

Il processo della relazione di counseling: il contratto

ABSTRACT

The counseling relationship process: the contract

The article intends to develop in operational terms the stages through which, once the request of the client has been made clear and the bases of the therapeutic alliance have been laid, it is possible for both the counselor and the client to trace out and go along the way out from those existential fetters which determine and keep alive the problematical core present in the difficulty pointed out by the client.

INTRODUZIONE

L'accoglienza, l'attenzione, l'ascolto dei primi colloqui preparano la scena e la trama di ciò che prenderà vita in termini di relazione nel processo dell'intervento di counseling.

Dopo la prima fase di lavoro descritta nell'articolo precedente il counselor avverte, spesso in modo addirittura tangibile la percezione che l'altro si sta fidando e si aspetta qualcosa di più. A questo punto occorre essere puntuali nell'imboccare la strada buona.

E la strada buona è quella che permetterà al counselor e al suo cliente di orientarsi insieme verso l'uscita dalla situazione di confusione e sofferenza.

La bacchetta magica non l'abbiamo. Non fa parte del nostro equipaggiamento di counselor. Ma un'osservazione attenta e intelligente¹ dei dati in nostro possesso costituisce un valido supporto per procedere in quest'orizzonte.

Abbiamo visto nell'articolo precedente l'importanza di raccogliere con precisione le informazioni che il cliente ha su se stesso e sul

¹ Da intus – legere, cioè leggere dentro

proprio problema, di mettervi ordine e di formulare una prima ipotesi sia rispetto al problema che l'altro sta manifestando, sia rispetto al copione del cliente.

Si tratta ora, per usare una metafora culinaria, di "mettere le mani in pasta", ovvero di mescolare opportunamente gli ingredienti che abbiamo selezionato, per confezionare il nutrimento adatto a far sì che l'altro possa non solo gustarne ma trarne vera energia e vero sostegno per il cammino che si accinge a intraprendere con il nostro accompagnamento.

Credo non sia inutile ricordare che in questa fase il counselor non opera come un alchimista nel proprio laboratorio manipolando a suo piacimento gli elementi, come canta De André nella canzone "Un Chimico"², ovvero lanciandosi in interpretazioni di vario genere, ma piuttosto come un giardiniere che conosce le piante del suo giardino, ne vede le caratteristiche, le ama, le rispetta e usa gli accorgimenti adatti a far sì che ognuna di esse possa crescere e svilupparsi al meglio secondo la propria natura.

LA COSTRUZIONE DEL CONTRATTO

Tenendo presente quanto sopra, proviamo ad individuare i passaggi necessari e i collegamenti che il counselor è operativamente chiamato a compiere per costruire insieme al cliente un contratto efficace.

Sappiamo che per definizione il contratto per essere tale deve essere formulato dall'Adulto del cliente e sappiamo con altrettanta chiarezza che in misura più o meno importante l'Adulto della persona che abbiamo di fronte è inquinato da pregiudizi genitoriali e/o da paure, bisogni del Bambino.

Il lavoro consisterà quindi in una serie di interventi di decontaminazione che preparino la strada alla formulazione di un primo contratto.

Alla luce dell'*ipotesi del problema* e dell'*ipotesi diagnostica*, formulate in via preliminare dopo i primi colloqui, il counselor ha,

² "Da chimico un giorno avevo il potere di sposar gli elementi e di farli reagire ma gli uomini mai mi riuscì di capire perché si combinassero attraverso l'amore affidando ad un gioco la gioia e il dolore..." Dall'album "Non al denaro non all'amore né al cielo".

in questa fase del processo, l'obiettivo di chiarire ulteriormente la modalità con cui il cliente sta affrontando o non affrontando la propria difficoltà.

Gli interventi sono quindi orientati al reperimento delle informazioni in possesso del cliente in modo non più semplicemente esplorativo, ma tale da facilitare nell'altro la consapevolezza di come si sta muovendo.

In questo modo si comincia a compiere una prima opera di decontaminazione necessaria alla formulazione di un contratto "pulito".

Greta ha 45 anni, è sposata e vive in famiglia col marito affetto da una rara malattia genetica e due figlie, il suocero disabile abita sul loro stesso pianerottolo. Lavora nell'amministrazione di una grossa società e ha problemi col cibo (è visibilmente soprappeso).

Il problema che porta è il suo matrimonio da lei definito "vacillante": non ce la fa ad avere rapporti col marito, al quale peraltro vuole bene, ed è invischiata in una relazione extraconiugale, di cui non ha mai parlato con nessuno tranne una sorella, il cui nascondimento viene da lei vissuto come "un macigno che mi porto dentro".

