

"Lo spazio interno del Counselling come spazio d'aiuto"

Maria Grazia Cecchini

Psicologa, psicoterapeuta

direttore dell'Istituto Atmos, Roma

"INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 41-42, settembre - dicembre 2000 / gennaio - aprile 2001, pagg. 6 -11, Roma

<http://www.in-psicoterapia.com>

Vorrei approfittare della discussione sulla relazione comprensiva per mettere l'accento sul significato e sul ruolo di "colui che aiuta" e riconsiderare questo significato all'interno del suo percorso di formazione.

Generalmente il counsellor fa una richiesta di formazione con aspettative di trovare una collocazione professionale o un arricchimento sul piano personale, seguendo l'intuizione che i due livelli sono non solo in connessione ma addirittura equivalenti. Tale richiesta di formazione include il significato di una propria presenza e collocazione esistenziale e l'apprendimento di metodi, teorie e competenze: in poche parole costruire un ruolo e trovarne il senso. Questa richiesta e ricerca trova un senso nella misura in cui gestire una relazione d'aiuto assume il significato di rispondere all'altro in sintonia e con precisione rispetto ai contenuti psicologici e rispetto agli stati emotivi.

Il punto chiave è che per arrivare a questa risposta precisa e corretta lungo il percorso della sua formazione il counsellor incontra un passaggio necessario: l'ansia di prestazione e di conseguenza il senso di impotenza. Questo avviene quando deve confrontarsi con l'esigenza di colui che chiede aiuto di ricevere delle soluzioni e comunque di oltrepassare lo stato di disagio, lo stato del sintomo e del problema. L'aspettativa del cliente si aggancia e si sposa con l'esigenza da parte di chi aiuta di essere efficace nella risposta e anche di dare un senso al suo ruolo, alla propria scelta professionale e alla collocazione esistenziale.

Spesso si cerca di rispondere a questa ansia di certezze con un impegno teso ad aumentare le proprie conoscenze e competenze, includendo in questo anche una crescita interiore, cioè la consapevolezza della necessità di mettere in gioco i propri bisogni, i processi psichici ed emotivi costruiti per soddisfarli, in definitiva il

proprio carattere, la rappresentazione di se stessi, in definitiva la propria identità.

In questa specifica relazione io-tu l'altro ci offre lo specchio del nostro funzionamento come persona che aiuta e quindi del nostro essere efficace, del nostro essere professionale, dove il ruolo si intreccia e si dilagua nel nostro "essere esistenziale".

Questa aspettativa di essere efficace rimane spesso come una specie di tappeto sul quale cammina la relazione ed è una aspettativa che nasconde un punto molto difficile da superare: quello di una speranza, una ricerca di risolvere la sofferenza con l'idea che un giorno non si soffrirà più. Chi è più immerso in percorsi di formazione e maneggia la materia psicologica scivola nel credere che si può "soffrire di meno" e che si potranno avere strumenti sempre più raffinati per risolvere i propri disagi, sintomi e ostacoli della vita.

È una aspettativa che è un po' una specie di richiamo della sirena sia per chi chiede aiuto sia per chi lo offre, e se si segue questo suono della sirena si incontrano due punti focali: il primo, l'illusione di una relazione dove finalmente si sarà appagati, soprattutto se si nutre l'eterna illusione di essere amati e compresi; il secondo è il senso di impotenza di fronte al fatto che questo appagamento poi in realtà non c'è o non è quello che cercavamo o non è completo o comunque lo si può sperimentare nella relazione d'aiuto professionale, ma ci sarà poi fuori nel mondo?

Quindi si arriva a un altro passaggio: l'incontro/scontro con la dipendenza, una sorta di prezzo da pagare per ricevere questo appagamento. Dipendenza che nasce nel momento la persona che cerca aiuto delega la competenza di "risolvere" e colui che aiuta si prende questa delega come bisogno di prestazione "efficace". Alla fine quello che rimane alla base è sempre l'altro che può rendere felice e questo non rivela nessun cambiamento rispetto all'antica aspettativa infantile per cui, pur entrando in una relazione nuova, in una aspettativa diversa, altro non si fa che ripetere il medesimo gioco.

A questo punto quale è la via d'uscita? La via d'uscita che io sento forte è quella della rinuncia: quando parlo di rinuncia intendo dire che di fronte all'impotenza della persona che chiede aiuto (vale a dire il suo senso di incapacità a risolvere problemi, disagi, senso di fallimento), il counsellor necessariamente si trova in una possibilità – forse l'unica che per ora penso sia possibile – che è la rinuncia a presentarsi come colui che sa, che è potente o come colui che dà potere, come una persona che paradossalmente ha la capacità di dare il potere all'altro di risolvere i problemi; semplicemente credo che la via d'uscita sia quella di offrirsi come una sorta di casa, una specie di luogo dove stare, un luogo dove tutto può essere compreso, un luogo di accettazione, di accoglienza, un luogo che può essere soprattutto pieno di elementi da utilizzare, dove l'unica possibilità è

quindi ritrovare un significato al disagio, al sintomo, alla sofferenza, alla gioia, alla vita... in poche parole ritrovare la vita, ritrovare il "sentirsi vivi" nello scambio emotivo e intellettuale con l'altro, assaporando quello che accade stando "insieme". Riattivare forse quella che Perls chiamava "l'autoregolazione organismica", cioè la capacità che ha ogni essere umano di tendere verso la propria sanità, quindi la propria vita, il proprio ben funzionare, il proprio ben stare e quindi il senso di esistere: vale a dire il senso profondo di essere un organismo pulsante che ha dei processi funzionanti, attivi e pieni di fronte a un universo che finalmente forse può cominciarci a vedere come un universo che pulsa e che è vivo.

