, problemi e specifici in quanto riceve dalla società un trattamento diverso
- Dal punto di vista della cliente, peculiarità dell'atteggiamento della donna è la convinzione di rivolgersi al counselor come “qualcuno che sa meglio di me cosa va bene per me”, con il conseguente atteggiamento di deresponsabilizzazione per le scelte che la riguardano.

### 4.2 INIZIO DELLA RELAZIONE DI COUNSELING

Nella definizione dell'obiettivo del counseling è fondamentale tenere presente che spesso nella donna c'è la tendenza a far sì che siano gli altri a prendere decisioni per loro oppure prendere decisioni in accordo alle aspettative degli altri.

In questo caso la chiave della relazione d'aiuto è far sì che la cliente prenda le sue proprie decisioni, al punto che la sua “attualizzazione” possa anche risiedere nella decisione “sbagliata”. Potrà poi in seguito scegliere diversamente. Il punto fondamentale è che riconosca che la scelta è sua, che ha il diritto/onere di scegliere lei il bene o il male per la sua vita, che avrà la libertà in seguito di decidere se e quando cambiare le sue scelte. E' questo senso di potere sulla propria vita che deve essere gradualmente sviluppato durante l'intero processo di counseling.

Nella definizione dell'obiettivo è anche necessario tenere presente che per raggiungerlo potrebbe essere necessario apportare cambiamenti nelle modalità di comunicazione della cliente, verbali e non verbali, sviluppare nuove abilità e nuovi comportamenti, sviluppare il senso di autostima. E' fondamentale quindi riuscire a fissare la giusta "misura", in quanto il tentativo di fissare cambiamenti troppo grandi può avere effetti demotivanti: generalmente per una donna è più facile e motivante realizzare piccoli cambiamenti un passo alla volta

Nella prima sessione è molto importante per il counselor:

- Osservare la cliente: la sua postura, il modo in cui cammina, si siede, dove indirizza lo sguardo, il modo in cui veste, respira, il timbro di voce. Se è impaurita, confusa, rigida, aggressiva, chiusa... Questi elementi consentono di avere una misura di quanto la cliente sta bene con se stessa e come si presenta al mondo esterno ed al counselor.
- Indagare ponendo domande su di lei come ad esempio cosa l'ha portata qui, cosa sta accadendo ora nella sua vita, in quale particolare ambito, decisione, problema lei sta impegnando ora le sue risorse, cosa vuole ora da se stessa, dalla relazione di counseling e dal counselor. Sebbene spesso le risposte non siano complete, queste comportano già l'inizio di un processo di chiarificazione interno e fanno eventualmente emergere la mancanza di congruenza tra i vari aspetti della sua vita o del suo comportamento. Sono proprio le aree di incongruenza che lasciano spazio alla crescita e al cambiamento in quattro importanti direzioni: autostima, modalità di comunicazione, modalità per prendere scelte e intraprendere azioni e la propensione al rischio di provare nuove modalità

#### *4.2.1 COSA PORTA UNA DONNA A DECIDERE DI RIVOLGERSI AD UN COUNSELOR PER UNA RELAZIONE DI AIUTO?*

Nel corso della vita di una donna si verificano eventi il cui impatto può essere grande fonte di stress. Gli eventi aspettati generalmente sono meno traumatici di quelli inaspettati.

Eventi relativi alla vita personale possono essere:

- Separazione e divorzio. E' la ragione più frequente che porta la donna dal counselor. Il divorzio è una situazione più chiara e definita, sia da un punto di vista relazione che legale rispetto alla separazione. In seguito a separazione o divorzio la donna incontra maggiori difficoltà economiche, sociali e nella gestione dei figli rispetto all'uomo.
- Perdita di un figlio. Oggi è meno ricorrente, prevedibile e quindi più traumatica di un tempo.
- Invecchiamento. Per una donna può essere maggiormente fonte di stress a causa di una cultura che enfatizza le qualità di una donna giovane (bellezza, fascino, vitalità) rispetto a quelle di una anziana (saggezza, esperienza...)
- Vedovanza. Un fatto molto imprevedibile qualora accada in giovane età e quindi di forte stress
- Morte e grave malattia. Sebbene la morte sia l'unico fatto certo della vita, nell'attuale società data la possibilità di ricorrere a cure, questo avvenimento è considerato di forza maggiore e non una naturale fase della vita, quindi è di difficile accettazione.

I seguenti eventi riguardano più strettamente lavoro e soldi:

- Stress da lavoro. Riguarda in modo particolare donne che ricoprono ruoli importanti in ambienti fortemente competitivi, che sono monogenitore, che devono combinare lavoro e gestione della casa/figli
- Identità tra ruolo ricoperto nel lavoro e ruolo svolto all'interno della famiglia, che spesso

richiedono comportamenti molto diversi.

- Sovraccarico di lavoro. Il mito della super-donna che riesce ad eccellere nel lavoro e negli impegni di casa frequentemente alla base di “ansia di prestazione” in entrambi gli ambiti.
- Discriminazione sessuale sul luogo di lavoro. Può essere causa di ansia, frustrazione e rabbia repressa
- Riqualificazione lavorativa. Spesso necessaria per re-immettersi sul mercato del lavoro dopo lunghe interruzioni quali gravidanza, crescita dei figli,...

