

Il focus sull'altro nella relazione di counseling

ABSTRACT

Focus on the Client in Counseling Relationships

Focussing attention on the client in a Counseling relationship, the article shows some steps which help the process of change by highlighting the different stages through the reading of a case study.

INTRODUZIONE DELL'ALTRO: BIANCA

Bianca è sposata da 25 anni con un operaio, ha 4 figli/e, una femmina è laureata, il secondo fa la maturità e il terzo è adolescente, la più piccola ha concluso le elementari.

Quando si è presentata, inviata dal suo medico, era già stata da uno psichiatra che le aveva proposto un percorso di 6 incontri gratuiti per valutare la sua situazione. Cinque anni prima aveva fatto un percorso di sostegno nella relazione genitori-figli per difficoltà con i primi due. Ora si era manifestato uno stato depressivo che lei riteneva fosse iniziato due anni prima con la morte del padre. Lo psichiatra, dopo gli incontri preliminari, le aveva proposto un lavoro psicanalitico di tre incontri settimanali a euro 70 cadauno per i prossimi anni, con tutte le clausole di un contratto psicanalitico.

Bianca, intellettuale, femminista, attiva nel campo sociale come presidente di un'associazione di volontariato, riteneva inaccettabile il contratto sia per l'impegno finanziario, sia per la richiesta a tempo indeterminato, sia per la chiarezza che si riconosceva dopo il precedente lavoro psico-educativo. Quando si presentò all'inizio, a causa del suo stato depresso, la sua richiesta era confusa, manifestava un bisogno di aiuto per la difficoltà di relazione con il marito.

Vi è un legame strettissimo tra Counseling e cambiamento.

Il Counselor si pone infatti sempre come traguardo, nei limiti definiti dalle proprie contrattualità, il cambiamento delle persone con cui lavora. Potrà trattarsi di un chiarimento a se stessi, dell'individuazione e della pratica di nuove opzioni, della maturazione di nuove motivazioni: in ogni caso, anche se su livelli di profondità diversi, all'interno del lavoro di Counseling la persona cambierà e modificherà la propria relazione con se stessa, con il proprio mondo ed il proprio problema.

La prima attenzione del Counselor sarà dunque chiarirsi quali siano, lavorando su delle relazioni all'interno di una relazione, i passi fondamentali da compiere per favorire il cambiamento.

Assumendo un orientamento di massima, affermiamo che il cammino verso il cambiamento può essere tracciato partendo da tre ordini di azioni, successive ma tra loro strettamente interrelate:

- creare contatto e relazione
- facilitare la maturazione di responsabilità e creatività
- perseguire l'amore.

Il primo valore è infatti toccare il cuore, trovare confidenza, sentire il malessere insieme e, da lì, facilitare l'acquisizione di uno sguardo nuovo, favorire e far acquisire una disponibilità ad esplorare con verità il proprio mondo interiore.

Ottenuto ciò, occorrerà stimolare nell'altro responsabilità e creatività affinché possa trovare soluzioni, opzioni nuove ed essere capace di accogliere e modificare la propria realtà con i suoi limiti interni ed esterni.

A questo scopo sarà necessario sapere favorire in lui una rinnovata scoperta dell'amore ovvero della capacità di amare e di trarre piacere dalla propria realtà.

Questi tre passi configurano un percorso verso l'autonomia intesa soprattutto come passaggio da uno stile di vita contro dipendente e competitivo ad uno indipendente e cooperativo, dove ci si esprime in modo creativo (1). Questo tipo di cambiamento richiede, per potersi realizzare, l'acquisizione di

- consapevolezza dei propri bisogni e dei propri valori di riferimento

- capacità di agire costruttivamente e direttamente, nel proprio contesto relazionale, nel pieno utilizzo delle proprie risorse attuali e potenziali.

Questo lavoro si propone di offrire alcuni spunti di attenzione seguendo “Bianca” nel processo della relazione con il counselor.

