

Tecniche di facilitazione della relazione

Abstract

Relationship facilitation techniques

Counseling techniques are explored as relationship facilitation techniques, distinct from communication facilitation techniques.

As communication is one of the constituent parts of the relationship, the Counselor will employ communication techniques but focusing attention on the relationship.

Therefore any technical requirement is subject to strict relational adherence to the person identified in those basic structuring elements which characterize the way in which human beings structure themselves and the world.

As relationship facilitation techniques, in practical application they will follow the instructions/suggestions given by the Counseling method.

Premessa

L'interesse del Counselor per la tecnica è legato certamente alla ricerca di una possibilità di comunicazione con l'altro, che sia motore e strumento di una buona relazione.

Ma esistono veramente *tecniche* che permettano di essere padroni della relazione, di aprire qualsiasi porta, qualsiasi intelligenza, di disvelare l'altro? O piuttosto si tratta di apprendere un processo che richiede un impegno personale, nel quale sarà necessario passare da un sapere e da un saper fare ad un saper essere?

Io credo che il saper essere (*saper stare in relazione*) sia il presupposto fondante di ogni sapere e di ogni saper fare, che gli atteggiamenti e i sentimenti del Counselor siano più importanti del suo orientamento teorico e anche delle tecniche. Ma credo anche che il Counselor non possa prescindere dall'esigenza di possedere competenze specifiche (*sapere*) e di sviluppare professionalità (*saper fare*), attraverso l'acquisizione di strumenti concreti per gestire la relazione.

Nasce quindi l'esigenza di interrogarsi su quali siano le tecniche proprie del Counseling, che si riferiscano al *come stare in relazione*.

Come metodologicamente infatti il Counseling può essere declinato in un *primum* (ovvero in quello spazio specifico che *precede* l'intervento vero e proprio sul problema, sulla persona o sul contesto e che ha a che fare con l'instaurarsi della relazione) e in un *proprium* (la facilitazione della relazione) così esistono tecniche del Counseling come *primum* e tecniche del Counseling come *proprium*.

Come *primum*, le tecniche del Counseling precedono dunque l'applicazione delle tecniche specifiche legate agli interventi che seguono l'opera del Counselor. Quando l'intervento che segue è di Counseling in senso proprio, la tecnica applicata è quella del *proprium* del Counseling.

Il Counseling mutua dalla psicoterapia e dalla teoria della comunicazione molti strumenti di lettura, ma ha un focus radicalmente differente. Esso cura infatti la relazione ed ha a cuore il suo contenuto, che è lo strutturarsi della persona in attaccamento. Il Counseling si pone a fianco della persona nel costruire quella base sicura che gli consentirà di porsi in attaccamento e quindi di beneficiare del passaggio di quegli stimoli che le consentiranno di crescere.

Se l'instaurarsi della relazione è condizione perché il passaggio di competenze avvenga, l'attività di Counseling precede logicamente e cronologicamente l'attività professionale specifica, ponendosi come condizione per la sua efficacia. Ne consegue che ogni attività professionale centrata sull'uomo (educativa, sociale, spirituale, lavorativa, affettiva) avrà un suo specifico bisogno di Counseling e svilupperà tecniche specifiche.

Tali tecniche, che hanno a che fare con la facilitazione della relazione e che sono di fatto applicate nella pratica del Counseling, sono tuttavia implicite e date per scontate, non riconosciute, come se non fosse attribuita al Counseling la sua dimensione professionale specifica.

L'obiettivo di questo articolo e in generale del progetto editoriale legato a questa "sezione tecnica" della Rivista è quello di dar loro visibilità: le tecniche possono essere esplicitate, nominate, chiarite proprio partendo dall'esperienza della relazione.

Essendo identificabili e descrivibili, possono essere insegnate e come tali contribuire a potenziare il saper essere in relazione del Counselor, attribuendogli una competenza definita: nessun concetto magico, nessun "trucco", soltanto modalità apprese dalla naturalità della relazione.

Esse ci danno il *come* rispetto alle indicazioni di metodo. Il Counseling attinge ai saperi dell'uomo le tecniche di cui si serve: dalla dimensione spirituale, filosofica, educativa, sociale, o più strettamente psicologica riceve materiali che vanno ad arricchire le sue possibilità, che sono comunque sempre subordinate all'aderenza alla *naturalità* della persona e al rispetto della sua realtà.

