

Il Counsellor come diffusore sociale in una cultura fondata sull'etica e sull'empatia.

Paolo Baiocchi

Psichiatra e psicoterapeuta direttore dell'Istituto Gestalt di Trieste

"INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 41-42, settembre - dicembre 2000 / gennaio - aprile 2001, pagg. 56 - 59, Roma
<http://www.in-psicoterapia.com>

Nel parlare di questo tema confesso un'emozione, perché sto accingendomi ad affermare un'intuizione personale. Mi trovo con una forte emozione perché mi ricordo un giorno, quando a circa 25 anni, dopo una notte simile a questa nella quale avevo avuto accesso a uno spazio intuitivo, andai dal mio amico Massimo e gli raccontai con entusiasmo e fervore la teoria alla quale ero con tanto sforzo pervenuto e lui, dopo avermi ascoltato per dieci minuti, mi disse: "Beh, fin qui tutto pacifico, dov'è la teoria?". Quindi sono preoccupato per la teoria che andrò a proporvi.

L'idea che voglio proporvi è che il *cliente di oggi è un'unità di sostegno ambientale di domani.*

Io credo che il counselling si situi in una situazione storica fondamentale se prendiamo in considerazione il problema del dolore e le soluzioni che sono state tentate nei secoli per alleviarlo. Le risposte al problema esistenziale, che ruota intorno al significato della vita, e a quello della sofferenza umana in tutti i suoi aspetti, appartenevano inizialmente alle caste sacerdotali e alla religione, per poi divenire proprietà della filosofia: in entrambi i casi i detentori del sapere, della cultura e del potere che tale posizione offre, erano veramente in numero esiguo. Nel tempo viene tentata una spiegazione scientifica di questi fenomeni ed è il turno dei medici. Dai medici poi, durante tutto il secolo scorso, dopo l'avvento della psicanalisi, lo scettro passa cospicuamente in mano agli psicologi e agli psicoterapeuti. Oggi qui siamo riuniti a parlare di counselling e nella mia visione è come se questa nuova professione allargasse il raggio di diffusione del potere della relazione di aiuto in maniera strepitosa, in quanto queste

conoscenze, tecniche e competenze non rimangono più relegate soltanto nelle mani di pochi potenti. Ma forse esiste un passaggio ulteriore: questa cultura e queste modalità di sostegno ed aiuto (empatia ed etica) possono lentamente diffondersi a pioggia e divenire strumenti di accesso comune, non restando quindi appannaggio di professionisti, counsellor o psicoterapeuti che siano.

Voglio provare a condividere con voi delle idee, per cercare di trovare una risposta ad alcune domande che mi sono poste: "È possibile auspicare una diffusione degli strumenti della relazione di aiuto nelle masse come è di fatto avvenuto per la scrittura e la lettura nel secolo scorso?"; e "Se l'empatia è uno strumento veramente fondamentale per poter contenere il disagio altrui, per aiutare le persone, dove si impara l'empatia? A scuola, nei libri o basta il concetto di Rogers che l'empatia è mettersi nei panni dell'altro ricordandosi di restare anche un po' nei propri, senza confondersi con il vissuto dell'altro?" L'ultima domanda è: "Qual è il prezzo dell'empatia?"

Perché le persone si rivolgono al counsellor? Perché essenzialmente soffrono. Una delle cose che il counsellor fa è cercare di aiutare il cliente a mettere a fuoco l'origine della sofferenza, cercare di capire che tipo di "problema" stia coinvolgendo la persona. La corretta assegnazione di un nome è un passaggio necessario per orientare efficacemente la soluzione. Così come un medico fa una diagnosi prima di prescrivere la terapia, anche nel counselling è necessario far precedere alle soluzioni una corretta definizione del "problema" che mette in moto la sofferenza. Nel tempo ho individuato cinque principali categorie di "problemi", ognuna diversa dall'altra e ognuna con soluzioni diverse e specifiche:

Un **problema** è quando abbiamo un bisogno che non si può soddisfare, ad esempio qualcuno deve fare pipì e c'è un ostacolo, ad esempio il bagno è rotto, oppure ho fame e non ho soldi.