LE MOLTE FOCALIZZAZIONI DELL’ATTENZIONE DEL COUNSELOR

Se specifico del Counseling è la facilitazione della relazione (2), è su quest’ultima che, per favorire il cambiamento, la nostra attenzione dovrà essere anzitutto focalizzata.

Esistono però tante prospettive dalle quali la relazione può essere considerata: da ciò nasce la complessità della questione.

Sappiamo ad esempio che, se poniamo al centro della nostra attenzione il Counselor ed il *suo* stare in relazione, incontriamo quelle che, in altra sede, sono state definite *le sei categorie fondanti la sua metodologia* (3): silenzio, attenzione, purificazione, dono, apertura, contrattualità. La nostra riflessione potrà allora orientarsi su ognuna di queste, traducendole nelle linee metodologiche e tecniche di lavoro che il Counselor dovrà adottare. Non è su questo tipo di percorso che desidero tuttavia concentrarmi in questa sede.

Oggi voglio chiedermi che cosa succede se, invece di focalizzarci sul Counselor-in-relazione, spostiamo la nostra attenzione sulla persona con cui egli lavora.

Quali sono gli aspetti dell’altro e del suo stare in relazione sui quali la nostra attenzione deve concentrarsi affinché possiamo lavorare efficacemente con lui?

Porsi questa domanda equivale a chiedersi quali sono gli aspetti fondamentali sui quali il Counselor deve mantenersi in attenzione per favorire nell’altro il cambiamento.

Nel ricostruire, infatti, il nostro lavoro, a volte confondiamo i molti elementi di cui teniamo conto ed i vari e diversi piani sui quali ci muoviamo, nell’accostarci al nostro interlocutore: per potere dirigere il nostro agire, confrontarlo, correggerlo, comunicarlo dobbiamo essere invece pienamente consapevoli di essi. Ciò significa esplicitare

i tanti livelli sui quali si articola una relazione di Counseling quando questa viene esaminata focalizzandosi sull'altro.

I LIVELLI DI ATTENZIONE

La lettura della relazione e dei vari livelli in cui si snoda, avviene sul terreno della comunicazione che si realizza nell'incontro. Leggere la comunicazione significherà in senso lato leggere i tanti comportamenti con i quali la persona ci invia i suoi messaggi.

Apprendere a trarre dalla comunicazione, le indicazioni utili a leggere la relazione è un percorso molto lungo, che può giovare dei suggerimenti e delle tecniche che tante scuole di pensiero hanno maturato in proposito.

Il mio obiettivo è delineare qui delle linee-guida di carattere generale, utili ad indirizzarci nel lavoro e sulle quali ognuno possa poi in seguito innestare proprie considerazioni metodologiche e tecniche più approfondite.

L'esistenza della relazione

Il primo livello della nostra attenzione sarà quello sull'esistenza della relazione di Counseling.

La creazione di una relazione in generale, e di una di Counseling in particolare, non è cosa che possiamo mai dare per scontata.

Occorre essere attenti a creare le condizioni predisponenti un contatto intenso ed autentico con l'altro, e in questo senso, come sopra accennato, (4) dovremo essere molto focalizzati su noi stessi ed il nostro livello di ascolto, accoglienza, puntualità, responsabilità.

È necessario però che impariamo ad essere altrettanto focalizzati sull'altro e sul *suo* essere effettivamente all'interno della relazione di Counseling: ciò al fine di evitare di favorire malintesi o di dare al lavoro quel tono di unilateralità, che potrebbe indurre nell'altro un senso di solitudine e favorire il suo precoce abbandono del rapporto.

Chiediamoci dunque se e come l'altro ci attesta il suo essere in relazione con noi; se ci dà segnali di vivere un attaccamento e se mostra consapevolezza e congruenza di comportamento rispetto ai livelli, soprattutto all'inizio anche minimi, di contrattualità instaurati.

All'inizio della relazione di counseling con Bianca il contatto è nato su una condiscendenza non detta: lo psichiatra ti chiede troppo, hai già fatto un lavoro personale e sei sufficientemente chiara su te stessa, e su una svalutazione del problema portato: "il nostro vivere insieme (marito) è coatto".