La ricerca delle tecniche proprie del Counseling si configura quindi come uno sviluppo in senso tecnico delle sei *categorie* sulle quali gli individui tendono a costruire le relazioni: il silenzio, l'attenzione, la purificazione, il dono, l'apertura all'essere, il contratto.

Data la natura intersoggettiva della relazione, la tecnica avrà sempre, per il Counselor, due lati, ai quali corrispondono azioni diverse, con diversi obiettivi:

- l'azione su di sé
- l'azione sull'altro.

La tecnica del silenzio

La tecnica del silenzio rappresenta una declinazione dell'ascolto, è la modalità di dare spazio all'altro che la relazione possiede e che occorre saper usare opportunamente.

Fare silenzio mi permette di entrare in relazione con l'altro e permette all'altro di sentirsi in relazione con me.

Ma come faccio a fare silenzio? Come faccio a non perdermi in chiacchiere vuote?

C'è un silenzio *di parole* che posso raggiungere resistendo alla tentazione di fare domande ad ogni costo, spinto da una curiosità vana ed inutile; c'è un silenzio *di pensiero* che otterrò impedendomi di pensare al posto dell'altro e di cercare la soluzione per lui, oppure evitando di sciorinare consigli non richiesti.

C'è un silenzio *delle mie reazioni emotive*, che non comunico all'altro nella comprensione e nel rispetto delle sue emozioni .

C'è un silenzio della mia *gestualità* che ottengo fermando ogni mio movimento che sia altro che *rispecchiamento* della sua gestualità. Mentre ascolto in silenzio sono perfettamente rilassato e poso gli occhi sul volto dell'altro: in contatto ascolto la sua storia e ben presto dimentico me, l'ambiente fisico intorno a noi e divento consapevole solo di lui.

Ogni cosa che viene da me la lascio passare, non fermo altro se non quel pensiero o quell'emozione che mi serve per stare in relazione.

Questo silenzio non è indifferenza, significa perseguire la tecnica della *neutralità* freudiana. Neutralità per l'analista significa fare silenzio sui suoi valori religiosi, morali e sociali e non privilegiare, in base alle sue convinzioni, certi tratti rispetto ad altri del contenuto che l'altro gli porta. Fare silenzio, in senso freudiano, significa che il "sistema chiuso" della mente del paziente viene rivelato ed interpretato grazie al fatto che l'analista opera come "uno specchio riflettente" caratterizzato da scrupolosa neutralità" (1). Fare silenzio è ancora perseguire la via dell'*indifferenza ignaziana*, come capacità di adesione oltre la preferenza individuale, basata su una visione che va oltre la contingenza immediata.

Fare silenzio permette di raggiungere *l'intuizione eidetica*, di cogliere nell'ascolto ciò che va oltre l'empiria della situazione: il nodo cruciale che l'altro mi porta. Si tratta del processo fondamentale dell'amore. Il Counselor fa silenzio su se stesso e partecipa dell'altro. Per conoscere il significato dell'altro dobbiamo abbandonarci alla partecipazione, che ci offre una comprensione ben più intima e significativa della pura analisi dei contenuti o della semplice osservazione empirica.

Fare silenzio ci permette di sviluppare la nostra capacità di empatia . "Ciò comporta imparare a rilassarsi - come scrive Rollo May - *mentalmente, spiritualmente, e anche fisicamente, imparare ad abbandonare il proprio sé all'altro, e in questo processo essere disposti a venire trasformati. Si tratta di morire a se stessi per vivere con gli altri.*" (2)

Solo così, nel silenzio empatico, mi è dato di "prendere" l'altro e di decodificarlo, di assumere la sua richiesta e di comprenderla, di percepire come sta dialogando lui con la sua richiesta e di cogliere questo movimento e infine di focalizzare me nella relazione tra lui e la sua richiesta. Entro veramente in relazione quando riesco a decifrare la persona: nel contatto del mio silenzio attivo.