Un terzo gruppo di eventi sono di natura più strettamente psicologica, anche se spesso indotti da cause esterne:

- Mancata maturazione come persona adulta. Capita tradizionalmente alle donne che trasferiscono la dipendenza dai genitori al partner. Quando si verificano eventi che cambiano questa situazione (ad esempio la morte del coniuge, rottura del rapporto) emergono problemi di identificazione.
- Sessualità. I modelli, paure e repressioni attinenti la sessualità vissuti nell’infanzia vengono solitamente trasferiti all’interno della relazione con il partner. Quando si verificano cambiamenti nella relazione (ad esempio separazione, tradimenti) la donna si trova di fronte ad una sua sessualità immatura.
- Eventi interni. Ognuno cambia senza una specifica ragione. Situazioni che sono state vissute in tanti anni in un certo modo ad un certo punto diventano insopportabili. Il problema è che tale cambiamento è inaspettato e le sensazioni coinvolte sono reali, critiche e forti non semplice malessere o isterismo. Interviene un senso di ribellione e la voglia di “cambiare le regole”, esplorare. Un esempio è depressione della casalinga.

#### *4.2.2 LA RISPOSTA DEL COUNSELOR*

Le azioni essenziali del counselor sono osservazione, ascolto, domandare, discutere, e, se necessario, dare spiegazioni.

Il punto di partenza è il problema che ha portato la donna dal counselor così come raccontato e percepito dalla cliente stessa anche se a volte in modo incompleto o confuso.

Il compito del counselor è quello di osservare ed essere una guida attraverso la confusione mediante rispecchiamento e confrontazione. Nel corso del processo di counseling la maggiore profondità delle sessioni, la maggiore consapevolezza e la progressiva fiducia della cliente nel counselor consentiranno il venire alla luce di ulteriori elementi chiarificanti.

La cliente ha bisogno di imparare a fidarsi di sé e a conoscersi, di esplorare e sperimentare le diverse opportunità di scelta fra modelli di comportamento ed attitudini vecchi e nuovi.

Spunti di osservazione e domande iniziali che il counselor può farsi e/o fare alla cliente sono:

- Quali modelli di comportamento ed attitudini della cliente osservo, ascolto, percepisco? Sono coerenti o meno con il contesto sociale in cui vive?
- Cosa sta accadendo nella vita della cliente che è origine di stress e conflitto con se stessa o con gli altri?
- Quali aspetti del comportamento sono funzionali / disfunzionali rispetto a questa persona?
- Come la voce, la postura, il respiro ed il movimento indicano il modo in cui la cliente si pone rispetto al mondo esterno?
- Cosa c’è dentro il mondo “interno” della cliente? Cosa la sta logorando: paura, frustrazione, rabbia, insicurezza, confusione, conflitto, mancanza di speranza? Cosa limita la sua

autostima? Quali emozioni hanno origine da cause esterne e quali da cause interne?

- Quali sono i temi ancora aperti relativi al suo scenario familiare che condizionano e limitano la cliente nelle sue relazioni con gli altri?
- La cliente è libera o ha paura di prendere libere decisioni e di agire in libertà?
- Esistono e quali sono gli ostacoli all'intimità?

Tutte queste domande ovviamente possono essere riferite a tutte le persone. Tuttavia ciò contraddistingue queste problematiche quando una donna si rivolge al counselor è l'anormale misura in cui si presentano (spesso coinvolgono completamente il sentire ed il vissuto della cliente) spesso accompagnata da una confusione circa ciò da cui originano e un profondo senso di colpa per la situazione.

### *4.3 TEMI FEMMINILI E COUNSELING ALLA DONNA*

Le tematiche che più frequentemente emergono nel corso del processo di counseling alla donna sono le seguenti:

- **ABITUDINI E COMPORTAMENTI STEREOTIPATI:** i rapidi cambiamenti nella società richiedono alla donna di essere flessibile e non attenersi solamente ad attitudini e comportamenti che appartengono allo stereotipo femminile. E' quindi necessario che il counselor aiuti la cliente a capire quali delle seguenti caratteristiche che appartengono tradizionalmente agli stereotipi maschili o femminili possano sostenerla e meglio aiutarla a vivere in un contesto sociale in rapido cambiamento rispetto alla realtà di qualche decennio fa:
  - stereotipo femminile: cordiale, generosa, remissiva, altruista, sensibile, sottomessa, dedicata ai figli, timida, dipendente, non usa linguaggio scurrile...
  - stereotipo maschile : aggressivo, ambizioso, dominante, individualista, competitivo, forte, individualista, auto-rassicurante, temerario, razionale ...

Il cambiamento richiesto non può essere fatto con la sola forza di volontà. Il concetto di androgino, lontano dall'essere sinonimo di transessualità o bisessualità, in questo contesto ben rappresenta come l'acquisizione di nuove caratteristiche "maschili" non richiede necessariamente il rifiuto o rigetto di ciò che è considerato tradizionalmente femminile, considerandolo pericoloso o non più appropriato.

Nel rapporto di counseling quindi l'enfasi deve essere posta sulla possibilità di scelta ma il cambiamento può essere raggiunto soltanto attraverso esperienza diretta ed l'autoapprendimento da parte della donna.

- **SENSO DI IMPOTENZA:** una problematica ricorrente quando nel corso della vita di una donna sono stati gli altri oppure quando lei ha dovuto conformare il suo comportamento e le sue scelte alle aspettative dell'ambiente esterno. Le cause di questo non sono solo interne, ma spesso è il contesto sociale a favorire una posizione "subordinata" mediante l'emarginazione o la discriminazione delle donne che ricercano o esercitano potere. In altri casi la subordinazione è dovuta a necessità economiche o lavorative. La mancanza di potere pervade molte aree della vita e delle relazioni della donna: con il partner, i figli, i genitori, gli amici, sul luogo di lavoro e nella struttura sociale.