Nella realtà Bianca vive sforzandosi e sta cercando di fare andare bene la relazione familiare, si sente in colpa e ha forti stati d'ansia. Questo contatto è dentro un gioco: fidati di me! Vedrai che tutto si risolverà!

Questo gioco facilita il suo fare la vittima. Infatti viene regolarmente a piangere nei primi incontri dove gioca a "Non è terribile!"; "È tutta colpa mia, non c'è possibilità di risolvere la situazione. Non è vero?" oppure "Non so che cosa dirti: sono così disperata!"

Il processo della relazione

La relazione di Counseling si snoda seguendo un processo che va letto nel suo andamento. Questo è legato ad una quantità di variabili e può essere interpretato secondo le griglie teoriche di riferimento. Mi preme qui mettere in luce due punti di attenzione, a mio avviso di particolare significatività sul piano poi della gestione dell'intervento.

Anzitutto la lettura del processo della relazione avviene in parallelo a quello della persona: la persona agisce infatti nella relazione di Counseling il processo della propria vita. Ella rivolgerà al suo Counselor una proposta relazionale nella quale questi vedrà rispecchiato tanto il sistema complesso dei bisogni della persona, quanto il suo atteggiamento e le sue decisioni fondamentali verso di essi. Nel percepire questa proposta, il Counselor entrerà a sua volta in contatto con i propri atteggiamenti fondamentali: la sua disponibilità ad accettare la proposta senza metterla interiormente in discussione sarà probabilmente tanto più alta quanto più essa corrisponderà ai suoi bisogni più profondi.

Bianca ha iniziato il processo della relazione dalla posizione di Vittima e tendeva a rinforzare la convinzione di dover essere responsabile, consapevole che questo suo fare è in contrasto e non corrispondente alle sue idee.

Tutta la prima parte degli incontri è stata costellata dal piacere di stare in relazione con lei e dalla fatica di fermare la posizione di Vittima, la seconda parte è stata vissuta tra la chiarezza nella lettura della sua storia, e le giustificazioni. Non c'era la Vittima, ma manteneva il "Non riesco".

Il contrasto più profondo era fissato tra il bisogno di riconoscimento che chiedeva al counselor e il bisogno di fare da sola, tra il bisogno di essere considerata responsabile e il bisogno di liberarsi dell'ansia. Era molto facile rimanere legati in uno dei poli poiché è madre e ci sono difficoltà oggettive e inoltre il tradimento del marito richiede il recupero della propria sicurezza e nello stesso tempo la capacità di ritrovare in sé dignità.

Una lettura puntuale dell'andamento della relazione, rispetto ai suoi equilibri interni, potrà dare trasparenza a queste dinamiche e rendere questa situazione feconda sul piano del cambiamento, scongiurando il rischio che il rapporto di Counseling venga sterilito da collusioni e fraintendimenti.

Se il processo della relazione è poi collegato al contenuto problematico della persona, la lettura del processo potrà arricchire la nostra raccolta di informazioni sul contenuto stesso. Ciò significa che, a mano a mano che sperimentiamo la relazione e la teniamo in attenzione nel suo evolvere, la persona ci apparirà sempre più nitidamente, come sopra accennato, nel suo modo di rapportarsi al mondo.

Chiediamoci dunque qual è la proposta relazionale che l'altro ci rivolge; consideriamo come l'altro reagisce nel caso di una nostra controproposta.

Chiediamoci, a mano a mano che la relazione evolve, quali sono i ruoli che giochiamo in essa e quanto di libero vi sia nel ricoprirli da parte nostra e dell'altro.

Superando la tentazione del giudizio, mettiamo la proposta relazionale dell'altro in rapporto a ciò che egli ci mostra di sé e serviamoci della configurazione umana che ne emerge come di un'ipotesi di lavoro in vista del cambiamento. Soprattutto utilizziamo la lettura del processo di relazione come un possibile terreno di monitoraggio del cambiamento stesso e dell'avvicinarsi della persona alla cercata autonomia.