Posso dunque ascoltare in silenzio, cercando di comprendere l'altro e *reformu-*

lare semplicemente ciò che ha detto, posso *invitarlo a dire di più* con un semplice cenno e permettergli di parlare di sé, capire dov'è e procedere con lui. Fare silenzio è anche rispettare il silenzio dell'altro. Il Counselor deve essere preparato a "rimanere vicino" al cliente quando questi è in silenzio e resistere alla tentazione di interromperlo per rassicurarlo o per fare delle osservazioni. Le due persone in relazione si muovono come in un balletto, allo stesso ritmo: nel silenzio, l'uno porta ascolto e rispetto, l'altro il suo bisogno di fermarsi, comprendere, riflettere. Come in un balletto lo spettatore si nutre del suono della musica, ma anche e soprattutto del movimento degli attori, così nel silenzio del cliente, il Counselor presta attenzione a tutti gli aspetti non verbali della comunicazione del cliente, decodificandoli. Si tratta per il Counselor di procedere nel cammino di un'attribuzione di senso al silenzio dell'altro, che è quello che l'altro gli porta ora, nella relazione. Assumere il silenzio dell'altro significa dunque facilitare la relazione, stare in contatto, accettare l'altro in modo incondizionato.

L'attenzione

Attenzione significa saper osservare con curiosità e interesse l'altro, *nell'intenzionalità* di comprendere la totalità dell'esperienza che mi sta portando.

Come una tecnica per fare silenzio dentro di sé e fuori di sé è concentrarsi sull'altro nell'ascolto, così prestare attenzione all'altro significa focalizzarsi non solo su ciò che udiamo, ma anche sul modo in cui le cose vengono dette, sul linguaggio usato, sul comportamento, sugli atteggiamenti, sulle emozioni che vengono espresse e su ogni esitazione, imbarazzo, discrepanza.

Attenzione per il Counselor significa osservare i fenomeni relazionali cercando di cogliere di quale significato e di quale messaggio siano portatori, senza ingabbiarli in una interpretazione dogmatica e formale. Solo in quest'ottica il Counselor sarà in grado di essere attento all'altro e di selezionare ciò che gli sta portando nel qui ed ora del colloquio, per poi farlo circolare e renderlo vivo nella relazione. Così i fatti osservati, collegati tra loro e messi in movimento si inseriscono in un insieme comune, formando la sequenza di una storia condivisa.

Prestare attenzione all'altro significa perciò *"lasciar essere le cose come essenzialmente sono: e lasciarle parlare di sé"* (3), applicare fenomenologicamente l'aspetto oggettivo del principio di fedeltà.

Dalla psicologia possiamo assumere numerose griglie di decodifica per osservare e attribuire significati oggettivi ai messaggi che l'altro porta nella comunicazione. E' importante imparare quindi ad osservare la comunicazione non verbale del cliente e le relative implicazioni, perché è attraverso l'osservazione di questi aspetti della comunicazione che il Counselor può rendersi conto del messaggio o del sentimento che ne sono alla radice e che il cliente non è stato in grado o ha avuto paura di esprimere con le parole. Ma è altrettanto importante attenzionarsi al proprio linguaggio non verbale: è attraverso l'attenzione ai propri gesti, alla postura, al contatto oculare che passano i messaggi dell'ascolto e dell'accoglienza.

Un altro dei principi che regolano l'instaurarsi di una relazione riguarda la capacità di utilizzare il linguaggio dell'altro. Rollo May afferma che il *"linguaggio è il canale ordinario dell'empatia"* (4) e che due persone in relazione autentica si ritroveranno automaticamente ad utilizzare una modalità di discorso comune.

Mostrare attenzione all'altro significa per esempio imparare a riconoscere il *canale rappresentativo* del cliente (5) e usare come tecnica di comunicazione le parole che appartengono al suo sistema percettivo. Ciò fa sentire l'altro compreso e gli dà la possibilità di rispondere nel modo più agevole e chiaro.

In un'attenzione profonda all'altro occorre anche cercare di comprendere su quale registro parla colui che si esprime.

Da quale punto di vista parla? In un registro realistico, in un registro simbolico, in un registro immaginario? Questo è importante per colui che ascolta, perché chi parla vuol essere capito nel registro nel quale si esprime: vuole attenzione e attraverso l'attenzione del Counselor costruisce la sua fiducia nella relazione.

Capire i diversi linguaggi dell'altro permette al Counselor di attribuire significati, stabilire nessi e "restituire" la propria comprensione .

