

Le vie del counseling

Introduzione

Le parole “contatto”, “conoscenza”, “cambiamento”, sono molto conosciute e spesso usate; i loro contenuti sono stati più volte sviluppati. Il mio interesse, in questo scritto, è una sottolineatura: quella di intravedere in esse non un momento da vivere o un’azione da compiere, ma un cammino, un percorso da realizzare, una via da tracciare perché l’altro la possa vivere con se stesso in modo permanente.

Questa proposta presenta spunti di riflessione, non ci sono definizioni, non è una tesi, è piuttosto un invito ad andare alle radici del colloquio per scoprire la ricchezza del counseling e di quel primordiale rapporto che è la relazione umana.

La via del “contatto” coglie l’intimità del setting; in questo rapporto il counselor esprime empatia e rispetto per il cliente, i valori e l’ascolto sono mantenuti in un appropriato confine.

La via della “conoscenza” coglie la profondità del sistema di credenze sulla realtà, interpretate e costituite da un intreccio di relazioni sociali. Il counselor aiuta a portarle alla luce, senza interpretare, in una riflessione di significati.

La via del “cambiamento” è il lavoro dell’intervento e include le tecniche che saranno utilizzate per favorire il benessere del cliente. Questa via è il luogo in cui si svelerà il punto di rottura del disagio e si attueranno le infinite separazioni che la vita ci invita a compiere.

1. La via del contatto

La via del “contatto” è intimamente legata alla nostra umanità; la nostra individualità, con tutte le varie energie e debolezze.

In questa prima via è richiesto un sacro senso spirituale dell’altro. Questo iniziale processo costituisce la base della relazione. Il rispetto, la con-passione, la curiosità, un caldo interesse, orientano la via e ne sviluppano la ricchezza.

La vita umana è sacra poiché fin dall’inizio chiama la vita alla fecondità e alla gioia.

Questa primaria esistenziale necessità e l’infinita realtà spirituale chiedono la trasformazione di ogni disagio.

Il contatto, nel ricordo del primo attaccamento, favorisce ogni desiderio di superamento della difficoltà.

Inizialmente, il counselor ascolta con attenzione ogni parola dell’altro memorizzando i suoi gesti e le sue posture, secondariamente sono le emozioni a muovere la relazione ed emergono la facilità o la difficoltà di raccontare e presentare la storia, in un terzo momento l’attenzione è posta all’intimità trattenuta o nascosta dal contesto che influenza e contrasta la vita dell’altro.

La via del contatto innanzitutto mostra la persona, quindi la relazione, infine tutto ciò che costituisce la personale prospettiva dell’altro.

In questo senso il contatto è via: un percorso che avvicina l'altro al suo primordiale attaccamento per indirizzarlo alla percezione profonda del sé. Un passaggio che, una volta compiuto, rende capaci di percorrere il proprio cammino.

2. La via della conoscenza

La via della "conoscenza" porta alla luce le relazioni del sistema familiare. All'inizio investighiamo sui rapporti nei loro aspetti generali, dalla composizione al "genogramma"; un approccio sistemico costruttivista permette di riconoscere ciò che ha culturalmente determinato l'intreccio familiare.

Questo primo passo della conoscenza mette in luce che il cliente non è un singolo, ma appartiene a un sistema e vive in un contesto culturale in cui sono state vissute e assimilate delle specifiche modalità relazionali. Nello stesso tempo questo tratto di conoscenza ha una struttura narrativa di collettive memorie, conosciute e inconsapevoli, che sono alla base del personale processo relazionale.

Questo primo momento della via si compie in una connessione empatica dei ricordi in cui affiorano nuove riflessioni, risonanze d'esperienze, quasi un vibrare delle corde dell'arpa nei multiformi suoni di un'orchestra.

La prospettiva di analizzare il proprio sistema familiare incoraggia la persona a muoversi nei confini interni e a rileggere i vissuti esterni. Si possono cogliere ad esempio le aperture genitoriali nello studio e le limitazioni nei rapporti affettivi, scorgere un prolungamento dei vissuti che risalgono prospetticamente alle precedenti generazioni.

La lettura dei valori e dei giudizi fa cogliere in quale condizionamento la persona si trova: preoccupato del futuro, secondo il mandato genitoriale, un ragazzo non sviluppa adeguatamente l'attuale lavoro d'istruttore di tennis, la madre desidera la laurea, lui sogna d'essere scrittore e boicotta il lavoro che il padre gli ha procurato.

Questi ambiti s'intrecciano con gli aspetti etico-spirituali, le scelte esistenziali creano difficoltà nella relazione di counseling e generano confusione nei contenuti portati dall'altro.

Questo far emergere i contenuti del sistema familiare mette in luce un processo in cui è possibile chiarire a se stessi 'perché faccio quello che faccio'. Un ragazzo con tratti ossessivi, quando racconta i comportamenti del padre e le richieste che gli sono state rivolte, scorge che la sua tendenza ossessiva nasce dalla particolare precisione del padre, così come nei colloqui osserva attentamente i miei gesti e il modo in cui le matite e i libri sono collocati sulla scrivania. Un successivo sguardo alla sua storia rivela che il suo bisogno di essere adeguato non corrisponde alla sua ossessione di essere pulito e, in contatto con i suoi gesti, una tristezza copre i suoi occhi per non sentire un lontano abbandono.

Un altro aspetto della conoscenza, secondo l'analisi transazionale, è seguire lo Stato dell'IO strutturalmente presente e leggere fenomenologicamente gli aspetti ripetitivi del vissuto. Ogni rilettura del processo mette in luce il senso delle richieste, degli atteggiamenti, delle difese, dei sistemi della mente e degli infiniti bisogni di riconoscimento, d'essere capito e amato.