Il contenuto della persona

La persona che entra con noi in un rapporto di Counseling ci porta i propri contenuti.

Occorre essere molto attenti nel focalizzarci su di essi: ritengo sia essenziale, infatti, distinguere con cura, nella narrazione dell'altro, i termini del problema che egli porta (la *situazione problematica*), dagli elementi del suo nucleo problematico esistenziale e/o psicologico (il *contenuto della persona* in senso stretto, con il suo sviluppo nel *processo di vita* della persona stessa).

Questa distinzione risulta essenziale nel Counseling, la cui contrattualità, lo ricordo, è spesso, almeno inizialmente, fortemente focalizzata sul superamento di una crisi legata ad una singola situazione problematica e nel quale quindi non si può dare per scontata la disponibilità della persona a svolgere un lavoro su di sé. (5)

L'azione del Counselor prevede dunque un duplice ordine di raccolta e valutazione di informazioni:

- l'esame della situazione che la persona porta ed una valutazione della narrazione, volta a farne emergere i termini nel modo più chiaro possibile
- l'osservazione e la valutazione delle modalità narrative, tesa a mettere in luce il sistema di riferimento della persona, le sue modalità cognitive ed affettive, le cornici di senso, gli atteggiamenti e le decisioni di fondo, all'interno delle quali ella si muove e costruisce il processo della propria esistenza

È chiaro che i due livelli di attenzione si svilupperanno contestualmente e sinergicamente, ma è necessario che il Counselor mantenga chiara in sé la distinzione.

Il lavoro sul nucleo problematico psicologico o esistenziale, va infatti, predisposto, reso possibile, attraverso la raccolta di informazioni, già dall'avvio della relazione: ciò serve a dare una direzione sana all'intervento di Counseling, ma non è detto che il lavoro venga realizzato, soprattutto in prima contrattualità.

Quando Bianca esce dal pianto facile e dall'ansia, e inizia a raccontare, la storia si snoda davanti come un romanzo visibile nei luoghi e tangibile nei particolari. La si può vedere bambina

che corre a scuola attraverso il campo dietro la casa paterna o quando organizza una cena in pizzeria con tutti i suoi figli e figlie. Si dialoga su tutti i contenuti sociali con competenza ed equilibrio e sembra essere insieme alla madre mentre ancor oggi la sgrida o con il figlio adolescente nelle cui sfide vede tutte le sue ribellioni.

Quando parla del marito la comunicazione diventa più difficile e la paura di rimanere da sola fuoriesce dal profondo di sé come un torrente; non ti aspetteresti da una persona così razionale e concreta una così forte debolezza emotiva. Quando parla di lui dice: “ Cosa voglio? Non so cosa voglio? Che lui ci sia o non ci sia, che io sia lì o no, lui fa i fatti suoi. Faccio di tutto per disinnescare i sensi di colpa, ma per tutta la vita sono stata come in tandem con lui. Lui in tandem vuole stare davanti, guidare, determinare il cambio delle marce, le strade da seguire e quanti km correre e io dietro senza vedere niente, devo continuare a pedalare e non dire niente, anche se non ce la faccio più”.

“Io credevo di non essere stata influenzata dai miei genitori, non pensavo che ti determinassero così! Non è terribile?”.

*“A mia madre non andava mai bene niente e da mio padre non una parola di attenzione e approvazione. E ora mi manca tanto!”
Piange.*

La direzione possibile

Mentre, lavorando consapevolmente all'interno della relazione di Counseling in divenire, costruiamo un quadro orientativo della persona e delle sue problematicità, la nostra attenzione è tesa ad individuare una direzione possibile da dare all'intervento con essa.

Potremmo anche dire che una parte della nostra attività deve essere volta a formulare una 'diagnosi': con questo termine intendiamo qui un'ipotesi relativa alle principali criticità e risorse della persona e della sua specifica situazione, che ci consenta di concepire vie da seguire per il superamento del problema sul quale si è stabilito di lavorare.