La purificazione

Sospendere il proprio quadro di riferimento (6), imparare a decentrarsi, eliminare il giudizio sono le modalità della purificazione. La competenza relazionale "impone" al Counselor di essere pressoché una tabula rasa e di rinunciare a se stesso per tendere al processo della verità dell'io e dell'altro. Ciò significa che chi è in ascolto prende distanza dalle sue convinzioni, dai suoi pensieri e dalle emozioni ad esse collegate, non ascolta le proprie risonanze (le emozioni, le associazioni che il racconto dell'altro ha fatto risuonare dentro di lui).

La relazione si fonda sulla reciprocità, sul mutuo contributo. Se chi ascolta porta nella interazione il giudizio, o la credenza personale o le proprie proiezioni rimane autocentrato e non partecipa del mondo dell'altro. Se qualcosa del discorso dell'altro ha riaperto una sua vecchia ferita o una Gestalt incompiuta, non è capace di decentrarsi. E' solo abbandonandoci alla partecipazione, uscendo da noi stessi che riusciamo a comprendere veramente l'altro.

Occorre dunque prendere distanza dai pensieri, e "fare il vuoto" dentro di noi. Non è facile per gli occidentali, abituati alla logica del pensiero razionale, "lasciar cadere i pensieri": impariamo la tecnica dai maestri giapponesi dello *Zen*, che ci insegnano come, attraverso la pratica dello *Zazen* (7) (*l'essere seduto in meditazione*), l'uomo pervenga alla purificazione dell'io.

Cerchiamo di comprendere. Secondo la concezione occidentale, ogni oggetto, ogni esperienza, ogni racconto viene definito dal *logos*, nello Zen la definizione non è l'oggetto e ogni uomo non conosce la realtà se non attraverso il *contatto* con le cose. Nello Zen le definizioni non hanno alcun valore, i giudizi e le convinzioni nemmeno se hanno per contenuto oggetti, racconti personali o la semplice osservazione *senza l'esperienza vissuta del nostro Sé*. Il fondamento dello *Zazen* è dunque costituito dal *non pensiero*, cioè dall'assenza di qualsiasi inter-

pretazione intellettuale e definitoria.

Dicono i maestri giapponesi che sarebbe errato affermare che il pensiero si arresta nel momento in cui ci si mette in Zazen. I pensieri sorgono, ma se ce ci lasciamo trascinare dai pensieri, allora pensiamo. C'è quindi da fare una distinzione tra pensare e associare i pensieri. Se durante lo Zazen un pensiero si affaccia alla nostra mente e noi prendiamo a seguirlo, allora *pensiamo* e non siamo più in Zazen.

E' possibile mutuare dallo Zazen una tecnica per la facilitazione della relazione? Io credo di sì, se imparo a stare in contatto con l'altro, nella immediatezza della relazione come scorre e si sviluppa, lasciando andare i miei pensieri sull'altro e separandomi dalla mia percezione per ristrutturarla nell'esperienza comune del qui ed ora e contemplarla nella nuova forma.

Usando il linguaggio filosofico, possiamo dire che occorre praticare l'*epochè* fenomenologica, operando quella *sospensione-riduzione* dei pensieri che è necessaria per darsi a conoscere l'altro "*originalmente offerente*" (8).

Solo nella sospensione possiamo lasciar emergere la dimensione intuitiva e coltivarla, stimolandola in relazione alla domanda che ci è rivolta. L'intuizione ci permette di *trascendere*, andare oltre l'apparenza, per cogliere la persona nella sua individualità essenziale. Se sono aperto alle organizzazioni percettive dell'altro, le "colgo" nella loro verità.

In un colloquio la persona mi parla di qualcosa, mi porta dati ed esperienze, ma dietro a quel qualcosa c'è tutt'altro, c'è il senso del suo problema e della sua richiesta. Dice Berne (9) che occorre "*pensare marziano*", esattamente come fa il bambino, i cui pensieri sono "*freschi e nuovi*", quando si accinge a scoprire cosa *veramente* intendono dire i genitori.

Così come il bambino, il Counselor è un attento e sottile studioso della natura umana dell'altro e attraverso l'intuizione radicata nell'emozione, "pensa" usando i modi della curiosità, piuttosto che le categorie logiche e predefinite del pensiero.

Usare l'intuizione significa andare oltre la parola dell'altro e cogliere le informazioni visive, uditive e cinestetiche, tutti dati che l'altro ci porta nel qui ed ora della relazione.