In ogni caso il senso di impotenza va rimosso innanzitutto stimolando nella cliente la consapevolezza di questa mancanza di potere, inteso come capacità di fare, agire ed interagire

liberamente. A volte non è facile far rendere conto la cliente che è in sofferenza a causa della sua impotenza.

Per fare questo il counselor può prendere in considerazione i seguenti temi ed affrontarli con la cliente:

- Quali sono le cause della mancanza di potere: reali o immaginarie? Presenti o passate? Interne od esterne?
- Come la cliente si sente nel corpo: quali sintomi corporei, posture, tono di voce, tipo di respiro sono connessi o riconducibili al senso di impotenza?
- Quali emozioni, schemi di pensiero e convinzioni limitanti sono associati al senso di impotenza? In che misura nel suo linguaggio sono presenti parole come: dovrei, potrei, vorrei, non riesco, non posso, devo/non devo... ?
- La cliente è consapevole del suo senso di impotenza ma non è capace a prendere quelle azioni per cambiare la situazione? Quale è il suo blocco o condizionamento in questo? Può esserci connesso un tema, anche segreto, nel suo scenario familiare?

Una volta resa consapevole la cliente del suo senso di impotenza, il counselor può aiutarla a individuare quali sono le possibili azioni, grandi o piccole, verso di sé o verso gli altri, che realisticamente lei può intraprendere per iniziare a fare l' "esperienza del potere". Le azioni "concrete" sono molto importanti e possono essere date come "compito a casa" tra una sessione e l'altra.

#### - LIMITAZIONE DELLE OPZIONI DI COMPORTAMENTO E DI ESPRESSIONE DELLE EMOZIONI

La socializzazione limita molto il numero di opzioni nel sentire e nel comportarsi. Più una donna si conforma al ciò che le è richiesto per essere inserita nel contesto sociale, più vedrà certi comportamenti ed emozioni come inaccessibili o vietati per lei.

Il compito del counselor è quello di far vedere alla donna che, ad ogni stadio della sua vita, ci possono essere altre scelte, altri modi per vedere se stessa ora e nel futuro ed incoraggiarla a sperimentarle.

Il counselor deve innanzitutto comprendere se vi è una natura interna e la sorgente di questa limitazione:

- La limitazione della "brava ragazza" che deve pensare ed agire non per se stessa ma per guadagnarsi l'approvazione degli altri. Generalmente ha origine nell'infanzia ma successivamente può anche essere rinforzata dal matrimonio, lavoro ed altre relazioni. Il compito del counselor è di espandere la consapevolezza della cliente circa la possibilità di accedere ad altre opzioni e per questo può essere utile abituare la cliente a fantasticare e stimolare l'immaginazione sul futuro mediante domande tipo "cosa sogni per te e per la tua vita futura?" "Cosa desidereresti esattamente oggi fra un anno/dieci anni?"
- La "chiusura volontaria", generalmente accompagnata da frasi tipo "No, non posso farlo" "No, non lo farò io!". Questa negazione è spesso inconscia e il counselor deve portare l'attenzione della cliente sul significato per la cliente di "non posso" e "non ... io!"
- La "sognatrice". Molte donne sono piene di intenzioni, piani, fantasie e lo esprimono con "quello che vorrei veramente è..." "Se questo succederà... allora io" "Quando sarà il momento io..." "Se me lo consentono io...". In questo caso molto utile è che il counselor e la cliente definiscano obiettivi, anche piccoli, purchè misurabili, definibili nel tempo e raggiungibili con azioni quotidiane, che diventano "compito a casa" tra una sessione e l'altra.



Il ruolo del counselor è quello di assistere la cliente nell'effettuare i seguenti passi del processo di cambiamento:

1. Esaminare la situazione nella sua interezza, considerando tutte le possibili opzioni, non importa se ad un primo impatto sembrano improponibili o assurde. La soluzione apparentemente più semplice potrebbe essere la peggiore sul piano pratico, ma finché la situazione non viene completamente esaminata non è possibile saperlo. Tuttavia è opportuno confrontare la cliente qualora la sua tendenza sia quella di individuare soltanto opzioni marginali o irrealizzabili rispetto alla soluzione del suo problema o che richiedono tempi molto lunghi.
2. Prendere in considerazione una opzione alla volta, esaminandone implicazioni, vantaggi e svantaggi, valutandone la concreta realizzabilità in termini di azioni e comportamenti, modalità di comunicazione verbale e non verbale, nuove regole.
3. Effettuare la scelta di una opzione. Se la cliente manifesta timori di effettuare una scelta, verificare con lei la possibilità di cambiarla in futuro qualora non fosse stata la scelta adeguata. Quello che il counselor non deve fare è prendere la decisione per la cliente, anche se ritiene che possa essere la migliore per lei, in quanto questo deresponsabilizzerebbe la cliente e ne farebbe aumentare il senso di impotenza.
4. Iniziare ad adottare i comportamenti e le azioni in concreto ed abbandonare gli atteggiamenti che sono in contrasto con l'opzione prescelta. Esercitare nuove modalità di comunicazione ed imparare le nuove regole che sostituiscono le vecchie.
5. Valutare di decidere se la opzione scelta è opportuna e funzionale, se rivedere l'opzione scelta, modificare alcuni comportamenti o scartarla per adottare una nuova opzione.

Altro compito molto importante per il counselor è quello di aiutare la cliente a capire l'importanza per lei del processo che porta al cambiamento e non solo focalizzare l'attenzione sulla scelta dell'opzione. Scopo del counseling è rendere in grado la cliente di riconoscere le diverse opzioni, effettuare scelte in autonomia ed avere la capacità di cambiare quelle per lei disfunzionali.