Questa via conduce a ritroso nella memoria, risuona nella profondità emozionale e balza alla luce negli insight.

A poco a poco si traccia un nuovo percorso nell'orizzonte della conoscenza.

Se la prima via invita a prendere coscienza del contatto profondo con se stessi, con il bisogno di rassicurazione per contenere l'emozione della prima rottura, la seconda percorre, nelle pieghe della memoria, le immagini dei nostri volti infantili, gli intarsi di una storia vissuta, il più delle volte non scritta, trovata, un oggetto che sappiamo di possedere e di cui abbiamo perso la consistenza.

In questo percorso non è tanto importante ritrovare la storia e rileggere i suoi vissuti, capire gli aspetti ludici e quelli drammatici, quanto soddisfare il bisogno di trovare il suo senso, recuperare oggi il significato per noi stessi e apprendere a realizzarlo.

Quando entriamo nel mondo della conoscenza, possiamo scoprire il senso che abbiamo dato alla nostra vita.

I primi passi di questo percorso sembrano oscuri, siamo talmente immersi in noi stessi che non riusciamo a leggere e capire, come se fossimo avvolti in una foschia, "la nube della non-conoscenza" così chiamata dall'anonimo poeta inglese del XIV secolo. Nell'opera in "The clowde of Unknowyng", la via è: "Nakid entent unto God", nudo intento verso Dio; nudo perché non si chiede altro se non quello di dare un valore alla propria vita.

Questa via chiede di scendere alla conoscenza di sé per risalire alla luce del suo senso e, l'autore inglese, utilizza questa immagine: "Scharp darte of longing love", infatti, la seconda via è un dardo affilato di ardente amore.

3. La via del cambiamento

Le vie hanno valore ciascuna per se stessa e, nello stesso tempo, hanno bisogno una dell'altra. Con la via del cambiamento iniziamo l'intervento. Ogni via è in relazione con l'altra, non sono sovrapposte, né s'intersecano, sono un'unica azione che solo la persona sa compiere.

All'inizio la motivazione genera da sola un cambiamento, il desiderio è capace di ogni trasformazione e il cammino iniziatico del contatto e della conoscenza fa pregustare la diminuzione dell'ansia continuamente presente. Solo più tardi con la chiarezza del disagio e della sua origine è possibile intervenire sulle cause che l'hanno generato e produrre il cambiamento.

Nei modelli d'educazione degli adulti sono indicati vari obiettivi; ne elenco alcuni per uno sviluppo d'apprendimento:

1. Preparare l'apprendere
2. Stabilire un clima che faciliti
3. Creare un rapporto di pianificazione
4. Diagnosticare i bisogni
5. Formulare un programma di obiettivi
6. Designare i modelli di esperienza
7. Condurre le nuove esperienze con appropriate tecniche
8. Valutare l'esito dell'apprendimento.

Per sviluppare una via del cambiamento non basta un caloroso ed empatico contatto, né è sufficiente conoscere, il capire i fatti non cambia le nostre reazioni; il cambiamento non è una semplice trasmissione di conoscenze. La metanoia offre una nuova identità che ci

affascina, ma di cui, allo stesso tempo, abbiamo paura. Le conoscenze indicano nuove prospettive, l'aiuto incoraggia a intraprendere il cammino, ma la paura di cambiare è presente, blocca ogni nostra aspirazione. Gli otto punti elencati mostrano una struttura che permette il dialogo, la ricerca, la riflessione su se stessi e facilitano lo sviluppo degli obiettivi del cambiamento .

Questa via richiede una relazione dinamica: una co-responsabilità, una co-costruzione nella collaborazione. La richiesta iniziale ora si trova nell'impasse che la persona vive di fronte a ogni cambiamento. La paura della separazione diventa preminente e ostacola ogni iniziativa del counselor, boicotta ogni volontà di trasformazione.

La separazione è la vera azione dell'essere. Il cambiamento autentico nasce dal distacco da sé. Nella separazione siamo in contatto con il movimento. L'armonia con il sé in movimento è il vero cambiamento.

Mentre gli antichi pensavano alla perfezione come 'immobilità', poiché questo era il modo di vedere l'unum, e consideravano imperfezione la transitorietà del divenire, noi possiamo ritenerla armonia, perché è evoluzione.

Nella separazione da sé e dalle cose del mondo occorre separarsi anche dal centro di se stessi per entrare in contatto con lo spirito più profondo, non solo di sé ma anche del mondo e della sua evoluzione. Ci si realizza come esseri umani quando si smette di preoccuparsi della propria sicurezza e della propria affermazione. Se la nostra azione è frutto di un bisogno di sicurezza e d'affermazione, siamo nella ricerca dell'identità, ma in seguito è necessario tendere al movimento dell'essere.

Invitiamo l'altro al distacco da sé per il contatto con l'essere. Il distacco lo compiamo nella accettazione di quello che siamo per compiere un decentramento , un mettersi da parte, un silenzio di respiro che solo mette in contatto l'essere.

La continua aspirazione esistenziale chiede una più profonda separazione dal nostro vissuto per realizzare la via della nostra perenne trasformazione.

Conclusione

Le vie del counseling culminano nel profondo dell'esistenza, il contatto, la conoscenza e il cambiamento costituiscono il movimento. Sono contenuti primordiali, il counselor si avvicina per facilitare l'altro a riprendere il processo interrotto. Vibrare con l'altro richiede flessibilità e sensibilità.

Nella relazione si compie un mistero, non è un esoterico misticismo, ma arte, ottenuta con una applicazione costante all'accoglienza dell'altro e con uno sguardo che va oltre la realtà.

Vittorio Soana