

Il pedagogista olistico: la mia idea di attività di consulenza pedagogica per gli adulti, tra pronto soccorso pedagogico, scatola del tempo e follow-up.

Consapevolezza del presente e della formazione continua per andare oltre il disincanto della quotidianità, per prendersi cura di sé tra etica ed emica.

Breve saggio: Dott. Vincenzo Longo, pedagogista e dottore in psicologia clinica e dinamica.

Villamarzana (RO), 12 agosto 2024

La mia attività di consulenza pedagogica olistica per adulti integra l'approccio gestaltico con la mindfulness, concentrandosi sulla promozione della consapevolezza, della presenza nel *qui e ora* e sulla crescita personale attraverso un processo di consapevolezza, auto-scoperta, accettazione e cambiamento, in una unicità tra corpo e mente.

Questo brevissimo saggio illustra le mie principali attività, metodologie e benefici derivanti dall'applicazione di queste due filosofie, nella speranza che possa diventare incipit per i nuovi pedagogisti, soprattutto nell'ottica della visione olistica della disciplina e della indispensabile formazione continua.

Pur se dottore anche in psicologia clinica e dinamica, ho deciso - in questa parte della mia vita - di iscrivermi solamente all'albo professionale dei pedagogisti poiché ritengo che uno dei motivi per i quali si sceglie di rivolgersi alla scienza e alla consulenza pedagogica è che non ci saranno mai tentativi di patologizzare la persona o attribuire categorie tassonomiche ai comportamenti, anzi si valorizzeranno le competenze e riformuleranno le strategie educative e relazionali.

Infatti quella pedagogica non è una cura, né una terapia, bensì una attività di prevenzione che agisce a livello sistemico.

La consulenza pedagogica di oggi prevede metodi e strumenti propri della scienza che offro con valore etico e deontologico per promuovere la risoluzione dei problemi, contribuendo all'amore per l'umanità ed alla sua generazione culturale, integrandoli con l'uso della mindfulness e delle scienze criminologiche, con particolare riferimento ai contesti sociali ed ai fenomeni di violenza di genere intrafamiliare e del bullismo.

Diversamente da quella psicologica, è focalizzata sul futuro educativo della persona adulta, sulle sue potenzialità, mirata a promuovere un progetto attento all'individualità e all'originalità della persona avvalendosi di un approccio olistico tra le scienze psicologiche, giuridiche e sociali.

È espressione di quel diritto all'educazione dell'adulto che sottolinea la responsabile e soggettiva capacità di compiere scelte necessarie per la realizzazione della propria personalità.

Del resto la competenza educativa genitoriale non è innata e di declina in due dimensioni: il nutrire e il fornire struttura.

Le scienze pedagogiche aiutano il genitore ad integrare queste due dimensioni controllando lo stress derivante dalla dimensione comunicativa e relazionale.

Imparare a gestire lo stress e lo *spillover* è una competenza che si può acquisire attraverso l'uso di specifici strumenti pedagogici, con la conseguente possibilità di conoscere le interazioni mente-corpo.

Mi avvalgo di strumenti psicopedagogici non clinici, con orientamento agli ambiti educativi e relazionali inter e intra personali, per osservare e stimolare una “*azione di cura*” e sviluppo delle proprie capacità e risorse.

Un concetto di “*cura*” del sé, dell'altro, dei propri affetti, dei propri figli e genitori, che si dipana sul piano pedagogico e etico, intrecciato in modo interdisciplinare con le scienze umanistiche che riprendono quel significato originale di *epimeleia heautou*, con interventi che valorizzano l'idea di costruzione della propria soggettività e quindi della capacità di “prendersi cura”.

Come pedagogo olistico in libera professione ho deciso di operare in precisi e delimitati contesti professionali quali la consulenza individuale, di coppia e familiare, senza distinzione di genere, religione ed etnia, consapevole che solo in questo modo posso offrire opportunità per applicare le mie competenze in modo unico.

Affrontare l'educazione al cambiamento culturale e sociale degli adulti, e soprattutto dei genitori, significa a mio parere passare dapprima attraverso i concetti di stabilità e precarietà lavorativa ed economica del professionista consulente, per arrivare alla capacità di assolvere alle proprie funzioni con libertà economica e con amore.

