

Vittorio Soana

Linee di metodo per un intervento di Counseling

Abstract

Social Counseling

Through supervision research of five years' counseling activity, treatment methodology is highlighted in four steps which facilitate the Counselor in the relationship process.

- 1) clarification of the problem (being requests usually confused in the beginning);*
- 2) new strategies to face the problem (when the patients' previous options have been unsuccessful);*
- 3) support tutoring and on-going assessment (avoiding and overcoming passive attitudes);*
- 4) helping actual needs to emerge free from previous conditioning.*

La mia esperienza di lavoro, formazione e supervisione nel Counseling, soprattutto ma non solo, sociale, mi ha convinto della necessità di procedere, oltre che ad un chiarimento teorico di definizione di questa attività, ad un lavoro di ricerca sul suo specifico metodologico, indipendentemente dai campi di applicazione e dalle appartenenze teoriche.

Il fatto che il Counseling, nelle sue varie forme, mutui, spesso felicemente, tecniche e strumenti da ambiti quali la psicoterapia, le teorie della comunicazione ed in generale il lavoro di aiuto, non deve, a mio avviso farci perdere di vista la specificità del suo agire, in funzione dei suoi particolari obiettivi generali.

Fare chiarezza in questo senso per me significa, oltre che potere lavorare io stesso efficacemente e con maggiore sicurezza, riuscire a sostenere meglio i miei allievi nell'apprendimento, prevenendo in loro pericolose grandiosità o inutili autolimitazioni rispetto al proprio ruolo di Counselors, nei particolari campi del loro agire.

Mi propongo quindi di esporre alcune considerazioni in proposito e di illustrare una traccia metodologica generale.

Anzitutto alcune definizioni di campo.

Definisco il Counseling una attività di facilitazione della relazione.

La persona in crisi si rivolge al Counselor perché confusa, incerta, in difficoltà: essa ha perso la fluidità, il controllo della relazione con se stessa, con il proprio contesto di vita, con la propria situazione. Il suo processo di pensiero è incerto, la sua emotività è turbata, la consapevolezza delle risorse, dei limiti, delle opzioni è offuscata, la decisione è bloccata.

A., 37 anni, sposata da 14, due figli di 11 e 7 anni, avvocato, porta il suo disa-

gio: "Non riesco a vedere le cose della mia vita". Si muove con incertezza tra una relazione extraconiugale sul nascere ed il matrimonio. Posta di fronte ai fatti si blocca nel pensiero e nell'emotività. L'accompagnamento del Counselor la sosterrà nella maturazione di alcune scelte di vita.

A., 30 anni, vive con il compagno che, dopo il lavoro, fa il cubista e recita in locali gay. A. chiede di chiarirsi le idee circa la percezione della sessualità del suo compagno e la possibilità di mantenere il rapporto.

M., sudamericano, vive in Italia con la madre mentre il padre lavora nel paese di origine. Frequenta il III anno di università. Si presenta lamentando momenti di grave confusione ("ho la mente in bianco") nelle prove orali. Non ha problemi di lingua o di apprendimento: è composto e adeguato.

L., 38 anni, vive con una ragazza sieropositiva che ha con sé un proprio figlio sieropositivo di 3 anni e 1/2 e due nipoti di 18 e 16 anni, informalmente affidatigli dalla sorella ex tossica. L. ha avuto esperienze di tossicodipendenza e di Comunità: non usa coca da tre mesi. Vede ogni cosa "come complicata" per sé. Lavora molto e chiede aiuto perché ritiene che potrebbe "scoppiare da un momento all'altro".

Il Counselor accoglie la persona in difficoltà e le propone, all'interno di una relazione protetta, un percorso che riattivi in lei la capacità di instaurare una relazione con sé e con il proprio mondo, efficace quel tanto da permetterle di affrontare, gestire e superare la crisi.

A seconda del campo nel quale il Counselor agisce e della eventuale professionalità ulteriore che possiede, egli potrà gestire questo processo.

