

Counselling perché? Per una comunità competente

Anna R. Ravenna

Psicologa, psicoterapeuta direttore dell'Istituto Gestalt Firenze, sede di Roma

"INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 41-42, settembre - dicembre 2000 / gennaio - aprile 2001, pagg. 98 - 101, Roma
<http://www.in-psicoterapia.com>

Ogni contesto è un contesto dinamico anche se spesso amiamo immaginarlo come una fotografia, un'istantanea che lo rappresenti statico almeno per un *istante* per meglio riflettere sulle sue componenti e sulle caratteristiche delle loro relazioni. La visione statica favorisce una proiezione verso il futuro accompagnata da maggior senso di sicurezza. Soprattutto per alcuni temi, questa *illusione* non dura solo un istante: creiamo nella nostra mente una sospensione duratura, un'epochè che, distraendoci da alcuni specifici aspetti del contesto, sembra consentirci una miglior gestione del mondo emozionale e delle risorse. Mi riferisco, ad esempio, alla vita di coppia dove siamo molto poco attenti al quotidiano, alle sue continue variazioni: nostre, del partner e della relazione nel suo insieme.

L'essere immersi in un processo, in un cambiamento senza soluzione di continuità, emerge però ineluttabilmente quando, attraverso infiniti microcambiamenti parziali e le loro combinazioni e ricombinazioni, *l'insieme* giunge ad un punto di saturazione aprendo una crisi evidente o, come a volte si dice, *epocale*. Di fatto qualsiasi evoluzione di un insieme, che si tratti di una società, di una cultura o di una comunità, si fonda sul cambiamento delle singole parti, delle singole persone e delle loro relazioni interpersonali e con l'ambiente naturale, anch'esso in continuo mutamento.

Stiamo attraversando un periodo storicamente caratterizzato da profondi mutamenti. Nel secolo ventesimo è radicalmente cambiata la struttura della famiglia: da patriarcale a nucleare, a polinucleare; è cambiata la composizione della comunità, oggi luogo di incontro di etnie e culture sempre più differenti; l'informatica ha modificato il modo di comunicare e di acquisire conoscenze influenzando sui comportamenti individuali e collettivi e soprattutto sul modo di

relazionarsi tra individui e all'interno dei gruppi familiari, scolastici, lavorativi e sociali sia a livello locale che internazionale. Non si è formata ancora, tuttavia, una cultura adeguata diffusa ed omogenea, né si intravedono movimenti sociali in grado di accompagnare e sostenere questo cambiamento. Abbiamo, da una parte, un vuoto culturale aggravato da uno scarso numero di contatti e di relazioni umane significative e, dall'altra, un cambiamento accelerato che richiede, a livello personale e a livello comunitario, di essere elaborato ed assimilato per integrare velocemente realtà differenti e lontane tra loro.

Come mediare la "distanza emozionale" fra persone in un contesto che mostra falsamente di averle avvicinate? Come offrire sostegno per una elaborazione ed assimilazione degli eventi che stimoli la creatività e mantenga integra la soggettività degli individui?

Il counselling si inserisce in questa realtà come un contesto di ricerca e una risorsa per il sostegno allo sviluppo di bisogni emergenti negli individui e nella comunità.

Un numero sempre maggiore di persone si trova oggi, infatti, in situazioni che non possono essere definite di "malattia" (definizione che nella Gestalt therapy si tende comunque a sostituire con il termine "malessere"), ma in situazioni di "crisi" intese come momenti di saturazione, momenti di rottura di macroequilibri, momenti di cambiamento dell'esistente alla ricerca di *condizioni esistenziali nuove*.

Spesso, di fronte ad una crisi, le persone non si rendono conto delle risorse interne ed ambientali utilizzabili nell'evenienza e si sentono invece paralizzate, vittime degli eventi e prive di qualsiasi riferimento nella ricerca di un valido sostegno. I rapidi cambiamenti intercorsi non permettono più di far conto, per essere compresi ed aiutati a trovare la propria strada, sulla saggezza degli anziani e sull'intimità e la fiducia verso alcune figure nell'ambito familiare o comunitario.

È così che il counselling si presenta oggi come una adeguata forma di aiuto che, all'interno del personale processo evolutivo, sostiene la persona nel vedere più chiaro dentro sé stessa, nello scoprire e nello sviluppare risorse latenti in funzione di un problema o progetto specifico idoneo a fronteggiare la realtà migliorando le relazioni interpersonali e la qualità della vita.