Essendo libero e indipendente dalle attività economiche derivanti da questa attuale libera professione grazie ai pregressi ambiti lavorativi da dipendente della pubblica amministrazione, mi permetto di dedicarmi ai massimi livelli ad ogni singola persona, che diventa cliente solo quando c'è una reciproca scelta, senza vincoli o obblighi.

Interessante notare come addirittura anche Freud, nell'ambito della sua psicoanalisi, parlò di salute mentale misurabile attraverso le capacità di amare e di lavorare con il famoso aforisma “*Lieben und Arbeit*”, dove intendeva la qualità dell'energia libidica che si impiegava nella relazione con l'altro e con il mondo sociale che lo circonda, il lavoro.

Dapprima sottolineo che ho individuato il target delle persone adulte in quanto ritengo che sia maggiormente efficace un percorso di rivoluzione educativa partendo dal benessere personale, relazionale, di coppia e genitoriale, per quella funzione a me molto cara dell'adulto come un moltiplicatore educativo, al servizio della trasmissione intergenerazionale del *saper fare* e del *saper essere*, **tra etica ed emica**.

Occorre agire a mio parere dapprima sugli adulti, siano educatori o genitori, perché con loro vivono per la maggior parte del tempo i giovani e giovanissimi che formeranno la nuova società: loro devono essere i modelli di riferimento, i veri influencer.

Le prospettive emica ed etica sono in realtà due approcci distinti utilizzati nelle scienze sociali per studiare e interpretare i comportamenti culturali e la comunicazione interpersonale e si differenziano significativamente nel loro punto di vista e metodologia. La prospettiva etica osserva il comportamento e la comunicazione da una prospettiva esterna, utilizzando criteri e concetti universali o comparativi, per tentare un'analisi oggettiva e comparabile tra i diversi modi di affrontare e leggere la realtà, soprattutto nelle diversità culturale e di pensiero. In questo considero i miei clienti come appartenenti a sistemi familiari, educativi e culturali che hanno costruito nel tempo le proprie personalità, modi essere e di fare.

Propongo però una ulteriore analisi, di carattere emico della comunicazione, possibilmente da utilizzare soprattutto all'interno di coppie genitoriali appartenenti non solo alla stessa cultura ma anche provenienti da background di simili contesti familiari ed educativi: mira a cogliere le prospettive, i significati e le norme che gli individui attribuiscono alle loro azioni e parole.

È una prospettiva più interna, basata sulle percezioni e spiegazioni che l'adulto fornisce a riguardo della sua situazione nelle relazioni conflittuali, con aspetti quindi maggiormente soggettivi dei significati delle norme e dei simboli.

Così si ottengono a mio avviso risultati più accurati della dinamica comunicativa, valida esclusivamente in quel contesto, che diventa dinamico tra l'adulto e il pedagogista olistico: una comprensione mai generalizzabile ma molto accurata.

Ritengo che le prospettive emica ed etica offrano due modi complementari di osservare la comunicazione interpersonale e i comportamenti degli adulti in conflitto e diventano essenziali per una ricerca-azione completa e bilanciata del caso in esame.

Il pedagogista olistico è senz'altro una figura professionale emergente nel panorama educativo e sociale che si distingue per un approccio integrato e multidimensionale alla formazione e allo sviluppo umano, combinando i principi pedagogici tradizionali con metodologie olistiche per promuovere il benessere globale della persona.

Ho voluto che nel mio studio l'individuo sia considerato nella sua totalità, includendo aspetti fisici, educativi, sociologici, emotivi e mentali correlati ai vari contesti di appartenenza.

Per questo motivo è indispensabile una formazione multidisciplinare e continua con apertura all'innovazione.

Voglio dare enfasi all'importanza di essere consapevoli del momento presente, che nella *gestalt* si traduce nel concentrarsi su ciò che sta accadendo *qui e ora* e che nella *mindfulness* valorizza l'osservazione dei propri pensieri, emozioni e sensazioni corporee, senza giudizio.

