

Percorso: " **Ben-ESSERE GENITORI** "

Conduttrice: **Marina Noberasco**

Operatore Olistico specializzato in tecniche di Meditazione e Rilassamento

Counselor Olistico Transpersonale

## **COS'E'**

Questo percorso, condotto da Operatori Olistici e Counselors Professionisti, si rivolge a tutti i genitori di bambini e ragazzi di qualsiasi età. Vuole essere uno strumento attraverso cui viene offerto uno spazio per la Consapevolezza ed il Rilassamento, attraverso incontri di gruppo, dove esprimere liberamente emozioni, considerazioni, difficoltà a livello sia personale che familiare.

## **OBIETTIVI**

Si vuole, con questo percorso, accompagnare ed accogliere, in uno spazio protetto e senza giudizio, i genitori ad una più ampia Consapevolezza di loro stessi, delle loro risorse e del loro ruolo, fornire tecniche pratiche per la comunicazione e l'ascolto dei propri figli, offrire strumenti per allentare lo stress e la fatica quotidiana.

In ogni fase della crescita dei bambini, i genitori si trovano a confrontarsi con piccole-grandi difficoltà e cercano di attingere alle loro risorse per rispondere nel modo più appropriato alle esigenze e richieste dei propri figli. A volte, però, lo stress quotidiano, le mille incombenze, le incomprensioni con il partner, la fatica fisica ed emotiva, i condizionamenti inconsci, rendono questo ruolo difficile.

La volontà di essere vicini ai propri figli nei loro passi si scontra con la difficoltà ad instaurare un rapporto di reciproca fiducia, ascolto, apertura e disponibilità.

Nel trovare le modalità per entrare "in contatto", un contatto autentico ed empatico, entrambe le parti, genitore e figlio, si trasformano, imparano, crescono insieme.

Durante gli incontri proposti, la prima parte della sessione di gruppo porterà a sperimentare metodi pratici e tecniche di ascolto per instaurare una comunicazione efficace da utilizzare nella relazione genitoriale.

L'ascolto è parte del processo comunicativo tra due interlocutori: presuppone la totale attenzione, l'interesse a ciò che viene detto, la presenza.

1

Le tecniche dell'ascolto attivo permettono di osservare quante e quali volte giudizi, interpretazioni, idee preconcepite, messaggi invasivi e direttivi intervengono nella conversazione, bloccando lo scambio ed interrompendo drasticamente la possibilità di dialogo e comprensione, nonché la risoluzione di alcuni conflitti relazionali.

Gli esercizi sulla comunicazione non verbale mettono in evidenza come gli indicatori paraverbali e non verbali - il tono della voce, i movimenti del corpo, la mimica facciale, la gestualità - assumono un grande rilievo nella comprensione dell'altro: oltre a ciò che viene espresso attraverso il linguaggio, si può cogliere, tra le pieghe del discorso, il vissuto emozionale dell'altra persona.

L'osservazione del linguaggio del proprio corpo e di quello altrui porta ad una Consapevolezza di ciò che accade nel Qui ed Ora ed apre le porte alle emozioni: esse sono "l'evento psicopatologico per eccellenza, il momento in cui le sensazioni corporee si incontrano con i pensieri".

Le emozioni sono energia in movimento. Bloccarle significa creare tensioni, rifiuti, squilibri, cancellare una parte di noi, del nostro Essere. Ogni emozione è radicata nel corpo: osservare gli indicatori fisici porta a riconoscerle, a notare quando entrano in azione, quando diventano reazioni inconsapevoli.

Sperimentare e riconoscere gli automatismi, gli schemi inconsci, i condizionamenti che derivano dall'infanzia, permette di svelare il perché di alcune reazioni automatiche che

sembrano, a volte, avere il sopravvento e che generano tensioni ed incomprensioni nei rapporti.

La parte conscia, cioè quella parte di noi che è consapevole di se stessa, e la parte inconscia hanno bisogno di essere in uno stato di congruenza l'una con l'altra.

I nostri comportamenti e le nostre azioni rispondono nella maggior parte dei casi al controllo dell'inconscio: per capirne le motivazioni è necessario stabilire un rapporto fra le due parti, generando congruenza con se stessi. Sapere che alla base delle nostre azioni ci sono dei desideri e dei bisogni permette di capire perché agiamo in un certo modo.

Perché una comunicazione sia efficace ed autentica, è inoltre necessario che ci sia congruenza tra ciò che viene trasmesso dal canale verbale e da quello non-verbale.

La mente inconscia ha un peso molto superiore rispetto a quella conscia. Dalle azioni più semplici, come il camminare, a quelle più complesse, come l'apprendimento e il cambiamento, l'inconscio lavora senza la completa partecipazione dell'altra parte consapevole.

Accettare ed onorare ciò che vogliamo e desideriamo è il primo passo verso il cambiamento.

