

# *Le parole del setting*

## ABSTRACT

### ***The vocabulary of setting***

*The article, in the form of a glossary, intends to offer helpful considerations to build a common language as regards what defines counseling setting and its characteristics.*

---

IL SETTING è il luogo dell'incontro, il luogo della relazione.

CHI si incontra? Il counselor e il cliente sono due persone, i due soggetti della relazione. Prima di tutto sono questo: nello stesso tempo sono due persone in un ruolo: una chiede aiuto, l'altra porge il proprio aiuto rispondendo ad una precisa richiesta, di solito di prestazione professionale. Non sono due persone che si incontrano per caso. Sono due individui che si sono cercati con un obiettivo: una richiesta e una prestazione di aiuto. In questo obiettivo diventano i soggetti in un setting specifico, il setting della relazione. In questa situazione, pur restando in primo luogo persone a tutto tondo, essi strutturano il loro modo di stare insieme con le regole che definiscono quello specifico setting. Una relazione di questo tipo non è una relazione qualunque. Essi rimangono uomini o donne e la loro relazione sarà anche diversa se tra persone dello stesso sesso o tra persone di sesso diverso, ma il senso della relazione sarà particolare; una delle sue particolarità è la metacomunicazione: diventa oggetto del lavoro in ordine all'affrontare la problematica emersa, la lettura della relazione stessa, cioè essi parlano tra loro della loro relazione.

PERCHÉ? Quale è il motivo di un setting? Gli obiettivi sono la costruzione di una relazione che aiuti e la possibilità di affrontare una difficoltà, un problema vissuto. Tutta l'energia del counselor va incanalata a questo scopo: la relazione è strumento di guarigione in se stessa e, allo stesso tempo, è veicolo della possibilità di lavo-

rare sul problema personale. L'esperienza di una relazione valida è riparatrice dell'esperienza di una relazione malata, o vissuta come tale, all'interno della quale la persona ha deciso le modalità di sopravvivenza disfunzionali che sono all'origine del suo problema; all'interno di una relazione valida è possibile creare quel legame di alleanza che, unico, permette il lavoro personale nella disponibilità di mettersi in discussione e di essere confrontato dall'altro da sé, per una scelta positiva per sé, da sostituire a quella limitante, di blocco, assunta precedentemente. Il percepire l'altro come alleato, invece che giudice critico, permette di trovare in sé la forza alleata verso la propria guarigione, di non essere i peggiori giudici di se stessi, di perdonarsi e accettarsi, per potere cambiare.

DOVE. Quale senso ha il luogo? Il luogo ha la specificità di facilitare la costruzione della relazione e la realizzazione degli obiettivi. È lo spazio dell'incontro e della relazione. Occorre che già il luogo fisico possieda tutte le caratteristiche necessarie a questi obiettivi. Il luogo deve essere accogliente, perché la persona che chiede aiuto possa trovarsi accolta, tranquilla, a casa; occorre anche che sia riservato e discreto, lontano da rumori e da altri disturbi (telefoni, passaggi troppo vicini...): la riservatezza del luogo di accoglienza è lo specchio della riservatezza dei contenuti di ciò che in quel luogo viene rivelato. Il luogo dell'incontro deve essere bello: quando aspettiamo un ospite, rendiamo ordinata, pulita e più bella la casa. La cura per il luogo è il significato della cura per la persona che in quel luogo viene accolta. Un luogo troppo grande è dispersivo, così come un luogo troppo piccolo è angusto e soffocante. L'attenzione all'aspetto esteriore del luogo è importante perché in quel luogo si fa l'esperienza della relazione che guarisce e quella esperienza si fissa nel ricordo con tutti i suoi connotati, anche quelli visivi e uditivi. Nel cammino del counseling come in quello della psicoterapia, la persona ricostruisce una esperienza che ha il compito di essere riparatrice di un'altra esperienza distruttiva e bloccante e in questo senso il luogo riveste una grande importanza. Quando la persona rivisita una esperienza dolorosa passata, la rivive in tutti i suoi contenuti emotivi e ne rievoca, insieme agli accadimenti, ai comportamenti, alle emozioni, ai pensieri avuti, il luogo in cui tutto questo è avvenuto. Nelle tecniche terapeutiche regressive si fa molta

attenzione anche alla visualizzazione del luogo in tutti i suoi aspetti visivi, uditivi e cinestesici. Con immediatezza e facilità la persona rievoca tutto questo rispetto ad una esperienza significativa.

L'esperienza della relazione di aiuto si fissa nella mente del cliente con un processo analogo alle esperienze relazionali precedenti. Egli introietterà lo schema mentale della relazione terapeutica con tutti i suoi connotati. Chi ha fatto esperienza di un lavoro personale di psicoterapia può facilmente riconoscere in questi elementi i punti salienti del suo percorso, i momenti delle ridecisioni, dei lavori emotivi per i quali, inscindibili dal contenuto profondo, rivive gli aspetti della stanza della terapia, i colori della parete, della poltrona del terapeuta davanti a lui, la finestra, gli oggetti presenti, i quadri, i suoni, gli odori .....

