

di David Evangelisti

LIVORNO - Mario Mengheri, oltre ad essere psicoterapeuta e psicologo analista junghiano, è il presidente dell'Airp, l'Associazione italiana per lo studio e la ricerca in psicosomatica. Si è formato ed ha lavorato a Zurigo, Pisa, Siena, Roma, Firenze. È docente del corso di perfezionamento in 'Promozione della salute' alla facoltà di medicina e chirurgia dell'Università di Siena. Ha all'attivo circa cento pubblicazioni che spaziano dalla psicologia generale alla psicologia del profondo. Il dottor Mengheri ha fondato a Livorno la scuola di formazione in 'Counselor e promotore della salute'. In qualità di formatore lavora in numerose istituzioni toscane e, privatamente, a Livorno.

A fine ottobre inizierà il corso di Counseling ad approccio integrato promosso dall'Associazione Italiana per lo studio e la Ricerca in Psicosomatica (Airp), corso di cui lei è il responsabile scientifico. Chi è, a grandi linee, il counselor? Quali sono le differenze principali tra psicologo e counselor?

"Il corso di counseling si pone l'obiettivo di preparare operatori che sappiano collocare la relazione di aiuto nella prospettiva della promozione del benessere e della salute. La funzione primaria del counselor risiede nelle capacità di ascolto attivo delle problematiche proposte dal cliente e nella loro riformulazione, in modo da mettere in contatto la persona con le proprie risorse interne positive: tutto ciò al fine di ristrutturare, se non risolvere, le proprie difficoltà. Questo è possibile grazie al raggiungimento di una maggiore consapevolezza riguardo al proprio 'mondo interno': chi siamo, che ruoli abbiamo, quali sono le nostre identità, e molto altro. Il counselor, come figura professionale, è conosciuto in America da sessant'anni, in Italia invece solo da diciotto. Psicologo e counselor sono due figure professionali che non si sovrappongono, ma si integrano. Mentre il primo interviene sulla patologia o sul disagio del paziente, utilizzando strumenti di osservazione, diagnosi e interventi di sostegno e consulenza che possono essere anche di ampio respiro, il counselor concentra il proprio intervento sul 'qui ed ora' di un disagio che il cliente avverte in determinate situazioni della propria esistenza. Gli incontri sono limitati nel tempo (venti o trenta al massimo), in quanto l'obiettivo del counselor è quello di lavorare esclusivamente sulla situazione contingente".

Perché si dovrebbe chiedere aiuto ad un counselor?

"L'economia è cambiata. Ci sono meno soldi in giro e una figura che possa essere di supporto ad un basso costo ed in tempi relativamente rapidi coincide con le attuali e reali esigenze economiche. Il mondo attuale è sempre più frenetico, e si ha sempre meno tempo, spazio e denaro da dedicare a sé stessi: sostenere psicoterapie o percorsi psicologici di lunga durata diviene sempre più difficile. Il counselor è una valida ed attuale risorsa per coloro (singoli individui, coppie o gruppi) che hanno bisogno di un ascolto professionale, sia in ambito privato che in quello pubblico (ospedali, banche, aziende, enti pubblici, tribunali, comunità educative e di recupero)".

Nei suoi libri analizza spesso il rapporto genitori-figli. Quali sono le regole principali per essere un buon genitore?

"Il genitore deve principalmente possedere la capacità di interagire con il proprio figlio nel momento in cui le emozioni diventano più intense. L'essenza dell'essere genitori consiste nell'esserci in un modo particolare, quando esserci conta davvero. Un buon genitore non deve scendere a compromessi col figlio (anche se questi ultimi servono a farlo crescere) divenendo un genitore permissivo, né porsi come genitore repressivo o autoritario, perché entrambi questi due stili educativi hanno lo stesso effetto deleterio. La cosiddetta 'bizza' o rigida presa di posizione del figlio altro non sono che tentativi di separarsi o rendersi autonomi dalle



■ Il presidente dell'Airp, lo psicoterapeuta e psicologo analista Mario Mengheri

IL PERSONAGGIO Usa la terapia del 'gioco della sabbia' per aiutare chi è vittima di una sofferenza