La diagnosi dunque, lungi dall'essere un'etichetta con la quale cataloghiamo la persona per poi inserirla in un percorso di soluzione

preconfezionato, in relazione alla sua specifica tipologia di problema, è uno schema orientativo che, opportunamente condiviso con la persona, può aiutarci a scegliere insieme ad essa la direzione possibile per il superamento dei problemi portati.

Il linguaggio con il quale formuleremo e comunicheremo, nelle forme definite dalla contrattualità, la nostra diagnosi sarà probabilmente quello della nostra scuola di appartenenza: ciò non è rilevante ai fini del nostro discorso.

L'importante è, a mio avviso, che l'attenzione che dedichiamo alla definizione di un quadro diagnostico sia sempre attiva, pronta alla revisione di esso in qualsiasi momento e mai fine a se stessa ma orientata costantemente alla direzione da dare concordemente all'intervento.

Sarà la persona, con la sua acquiescenza senza progresso, con il suo malessere e, purtroppo, a volte, con il suo abbandono, a segnalarci se il nostro atteggiamento sarà scivolato dall'orientamento attivo all'individuazione di una via per il superamento del problema, alla ricerca sterile della diagnosi perfetta.

Bianca è una persona precisa, ordinata, curata, puntuale, non manca un appuntamento, colta, un'intelligenza vivida, legge moltissimo, tutto sulla relazione femminile e la loro implicazione culturale e sociale.

Quello che la destabilizza nella relazione, è la paura "di cadere", infatti dice: "Ieri mia figlia mi ha detto: Sei così ansiosa che metti ansia a tutti e tutti poi stanno male".

La direzione possibile individuata con Bianca è stata inizialmente il permesso di "non cadi", sei capace di stare in piedi e di vivere una vita distaccata dal padre, dal marito, dal figlio e dalle ansie della madre, come dalle tue".

In seguito lei ha portato questa sua constatazione: "Sono uscita dalla rabbia, non posso accettare che mi abbia tradito, se avessi deciso di non stare con lui l'avrei certamente fatto prima. Ora può tornare a casa, io sono offesa per quello che ha fatto, ma ho deciso che non voglio più farmi condizionare dagli altri. Non lo accetto in casa per i figli o le figlie, il mio valore non è messo in discussione dalle sue azioni e non posso essere responsabile di tutte le azione degli altri, faccio quello che posso".

La valenza motivazionale

Quando Bianca è stata smascherata nel suo ruolo di Vittima ha subito un brutto colpo, al termine dell'incontro se ne è andata silenziosa. Avevo fiducia che sarebbe tornata, perché il contatto precedente era valido. Dall'inizio si era mostrata decisa e la sua volontà ad affrontare il problema era forte. Avendo fatto un intervento deciso sul suo ruolo sentivo paura che abbandonassi il lavoro, le avevo manifestato chiaramente la mia attenzione al suo valore e alla sua volontà. Ero cosciente che per lei era necessario affrontare questo atteggiamento di Vittima e la sua paura dell'abbandono per risolvere i suoi problemi. Ora non cerca più di far andare bene le cose per sensi di colpa e ha iniziato a darsi valore e a riconoscerlo in sé.

Per questo nelle azioni e comunicazioni della persona, leggerò anche il suo livello di disponibilità ad affrontare il problema che porta.

Come non possiamo dare per scontata l'effettiva esistenza di una relazione di Counseling, così non possiamo attribuire all'altro una decisa motivazione ad affrontare il proprio problema: questa va sempre accertata all'inizio e durante lo svolgimento del lavoro. Ciò andrà fatto non solo verbalmente, ma attraverso una lettura attenta in tutti i tratti della comunicazione dell'altro.