Accettare le diverse parti di noi permette di osservarci, di chiederci qual è la motivazione che ci spinge ad agire in un certo modo, per arrivare a perdonarci per quelle che possono essere le nostre mancanze: il perdono di noi stessi porta al perdono degli altri.

Agli esercizi di gruppo proposti sui temi dell'ascolto, comunicazione, congruenza, faranno seguito alcune tecniche di meditazione e di rilassamento che permetteranno alle consapevolezze acquisite di sedimentare e porteranno a sperimentare un momento di Silenzio.

2

La meditazione è l'Arte del Silenzio: fare spazio dentro di sé per incontrare se stessi, per incontrare gli altri.

La mente oscilla perennemente tra passato e futuro, confabula, proietta, programma, manipola e questo frastuono preclude la possibilità di udire la voce flebile dell'Essenza, la voce delle persone con cui vogliamo relazionarci. Se la mente già programma le risposte e le successive domande, s'intrufola, suggerisce le motivazioni, giudica i modi e i toni, formula i "ma e i però" non c'è il silenzio necessario per comprendere interamente ciò che l'altro sta portando.

La Meditazione è l'esperienza del nostro Sé, della nostra Essenza, della nostra Verità.

La Verità che è dentro di noi è spesso celata dal muro che abbiamo edificato nel corso della Vita, per i condizionamenti che abbiamo ricevuto, per la maschera che abbiamo indossato per poterci garantire la sopravvivenza, l'accettazione e l'amore altrui, per la rimozione di quelle emozioni scomode che non era permesso esprimere.

L'affollamento quasi perenne nella mente di pensieri, pieni di riferimenti ad esperienze passate, nonché di proiezioni future, congetture, rimuginamenti, nell'avvicinarsi di ricordo e anticipazione, impedisce l'ascolto della voce interiore che proviene dal Sé.

Crea uno schermo, un velo che si frappone tra noi e la nostra vera Essenza, tra noi e la realtà, tra noi e l'Esistenza.

Meditazione è lo "switch-off" della Mente: la presenza a Sé nell'Adesso.

L'osservazione di ciò che accade crea uno spazio che permette di prendere le distanze fra il Sé della mente e il vero Sé dell'Essere: permette di non identificarsi, di non essere intrappolati negli schemi ormai stantii, di non venir imbrigliati, crogiolandosi dentro tali pensieri ed emozioni, riflesso di processi mentali vecchi che sono diventati inconsci e di cui si è persa la consapevolezza.

Si può agevolare questo percorso di distacco, di osservazione e presenza, attraverso le molte tecniche di meditazione date dai maestri nel corso dei millenni; verranno alternate,

durante gli incontri, sia tecniche di meditazione passive, incentrate sulla respirazione, che attive, valide come strumento per allentare innanzitutto tensioni e stress accumulati, per poi concedersi un momento di 'non-fare' nell'ultima parte della meditazione.

## **STRUTTURA**

Il percorso prevede 10 incontri di gruppo, a cadenza bi-mensile, della durata di 2 ore ciascuno, a partire dal mese di Ottobre 2017.

3

## **METODOLOGIA E TECNICHE**

La figura professionale dell'Operatore olistico è un facilitatore dell'equilibrio e della crescita personale, che lavora attraverso tecniche naturali, meditative, energetiche ed artistiche agevolando il naturale processo di trasformazione personale.

Il Counselor è uno specialista della "relazione d'aiuto", che attraverso un ascolto attento, profondo e non giudicante fa sentire l'individuo accolto e compreso; questo favorisce l'instaurarsi di una relazione empatica e di fiducia attraverso cui possono emergere le risorse della persona. Il Counselor diventa il sostegno nell'autorealizzazione e comprensione di se stesso e del proprio contesto e lo stimolo attraverso cui l'individuo rivede la situazione, immaginando nuove strategie ed attingendo a differenti risorse personali.

Durante il percorso i facilitatori si avvarranno di svariate tecniche, quali:

### **- *Esercizi sull' Ascolto:***

- Passivo
- Attivo
- Empatico
- Dei bisogni primari

### **- *Tecniche di Comunicazione:***

- Paraverbale
- Non-verbale
- Spazio prossemico e confini personali
- Attenzione, rispecchiamento
- Congruenza
- Domande disfunzionali, chiuse e aperte
- Messaggio-lo

### **- *Tecniche di consapevolezza corporea:***

- Scarica emotiva
- Percezione delle parti corporee
- Radicamento
- Danza come movimento, espressione creativa, celebrazione

### **- *Esplorazione delle emozioni di base: rabbia, dolore, paura***

- Isole emotive
- Amplificazione
- Disegno e colori
- Condizionamenti infantili

4

### **- *Tecniche di rilassamento e respirazione***

### **- *Meditazioni, attive e passive***

## **SPAZI**

Per gli incontri di gruppo occorre una sala in cui sia possibile muoversi e avere degli spazi liberi.