E' importante che l'ascolto intuitivo del Counselor si sviluppi nella dimensione della purificazione contemporaneamente in tre direzioni :

- *focus sulla situazione*: di cosa parla? Cosa mi sta dicendo veramente? Che cosa intuisco io oltre le parole?
- *focus sulla persona*: che cosa sta vivendo lui in questo momento? Cosa è importante per lui? Qual è il suo sentimento che mi esprime oltre le parole, nei gesti, nel volto, nello sguardo?
- *focus su di sé*: che cosa sto vivendo io in questo momento? Quali sono i miei sentimenti verso di lui? Sto ascoltando la sua emozione o sto ascoltando la mia risonanza emotiva? Cosa è stato toccato in me?

L'utilizzo di queste tecniche permette al cliente di sentirsi capito, non giudicato: egli coglierà il desiderio autentico del Counselor di comprendere i "suoi" significati ed una modalità operativa rispettosa dei suoi vissuti.

Il dono

Nel silenzio attento dell'altro e nella purificazione del quadro di riferimento, il Counselor si dona all'altro nello scambio della relazione.

Gli atteggiamenti fondanti la capacità di donarsi all'altro possono essere identificati nelle categorie rogersiane dell'accettazione incondizionata e nell'okness berniana.

Per costruire una relazione occorre che il Counselor non ponga condizioni all'accettazione dell'altro, lo apprezzi per quello che è, individuo unico e distinto. Si tratta di un atteggiamento spontaneo, senza riserve, fuori da ogni dimensione valutativa e di giudizio.

L'Analisi Transazionale individua con molta chiarezza l'aspetto intersoggettivo della relazione: un Io e un Tu di persone entrambe adeguate, competenti e dotate di risorse che nello scambio si donano l'uno all'altro in una dimensione di fiducia reciproca.

Come può il Counselor fare dono di sé incondizionatamente, quale tecniche per il dono di sé?

Quando ci relazioniamo con qualcuno che amiamo, sentiamo che in lui sono presenti atteggiamenti di fiducia e di riconoscimento sincero di noi.

Occorre innanzitutto offrirsi all'altro nella piena congruenza comunicativa. Comunico il mio interesse e il mio calore all'altro nella piena coerenza del mio messaggio di accettazione: le mie parole, i miei gesti, la mia postura esprimono la sincerità dei miei sentimenti, al di fuori di ogni intento manipolatorio o strumentale. Precede dunque l'uso di ogni tecnica, la capacità per il Counselor di accedere alla piena consapevolezza di ciò che sta sperimentando sul piano cognitivo, comportamentale, ma soprattutto affettivo-relazionale. Segue la capacità di gestire l'insieme della sua comunicazione verbale e non verbale: queste sono competenze che si possono imparare o implementare. Sono le tecniche della prossemica, della competenza linguistica e paralinguistica, della cinestesia.

Donarsi significa inoltre per il Counselor procedere nel processo dell'empatia, aprendosi all'altro ma rimanendo fondamentalmente se stesso. Possiamo mutuare dal sapere della psicologia questa competenza. L'Analisi Transazionale, nella sua pratica clinica, ci insegna che il terapeuta deve evitare di stabilire relazioni simbiotiche con il cliente, per rimanere *integro* e quindi un saldo punto di riferimento per lui. Il cliente ha bisogno che il terapeuta sia lì per lui, capace di accoglierlo con la sua umanità, ma anche con la sua competenza relazionale.

Fare dono di sé nell'incontro, per facilitare la relazione significa ancora per chi ascolta non procedere con risposte valutative o minacciose. Una buona tecnica è quella di rispondere con messaggi "Io", invece che "Tu" e quindi scambiare con l'altro le emozioni che nel qui ed ora della relazione si muovono in me. Non entro in contatto con l'altro se non attraverso l'emozione. Occorre riconoscerla, decodificarla, contenerla, per farne dono all'altro.

Il contatto con l'emozione, mia e sua, mi permette di decodificare la richiesta di relazione.

Se la richiesta dell'altro è un bisogno di riconoscimento, o di struttura, o altro, la relazione in sé ha dentro il significato della richiesta. La percezione va oltre il contenuto che l'altro mi porta e diventa emozione: è nella mia emozione che si radica la richiesta dell'altro.