È necessario quindi che impariamo a lavorare partendo dal livello motivazionale che la persona presenta, senza forzature: con il tempo, accedendo progressivamente a successivi livelli di contrattualità, potremo favorire l'accesso dell'altro a livelli di motivazione sempre più elevati, fino ad accompagnarlo, là dove necessario, fino ad un lavoro psicoterapeutico di cambiamento profondo. (6)

L'intervento (le teorie e le tecniche)

Uno dei primi interventi è stata la lettura del MINICOPIONE dove è emerso il cercare di farsi andare bene le cose, ma il suo ruolo di Vittima era ancora presente: "Non so che cosa dirti, mi agito, soffro e resto in un buco". A livello emotivo "sono disperata", a livello riflessivo "noi siamo già separati", "Non ho più nulla da comunicare". Il secondo intervento è stato quello di rendere presente i due livelli e distanziarli nel tempo per far sì che lo stare male non fosse aumentato dal bisogno di un risultato subito. La sensazione che viveva era quel-

la, mentre raccontava la storia, di aprire la porta dell'armadio e "Tutto mi crolla addosso", in questo periodo ha somatizzato molto crampi allo stomaco, spossatezza e insonnia. Nelle letture di Galimberti sull'amore e tradimento dice di avere avuto un'illuminazione "Io ero altro da mio marito e lui altro da me", "mi sono sentita libera". Il terzo intervento è stato quello di far emergere il sentimento di Non valere e in esso la minaccia che nascondeva facendo molte cose sul lavoro, negli interessi, e nella riflessione personale. La paura di essere abbandonata, "Vedi (il tradimento) e vorresti smettere di vedere", era ancora molto presente. "Mia sorella dice che mio marito non è mai cambiato, solo che tu lo vedi adesso che è così".

Dopo l'intervento sul ruolo di Vittima ed una sua lettura sulla rimozione del dolore di Choen afferma: "Ora è come se avessi cambiato il film del mio bilancio, ma faccio fatica a stare in contatto con la mia storia." "Io passo la mia vita a nascondere che sono nulla, non è vero! Io ho delle prove dai fatti, dalle mie attività che valgo, ma poi mi blocco". Il problema delle donne dice, citando, Orbach, "Non si guardano, ma guardano gli altri che le guardano" e poi conclude "Ho capito che il punto cruciale per me è il non stare in contatto con la minaccia di "non valere".

Successivamente si è fatto emergere che sente il bisogno che qualcuno la salvi, di suo padre dice che non l'approvava apertamente ma si sentiva protetta e riconosce che il mondo che costruisci fuori dalla realtà non dà protezione, è pieno di grandiosità e di illusioni che sviluppano insicurezza verso se stessi e gli altri. Ultimamente ha iniziato un periodo di maggiore cura di sé, sia fisica andando alle terme sia di svago con una vacanza con le amiche. "Nefandum renovato dolore" dice iniziando un incontro. "Ho capito che sto invano dentro una comunicazione che non c'è: che io ci sia o non ci sia, che io sia lì o non, non cambia! Tutta la vita ho innescato dei meccanismi, all'inizio e poi dopo faccio di tutto per togliere i sensi di colpa e mi riempio di racconti e di giustificazioni, quello che mi fa soffrire di più è il giudizio degli altri".

Vediamo in sintesi il percorso fin qui compiuto ed i livelli di attenzione ad esso correlati: *instaurata la relazione*, agendo all'interno di essa e *monitorandone il processo*, ci siamo chiariti, attraverso una lettura rigorosa e continua della comunicazione, sul *contenuto della*

persona (richiesta, problema, struttura della personalità...) e sul *processo della sua vita* (processo in sé e dispositivi che la persona mette in atto per mantenerlo in vita...). Ciò ci ha dato la possibilità di fare ipotesi diagnostiche che, verificate, ci hanno dato la *direzione* sulla quale, valutata la *valenza motivazionale* della persona, abbiamo potuto costruire una adeguata contrattualità.

Per questo a questo punto si usano le competenze professionali per costruire un piano di intervento, che significa rispondere alle domande "Come mi muoverò, in vista del risultato concordato? Quale direzione nella situazione posso configurare?"; "Su che cosa lavorerò in primo luogo? E in seguito?".