- da solo o in associazione ad altre figure professionali
- unicamente in una fase iniziale (che chiameremo Counseling come *primum*, rispetto ad altri percorsi di aiuto) o anche nelle fasi successive del percorso (mi riferirò in questo caso al Counseling come *proprium*).

Molte sono, ad esempio, le esperienze di Counseling, in collaborazione con altre figure professionali.

D. ha 72 anni e da due è in cura farmacologica presso uno psichiatra per una depressione che ha anche forti risvolti fisici. Non ha elaborato il lutto per la perdita della figlia, 20 anni prima. L'età suggerisce per lei un'azione di sostegno psicologico ed esclude una psicoterapia. Il Counselor la affianca, in collaborazione con il medico curante.

L. ha 65 anni: per lei è stata avanzata un'ipotesi di Alzheimer ma la diagnosi non è ancora stata definita con piena chiarezza. E' sotto controllo medico: viene formulato con lei un contratto di sostegno nel disagio recatole dalla malattia e dall'incertezza.

In altri casi, il Counselor esercita invece la sua funzione in un rapporto diretto ed unico con la persona in stato di bisogno.

M.B., insegnante, ha un evidente disagio psichico che si manifesta in difficoltà di collocazione spazio-temporale e manie di persecuzione. E' uscita volontariamente da tutti i circuiti istituzionali di cura del disagio psichico, che rifiuta. Viene

formulato con lei un contratto di contenimento che si concretizza in un ascolto settimanale.

C., 19 anni, con vecchi problemi di dislessia alle spalle. Non supera l'Esame di Stato a causa di un blocco totale durante la prova orale. La famiglia, integrata ed agiata, la indirizza alla prestigiosa professione del padre ed in ciò ella è in competizione con la sorella. Viene accompagnata durante l'anno di preparazione all'esame e nella scelta dell'indirizzo universitario.

* Molto frequente è poi, come sopra accennato, la realizzazione di una fase del Counseling preliminare ad un invio.

P., ad esempio, 30 anni, dipendente da alcool e fumo, vive da sola mantenuta da un uomo più anziano. Il suo contratto iniziale prevede un chiarimento della situazione alla fine del quale P. dichiara: "Voglio cercare in me la sicurezza che cerco nell'alcool e nel fumo". Ciò le richiede un passaggio di emancipazione economica di ricerca di un lavoro e di una nuova casa, nel quale è affiancata dal Counselor. Compiuta questa fase, ella accede, consapevolmente, ad un percorso psicoterapeutico.

Possiamo già fare qui alcune importanti affermazioni di metodo.

Anzitutto il processo di Counseling si svolge all'interno di una relazione protetta, di una alleanza che va costruita. Il Counselor dovrà avere una competenza specifica in questo senso ed a questo fine potrà attingere, sul piano tecnico, ai mondi che su questo stesso presupposto si basano: le teorie della comunicazione, la psicoterapia, la direzione spirituale, ad esempio, nelle loro varie espressioni e tendenze.

Dall'Analisi Transazionale potremo dunque ricavare un invito alla consapevolezza di sé, dei propri tratti di copione e schemi lusori preferenziali, all'Okness, come assunzione di responsabilità e di apertura paritetica all'altro, all'atteggiamento contrattuale; a seconda delle nostre appartenenze di scuola potremo invece ispirarci all'Empatia rogersiana, ai principi della sistemica, a quelli della logoterapia o ancora, al binswangeriano *modus amoris*...

Non rilevo in questo senso, sul piano degli atteggiamenti e delle competenze fondamentali, una differenza rilevante tra l'instaurazione di una relazione terapeutica e la costruzione di una relazione di Counseling.

E' nella focalizzazione del processo del Counseling che inizio a rilevare, in esso, le specificità teoriche e di metodo.

Per usare un linguaggio rogersiano, dirò che la focalizzazione iniziale del Counselor è, in prima battuta, sul problema che la persona porta ed eventualmente sulla propria professionalità specifica di consulente.

E' infatti la crisi che la persona vive il centro della prima attenzione del Counselor ed è su di essa che si costruisce una prima contrattualità.