La relazione d'aiuto a questo punto può essere vista come una nuova creatura vivente dove ci sono due parti che si comunicano e si uniscono, si distanziano, imparano a giocare, ad esplorare nuovi elementi forse con meno paura e nuovi modi di essere. Si impara a ricevere gli stimoli dal mondo non negandoli, non difendendosi rigidamente, anche se qualcosa rimarrà sempre della difesa, ma più che altro accettando il disordine e la paura che il disordine comporta.

Non c'è quindi un ordine da stabilire o una "efficacia" da imparare, ma una comune ricerca verso una nuova riorganizzazione, una riorganizzazione del proprio sistema, del sistema delle relazioni e di tutti i sistemi che incontriamo e coi quali ci accoppiamo durante la vita.

Perché questo sia possibile credo che il counsellor ha un ruolo fondamentale : creare uno spazio dove gli elementi imparano a stare insieme, un contenitore a volte non rassicurante ma semplicemente che accetta il nuovo, che accetta le diversità.

Cos'è quello che chiamo "contenitore"? Credo che consista nel coraggio del counsellor di stare, rimanere nella relazione, accettando l'ansia e imparando a tollerarla e soprattutto ad accettare che non c'è controllo su quello che accadrà né nella vita propria né nella vita dell'altro né nella relazione. Non può essere prevedibile il buon funzionamento, lo star bene; non lo sanno nessuno dei due quello che accadrà.

Ma quale è la differenza tra un counsellor e un cliente? La differenza è che il counsellor può accettare l'ignoto della creatività e della trasformazione, accettare ciò che accade in natura: le stagioni si ripetono, e questa è una assicurazione per tutti noi, ma sicuramente i fiori che nasceranno a primavera di quest'anno non saranno gli stessi dell'altro scorso.

Qualcosa di nuovo c'è sempre: non solo qualcosa di nuovo, ma un nuovo modo di vivere; quindi l'unica efficacia di una relazione d'aiuto esiste nel fatto che il counsellor può accettare la morte di alcune

parti, può diventare forse anche curioso di queste vite e di queste morti e può diventare anche un appassionato della trasformazione.

Questo credo sia il contenitore, questo credo sia l'insegnamento: tollerare ciò che non si conosce con l'entusiasmo di riattivarsi, di riattivare la capacità di autoriorganizzarsi, di accogliere la sofferenza come possibilità di conoscenza di se stesso, del mondo, delle trasformazioni, delle differenze delle persone e anche di accogliere i nuovi elementi che possono quindi arricchire la costruzione della realtà della persona.

L'unica possibilità che abbiamo è pulsare in questa vita, passare da una visione rigidamente ripetitiva a una visione poliedrica del mondo. Quindi parliamo di uno *stare* che è *ascoltare*, *stare con lui*, nella ricerca comune della strada. Come fanno i minatori con il cappello in testa munito di una lampadina che ci aiuta a trovare la via d'uscita, e nella relazione d'aiuto le lampadine sono le emozioni, le emozioni scambiate, le emozioni espresse, le emozioni condivise.

Entrambi, il counsellor e la persona che cerca aiuto, iniziano un viaggio, iniziano questa ricerca verso una conoscenza di se stessi; percorrono lo spazio tra quello che sono con i propri ostacoli e le proprie sofferenze e quello che desiderano essere. Un percorso un po' paradossale alla ricerca dell'autenticità che, citando Pedro Almodóvar, la raggiungiamo "quanto più ci avviciniamo a quello che desideriamo essere".

Alla fine il senso di tutto è che non c'è nulla da curare, non c'è nessuno che può curare l'altro che è curato, anche se può essere molto gratificante per un counsellor pensare di essere colui che cura, in realtà questa è la rinuncia che lo aspetta: semplicemente iniziare un percorso di esplorazione, stare nel mondo, esserci con il mondo e per il mondo. Se il counsellor si appassiona a questa esplorazione e sta con l'altro cogliendo l'occasione che ha di conoscere se stesso, di arricchire se stesso, crea un'opportunità per lui e per la persona che chiede e può creare molte opportunità. Alla fine è questo starci ed essere per l'altro che coincide con l'esserci per se stesso, né più né meno.

Se questa relazione d'aiuto è interessante per me counsellor, mi dà qualcosa, sicuramente darà qualcosa anche a chi mi sta di fronte. Quindi rendere un incontro interessante per se stessi mi sembra che sia un'altra chiave per entrare nel senso del ruolo di counsellor. Se non mi innamoro del mondo che ho di fronte, non posso permettere il nascere di una nuova relazione.

In questa ottica andiamo oltre ogni formazione, non ci sono tecniche che reggono, non ci sono metodi che reggono; forse la formazione che io mi immagino è un po' paradossale perché sembra che da un lato la tecnica non serva, ma dall'altro quello che sto proponendo credo che

sia un coraggio di entrare in un percorso di apprendimento, di ricerca personale molto difficile.

Un mio insegnante diceva: "ognuno ha il paziente che si merita!", mi piace intendere questa affermazione nel senso che ognuno può aiutare gli altri: ci saranno poli di attrazione, le persone si uniranno secondo quello che sono in grado di fare, e se entriamo nell'ottica che è sempre una ricerca di se stessi, l'aiuto viene, è inevitabile, assume la naturalezza di un'autoregolazione organismica.

Può sembrare un pò semplicistico, per alcuni ovvio, che tutti possiamo essere dei counsellor se semplicemente siamo nella nostra ricerca personale, nella ricerca del nostro proprio senso di esistere; in realtà è una complessa sfida da affrontare: se la si affronta con allegria credo sia interessante, e per concludere immagino che se il counsellor, nella relazione d'aiuto, è per se stesso, offre all'altro l'esperienza amorevole e amorosa di esistere.