Da una parte la *gestalt* promuove una relazione autentica con il cliente, basata sulla fiducia e sull'empatia, aiutandolo a riconoscere e soddisfare i suoi autentici bisogni, corroborata dalla *mindfulness* che incoraggia l'accettazione senza giudizio di se stessi e delle proprie esperienze, supportando questa auto-regolazione attraverso la consapevolezza e la presenza mentale.

Le sessioni individuali sono prevalentemente il cuore del mio servizio di consulenza e integrano tecniche gestaltiche e pratiche di mindfulness: il *dialogo fenomenologico* è utilizzato per esplorare l'esperienza del cliente in modo aperto e non giudicante; le *meditazioni guidate* costituiscono sessioni di meditazione per aumentare la consapevolezza del momento presente; gli *esperimenti gestaltici* quali vere e proprie tecniche pedagogiche per esplorare nuove modalità di comportamento e aumentare la consapevolezza.

La consulenza pedagogica olistica in questo senso offre le opportunità per sviluppare competenze specifiche, migliorando la comunicazione inter e intrapersonale sviluppando competenze basandosi sulla consapevolezza e sull'autenticità.

Il percorso di consulenza si caratterizza anche per una valutazione continua della sua efficacia, ex-ante, in itinere ed ex post: si basa sull'auto-valutazione del cliente e sul feedback qualitativo, con l'utilizzo di principali indicatori quali l'aumento della consapevolezza e delle proprie dinamiche comportamentali; la riduzione dei livelli di stress e una maggiore capacità di gestire situazioni difficili; il miglioramento delle relazioni interpersonali verso il soddisfacimento e l'autenticità; il

miglioramento del benessere generale; la creazione di una *capsula del tempo* per rivedersi nei vari momenti della propria vita e comunicare con i propri sé passati, presenti e futuri.

Ritengo che la consulenza pedagogica olistica per adulti integrata con l'approccio *gestaltico* e la *mindfulness* offra un'opportunità preziosa per la crescita personale e il benessere, e sia particolarmente efficace nel promuovere cambiamenti duraturi e significativi.

Per massimizzarne i benefici occorre però favorire la **continuità del percorso**, mantenendo una regolarità nelle sessioni di consulenza per sostenere un processo di crescita continuo, per incoraggiare la partecipazione attiva dei clienti a mettere in pratica le strategie apprese.

È importante il *follow-up*: permette di monitorare il progresso del cliente dopo la conclusione del percorso consulenziale, per verificare se le strategie e le soluzioni proposte stanno funzionando e se sta raggiungendo gli obiettivi prefissati. Così può mantenere i cambiamenti positivi e superare eventuali nuove difficoltà, adattando o modificando le strategie in relazione alle esigenze e alle circostanze in evoluzione del cliente.

Diventa un approccio flessibile, indispensabile per affrontare la complessità e dinamicità dell'esistenza quotidiana, e mi permette di continuare a lavorare sul cliente per il suo empowerment, prevenendo le ricadute.

Occorre però anche considerare che il cliente può avere dei bisogni immediati e non può aspettare la data fissata per l'appuntamento successivo. Per questo motivo, potendomelo permettere, offro gratuitamente al mio cliente un servizio di "**pronto soccorso di consulenza pedagogica**".

Si tratta di un mio servizio di pronto soccorso per la consulenza pedagogica per adulti già clienti per un supporto immediato e accessibile che aiuti le persone ad affrontare situazioni urgenti o problematiche legate all'educazione, alla crescita personale o a questioni sociali e relazionali.

L'obiettivo è di fornire un aiuto professionale rapido per risolvere difficoltà che richiedono attenzione immediata **ma inserito in un percorso già iniziato e in divenire, non estemporaneo**.

Fornire una consulenza pedagogica rapida e mirata in situazioni di crisi, incertezza o bisogno urgente può alleviare il dolore di quel momento, confrontandosi su fatti o situazioni per la quali c'è in quella circostanza il bisogno di un sostegno, una guida o un confronto oggettivo e professionale nelle decisioni educative riguardanti sé stessi, i figli, o il proprio ruolo in contesti formativi e relazionali.