Un esempio: in vista del chiarimento dei termini di un problema al fine di facilitare una scelta, di fronte ad un processo di pensiero confuso, nel quale realtà ed emozione si sovrappongono, potremo scegliere di partire dall'individuazione delle principali emozioni in campo e dall'esame, con la persona, delle ripercussioni di queste sul suo processo di pensiero. Da questo lavoro potranno emergere delle idee fisse, delle paure immotivate ed altri fattori che condizionano la libertà di scelta della persona in difficoltà, sulle quali potremo scegliere di lavorare per facilitarla nella riflessione.

Queste nostre scelte di condotta, equivalgono alla definizione di massima di un piano di intervento: assunta questa come cornice, andremo a programmare l'intervento stesso, traendo dal nostro repertorio tecnico e teorico, i nostri strumenti di lavoro. Qui entrano in gioco le nostre appartenenze di scuola e la nostra cultura professionale.

Nel caso sopra citato, un Analista Transazionale, quale io sono, potrà scegliere ad esempio un approccio cognitivo ed avviare un processo di decontaminazione, utilizzando le tecniche della interrogazione, della specificazione e del confronto.

Se la contrattualità e le sue competenze lo permetteranno, egli potrà però anche scegliere un approccio misto e inserire nel percorso della persona una esperienza bioenergetica di contatto con le proprie emozioni, che poi aiuterà a verbalizzare, in colloquio, attraverso, ad esempio, l'uso della riformulazione.

Posso immaginare moltissimi altri approcci.

L'importante è che, nell'agire e nel riferire, ad esempio in supervisione, il nostro lavoro, noi restiamo coscienti del fatto che i vari livelli,

dell'individuazione della direzione, della scelta dell'intervento, della programmazione di esso attraverso la selezione di tecniche, sono separati e richiedono una attenzione distinta e specifica.

Oggi Bianca dice di sé. "Sono convinta di essere in un bluff e faccio di tutto per fuggire" ma ho iniziato a non avere più bisogno di far sentire gli altri meno bravi o in errore o rifiutarli per poi sentirmi Vittima, ora voglio iniziare a dirmi: "Fidati! Tu vali!" E ho già saputo dimostrarlo".

CIRCOLARITÀ DEI LIVELLI DI ATTENZIONE E NATURA DIALOGICA DELL'INCONTRO

A conclusione di questo nostro percorso, vediamo dunque schematizzati nella tabella qui sotto, i vari livelli sui quali la nostra attenzione si concentrerà, all'interno della relazione di Counseling, quando si focalizzerà sull'altro e sulla facilitazione del suo cambiamento:

TABELLA 1

ESISTENZA della RELAZIONE di COUNSELING
PROCESSO della RELAZIONE
CONTENUTO della persona:
**la situazione ricavata dal nucleo problematico esistenziale/
psicologico qui ed ora, e nel processo della sua vita.**
DIREZIONE POSSIBILE
VALENZA MOTIVAZIONALE
INTERVENTO
TECNICHE E TEORIE

Lo schema riflette l'ordine nel quale abbiamo via via esaminato i vari livelli di attenzione: non facciamoci tuttavia ingannare dalla sua apparente linearità!

La nostra attenzione deve essere mantenuta attiva infatti su *tutti* i livelli, durante l'intero processo del Counseling. Vi è infatti una sorta di circolarità che lega gli uni agli altri: le scoperte che nel tempo facciamo su un piano, ci costringono a rivedere quanto già acquisito sull'altro ed a modificare, in relazione a questo continuo divenire, le direzioni e le modalità dei nostri interventi.

Nulla è statico, infatti, nella Persona Umana e nella Relazione, come nulla è di pertinenza esclusiva di uno solo degli attori in campo (vedi tabella 2).