In questo senso, la prima azione del Counselor è quella della sollecitazione della messa a fuoco della crisi e dei suoi termini, attraverso l'ascolto e la verifi-

ca della pertinenza e della congruenza di ciò che la persona porta rispetto al problema dichiarato. Se questa azione è svolta efficacemente, la persona risponde formulando una richiesta chiarita, sulla quale potrà costruirsi un secondo livello di contrattualità.

E' questo quello che definivo il Counseling come *primum*: è una fase di lavoro chiaramente distinta dalle altre, che, a seconda della professionalità specifica del Counselor, può concludersi con un invio, come nel caso di P., o, là dove richiesto, con l'espressione di un parere oppure con l'accesso, come vedremo, ad un secondo livello di contrattualità.

Sul piano tecnico, in Analisi Transazionale si useranno principalmente le prime quattro operazioni terapeutiche ma altre tecniche potranno essere tratte da differenti orientamenti teorici. Metodologicamente l'indirizzo resterà comunque quello indicato: il Counselor accoglie la richiesta e sostiene l'altro in un'opera di chiarimento di essa che gli consentirà di formularla con chiarezza, aprendo le porte alla ricerca di possibili percorsi risolutivi.

Se il percorso scelto prevede un sostegno nel superamento della crisi, esterno ad ulteriori professionalità specifiche e praticabile dal Counselor, questi procederà ad una nuova fase contrattualizzata del lavoro: entriamo qui nell'ambito del Counseling come *proprium*.

Esso prevede anzitutto una *attivazione* della persona nella definizione e nella scelta di un orientamento, tradotto in obiettivi praticabili. A ciò fa seguito la definizione di una strategia basata sulle proprie risorse e linee di forza, chiarite dalla persona con il Counselor.

Questi agirà qui come facilitatore del processo decisionale e della progettazione di un piano di uscita dalla crisi: egli favorirà il processo di pensiero, arginando la svalutazione in una dimensione cognitivamente chiarita e conterrà le emozioni, identificandole, gestendole nel qui ed ora ed evidenziandone le potenzialità in senso progressivo.

La relazione di Counseling può accedere qui ad un terzo livello di contrattualità. Nella mia esperienza, infatti, la fase di progettazione è di solito seguita da un *affiancamento*, nella quale il Counselor è garante della continuità delle azioni concordate e sostiene la persona nell'agire il proprio progetto, nel verificare le proprie difficoltà e nell'elaborare strategie di correzione/mantenimento di esso. Se l'ascolto, la facilitazione della comunicazione di sé, il rinvio all'altro dei propri comportamenti, costituiscono la strumentazione di base di ogni momento del Counseling, questa fase può trovare nel chiarimento e nella gestione del processo della relazione, un dispositivo di eccellenza.

E' possibile che a questo punto il rapporto di Counseling si concluda. La persona, superata la propria momentanea difficoltà, compiuto il contratto proprio della attivazione e dell'affiancamento, può decidere di sospendere gli incontri o, a seconda della propria problematica, di accedere, per il mantenimento dei risultati, a forme di aiuto differenti, quali gruppi di auto-aiuto o altro.

E' possibile però l'accesso ad un quarto livello di contrattualità. E' possibile cioè che, nel corso del lavoro, la persona abbia maturato, anche grazie ai rimandi del Counselor, una sensibilità per i tratti ricorsivi del proprio comportamento e per i bisogni profondi che ad essi si legano. Nella verifica delle difficoltà incontrate nell'attuare il proprio progetto, essa avrà già lavorato sui vantaggi sociali e psicologici esterni dei propri comportamenti. E' possibile che la persona colga allora, dietro al bisogno che l'ha spinto a rivolgersi al Counselor, bisogni ulteriori, più profondi, di natura psicologica interna ed esistenziale.

Può avere inizio qui l'ultima fase del lavoro del Counselor, attraverso un contratto di facilitazione del lavoro su di sé, che fino ad ora era stato proposto solo in funzione del superamento della momentanea crisi. Il Counselor faciliterà, mantenendosi all'interno di un approccio cognitivo e lavorando nel qui ed ora, l'emergere alla coscienza di questi bisogni e ne sottolineerà il collegamento con i comportamenti emersi nel percorso di aiuto, pur senza lavorarvi in modo diretto. La persona metterà in discussione il proprio bisogno originario, contatterà in sé l'esistenza di bisogni autentici e di condizionamenti/blocchi nel loro appagamento. E' questa la fase conclusiva del processo di Counseling, che si compie con l'invio ad un percorso terapeutico.