Il counsellor non offre soluzioni dall'esterno, ma, attraverso una relazione basata sulla reciproca fiducia, aiuta la persona ad orientarsi nel proprio mondo interno favorendone l'autostima e il senso di personale potere inteso come possibilità di affrontare, risolvere e indirizzare la propria vita sia attraverso scelte consapevoli che attraverso l'assumersi la responsabilità delle loro conseguenze.

Nel concetto di "relazione d'aiuto" è compresa ogni tipo di relazione che abbia per obiettivo aiutare l'altro, dall'insegnamento alla psicoterapia, passando per ogni lavoro a contatto con il pubblico come ad esempio l'attività di infermieri e medici. La pratica del counselling, però, distinguendosi della pratica della psicoterapia, comporta un aiuto non indirizzato alla psicopatologia, cioè non orientato alla risoluzione di sintomi che, per definizione, sono la connotazione della patologia. La parola "counselling" è da intendersi come sostegno-aiuto attraverso la relazione; la relazione fra operatore e cliente è intesa, cioè, come paradigma relazionale la cui qualità funziona da modello per le altre relazioni. In armonia con l'esperienza maturata negli anni sul campo, alla parola counselling possiamo dare *il significato di aiutare ad aiutarsi attraverso la relazione* (Palmer et alii, 1996).

Questa espressione vuol sottolineare che il counsellor non è colui che detiene la conoscenza intesa come potere sul cliente, quanto colui che occupa, all'interno della relazione, una posizione tale che gli consente un punto di vista diverso il quale permette al counsellor di evidenziare possibilità "altre" aprendo la strada alla creatività e alla scelta. Questo punto di vista si fonda, tra l'altro, su una professionalità relata alla capacità di stare emotivamente con la persona empaticamente piuttosto che identificandosi. La conoscenza del counsellor e quella del cliente hanno entrambe la loro validità, ed è solo perché il cliente chiede l'intervento del counsellor che questo può proporre punti di vista diversi, allo scopo di facilitare cambiamenti su richiesta del cliente. Se il cliente non accoglie i punti di vista diversi, non significa che sbaglia; egli ha il diritto-dovere di scegliere; essersi confrontato con diverse possibilità avrà reso più ricca la sua esperienza e più fondata la sua scelta. È da tenere presente, inoltre, che anche il rifiuto, come sottolinea R. Carkhuff (1987) è, in una certa misura, una capacità da acquisire e sviluppare nel tempo. Naturalmente anche il counsellor ha il diritto di mantenere i suoi punti di vista e di valutare le reali possibilità di intervento nella specifica situazione e date le condizioni poste dal cliente.

Il counsellor, in quanto professionista pagato dal cliente, ha voce in capitolo nella vita di quest'ultimo solo nei termini da lui richiesti. Può fornire opinioni su richiesta, ma si ritiene scorretto, da un punto di vista deontologico, fornire consigli, anche se richiesti. A noi appare abbastanza chiara la differenza fra opinione e consiglio, ma forse vale la pena esplicitarla: la prima è semplicemente un punto di vista "altro", il secondo ha implicito in sé un giudizio di valore quale "ciò che è meglio fare", quando non addirittura "il giusto", "il vero".

La relazione cliente-counsellor, in quanto aiuto centrato sulla persona, richiede che il counsellor sia in grado di accettare il mondo dei valori dell'altro e che, attraverso l'uso dell'empatia (che potremmo definire paradossalmente: mettersi nei panni dell'altro sapendo

restare nei propri), possa intravedere ciò che il cliente non riesce a vedere di sé e del *suo* mondo interno ed esterno. È in questo modo che si può aiutare l'altro ad avere una più ampia visione senza dover abbandonare valori personali, una visione che dà spazio alla creatività in relazione a una specifica situazione nella quale si ricerca un maggiore e diverso benessere, anziché muoversi secondo automatismi caratteriali disfunzionali.

La creatività è, infatti, da intendersi come la più significativa capacità che l'essere umano ha per aiutarsi e, in quanto caratteristica naturale, è potenzialmente disponibile in ciascun essere umano. Lo scopo del counselling non è quello di facilitare la persona a sviluppare la creatività dell'artista o di colui che fa di quest'arte un mestiere, quanto di attualizzare quelle abilità creative che portano a soluzioni "nuove", creative appunto, e soddisfacenti per la persona nei problemi della sua vita quotidiana. E ciò può avvenire solo se si riattiva il dialogo interno nella persona, dialogo che è fonte ed elemento indispensabile per il cambiamento.