Apertura

Le tecniche dell'apertura all'altro appartengono alla naturalità dell'essere. Penso all'abbraccio della madre che accoglie il bambino, che si apre alla sua richiesta di essere preso. Non è presente alcuno sforzo, nessuna costrizione, solo l'incontro spontaneo tra il bisogno dell'uno e la sua soddisfazione da parte dell'altra: nella naturalità e nella "leggerezza" del rapporto.

Essere "protesi" ad accogliere l'altro, come la madre con il suo bambino, mentalmente, affettivamente, con l'atteggiamento, la postura, il sorriso; essere pronti, ma non impazienti di andare oltre, essere permeabili all'altro, ricettivi, sensibili, saper monitorare se stessi in relazione all'altro: queste le modalità dell'apertura.

Occorre imparare le tecniche dell'equilibrio tra me e l'altro, trovare la mia misura in relazione alla misura dell'altro, la mia forza in relazione alla forza dell'altro, accogliere le sue paure, le sue resistenze e "rotolarcisi" dentro, senza contrastare.

Impariamo da alcune arti marziali come l'aikido e dal Kiudo la tecnica del *bilanciamento*: trovo la misura del mio movimento rimanendo in contatto con l'altro, imparando ad usare la sua forza e la sua energia, nella leggerezza, fuori dallo sforzo.

C'è contatto nella relazione solo quando io comprendo dov'è l'altro e procedo con lui: nel rispetto dei suoi tempi, adeguo i miei tempi, nel rispetto delle sue contenute e delle sue emozioni, non vado oltre. Aprire se stesso al Counselor per il cliente non è facile: significa permettergli di conoscerlo, esporsi, abbassare le sue difese. La risposta migliore che il Counselor può fornire è accettare incondizionatamente la sua richiesta, cercando di trasmettergli calore e comprensione. Nell'ascolto dell'altro, il Counselor starà al suo fianco, accompagnandolo nel rispetto dei suoi ritmi, riformulando semplicemente le sue parole, rimandandogli il suo sentimento, senza fare rivelazioni, interpretazioni, senza fornire soluzioni, camminandogli a fianco, senza sottrargli spazi del colloquio: in contatto.

È nell'apertura all'altro che colgo la richiesta di relazione. Attraverso il contenuto (ciò che mi dice) l'altro mi dà il suo bisogno di relazione: occorre che io decodifichi, dentro ciò che l'altro mi porta, la sua richiesta di relazione.

Il contenuto è un ponte verso la richiesta.

Devo imparare a convogliare i contenuti perché la relazione si costruisca. Sto in relazione nel momento in cui accolgo sua richiesta di relazione: è in quel momento che mi apro a prendere l'altro.

Il contenuto possiede in sé la minaccia, mette fuori la paura: quella del Counselor è una metacomprendimento, va oltre il contenuto, dev'è prenderla, fidar-

si. La chiave dell'elemento tecnico, che permette di decodificare la richiesta di relazione si individua nella componente emozionale. Riconoscere l'affettività, decodificarla è la tecnica che permette di cogliere la richiesta. Si tratta per il Counselor di aprirsi, abbandonandosi ad un profondo coinvolgimento emotivo. Ciò genera un interesse (*caring*) (10) sempre più profondo per la storia dell'altro che gli permette di aprirsi a sua volta.

Le persone in relazione co-costruiscono *patterns* comportamentali di interazione che implicano un'influenza reciproca: *gli affetti sono contagiosi*. Nel colloquio, i partecipanti si mandano dei segnali affettivi e si rispondono in modo ciclico, non solo, ma i sentimenti del Counselor possono essere una finestra sulle esperienze più profonde dell'altro. Per il Counselor dunque essere in contatto con le proprie emozioni diventa possibilità di conoscenza delle emozioni dell'altro.

Se cogliamo l'emozione, diventiamo capaci di attribuire senso alla richiesta.

↳ Come possiamo però acquisire fiducia che siamo in grado di prendere quell'emozione, quella paura che l'altro ci porta? La tecnica sta ancora una volta nella naturalità della relazione, la apprendiamo dalla nostra esperienza di vita. E' naturale la richiesta del bambino di essere preso dalla madre nella sua paura, è naturale la risposta della madre che la decodifica con la sua sensibilità affettiva. L'elemento costitutivo della relazione è l'affetto innato (11). L'altro, oltre il contenuto, ci porta l'interesse, il piacere, la gioia, oppure la tristezza, la rabbia, la vergogna, la paura: è lì che vuole essere preso, nella naturalità del suo affetto. E' lì che dobbiamo prenderlo, nella naturalità del nostro affetto. Aprirsi all'altro può allora anche significare dargli la nostra emozione, esprimere ciò che proviamo nella connessione emotiva con lui.