"Guido la gente nelle scelte utilizzando le risorse interiori"

Lo psicoterapeuta Mario Mengheri è counselor e presidente dell'Airp



■ Una situazione di bullismo: Mengheri studia il fenomeno

figure genitoriali. In questo senso, quei comportamenti devono essere, se non accolti, quanto meno capiti affinché non si esaspera la relazione. L'autonomia si raggiunge sempre mettendo in discussione la relazione con gli altri. Anche il dilagare di alcune patologie, quali ad esempio i disturbi del comportamento alimentare o le chiusure verso il mondo, altro non sono che manifestazioni e tentativi di ricerca di autonomia. Un primo passo verso la propria libertà consiste talvolta nell'omologarsi al comportamento del gruppo dei pari fino ad assumere anche sostanze psicoattive o atteggiamenti di imitazione

(piercing o tatuaggi) che possono tranquillizzarci e illuderci di essere in comunione al gruppo sociale e più separati dai genitori: più vicini ad una nostra, al momento ipotetica, libertà. Sono passi da non sottovalutare: più che indicizzarli e mortificarli vanno tenuti in opportuno conto. Solo attraverso il dialogo e il confronto con i figli si può pensare di avvicinarsi a loro e migliorare la relazione".

Come contrastare il dilagante fenomeno del bullismo?

"Per contrastare e prevenire questo fenomeno sempre più diffuso è possibile ricorrere ad un'ampia gamma di interventi, da quelli più generali

che chiamano in causa istituzioni come i Ministeri della scuola, dell'educazione e della salute, e che promuovono progetti di prevenzione trasversale a livello scolastico, ad altri più specifici di prevenzione selettiva, indirizzati a gruppi a rischio, come per esempio le classi nate dall'incontro tra gruppi diversi o in cui è presente un elemento di debolezza o diversità particolarmente forte. Tra i possibili interventi, si possono ricordare quelli orientati all'ascolto dei bisogni individuali (counseling alla classe operato da docenti interni o da personale esterno alla scuola), e quelli orientati all'addestramento alle abilità sociali: questi ultimi interventi prevedono di agire direttamente sui soggetti designati come bulli e come vittime, i cui comportamenti disadattivi sono considerati il frutto di specifici deficit socio-cognitivi ed emotivi che si ritiene possano essere 'corretti'. Infine la cosiddetta 'peer-education', che si basa sulla possibilità di utilizzare i pari come agenti di cambiamento, facendo leva su quelle che sono le naturali



■ Mengheri nel suo studio

"La Sand Play Therapy, o Terapia del gioco della sabbia, consiste in un'originale terapia che utilizza la sabbia come mezzo per capire e curare i disturbi di chi soffre (ragazzi e adolescenti con disturbi alimentari come bulimia e anoressia, ma anche psicosi di bambini che hanno subito abusi e violenze). Questa tecnica procede dalla concezione della psiche di Jung e si avvale della metodica ideata dalla

sua allieva, Dora Kalf. La Sand Play Therapy offre l'opportunità di proiettare all'esterno ciò che accade internamente al soggetto,

mettendo così in atto non soltanto dinamiche fra conscio e inconscio, ma anche tra mondo interno e realtà esterna, fra l'astratto ed il concreto. Questa metodica è molto applicata nel recupero della relazione madre-bambino, facendo lavorare appunto le parti interessate insieme, sulla sabbiera, in presenza dello specialista".

"CONTRO IL BULLISMO SERVE L'ASCOLTO SOCIALE"

attitudini prosociali dei ragazzi, ossia la loro capacità di provare empatia e di mettersi nei panni di un compagno meno fortunato di loro. Per combattere questo fenomeno l'Airp ha in atto un programma che ci ha visto impegnati da due anni con insegnanti, genitori e allievi di scuole livornesi sia elementari che medie inferiori e superiori".

Lei è esperto anche di Sand Play Therapy. Che cos'è il gioco della sabbia?