#### - ELABORAZIONE DELLA RABBIA

Oltre alle differenze biologiche/ormonali tra uomini e donne descritte precedentemente nell'elaborazione da parte del cervello della rabbia, ci sono anche diversità riconducibili ad influenze e condizionamenti sociali e culturali che ne sono alla base dei fattori scatenanti e delle modalità di espressione.

Specifici fattori scatenanti di rabbia nella donna possono essere la discriminazione, a casa e sul lavoro, senso di inferiorità, limiti di comportamento e limiti alla indipendenza anche economica, eccessive aspettative e richieste da parte degli altri, non sentirsi compresa, ...

Dal punto di vista delle aspettative sociali sul modo in cui una donna può esprimere la rabbia, fin dall'infanzia alla bambina viene insegnato a reprimere la rabbia anziché a manifestarla liberamente a pena di punizioni o colpevolizzazione, oppure ad esprimerla indirettamente mediante sotterfugi, manipolazioni, tradimenti, malumore.

Dal momento che la rabbia è un'emozione che molte donne sono costrette a sopprimere, è opportuno che il counselor ne vada alla ricerca con ogni cliente.

La rabbia quando non è espressa viene trattenuta nel corpo, pertanto è possibile ravvisare segni di rabbia nascosta in spalle e collo rigidi, mascelle strette, bocca che trattiene parole e suoni, gambe incrociate che scalciano, diaframma rigido. Il rispecchiamento corporeo alla cliente su quanto osservato può aiutare la cliente a osservare se stessa, connettersi con le sensazioni corporee ad esso connesse, e connettere questi sintomi ai suoi pensieri ed

emozioni.

Individuata la presenza della rabbia, il counselor deve dare alla cliente il permesso di sentire la rabbia ed esprimerla.

Il primo passo per la cliente è riconoscere la rabbia dentro di sé e successivamente rilasciarla. Se la rabbia è appena sotto la superficie, basta un semplice invito diretto o indiretto tipo “Devi essere molto arrabbiata per questo...” per consentire alla cliente di esplorarla e rilasciarla mediante uno sfogo verbale. Tuttavia spesso le parole non sono sufficienti, è necessario la sperimentazione ed il rilascio corporei della rabbia, con urla, pianto, colpi su cuscini o battitori, dando anche un nome all'oggetto contro il quale avviene lo sfogo. Lo scopo degli esercizi della rabbia è sbloccare questa energia. Una volta che è sbloccata e la cliente è nuovamente presente è possibile iniziare il processo esplorazione delle cause, ed apprendimento delle modalità per trattare la propria rabbia, mediante le tecniche di deframmentazione o il focusing, in sessioni singole o di gruppo.

#### - INADEGUATEZZA DELLE MODALITA' DI COMUNICAZIONE

Sebbene come ho illustrato precedentemente i centri del cervello deputati all'elaborazione delle parole ed all'utilizzo del linguaggio siano più sviluppati nella donna che nell'uomo, ci sono due fattori importanti che possono limitare nella cliente la capacità di esprimersi in modo diretto:

- essere incapace di esprimere pienamente, correttamente e comprensibilmente i propri pensieri, emozioni e sensazioni corporee. Questo dipende da mancanza di esercizio e di confusione nella distinzione tra questi tre aspetti. Nel primo caso uno strumento molto utile che può aiutare la cliente è l'esecuzione regolare dei “sustaining constancy exercises” che aiutano ad avere una costante percezione di se' sul piano fisico, emozionale e mentale ed esprimerla in parole. Uno strumento che ho trovato utile per abituare giornalmente la cliente a distinguere e ad esprimere per iscritto le sensazioni corporee dalle emozioni e dai pensieri è il “diario lunare” di cui parlerò in seguito. Anche strumenti come il metamodello ed il focusing sono di aiuto nel migliorare la capacità di esprimere cosa sente la cliente.

- non essere consapevole di avere il diritto di farlo. La cultura insegna alle donne ad essere mediatrici e conciliatrici non parte diretta in un conflitto e pertanto il loro linguaggio deve essere educato, non aggressivo e rassicurante. Ma questa soppressione della libertà nella comunicazione può portare a senso di frustrazione, disappunto, conflitto interno, rabbia.

Alla base di una comunicazione assertiva ci deve essere nella donna consapevolezza che i suoi bisogni, sentimenti, desideri sono validi ed hanno il diritto di essere espressi e che le altre persone sono tenute ad ascoltare e rispettare.

La maggior parte di clienti necessita innanzitutto di esercitarsi in una comunicazione chiara, sintetica, semplice e diretta. Il lavoro in gruppi offre l'opportunità di provare con persone diverse vari tipi di comunicazione, verbale e non verbale, con attenzione a respiro, tono di voce e postura.

#### - MANCANZA DI CURA DI SE'

Socialmente le donne sono chiamate a prendersi cura degli altri, farsi carico dei loro problemi ed a sentirsi egoiste quando fanno qualcosa per sé. Questo spesso è correlato al senso di impotenza frustrazione, rabbia, mancanza di assertività precedentemente trattati.

La deframmentazione da agency può essere uno strumento molto utile per il counselor per far comprendere alla cliente i motivi e le circostanze in cui inconsapevolmente trascura sé stessa per gli altri, e cosa in concreto può fare per prendersi cura di sé senza avere senso di colpa.