La richiesta che pone rispetto a questa situazione è "Vorrei riuscire ad essere un po' serena.... ...capire se sto con lui perché lo amo e ho paura di perderlo o per convenienza...³".

Manifesta un atteggiamento di efficienza e tende a farsi carico dei problemi degli altri fino ad arrivare all'exasperazione.

Alla mia domanda se avesse mai intrapreso percorsi di lavoro su di sé risponde che sì, qualcosa ha iniziato ma non ha mai portato a termine nulla perché "mi spaventa mettermi in gioco e magari scoprire cose che mi rivoluzionano la vita".

Proprio questa frase mi aveva offerto, nei primi due colloqui, l'aggancio per avvicinarmi, grazie alla supervisione, all'*ipotesi del problema* e cioè al motivo per cui Greta si trova in difficoltà: la paura di trovarsi costretta a mettere sottosopra la propria vita la spinge ad agitarsi per confondere le acque senza approfondire nulla.

³ Per "convenienza" Greta si riferisce alla sicurezza economica.

L'ipotesi diagnostica, formulata sempre in via preliminare, derivava dall'osservazione, nell'agito di Greta, di elementi di grandiosità e illusione risolti in una realtà di costrizione: la relazione extraconiugale in cui Greta si illude, attraverso le parole dell'amante, di essere 'la più bella del mondo' ma si sente costretta al nascondimento e al risarcimento della 'colpa' mostrando efficienza e oblatività nei confronti della famiglia.

1° passaggio

Tenendo in mente questa griglia, rimando a Greta quello che osservo all'inizio di ogni colloquio: la sua tendenza a bloccarsi "non so cosa dire...l'inizio è sempre problematico..." per poi scatenarsi in un fiume di parole e argomenti che in realtà impediscono a me e a lei di focalizzarci su un problema.

Interpellata su questo, Greta riconosce quanto sta agendo, dice "è come se non riuscissi a fermarmi...è tutto così frenetico..."

Alla mia domanda "che cosa te lo impedisce?" risponde "mi sento costretta a riempire i vuoti del silenzio".

Una delle parole chiave individuata come ipotesi del problema in fase preliminare, "mi sento costretta", è stata pronunciata da lei e ora posso restituirla come elemento di consapevolezza.

Successivamente opero in modo che tale acquisizione venga rinforzata e ulteriormente precisata domandando "...e questo sentirti costretta che stai sperimentando qui, lo riconosci anche fuori di qui... nella tua giornata?"

Greta mi racconta, allora, dell'accudimento di cui si fa carico rispetto al marito, al suocero e anche alla mamma affetta da demenza senile, la fatica di conciliare lavoro e cura della casa, le manovre per evitare contatti fisici col marito... il 'macigno' che si porta dentro e le maschere che, a suo dire, indossa per mostrarsi diversa da come si sente in realtà.

In ognuna di queste situazioni andiamo ad individuare l'elemento 'costrizione' per fissarlo in modo sempre più preciso.

Le chiedo anche di descrivere la sua storia con l'amante, mantenendo ovviamente i confini del pudore e del rispetto dovuto, e lasciando a lei la libertà di cosa raccontare.

Nel chiedere la invito ad esplicitare man mano che cosa pensa e cosa sente nel suo fare, affinché sia lei stessa a dire cosa le accade e ne divenga consapevole, cosicché non proceda nel fiume di parole.

Mi dice "in quei momenti ci siamo solo io e lui... è un'evasione da tutti i pensieri... è il mio rifugio dove mi illudo di fermare il tempo".

La risposta mi permette di sottolineare l'elemento illusorio precedentemente osservato ma ora anche introdotto dalla stessa Greta e di rimandarglielo.

Parlando di sé Greta afferma "sono come dice Jessica nel cartone di Roger Rabbit: non sono così come mi dipingono!"

La invito a spiegarmi cosa intende dire.

"Agli occhi degli altri sono una persona coraggiosa, efficiente...sicura di sé e molto generosa...ma io non mi sento affatto così".

"E come ti senti?"

"Impotente, insicura e anche cattiva, perché non ripago mio marito dell'amore e dell'attenzione che mi dà".

Questo scambio mi permette di cogliere un altro dato importante: l'atteggiamento efficiente che Greta mette in campo, osservato nei primi colloqui, è in realtà agito come un 'devo' e va ad alimentare il senso di costrizione che lei vive e da cui vuole evadere.

Mi rendo conto, da ciò che avviene nel setting, che Greta inizia ad essere consapevole di quando, nel colloquio, le capita di svolazzare da un argomento all'altro: si ferma, sorride, prende fiato e io non faccio più fatica a riportarla in argomento.