Essendo io stesso psicoterapeuta, noto come la gran parte delle terapie che conduco, prevedano un processo a volte lungo di Counseling, prima di potere entrare nel loro specifico e credo che la gestione separata di questi due momenti del lavoro della persona, sia possibile e spesso decisamente auspicabile, in termini di efficienza e di efficacia, soprattutto in contesti complessi quali le riabilitazioni in comunità.

Un percorso articolato dunque quello della metodologia del Counseling, che vediamo qui nel suo complesso.



Ora che ne abbiamo esaminato i passaggi, possiamo a mio avviso avere più chiaro che cosa differenzia dunque metodologicamente il processo di Counseling da altri processi di aiuto.

In sintesi, mi soffermerò su due punti, per poi tornare brevemente sulla chiusura del rapporto di Counseling, alla quale, non a caso, non ho ancora fatto riferimento.

- LA VALENZA MOTIVAZIONALE - affermo che il processo di Counseling ha una forte valenza motivazionale al cambiamento profondo. Fin dai primi contatti con la persona, il Counselor sa intravedere infatti, dietro alla richiesta, grazie alla propria formazione, i bisogni autentici: tuttavia, la contrattualità specifica del Counseling, centrata, nelle sue fasi iniziali, sulla crisi e sui suoi contesti, esclude che la persona possa essere portata ad occuparsene prima che il lavoro su questi aspetti sia stato svolto.

Interventi troppo precoci o direttivi in proposito, possono compromettere seriamente il percorso di Counseling, fino a causare abbandoni.

A., sudamericana in Italia da quattro anni, ha sei figli, dei quali due gemelli. Disoccupata, vive con l'aiuto della Caritas locale e con gli scarsi proventi del lavoro del marito, anch'egli sudamericano. Il suo rapporto con la maternità è vissuto dagli operatori del Centro a cui si rivolge come passivo, anche in relazione alla cultura di appartenenza. A. accetta la proposta di incontri regolari di Counseling e nel primo di essi mostra disponibilità ad affrontare nella concretezza della quotidianità, il tema delle sue scelte di pianificazione familiare. Di fronte ad una successiva richiesta di messa in discussione di sé, ella prende inizialmente distanza, per poi sottrarsi dai colloqui ed interrompere il rapporto con il Centro.

Pur mutuandone alcuni strumenti (penso a Prochaska ed ai suoi steps), il Counseling si distingue dunque dai processi motivazionali tout-court, per una certa gradualità e gratuità riguardo al cambiamento profondo.

Rispetto al lavoro terapeutico, infatti, la motivazione all'autocentratura ed al lavoro su di sé non può essere data per scontata: il lavoro va pertanto orientato dall'inizio a motivare la persona al cambiamento profondo ma la complessa articolazione del processo non lo garantisce affatto.

Queste situazioni spesso generano frustrazione nel Counselors che vivono a volte come 'incompleta' la loro azione. La maturazione di una reale accoglienza della libertà dell'altro, la coscienza del campo di azione e la contrattualità, mi paiono in questo senso dispositivi di salvaguardia privilegiati.

C., 38 anni, sposato da 15, due figlie di 12 e 8 anni. Viene per affrontare la imminente separazione voluta dalla moglie e da lui rifiutata: lei esprime confusione e bisogno di mutamento, lui desidera che tutto continui allo stesso modo. Nel momento in cui la moglie decide di restare in famiglia, C. chiude i colloqui ed opta per una relazione extraconiugale. Il Counselor porta in supervisione il proprio senso di frustrazione.