## - BILANCIARE INDIPENDENZA ED INTERDIPENDENZA.

La donna ha difficoltà a stabilire la propria autonomia in quanto culturalmente lo stereotipo femminile la incoraggia ad una esistenza non basata sul fare da sola ma soltanto accompagnare altri che fanno. Un tema profondo e molto ricorrente nella donna è la sensazione che la mancanza di un uomo al proprio fianco la svisciva e le impedisca di avere un'esistenza piena ed appagante. Pertanto spesso ha paura di essere autonoma. Questo non è un segno di immaturità in quanto il costo, sia economico che sociale, dell'autonomia è spesso più alto per una donna che per un uomo.

Il senso di dipendenza può avere origini interne o essere legato a condizionamenti esterni. Spesso le origini del senso di dipendenza sono da cercare nello scenario familiare della cliente oppure essere ricondotte ad un tratto caratteriale abbandonato. In questi casi la deframmentazione da carattere e da scenario possono essere strumenti utilizzabili per rendere consapevole la cliente del proprio senso di dipendenza e della sua origine in modo che possa capire cosa può fare per diminuirlo.

Tuttavia è necessario che con l'aiuto del counselor la donna possa gradualmente imparare a "praticare" l'indipendenza ovvero riesca a focalizzare ed esercitare gradualmente la sua capacità di agire da sola, il suo potere decisionale e la abilità a fronteggiare da sola situazioni critiche. La fissazione di obiettivi concreti, misurabili e definire le azioni da intraprendere in un certo lasso di tempo può aiutare a formulare un piano di azione alla portata della cliente.

Una volta sperimentata la dipendenza e l'indipendenza, la ricerca va rivolta verso la creazione di un'interdipendenza nella relazione che consente il riconoscimento del bisogno sia di dipendenza che di indipendenza sia in se stessi che nell'altro: realizzare la propria autonomia NEL rapporto e non DAL rapporto.

Il compito del counselor è di aiutare la cliente a stabilire quindi qual'è la "giusta distanza" fra i propri bisogni e quelli dell'altro nella relazione. La stessa relazione d'aiuto può essere un buon campo per esercitare l'interdipendenza tra cliente e counselor in quanto spesso la cliente ha l'aspettativa che sia il counselor a dirle cosa deve fare in relazione al tema che l'ha portata da lui. Facendo capire alla cliente che deve essere lei a prendere le decisioni per se stessa e che il counselor può solo supportarla e metterle a disposizione la sua esperienza per renderla consapevole delle diverse opzioni che lei ha a sua disposizione, la donna non può evitare di responsabilizzarsi relativamente a ciò che riguarda la sua vita.

## - CONFUSIONE TRA CAUSE INTERNE E CAUSE ESTERNE

Molte donne sono incapaci di distinguere se la causa del loro problema dipende da forze esterne o dipende da loro stesse. Il senso di colpa generalmente è alla base di questa confusione.

Per questo generalmente è più utile andare a ricercare prima le cause esterne del problema in quanto la consapevolezza della loro esistenza aiuta a far diminuire il senso di colpa ed aiuta a comprendere come le cause interne possano aver generato una certa situazione e che quindi le cause interne possano essere ugualmente reali come quelle esterne.

Uno degli ambiti nei quali si verifica spesso per una donna confusione tra cause esterne ed interne è quello delle problematiche connesse al lavoro ed alla carriera. In questo caso, spesso è stato lo stesso processo di socializzazione basato su ruoli dipendenti dal sesso che ha fatto sì che nella donna si siano create barriere interne che limitano la possibilità di

afferinarsi lavorativamente, la stessa scelta del lavoro o se lavorare o meno. Per essere nel ruolo “femminile” spesso le donne autolimitano le loro aspirazioni lavorative : per questo canalizzano le scelte verso percorsi di studio e lavori tipicamente “femminili” .

Il counselor deve far capire alla cliente che questa differenziazione non è naturale ma acquisita, non un “destino” ma un problema culturale. Pertanto in questo caso il primo passo da fare con la cliente è lavorare per individuare e rimuovere le barriere interne alla realizzazione della propria carriera lavorativa.

#### *4.4 LA FINE DEL RAPPORTO DI COUNSELING*

Come in ogni rapporto di counseling, la durata deve essere limitata entro un breve lasso di tempo, già di massima concordato con la cliente all'inizio del ciclo di sessioni, anche considerando l'onerosità economica che può avere per la cliente con limitate disponibilità di denaro.

Con riferimento alla fine rapporto di counseling, l'obiettivo di fondo, a prescindere dalla specifica problematica trattata nel corso delle sessioni, è che la donna diventi autonoma rispetto al counselor.

Questo obiettivo non è scontato in quanto spesso si verifica un transfert della cliente verso il counselor che la aiuta, aumentando così il suo grado di dipendenza.

Il counselor può verificare il grado di autonomia della cliente verificando i seguenti aspetti:

- Ha un grado di consapevolezza nel corpo che (a) le permette di distinguere sensazioni corporee da emozioni e pensieri? (b) godere della sua sensualità (c) avere presenza non solo nel corpo ma anche suo campo?
- Ha consapevolezza degli aspetti della sua personalità che la fanno più frequentemente frammentare (da agency, carattere, scenario)?
- Nelle relazioni interpersonali si percepisce come individuo o come rappresentante dello stereotipo femminile?
- Sa esprimere tutta la gamma di emozioni e di sente libera di farlo.
- Ha compreso la misura in cui il giudizio o le aspettative degli altri influenzano il suo comportamento, la sua percezione di sé e la sua capacità di scegliere?
- Ha raggiunto l'interdipendenza nelle relazioni più importanti della sua vita?
- Ha imparato a comunicare verbalmente e non verbalmente in modo assertivo?
- Ha imparato a sentire quale è la “giusta distanza” fra sé e gli altri? Riesce a mantenerla in concreto?