Un **conflitto** nasce dalla competizione di due bisogni, ho voglia di dormire ma al tempo stesso devo studiare per l'esame il giorno dopo, sono due bisogni in conflitto.

Una **crisi** invece è una redistribuzione generale dei bisogni, avviene quando perdiamo una cosa importante (ad es. una morte o un lutto), o quando passiamo da un ciclo evolutivo all'altro, come ad esempio quando dall'infanzia si passa all'adolescenza, c'è una fase di transizione terribile nella quale tutti i bisogni subiscono un processo di riorganizzazione e prioritizzazione diversa. Nelle crisi c'è una fase nella quale si avverte la perdita di senso e significato.

Una **ferita** invece avviene quando viene arrecato all'organismo un danno. Ad esempio se qualcuno ci tira un pugno non è un problema, cioè un bisogno da soddisfare, ma una possibile alterazione della forma, della struttura della parte del corpo che viene colpito. Anche

un attacco verbale o psicologico ottiene un effetto di danneggiamento sulla psiche di chi lo riceve se egli non sa pararlo.

Ma se queste sono le quattro cause principali di sofferenza, ce ne è un'altra di natura assolutamente diversa che è la **rottura psichica**: provate a pensare alla pazzia, alla depressione, al crollo psichico. Proprio questo tipo di sofferenza per anni è stato relegato nelle mani di medici e psichiatri.

C'è una relazione tra la rottura e le altre quattro forme di sofferenza perché una possibilità è che problemi, conflitti, crisi e ferite non risolte possano portare ad un tale esaurimento della struttura che questa, dopo essere stata caricata e caricata, alla fine si rompe. Ma la rottura si differenzia da tutte le altre forme di dolore per un aspetto: il problema, il conflitto, la crisi e la ferita possono portare a un dolore che può essere terribile, creare sofferenze psicologiche enormi ma che in qualche maniera possono essere contenute, mentre una rottura psichica no. Se qualcuno di voi ha mai conosciuto in prima persona la depressione, sa che in quei momenti il suo Io non era sufficiente a reggere la quantità di sofferenza che percepiva.

Allora ho differenziato il dolore in due tipi:

- **dolore contenibile**, dove c'è una struttura, l'Io, sufficiente per autocontenersi.
- **dolore incontenibile** che accade proprio quando c'è un crollo, una frattura dell'Io.

Quando c'è un dolore incontenibile è chiaro che qualche altra struttura esterna all'Io deve contenere il dolore; una persona che ha un crollo psichico si trova di fronte a due possibilità:

a) *l'anestesia*, in quanto il dolore del crollo non è lo stesso dolore di una persona che ha un problema, è un dolore talmente devastante che investe ogni atomo della sua struttura, un dolore che deve essere arginato in qualche modo. Ecco che se uno si droga tutto sommato fa bene perché se deve reggere il dolore del crollo di struttura, la droga almeno un minimo contenimento lo dà, lo stesso dicasi per le compensazioni, per il comportamento deviante, la fuga, l'isolamento, per il rifiuto di esperienze. Anche gli psicofarmaci e i contenimenti di vecchia maniera delle istituzioni psichiatriche sono preferibili all'assenza di struttura: la legge è qualsiasi cosa pur di fermare questo dolore.

b) il *sostegno ambientale*. Chi può erogare un sostegno ambientale quando una persona si trova temporaneamente senza Io? La famiglia, gli amici, il partner, la terapia, il counselling, le comunità, i gruppi di autoaiuto, ecc.

