



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

28/11/2024

## Sento dunque Sono QUINTA PARTE

Dott. Matteo Pigato

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.

## Sento dunque Sono

*Sentire nella RELAZIONE*



Dott. Matteo Pigato  
[www.matteopigato.com](http://www.matteopigato.com)

### VIAGGIO NEL SENTIRE: dove siamo?

#### Cosa vuole dire SENTIRE

“sento dunque sono” VS “penso dunque sono”

“sento dunque sono” VS “sono visto dunque sono”

A Scuola di Sentire: allenamento pratico (“dentro il mio albero”)

#### Da dove viene ciò che SENTO

Il sentire è soggettivo (esperienza)

#### Ostacoli al SENTIRE

Pregiudizio come rumore assordante

Proviene da me o dall'Altro? (PROIEZIONE)

Non sento, non trasformo, sento al posto tuo, sento troppo

### RIFLESSIONI

- Formulare almeno un RIGIRO
- Sentire nella relazione: un esempio per ogni “ostacolo al sentire” (non sentire; non trasformare; sentire al posto dell'altro; sentire troppo)

La svolta è essere padroni del proprio sentire

## Utilizzare il proprio Sentire

Primo passo:  
Il sentire è soggettivo.

Le esperienze possono modificare la percezione  
del mio sentire.

E la realtà?

**strutturare la conoscenza del sentire**

“che cosa vuol dire questo per me”,

e non

“che cosa vuol dire questo in assoluto”

Accettare la frustrazione di sentire  
una Realtà non oggettiva.

Ciò che racconta il Cliente è vero?

## Secondo passo: Sentirsi liberi dal pregiudizio

Non eliminare il pregiudizio, ma sospenderlo.

**“Lasciarsi attraversare“.**

Ecco che il sentire, ovvero la percezione, si svela come quel modo assai difficile di apprendere, lasciandosi attraversare, prendendo in sé qualcosa (intuizione).

Sospensione del giudizio

Capacità di stare immobili

Ne ricordi, ne aspettative

Puri, senza preconcetti

Come faccio a sapere se ciò che sento appartiene a me o al Cliente?

Come faccio a sapere se ciò che sento è corretto?

Come faccio a sapere se anche il Cliente sente la stessa cosa?

Come faccio a sapere se questo sentire è importante per il Cliente e utile nella relazione d'aiuto?

## Terzo passo: Verificare il proprio Sentire all'interno della relazione.

Dare un senso al proprio sentire e verificare se ciò che ho sentito può essere funzionale e produttivo all'interno della relazione.

Modalità DIRETTA vs INDIRETTA

Quando è tornato a casa mio marito ho cercato di non fargli capire che ero appena tornata a casa anch'io nonostante quel giorno non lavorassi. Ho iniziato velocemente a fare delle faccende domestiche per farmi vedere impegnata e non capisco perché ho la necessità di comportarmi in questo modo.

**Avverto come la sensazione che in questa situazione lei provi paura.  
Teme che possa accadere qualcosa?**

No assolutamente, mio marito sarebbe solamente felice se io riuscissi a dedicare del tempo a me stessa visto che lavoro sempre.

**D'accordo, ma che effetto le fa la sensazione di paura o di essere scoperta?**

Non saprei...

Un po' mi ricorda la sensazione che provavo quando mia madre tornava dal lavoro e per non farla arrabbiare dovevo farmi trovare sempre sui libri. Anche se avevo studiato tutto il giorno se lei non mi trovava sui libri prendevo parole perché diceva che non avevo fatto niente.

Nella modalità **DIRETTA** il Counsellor esprime chiaramente il proprio sentire cercando di capire l'effetto che questo fa sul Cliente.

**Vantaggi:**

- velocità
- facilità di formulazione della domanda
- chiarezza
- aiuta il Cliente a sentire ciò di cui non è ancora del tutto consapevole (ma comunque in "superficie")

**Svantaggi e Pericoli:**

- essere troppo diretti e infastidire
- sbagliare i tempi: il Cliente dev'essere pronto per accettare ciò che gli viene detto.
- trasferire una sensazione che non gli appartiene (è fondamentale non insistere).