Ha un carattere preventivo di una eventuale escalation di situazioni critiche e migliora le competenze relazionali, genitoriali, o educative, promuovendo una crescita personale.

Avviene grazie ai mezzi di comunicazione istantanea, dalle chat, audiomessaggi, email e videochiamate, e per quanto possibile è realizzato in tempo reale, con comunicazioni brevi concentrate sul problema immediato, con l'obiettivo di alleviare l'urgenza, per poi riaffrontarlo nell'incontro successivo che può essere anticipato oppure confermato alla data preorganizzata.

Un servizio di analogo tipo potrebbe essere di grande valore, qualora istituzionalizzato, per migliorare il benessere delle famiglie e della comunità, fornendo un sostegno professionale immediato e accessibile.

Sono consapevole che i ricordi negativi delle passate forme relazionali ed educative di ognuno di noi, diventando inconsci, si iscrivono nel corpo e formano un vero e proprio involucro fisico, una specie di gabbia. Occorre pertanto che la dinamica pedagogica olistica dia attenzione proprio al corpo, anche attraverso un lavoro di rilassamento, con la verbalizzazione delle esperienze dell'individuo.

La lettura dell'aspetto somatico, nelle sue varie espressioni, è una chiave per il benessere che integra il colloquio basato esclusivamente sulla verbalizzazione. Il corpo conserva i segni lasciati dal dolore passato e represso: non è solo un testimone ma anche un mediatore necessario per esprimere la sofferenza vissuta.

Sono convinto che sia necessario superare il separatismo corpo-mente se si vuole evitare di contribuire a una rappresentazione divisa dell'essere umano. La consulenza pedagogica olistica serve ad aiutare gli individui a ricentrarsi su ciò che è dentro di sé, sviluppando al contempo la capacità di percepire e comprendere gli altri.

Anche lo stress fa la sua parte: è una minaccia reale o immaginaria spesso proveniente dal mondo esterno e si sente di non avere le risorse per affrontarla, spesso legato a sentimenti di impotenza, disperazione e ansia. Da un punto di vista fisiologico si verifica un aumento degli ormoni che facilitano la preparazione a un'azione muscolare violenta e portano ad un corpo in costante stato di stress, con ripercussioni sulla digestione, sul sonno, sull'attività sessuale.

Il rilassamento offerto dalla *mindfulness* è visto come l'opposto dello stress, calmandone la risposta e rilasciando gli ormoni del benessere. La reazione allo stress è senz'altro utile per avvertirci di un pericolo immediato e farci di reagire, ma oggi gli elementi che ci stressano sono le difficoltà economiche, la relazione col partner, il lavoro, i figli, il capoufficio: tutti elementi che possono stressarci quotidianamente e che sembrano non scomparire mai. Il rilassamento è un metodo eccellente e può essere utile per aiutare i clienti a gestire lo stress: si tratta di meditazioni tipiche che richiedono solo pochi minuti e preparano efficacemente il corpo e la mente.

Le numerose ricerche hanno evidenziato che rispondere allo stress con il rilassamento rallenta la frequenza cardiaca e respiratoria, riduce la pressione sanguigna, rallenta i segni dell'invecchiamento.

Un altro aspetto dello stress è che impedisce al nostro corpo di distinguere tra ciò che immagina e ciò che gli accade realmente: creiamo costantemente nuove connessioni cerebrali e, pensando ripetutamente a qualcosa, possiamo modificare i nostri circuiti neurali. Quindi, immaginando costantemente situazioni negative o preoccupandoci di cose irreali, rimuginando sul passato, produciamo effetti negativi sul nostro corpo.

È quindi molto importante mantenere pensieri positivi.

Lo scopo principale è quello di fornire una risposta a quanto è immagazzinato nella memoria somatica, soprattutto se si sta attraversando una fase complicata della propria vita che comporta una delusione, una ferita, una separazione, un lutto, un trasloco, una perdita di lavoro, un cambio di status.

La consapevolezza ci invita a prendere coscienza delle varie cose che ci attraversano, come i sentimenti, i pensieri, i desideri, le preoccupazioni e le informazioni trasmesse dai nostri sensi, che ci distraggono dal prestare reale attenzione a noi stessi, per acquisire una prospettiva olistica del nostro essere, riunendo il nostro sé corporeo e psichico.