Io direi che tra le due forme di contenimento è preferibile quella ambientale, nella quale altre persone ci aiutano a contenere per un attimo qualcosa di così devastante. Vediamo come avviene il sostegno ambientale. Quando si realizza un sostegno ambientale in qualsiasi forma, all'interno di una coppia, tra amici, con un counsellor, accade che le persone sostenenti aiutano a **leggere** e a **reggere** quello che sta succedendo; reggere si fonda proprio sulla capacità empatica, sulla presenza, su di un senso di fiducia; chi regge in fondo crede che in qualche maniera l'altro riuscirà a ristrutturarsi ed a rimettere le sue potenzialità creative in atto; si basa a volte anche sul confronto, sull'illustrare all'altro anche i suoi limiti, i difetti che ad esempio vanno a perturbare le sue relazioni interpersonali. Il **leggere** è altrettanto importante: avviene attraverso il rispecchiamento e la facilitazione al riconoscimento e alla denominazione corretta del problema, dal quale si origina la creazione di soluzioni. Ma come si fa ad imparare a leggere ed a reggere? Come mai la gente normalmente scappa via dal dolore quando una persona è in crisi piuttosto di stare lì a fare il gruppo di autoaiuto? Come mai questo culturalmente non accade, come mai spesso tutto ciò viene riservato a delle figure professionali piuttosto che essere un atteggiamento diffuso e "normale"? Io penso che la risposta sia proprio nell'empatia, proprio perché noi siamo di natura degli esseri empatici, noi sentiamo il dolore dell'altro, cioè non possiamo far altro che essere empatici e abbiamo inventato una serie di strutture per non esserlo più e per non soffrire quando l'altro soffre, ma di fatto c'è il fenomeno di risonanza. Provate con un pianoforte qualsiasi a suonare un MI e andate a vedere un altro pianoforte nella sala: tutte le corde del MI vibrano assieme, anche se nessuno le ha nemmeno sfiorate. Noi comunque vibriamo davanti al dolore dell'altro ed il modo che tipicamente abbiamo per spegnere questa risonanza, questa empatia spontanea, è di scappare via. Dobbiamo quindi sviluppare la capacità di risuonare con l'altro senza essere travolti dall'altro, di ospitare, avere uno spazio interno in cui questa risonanza viene in qualche maniera usata per costruire una risposta utile all'altro, non solo di contenimento emotivo ma anche di sostegno allo sviluppo delle sue capacità creative. Allora la domanda è come si fa e chi lo fa? Dove si insegna l'empatia? In realtà i posti dove si impara l'empatia sono pochi e adesso vi propongo la mia intuizione (per fortuna non c'è il mio amico Massimo): i vostri clienti e pazienti stanno imparando l'empatia da voi, perché questa non si impara sui libri ma per rispecchiamento, si impara per modellamento, si impara per esperienza personale, si impara quando qualcuno ci ha ascoltati, ci ha capiti veramente ed abbiamo conosciuto il valore profondo di questo essere compresi. In qualche modo la impariamo come abbiamo imparato le cose buone da mamma e papà, ci viene dal farlo il giorno dopo con un amico perché a noi è piaciuto, aveva un gusto particolare, un gusto etico. Così quel cliente che a volte è un po' terribile, rompipalle, un po' fastidioso e che ci frustra, che non ci gratifica, ultimamente lo vedo un po' come uno scolaro, come una persona che sta in qualche maniera imparando l'empatia e che una

volta che l'ha imparata non la può più dimenticare per tutta la vita. Cioè è possibile, è auspicabile che questa persona oltre a guarire di un suo processo personale, quando va per il mondo ed incontra altre persone, in qualche maniera tenga con sé un ricordo di questa empatia e la trasferisca.

Quello che volevo dire con questo intervento è che quando noi facciamo un qualsiasi intervento di counselling, anche il più banale o quello che ci sembra il meno riuscito, in qualche maniera noi forse stiamo aiutando una persona a diventare un veicolo di qualcosa di più grande che si sta diffondendo, di una cultura nella quale questi strumenti possono diventare un giorno un sistema di prevenzione primaria al disagio, un giorno in cui queste rotture non saranno più gestite dalla psichiatria, che contiene con gli psicofarmaci, ma saranno gestite veramente tra persone che comprendono e che aiutano a ristrutturare qualcosa.

Questa è l'idea che il cliente di oggi diventi unità di sostegno ambientale di domani.