Quando è tornato a casa mio marito ho cercato di non fargli capire che ero appena tornata a casa anch'io nonostante quel giorno non lavorassi. Ho iniziato velocemente a fare delle faccende domestiche per farmi vedere impegnata e non capisco perché ho la necessità di comportarmi in questo modo.

**Le fa piacere che suo marito pensi che lei abbia lavorato tutto il giorno?**

Sì, in qualche modo mi rassicura.

**Come reagirebbe suo marito se sapesse che invece non ha lavorato?**

Sarebbe solamente felice se io riuscissi a dedicare del tempo a me stessa visto che lavoro sempre.

**Crede che non si arrabbierebbe per questo?**

No, assolutamente.

**D'accordo. Questo sentirsi rassicurata nel farsi vedere impegnata le ricorda altre situazioni?**

...

Un po' mi ricorda la sensazione che provavo quando mia madre tornava dal lavoro e per non farla arrabbiare dovevo farmi trovare sempre sui libri. Anche se avevo studiato tutto il giorno se lei non mi trovava sui libri prendevo parole perché diceva che non avevo fatto niente.

Nella modalità **INDIRETTA** il Counsellor cerca di capire se ciò che sente può essere vero anche per il Cliente attraverso domande esplorative.

**Vantaggi:**

- modalità non intrusiva e sicura
- rispetta i tempi del Cliente
- aiuta il Cliente a prendere Consapevolezza autonomamente del proprio vissuto interno.

**Svantaggi e Pericoli:**

- Difficoltà di formulazione della domanda.
- Difficoltà di farsi capire dal Cliente.
- Pericolo che il cliente si senta troppo "pilotato".

Il “sentire” riveste un’importanza centrale all’interno della relazione d’aiuto, poiché permette una connessione autentica e profonda.

Non si riferisce solo alla dimensione emotiva, ma include anche la capacità di percepire, comprendere e accogliere le esperienze interiori dell’altro (sia cosce che inconscie).

Il “sentire” non è solo un atto emotivo ma un processo dinamico e relazionale che coinvolge profondamente sia il cliente che il counselor, creando un terreno fertile per la comprensione, l’elaborazione e il cambiamento.

**1. Empatia e ascolto attivo:** consente al terapeuta di comprendere i vissuti del paziente senza giudicarli. L’ascolto empatico e l’abilità di rispecchiare emozioni e stati d’animo sono fondamentali per creare un ambiente sicuro e di fiducia, dove il “cliente” può esplorare liberamente le proprie difficoltà.

**2. Regolazione emotiva e contenimento:** Un counsellor capace di “sentire” in modo attento ed equilibrato riesce a contenere le emozioni del “cliente”, aiutandolo a comprenderle e a gestirle. La relazione diventa quindi uno spazio protetto dove il cliente può vivere e riflettere sulle proprie emozioni senza il timore di essere sopraffatto.

**3. Sintonizzazione affettiva:** In una relazione efficace, il “sentire” implica anche una sintonizzazione affettiva. Questo significa che il counsellor è in grado di percepire le emozioni del cliente e a rispondere in modo adeguato e sensibile, facilitando un processo di co-costruzione del significato delle esperienze.

**4. Elaborazione e trasformazione delle emozioni:** Il Quando il counselor riesce a "sentire" in modo profondo e autentico, il cliente può iniziare a dare voce ai propri vissuti emotivi, esprimendo ciò che prima non riusciva né a comprendere né a mettere in parole.

**5. Il “sentire” come parte del processo di cambiamento:** La consapevolezza emotiva e il riconoscimento dei propri vissuti attraverso l’altro sono i primi passi per la trasformazione e il cambiamento. Il counsellor, con il suo “sentire”, può accompagnare il cliente in un processo di scoperta di sé e di integrazione delle proprie parti più fragili e dolorose.