- LA DIREZIONE SANA - il Counselor non lavora mai in modo diretto sul copione della persona, ma può dare al proprio intervento, dall'inizio, una direzione appropriata al superamento di esso. Pur non svolgendo un lavoro psicoterapeutico, il Counselor mantiene sempre, accanto a quella sul problema, un'attenzione sulla persona, che gli permette di non rinforzarne tratti copionali o schemi di gioco. Ecco perché è importante che il Counselor raccolga, in lettura, ed organizzi, all'interno di una apposita azione supervisiva che preveda una mappa di personalità, dati utili ad orientare in modo sano i propri interventi, a qualsiasi specifico ambito essi appartengano.

Per questo tipo di attenzione, la metodologia del Counseling, pur estrinsecamente simile, si differenzia radicalmente, da quella del Problem Solving e dei processi di aiuto teorizzati ad esempio da Carkhuff o da Mucchielli.

Una professionalità in una duplice attenzione dunque: il proprio campo di intervento e uno stimolo motivazionale le cui focalizzazioni emergono particolarmente nella fase di chiusura del lavoro.

La pluralità di ruoli giocati dal Counselor, pur in una stretta attenzione alla contrattualità, facilita negli operatori, come già accennavo, vissuti di frustrazione o riluttanza ad accettare il piano e la durata di relazione scelta dalla persona che a lui o lei si rivolge.

Aldilà di quelli che sono gli abbandoni, e che possono essere ricondotti, anche nel Counseling, ad una azione inefficace, la gradualità del processo e la libertà della persona nel muoversi all'interno dei vari steps, ci mette frequentemente di fronte al desiderio di risultati "migliori", nel senso della predisposizione ad un cambiamento profondo.

E' qui che le grandiosità, le ansie simbiotiche, i salvataggi propri del Counselor rischiano di emergere: è qui dunque che, aldilà delle competenze tecniche, il lavoro su di sé e la autonomia giocano, come nella fase iniziale della relazione, un ruolo fondamentale: è qui forse che la competenza del Counselor, la sua capacità di gestire costruttivamente, per l'altro e per sé, il processo di aiuto, si sposano con quell'invito a stare "tre passi indietro" che Berne, così chiaramente ci ha rivolto.

E questo è senz'altro un terreno sul quale la nostra riflessione potrà tornare.

Riferimenti bibliografici

- BERNE E. (1966) trad. it., *Principi di terapia di gruppo*, Roma, Astrolabio, 1986
- BINSWANGER L., (1955), trad. it., *Per un'antropologia fenomenologica*, Milano, Feltrinelli, 1970
- CARKHUFF R.R., (1987) trad.it. *L'arte di aiutare*, Trento, Erickson, 1987
- CORNELL W.F., HINE J., "Cognitive and social functions of emotions: a model for Transactional Analysis Counselor Training" in TAJ, 29, 3, 99 (trad.it "Funzioni cognitive e sociali delle emozioni: un modello per la formazione di analisti transazionali", in *Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane*, n.32/33, 2001, pp.17-40)
- DE MICHELI M., FARINA ROSSI M., SOANA V., "Counseling e Analisi Transazionale. Una proposta formativa nel campo del sociale", in *Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane*, n.32/33, 2001, pp.93-109
- GIOVANNOLI VERCELLINO C., "A.T. e campi speciali: metodologie e linee filosofiche", in *Rivista di Analisi Transazionale*, 20-21, giugno-dicembre 1991
- GREGOIRE J., "Sur quels criteres fonder la coherence et les frontieres d'un champ d'application de l'A.T. ou de la formation ?", in *Actualités en Analyse Transactionnelle*, 18,72,1994 ; trad.it «Confini e coerenza dei campi di applicazione e formazione dell'Analisi Transazionale: quali i criteri fondanti?», in *Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane*, n.32/33, 2001, pp.41-64
- MAY R., (1989), trad.it. *L'arte del Counseling*, Roma, Astrolabio, 1991
- MILLNER W., ROLLNICK S., (1991) trad.it *Il colloquio di motivazione*, Trento, Erickson, 1994
- MUCCHIELLI R., (1983) trad.it. *Apprendere il Counseling*, Trento, Erickson, 1987
- ROGERS C.R., trad.it. *La terapia centrata sul cliente*, Firenze, Martinelli, 1970