Il contratto della relazione

La modalità del contratto definisce la valenza esistenziale della relazione. E' nel rapporto con l'altro, nella dimensione intersoggettiva della relazione che la persona si riconosce nella sua esistenza autentica.

Dice Binswanger (12) che solo nel *modus amoris* all'uomo è consentito di essere se stesso e di aprirsi al mondo e ciò è possibile quando il rapporto si costituisce e si sviluppa nella reciprocità: un Io e un Tu che condividono le proprie scelte nell'intimità.

Ancora una volta è nella naturalità delle nostre relazioni primarie che andiamo a mutuare le tecniche del contratto di relazione. Esiste un contratto "psicologico" nella relazione madre-bambino (*la cura che crea attaccamento*), nella relazione di coppia (*lo scambio che crea intimità*), nella relazione amicale (*l'ascolto che crea solidarietà*). Insomma, quando ci coinvolgiamo più profondamente in un rapporto con un'altra persona, siamo portati ad aprirci al suo modo di essere, a rispettarla nella sua veridicità: quello che le succede ci interessa e ci sta a cuore. Esiste una capacità innata di reagire alle azioni e alle esperienze altrui. Questa capacità di mettersi in reciproco rapporto si configura in un accordo bilaterale, che diviene lo sfondo di ogni processo sociale e dei più decisivi cambiamenti

che avvengono nelle persone ed è il cuore del contratto della relazione, una relazione in cui il ruolo paritario dei due protagonisti viene continuamente sottolineato da momenti di riconoscimento delle rispettive identità.

Il contratto è perciò quell' impegno reciproco che fa sì che nell'incontro si vada verso un obiettivo condiviso.

Nella relazione di Counseling il cliente porta il problema, il blocco, la paura, ma soprattutto il desiderio di essere accolto. Il Counselor sarà disponibile ad accoglierlo, rispettando il suo sistema valoriale e le sue scelte, non fornendo soluzioni, ma ascoltandolo con empatia nell'intenzionalità autentica di facilitarlo nell'espressione del suo vissuto.

Mentre il cliente esprime il suo bisogno, il Counselor si prende cura del disagio dell'altro e stimola così la relazione in attaccamento; mentre il Counselor ascolta e comunica profondamente, mettendosi emotivamente in gioco, il cliente è facilitato nell'espressione e nell'ascolto profondo di sé; mentre il Counselor accoglie il vissuto dell'altro e solidarizza con lui, il cliente si sente accolto per quello che è e si mette in grado di riprodurre il processo suo e, per modellamento, quello dell'altro, si sente amato ed impara ad amare.

Note e riferimenti bibliografici

- (1) MITCHELL.S., trad.it. *Il modello relazionale*, Raffaello Cortina, Milano 2002, p.65
- (2) MAY.R., trad.it. *L'arte del Counseling*, Astrolabio, Roma, 1991
- (3) DE MONTICELLI R., *La conoscenza personale* Guerini Studio, Milano, 2002, p.59
- (4) MAY R., trad.it. *L'arte* cit.p.63
- (5) BANDLER R.,GRINDER J., trad.it. *La struttura della magia*, Astrolabio, Roma, 1981
- (6) Per quadro di riferimento intendiamo l'insieme di pensieri,emozioni e comportamenti che costituiscono la struttura della personalità e forniscono lo strumento per interpretare il mondo e soddisfare i propri bisogni.
- (7) KOSCHO UCHIYAMA ROSHI, trad.it. *La realtà dello Zazen*, Ubaldini editore, Roma, 1976
- (8) DE MONTICELLI.R. *La conoscenza*, cit., p.43
- (9) BERNE.E., trad.it. *"Ciao e poi"*, Bompiani,Milano,1976, p..90-96
- (10) MITCHELLS, *Il modello*, op.cit., p.150
- (11) TOMKINS,R., *"Affect-imagery-consciousness"*, New York, 1962, vol.1
- (12) BINSWANGER L. trad. It., *Essere nel mondo*, Astrolabio, Roma, 1973