#### *4.5 I GRUPPI DI INCONTRO*

Oltre alle sessioni individuali, il counseling rivolto alla donna può essere integrato con la partecipazione a gruppi di incontro con altre donne o misti, nel quale sviluppare la capacità di aprirsi verso gli altri e mettere alla prova nuovi comportamenti o abilità di comunicazione, sperimentando il proprio modo di porsi nel mondo esteno.

Da un punto di vista biologico per la donna il comunicare e lo stare in gruppo, ricevendo il sostegno specialmente di altre donne, genera un aumento dei livelli di ossitocina, contribuendo ad aumentare la capacità di fidarsi degli altri e di se stessa.

Il lavoro di gruppo è inoltre uno “specchio” molto efficace e crea “spazi” di identità dentro la donna.

## **5. DUE STRUMENTI PRATICI PER IL COUNSELING RIVOLTO ALLA DONNA**

Una condizione necessaria per un'efficace attività di counseling è che la cliente sia consapevole e si riesca a “sentire”, distinguendo tra sensazioni corporee, emozioni e pensieri.

Ho cercato quindi di creare uno “strumento” per il counselor che possa aiutare la cliente ad avere maggiore chiarezza sui suoi diversi piani di percezione di sé e per avere una “registrazione” di ciò che le accade tra un incontro e l'altro, in modo che in sessione possa essere portato quanto accaduto di significativo nel periodo e come la cliente lo abbia vissuto e maggiore consapevolezza degli argomenti e problemi trattati in sessione.

In considerazione di questo, ho voluto anche fare un piccolo "studio sul campo" chiedendo ad un gruppo di donne "volenterose" la compilazione di un questionario che ho elaborato sotto forma di "diario" per non farlo sembrare troppo "una fredda raccolta di dati", visto che si trattava di esprimere sensazioni, pensieri ed emozioni personali.

Ho chiamato questo questionario "Diario Lunare" perchè ha raccolto il vissuto nel corso di un ciclo lunare da compilare ogni sera ripercorrendo la giornata ed annotando le principali emozioni, pensieri e sensazioni corporee .

Inoltre, come attività di gruppo, al termine del mese del “Diario Lunare” ho organizzato due incontri di donne in occasione della luna nuova che ha segnato l'inizio del ciclo lunare successivo, chiamati “New Moon Party”.

Di seguito illustro come si sono svolte queste attività e le mie considerazioni circa la loro utilità nel counseling alla donna.

### *5.1 Il DIARIO LUNARE* come strumento di maggiore consapevolezza nel counseling alla donna.

Come ho evidenziato nel capitolo 2, i cambiamenti ormonali che avvengono nel corso della vita di una donna (infanzia, adolescenza, giovinezza, maternità e menopausa) e le fluttuazioni che ogni mese avvengono nel corso del ciclo mestruale hanno un significativo impatto sugli stati d'animo, sulle emozioni, sui pensieri e sulle sensazioni corporee.

Un altro tema molto interessante riguardo la ciclicità femminile è la sensibilità del corpo della donna alle fasi lunari (la crescita, la pienezza, la decrescita e l'assenza).


Ho chiesto quindi ad alcune donne di registrare l'andamento e l'alternarsi delle sensazioni corporee, delle emozioni e dei pensieri nel corso di un mese.

Nel periodo dall'11 novembre 2015 all'11 dicembre 2015, 25 donne di età compresa tra 16 e 74 anni hanno compilato giornalmente un prospetto composto da 4 colonne riportando nella prima colonna le sensazioni corporee che hanno sentito maggiormente nel corpo, nella seconda le emozioni e stati d'animo della giornata, nella terza il pensiero che ripetutamente era stato in mente. Una quarta colonna è stata messa a disposizione per eventuali note.

Il questionario è stato compilato in forma anonima indicando soltanto alcuni dati relativi ad età, maternità, periodo del ciclo mestruale o menopausa e eventuale terapia ormonale in corso.

Il mio intento primario è stato quello di verificare la fattibilità e utilità di una raccolta di informazioni di questo tipo, innanzitutto per la donna, a prescindere da un eventuale rapporto di counseling.


Secondariamente, ho voluto di verificare se e quanto effettivamente esiste una relazione tra ciclo lunare e mestruale con le sensazioni corporee, emozioni e pensieri della donna.



# Diario lunare

dal 11.11.2015 al 11.12.2015

*In questo diario ripenso alla giornata appena trascorsa e ne traccio il "filo rosso":*






**• quali sensazioni ho sentito maggiormente oggi nel corpo** (respiro ampio oppure contratto, un nodo in gola, rigidità alle spalle, formicolio alle gambe, un peso sullo stomaco, leggerezza oppure giramento alla testa, dolore all'addome, tremore alle gambe, sguardo limpido/annebbiato, stanchezza, affaticamento, energia, vigore...) oppure oggi ho avuto difficoltà a sentire / non ho sentito le mie sensazioni corporee?

**• quali emozioni e stati d'animo mi hanno accompagnata nella giornata** (rabbia, paura, tristezza, gioia, disgusto, sorpresa, disprezzo, allegria, invidia, vergogna, ansia, rassegnazione, gelosia, speranza, perdono, offesa, nostalgia, rimorso, delusione, divertimento, contentezza, imbarazzo, eccitazione, colpa, orgoglio, sollievo, soddisfazione...)