Per "aiutare attraverso la relazione" il counsellor deve imparare ad essere in relazione, imparare a stare nel campo, come inteso da Levin (1991), dove si trova il cliente, oppure usando un'espressione di Bateson (1976) "stare sotto lo stesso orizzonte degli eventi", cioè partecipare all'esperienza dell'altro.

Il counsellor è un facilitatore della comunicazione, interpersonale e/o intrapsichica: è suo compito aiutare le parti in causa a capirsi cognitivamente, a riconoscersi a vicenda sul piano emozionale, a scoprire modalità di dare forma alle molteplici istanze intrapsichiche affinché diventino un ponte d'interazione col mondo esterno e materiale, e di scambio nella relazione. Il processo di aiuto, come inteso in questo contesto, è un processo nel quale si insegna a comunicare con se stessi e con gli altri. Il counselling, inteso come educazione al dialogo, ha oggi senso e rilevanza all'interno di ambiti di applicazione ampi e variegati, da quelli educazionali a quelli sociali, a quelli sanitari.

Le difficoltà di una società in rapida evoluzione sono relate anche al declino del mito dell'autorità; oggi diversi professionisti, ad esempio, sono diventati per l'interlocutore persone con ben poca credibilità *carismatica*, con l'esigenza, quindi, di conquistarsi stima e fiducia nella specifica relazione spesso caratterizzata da profonde differenze culturali, oltre che contestuali. Sviluppare le proprie capacità comunicative e relazionali è diventato di importanza centrale per tutti quei professionisti che lavorano a contatto con il pubblico ricoprendo ruoli e funzioni che non sono più, di per sé, garanti di "buona relazione", dal medico all'insegnante, dal volontario al manager.

Corsi di formazione al counselling, cioè corsi di addestramento alla relazione d'aiuto, sembrano essere oggi di primaria necessità per

diffondere strumenti di comunicazione flessibili e funzionali, indispensabili per la nuova competenza relazionale richiesta per un reale benessere individuale e collettivo in una società multidimensionale e multi-etnica.

D'altro canto è di fondamentale importanza che accanto alla formazione degli operatori si crei una cultura che favorisca l'accesso al counselling, ad un aiuto che agevola il chiarimento con se stessi attraverso il sostegno che nasce da una relazione autentica, fondata sull'accettazione reciproca.

A tale scopo è indispensabile, a nostro parere, proseguire e sostenere quella rivoluzione culturale, portata avanti da Fritz Perls, il padre della Psicologia della Gestalt negli anni '60, mirante ad evitare in ogni ambito l'uso del concetto di normalità. È così possibile pensare all'intervento di sostegno come un intervento in un certo senso artistico e al counsellor come un operatore che affianca la persona nella ricerca del benessere personale, qualunque esso sia e nei più diversi contesti. È in quest'ottica, che, già da molto decenni, si è sviluppato il counselling nei paesi di lingua inglese così come si va sviluppando attualmente in Italia, sino a presentarsi oggi come una delle nuove professioni in via di riconoscimento e la cui attività sta per essere disciplinata dal Consiglio Nazionale dell'Economia e del Lavoro e dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri.

Bibliografia

1. Baiocchi P., Toneguzzi D., *La comunicazione affettiva e il contatto umano*, Centro Studi Kiklos, Trieste 1996.
2. Bateson G., *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano 1976.
3. Carkhuff R., *L'arte di aiutare*, Ed. Erickson, Trento 1987.
4. Clarkson P., *Gestalt Counselling*, Sovera, Roma 1992.
5. Clarkson P., *Valutation on I and Thou*, in "Gestalt Review" 1, 1997.
6. Giusti E. Feltham C. Dryden W. (cura di), *Dizionario di Counselling*, Sovera, Roma 1995.
7. Levin K., *Principi di psicologia topologica*, OS, Firenze 1961.
8. Mucchielli R., *Apprendere il Counselling*, Ed. Erickson, Trento 1987.
9. Palmer S., Dainow S., Milner P., *Counselling-The BAC Counselling Reader*, volume 1, Sage Publications, Londra 1996.

10. Perls F., Hefferline R.F., Goodman P., *La terapia della Gestalt*, Astrolabio, Roma 1971.
11. Quattrini G.P., *Manuale di Psicoterapia ad uso del paziente*, in "Qui ed ora. Rivista di Gestalt" n°0. Edizioni Mazzei, Cagliari 1991.
12. Scilligo P., *Io-Tu. ascoltare, rispondere, cambiare*, Ed. IRPEF, Roma.