Attenzione va posta alla disposizione della stanza, dei mobili, all'essenzialità degli oggetti presenti, affinché non siano dispersivi e distraenti, ma facilitanti, alla comodità delle sedie, che non devono essere scomode, né troppo rilassanti, perché il loro scopo è di facilitare un lavoro, non un riposo...

Si è pensato fin qui soprattutto a un luogo di incontro per un colloquio, ma si possono ipotizzare altri luoghi per altri obiettivi. Per il gruppo si possono tenere in considerazione le stesse cose, accompagnate dalla scelta di una stanza sufficientemente comoda per accogliere i membri del gruppo, ma non troppo grande per evitare la dispersione. La stanza inoltre deve essere adeguata all'obiettivo e alle tecniche usate: un gruppo verbale ha esigenze diverse da un gruppo con approccio energetico-corporeo, così come un gruppo di adolescenti, con i quali si pensa di lavorare con tecniche immaginative o creative, necessiterà di spazi e strumenti adeguati.....

QUANDO. Il setting va strutturato nel tempo: la cadenza infonde sicurezza e il ritmo facilita la struttura del percorso.

Il giorno e l'ora dell'incontro si introducono nella vita quotidiana della persona e quel tempo e quello spazio per sé acquistano un'importanza fondamentale.

E' opportuno che siano mantenuti il giorno e l'ora della seduta o dell'incontro del gruppo.

Ogni approccio teorico ha le sue richieste in termini di scansione temporale. Ritengo che per il counseling breve che si svolge attra-

verso colloqui, la cadenza settimanale sia auspicabile in quanto permette di non perdersi nel memorizzare il lavoro fatto e di proseguire il processo di costruzione in modo adeguato.

COME. Insieme agli elementi finora considerati, la modalità della gestione del setting riveste una importanza significativa.

Infatti la differenza tra una relazione ordinaria e la relazione all'interno di un setting è definita dal modo con cui il counselor/terapeuta si pone.

Tutti gli elementi visti in precedenza sono vissuti dal professionista per sé e dentro di sé: egli è persona completa ed è lì per l'altra persona: i due sono in relazione paritaria, da persona a persona e, contemporaneamente, lui è lì per l'altro, per rispondere al bisogno dell'altro essendo lì e "togliendo" se stesso.

Il luogo, lo spazio esterno dell'incontro è stato curato da lui con tutte le attenzioni alla facilitazione, ma lo spazio più importante è quello interiore di accoglienza totale dell'altro senza giudizi e senza precomprensioni, e con il costante impegno di mettersi da parte e di conservare questo spazio per l'altro che lo ha chiesto e ne ha bisogno.

L'altra differenza nel come il counselor si pone nel setting è legata alle sue competenze di gestione e di lettura della relazione: le sue abilità di ascolto dei contenuti, di comprensione della problematicità, del processo e dell'attribuzione di significato che ne dà il cliente.

Lo scambio, in questo tipo di relazione, riguarda l'esserci come persona, non la condivisione degli aspetti e dei vissuti personali del counselor, ma solo di quelli che appartengono al setting della relazione con l'altro.

Appartengono alle modalità del setting tutti gli aspetti economici, di impegno reciproco nella puntualità, nell'obiettivo di lavoro, la riservatezza del segreto professionale a protezione della relazione e del processo di cura dell'altro e le regole rispetto al compenso economico e alla durata delle sedute e dell'intervento.

Sono questi tutti gli elementi del contratto sia formale, che di lavoro descritti con precisione nell'approccio analitico transazionale, ma oltremodo utili in qualsiasi relazione terapeutica indipendentemente dall'approccio scelto.

Anche questa è una differenza della relazione in un setting, che la rende unica e per questo efficace nell'aiuto. Infatti quella relazione va protetta dalle rotture che ne inquinano l'efficacia.

Queste attenzioni sono particolarmente necessarie quando l'intervento avviene in strutture di riabilitazione residenziali in cui ci sono molti momenti di "convivenza", di lavoro, di condivisione dei pasti, di trasporti, di occasioni ludiche e anche nei luoghi "piccoli" dove ci sono, anche senza cercarle, occasioni di incontri in altri ambiti, diversi da quello terapeutico.

La responsabilità di questa protezione è del counselor: il cliente, spesso, tende a svalutarne l'importanza o a non comprendere. Quando non è davvero possibile evitare le situazioni, occorre proteggere tutti i contenuti del lavoro terapeutico e... quando ci si incontra, parlare d'altro.

Chi, perché, dove, quando, come: è riflettendo fenomenologicamente su queste determinazioni attraverso cui l'incontro si definisce e si struttura che ci si rende conto di come il setting, come mette in evidenza Bonomi nel suo articolo in questo stesso numero, non sia una mera cornice fattuale, statica, inerte, ma assuma la funzione di agente attivo che può consentire il cambiamento.

Milly De Micheli