**• qual è stato il pensiero che ripetutamente oggi ho avuto in mente** (sono una donna/moglie / compagna/figlia/madre/nonna/amica/collega... forte/debole/fortunata/sfortunata/teale/indipendente/comprensiva/disponibile .... amo la mia famiglia, nessuno mi capisce, anche oggi ho fatto il mio dovere, non sono riuscita a fare tutto quello che volevo, amo/odio il mio lavoro, vorrei cambiare qualcosa nella mia vita, ho troppe cose da fare, ho troppe responsabilità, la vita è ...., l'amore è ...., il sesso è ....., io desidero ....)

➤ ho ..... anni,  
 ➤ ho /non ho figli, di ..... , ....., ....., e ..... anni  
 ➤ segno con un "X" nel riquadro della data i giorni di mestruazione / non li segno perché sono in menopausa dal .....

➤ terapia ormonale (pillola, cerotto, ...) \_SI\_ \_NO\_

2015	cosa ho sentito oggi nel corpo?	quali emozioni ho avuto oggi?	cosa ho pensato oggi?	.... altro ...
11.11  Luna nuova				
12.11  1% visibile				
13.11  2% visibile				

... continua ...

Figura 1:  
Prima pagina del "diario lunare"

Al termine della compilazione del diario ho fatto compilare un questionario di feedback per capirne l'effettiva utilità e le possibilità di miglioramento. Riporto di seguito le risposte:

1. Il diario nel suo complesso ti è sembrato utile:
  - 19%  per dedicare giornalmente un po' di tempo a te stessa
  - 23%  per riflettere su tematiche della tua vita/personalità/relazioni già a te note
  - 18%  per comprendere meglio ed approfondire alcuni aspetti della tua vita/personalità/relazioni
  - 9%  per scoprire qualcosa di nuovo sulla tua vita/personalità/relazioni
  - 19%  per comprendere la correlazione tra sensazioni/emozioni/pensieri
  - 12%  per comprendere la ciclicità di sensazioni/emozioni/pensieri
  
2. Le eventuali difficoltà nella compilazione del diario sono state dovute a:
  - 44%  mancanza di tempo
  - 23%  dimenticanza
  - 10%  difficoltà a ricordare quanto successo nella giornata
  - 26%  difficoltà a distinguere sensazioni corporee e/o da emozioni e/o da pensieri
  
3. Quali aspetto hai avuto più facilità a compilare:
  - 26%  sensazioni corporee
  - 33%  emozioni
  - 41%  pensieri

4. Quale aspetto hai avuto più difficoltà a compilare:
- 57%  sensazioni corporee
  - 13%  emozioni
  - 30%  pensieri
5. Saresti interessata a compilare il diario anche in futuro?  
Se sì, per quale motivo (100% suddiviso in):
- 31%  per dedicare giornalmente un po' di tempo a te stessa
  - 24%  per avere un confronto con il mese passato
  - 21%  per comprendere meglio ed approfondire alcuni aspetti della tua vita/personalità/relazioni
  - 17%  per comprendere meglio la correlazione tra sensazioni/emozioni/pensieri
  - 8%  per comprendere meglio la ciclicità di sensazioni/emozioni/pensieri
6. Se no, per quale motivo: (NESSUNA RISPOSTA)
- mancanza di tempo
  - poca utilità
  - poco interesse

Dall'esame dei questionari e delle risposte alle domande di feedback ho potuto osservare quanto segue:

- Per il 30% delle donne non esiste una chiara distinzione tra sensazioni corporee, emozioni e pensieri, in quanto ad esempio tra le sensazioni corporee è stata descritta "ansia", "bellezza", "eccitazione"
- In 20 casi su 25 non è emersa una chiara relazione tra ciclo mestruale e lunare e sensazioni corporee, emozioni e pensieri. Generalmente l'andamento è stato di grande variabilità giorno per giorno, per lo più connessa a quanto accaduto durante la giornata al lavoro, in famiglia...
- Per quanto attiene le sensazioni corporee, in tutti i questionari la prevalenza è stata data alle sensazioni legate a dolori fisici, descritti in modo particolareggiato, mentre in minor misura sono state colte sensazioni di benessere, generalmente definite come "energia" "vigore" "vitalità" "leggerezza" senza riferimento a sintomi più specifici in determinate parti del corpo.
- Il diario si è rivelato uno strumento generalmente gradito da tutte le donne partecipanti per aiutarle la comprensione circa alcuni aspetti della loro vita/personalità/relazioni e per consapevolizzare e stimolare riflessioni sul loro vissuto quotidiano.

Pertanto ritengo potrebbe essere uno strumento utilizzabile dal counselor anche per creare una continuità tra un incontro e l'altro con la cliente e per poter avere spunti ed argomenti da trattare nel corso delle sessioni.

## 5.2 IL "NEW MOON PARTY" come gruppo di incontro al femminile

A conclusione del diario lunare le sere dell'11 e 12 dicembre 2015 ho organizzato due incontri ai quali hanno partecipato le donne che avevano compilato i questionari nel mese precedente.

Il mio intento è stato quello di creare uno spazio al femminile in cui esplorare e condividere con altre donne le proprie sensazioni, emozioni e pensieri, diventare maggiormente consapevoli dei propri desideri, bisogni e risorse, attraverso la condivisione con le altre partecipanti. Inoltre ho condotto un viaggio "esperienziale" attraverso le energie e qualità dei 4 archetipi lunari dell'inconscio (vergine, madre, incantatrice e strega).

Dopo una presentazione introduttiva e una presentazione nella quale ogni donna ha indicato la fase del ciclo di vita in cui si trova, ho fatto fare tre balli nei quali ho invitato a lasciare che il corpo si muovesse liberamente, con attenzione alle sensazioni corporee ed al respiro. Alla fine del terzo ballo ho chiesto la formazione di gruppi di tre donne per un momento di condivisione.