Noi non siamo i nostri pensieri.

Gli approcci gestaltico e della *mindfulness* della consulenza pedagogica possono essere visti come una scoperta olistica che prende in considerazione tutto ciò che il cliente è, è stato o potrebbe diventare. La consulenza non cerca di capire come una persona vive ma si concentra su ciò che è, sul presente, sull'esperienza soggettiva, nella convinzione che l'essere umano è un insieme unificato che non può essere ridotto alla somma delle sue proprietà fisiche, biologiche, psicologiche o concettuali.

Le persone che chiedono di iniziare un percorso di consulenza pedagogica olistica si trovano spesso in uno stato in cui i pensieri e i sentimenti associati a vari ricordi e fantasie sul loro passato rimangono sullo sfondo e vivono un'esistenza non autentica a causa di preoccupazioni costanti, comportamenti compulsivi, sfiducia e comportamenti autodistruttivi, scordando che la vita accade nel momento presente, non nel passato o nel futuro.

Il passato modella senz'altro il presente ma non lo determina: il futuro può ispirare ma non deve dominare. Attraverso il contatto con l'esperienza presente, ognuno è in grado di assumersi le responsabilità delle proprie azioni e di trovare la forza, l'energia e il coraggio per vivere appieno la propria vita.

L'idea è di porre l'attenzione sull'esperienza immediata e, così facendo, di concentrarsi su come il cliente percepisce la sua situazione nel momento attuale, piuttosto che cercare di scoprire perché la percepisce in quel modo. Si può esplorare la consapevolezza nel *qui e ora* e cercare una visione della motivazione che la spinge a fare delle scelte, ma anche permettere di rivalutare questa motivazione per determinare se corrisponde alla situazione che si sta vivendo nel momento presente.

L'obiettivo primario dell'approccio *gestaltico* e della *mindfulness* è la consapevolezza del contatto tra il nostro corpo fisico, il nostro ambiente e il nostro sé, che consente una maggiore capacità di autoregolazione e autodeterminazione. La consapevolezza consente ai clienti di accettare meglio la responsabilità delle proprie azioni e reazioni, di scegliere liberamente come condurre la propria vita e rendere possibile lo sviluppo personale. Ci si concentra sul *qui e ora* e il cambiamento avviene quindi spontaneamente e senza sforzo, grazie alla consapevolezza di ciò che stiamo pensando, sentendo e facendo, in relazione alla situazione in cui ci si trova nel momento presente.

Come ho scritto in precedenza, la pedagogia olistica mira a un'educazione che coinvolga l'intera persona, ponendo l'accento su di un apprendimento esperienziale per un ambiente che promuova la crescita personale e il benessere complessivo.

Fondamentale, però, è la capacità del professionista alla formazione continua e olistica, personalizzando gli interventi, adattando le tecniche e le metodologie alle esigenze specifiche di ciascun cliente, considerando la loro unicità e contesto di vita: una formazione multidisciplinare e continua con apertura all'innovazione.

Invito tutti alla formazione continua, per dare più vita agli anni e non solo più anni alla vita, per andare oltre il disincanto della quotidianità.

Citando anche Thiago de Mello nella sua poesia del 1964 "*Statuto dell'uomo*", emerge che occorre parlare al cuore e alla mente della persona adulta, favorendo la promozione del pensiero laterale per la coscientizzazione e per l'intervento sui fenomeni di entropia pedagogica e culturale, caratteristici della nostra epoca di sur-modernità, ripensando alle trasversalità delle competenze.

Ricordo volentieri, infine: una frase di Piero Angela: "*La buona educazione consiste non soltanto nel comportarsi bene, ma anche nel fare in modo che gli altri si comportino bene ...*", una di Carl Jung: "*Chi guarda fuori, sogna; chi guarda dentro, si sveglia*" e l'ultima, di Pablo Picasso, che io dedico a tutti coloro che hanno responsabilità educative e relazionali: "*Il senso della vita è quello di trovare il vostro dono. Lo scopo della vita è quello di regalarlo.*"