Deduco da ciò che Greta comincia a riconoscere i significati che sottostanno al suo problema: il lavoro fatto ha permesso di fare spazio al suo Adulto che ora osserva la scena assai meno contaminato sia dal Genitore Critico ('con tutto quello che c'è in giro di cosa ti lamenti? Sii una moglie e una mamma efficiente senza fare tante storie...') che dal Bambino incosciente ('sono la più bella del mondo!').

Infatti sono anche diminuite le risatine e le mossette con cui, nei primi colloqui, condiva abbondantemente i propri racconti.

2° passaggio

Il lavoro va ora concentrato sulla definizione, in termini di primo contratto, della direzione verso la quale counselor e cliente potranno orientare la barra del timone.

Tecnicamente questo significa per il counselor stabilire un dialogo tra l'ipotesi del problema e la diagnosi, da cui scaturisca una linea d'azione in uscita dagli elementi problematici individuati nel lavoro svolto fino a questo momento, tenendo conto sia dell'ipotesi di copione osservata nei primi colloqui, che della richiesta fatta dal cliente. Per il cliente tale svolta rappresenta l'opportunità di prendere concretamente in mano la propria vita, non più semplicemente affidandosi, come deve avvenire nella prima fase, ma accettando di essere protagonista nel cammino verso la ri-scoperta di sé.

Significa, in altri termini, individuare l'elemento sul quale iniziare a costruire nuove prospettive e nuove opzioni, ovvero il piano di trattamento vero e proprio.

Abbiamo osservato gli elementi di illusione e grandiosità e quelli di costrizione e nascondimento, ma ciò che è importante è che Greta stessa ha potuto almeno in parte riconoscerli.

Essa non può cambiare il contesto in cui vive (sarebbe nella grandiosità) né rivoluzionare la propria vita (cadendo nella costrizione) ma può imparare a vivere la propria realtà in modo diverso.

Greta, abbuffandosi di cibo senza goderne e illudendosi nei pomeriggi con l'amante di essere la più bella del mondo, costituisce quella scissione corporea tipica del copione "senza gioia".

La consapevolezza di questo permetterà al counselor di tenerne conto nella formulazione del contratto per non entrare in elementi collusivi.

Per questo può il counselor porsi questo interrogativo: *"In che modo Greta può affrontare la propria realtà e come può rispondervi vivendola nella libertà di non dover rivoluzionare la propria vita?"*

In altre parole *"deve lasciare il marito e la conseguente sicurezza economica?"*, *"come può lasciare il marito dei cui genitori si prende cura?"*, *"ha da lasciare questa incombenza?"*, *"è meglio che stia con l'amante?"*, *"deve lasciare l'amante?"*, *"non deve più mangiare cibo?"*.

Tutti questi elementi fanno parte del problema e di una realtà che è disfunzionale, ma altrettanto la modifica degli stessi, che porterebbe

a non essere nell'illusione e nella grandiosità, potrebbe trasformarsi in una situazione di altra natura, non semplice da superare: una depressione, un isolamento, un non essere pienamente la persona che finora si è percepita.

Per questo la domanda è: *“In che modo Greta può affrontare la propria realtà vivendola nella libertà senza rivoluzionare la propria vita?”*.

In questo senso compiere il secondo passaggio rispetto a questo caso, significa far sì che la persona riconosca tutti gli elementi problematici che sta vivendo e riconosca, rispetto a questo problema, una riformulazione diagnostica che le permetta di esprimere con se stessa un impegno di trasformazione della sua realtà.

Noi non possiamo entrare nelle decisioni concrete rispetto agli elementi sopraindicati, lasciare l'amante o lasciare il marito ecc., ma certamente possiamo formulare un contratto con la persona, avendo chiarito il problema e l'elemento diagnostico con lei, per far sì che nelle sue scelte l'elemento della libertà, legato ad una verità di sé, sia messo in evidenza. Lei sta cercando da tempo *gioia*, ma ha bisogno di farlo non nella scissione di sé bensì in perfetta unità tra quello che è il suo bisogno e quella che è la dimensione normativa a cui ha altrettanto bisogno di rispondere.

CONCLUSIONI

L'importanza di darsi del tempo e di darne al cliente nella formulazione del contratto, mi pare una delle consapevolezza più importanti per il counselor.

Esiste infatti il rischio di soggiacere all' 'ansia da contratto': questo può comportare la scotomizzazione di dati importanti e soprattutto ci segnala che stiamo mettendo noi e il nostro lavoro al centro dell'attenzione, invece dell'altro.

Lasciare al cliente lo spazio e il tempo necessario per compiere, insieme a noi e con pazienza, questo lavoro di ricognizione alla ricerca di segnali utili nell'individuare la direzione da prendere, rappresenta un potente messaggio di fiducia, carico di saggezza e libero dalla presunzione della risposta a tutti i costi.

Francesca Conforti