A turno ogni donna ha avuto 5 minuti di tempo per presentarsi alle altre due e dire cosa c'era di bello in quel periodo nella sua vita, cosa le faceva piacere, volendo anche prendendo spunto da quanto scritto sul diario e prestando attenzione, mentre parlava, alle proprie sensazioni corporee, emozioni e sentimenti. Le altre due donne ascoltavano senza rispondere.

Finita la condivisione di tutte e tre le donne, successivamente, ho chiesto di dire, con le stesse modalità, cosa c'era di brutto nella loro vita, cosa non andava bene o cosa, se non ci fosse stata, la avrebbe fatto stare meglio.

Al terzo giro di condivisione ho chiesto di dire cosa ogni donna desiderava per se stessa.

Al termine c'è stato un momento di condivisione in gruppo. Le riflessioni più significative sono state le seguenti:

- “Io sono generalmente una persona molto rigida e mi sono stupita come sono riuscita a lasciarmi andare nel ballo e addirittura ballare con un'altra donna”
- Più donne hanno riportato “ho avuto molta difficoltà a dire cosa desidero per me. Mi sono resa conto che ho desideri per i miei figli, per mio marito ma niente per me” ed anche “mi sono resa conto che non riesco ad esprimere desideri per me”
- “Mi è piaciuto il clima di amicizia e solidarietà che sentivo provenire dalle altre donne mentre parlavo”
- “Sono stata sorpresa a sentire come dei problemi che pensavo di avere solo io in realtà sono vissuti allo stesso modo anche da altre donne”

Successivamente ad una breve pausa ho proposto un “Viaggio esperienziale tra gli archetipi”.

Per ognuno dei 4 archetipi avevo allestito una “postazione” con la testa di un manichino con parrucca ed acconciatura in tema, immagini femminili correlate ed una candela. Ho condotto le partecipanti presso ogni postazione ed ho illustrato brevemente qualità, energie ed ombre dell'archetipo. E' seguita una breve condivisione su come ogni donna sentiva questo archetipo nella sua vita e, dopo la simbolica accensione della candela per richiamare i “doni” dell'archetipo, ci sono stati 3 balli con musiche in tema per ritmo, cantante e melodia.

Al termine del “viaggio” c'è stata una condivisione finale nella quale le partecipanti hanno condiviso quali archetipi hanno sentito di più o di meno.

Alla fine dell'incontro ho chiesto il feedback ed ho ottenuto le seguenti risposte:

7. Il “New Moon Party”:

- 9%  è stata l'opportunità di chiarire alcuni tuoi temi/dubbi/interessi emersi nella compilazione del Diario
- 17%  è stato un incontro al quale avresti partecipato anche senza avere compilato il Diario
- 74%  è stata l'opportunità per condividere e parlare con altre donne di tematiche femminili

Come emerge chiaramente, l'incontro è stato vissuto dalle partecipanti come uno spazio di condivisione di tematiche femminili, occasione non frequentemente realizzabile nella realtà della vita quotidiana.



## 6. CONCLUSIONI

La donna nasce due volte, la prima nascita le insegna, a seconda dell'ambiente che la accoglie, il modo in cui di sente amata e si lega nelle relazioni. Nella seconda, che è lei stessa a produrre, esce dalle relazioni e dal ruolo che in esse ha acquisito per l'educazione e gli stereotipi sociali, afferma se stessa e rientra nel legame alla giusta distanza. Il counselor può in questo passaggio aiutarla ad acquisire strumenti e sviappare atteggiamenti per avere una mente aperta a vedere e cogliere le occasioni, per gestire i cambiamenti interni ed esterni, per ritrovare l'orientamento in situazioni che impongono una nuova consapevolezza di sé, delle sue relazioni e dei propri obiettivi.

Concludo questo mio lavoro con quella che personalmente sento sia la risposta all'interrogativo di Freud riportato all'inizio e che ritengo possa costituire un importante principio per il counseling rivolto alla donna, usando le parole della scrittrice spagnola Ada Luz Màrquez:

Lei credeva di aver bisogno di un “ti abbraccio”,  
ma in realtà aveva bisogno di un “mi abbraccio”.

Lei credeva di aver bisogno di un “ti appoggio, sono con te”,  
ma in realtà quello che le serviva era un “mi appoggio, sono con me”.

Lei credeva di aver bisogno di un “ti amo”,  
ma in realtà quello che le serviva urgentemente e incondizionatamente era un “Mi Amo”.

## BIBLIOGRAFIA

- Helen V. Collier “Counseling Women. A guide for Therapists” - Free Press, 1982
- Louann Brizedine “Il cervello delle donne. Capire la mente femminile attraverso la scienza” - BUR, 2007
- Maria Menditto “Autostima al femminile” - Erickson, 2004
- Miranda Gray “Luna Rossa. Capire ed usare i doni del Ciclo Mestruale” - Macro edizioni, 2011
- Carl R. Rogers “I gruppi di incontro” - Astrolabio, 1970
- Luciano Marchino, Monique Mizrahi “Counseling” - Frassinelli, 2007
- Rollo May “L'arte del counseling. Il consiglio, la guida, la supervisione” - Astrolabio, 1991
- Eugene T. Gendlin “Focusing. How to gain direct acces to your body's Knowledge” - Rider, 2003
- Erich Neumann “La psicologia del femminile” - Astrolabio, 1975
- Carl Gustav Jung “Gli archetipi dell'inconscio” (trad.) - Bollati Boringhieri 2011  
Titoli originali:
  - Uber die Archetypen des kollektiven Unbewussten (1954)
  - Der Begriff des kollektiven Unbewussten (1934/1954)