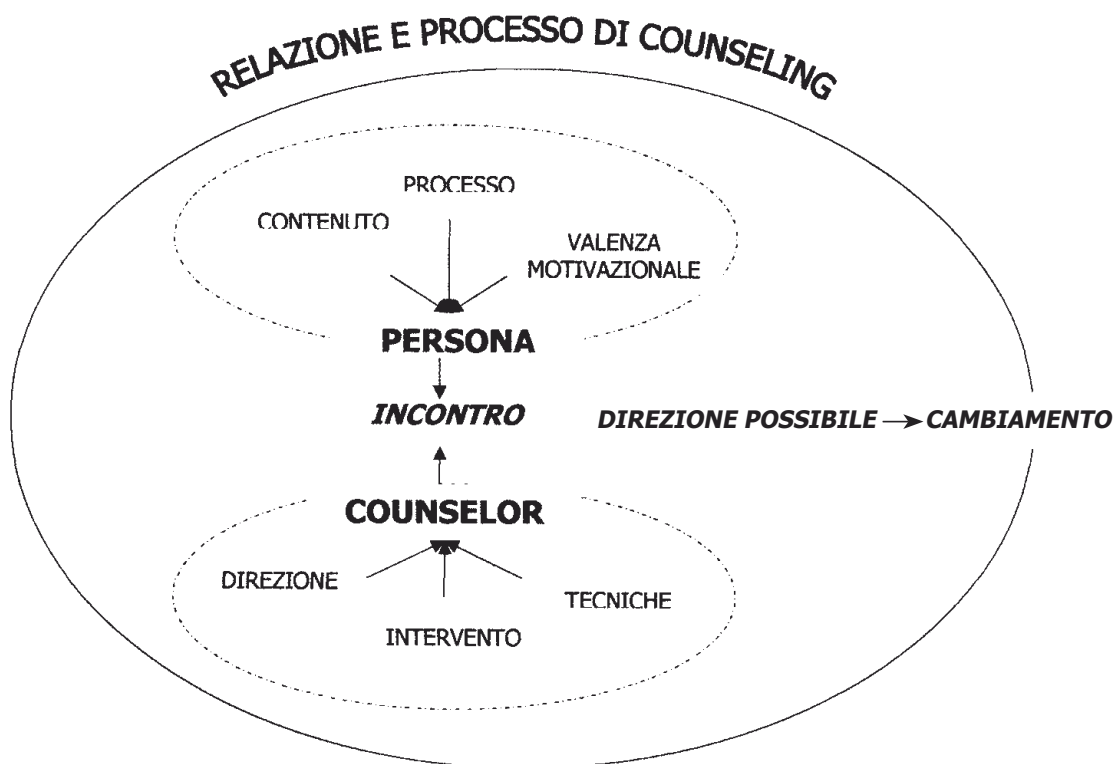
Se è vero, infatti, che il contenuto problematico, il processo di vita, la valenza motivazionale sono propri della persona che si rivolge al Counselor, è anche vero che all'interno della relazione che nasce tra i due, questi si trasformeranno e rivivranno sotto una nuova luce, che li farà apparire in un modo comunque nuovo ed irripetibile.

Analogamente, è certo che la capacità di facilitare l'individuazione di una linea di uscita dal problema, di progettare un buon intervento e di gestirlo con proprietà e ricchezza di strumenti fa parte del bagaglio professionale del Counselor: questi tuttavia diviene agente reale solo nel momento in cui, all'interno della relazione, incontra la problematicità viva dell'altro.

L'attenzione con cui scegliamo di accostarci all'altro è dunque il segno del nostro tendere a lui in un rapporto dialogico, nel quale la consapevolezza dei rispettivi ruoli non cancella la profondità e l'importanza dell'incontro.

È soprattutto a ciò che dobbiamo pensare, a mio avviso, nel momento in cui, apprendendo ad essere Counselors, impariamo, come in que-

TABELLA 2



sta occasione, ad esercitare analiticamente la nostra attenzione: la frantumazione dei livelli di ascolto, l'analisi dell'altro secondo schemi che facilitano l'azione, sono sempre e solo mezzi finalizzati alla promozione della Vita in lui, così come la costruzione della nostra competenza, la crescita nella potenza della nostra azione non sono che strumenti ai quali solo l'incontro e la condivisione feconda all'interno della relazione danno senso e motivo di esistere.

Vittorio Soana

NOTE

(1) Vi è qui una analogia con la definizione berniana della autonomia come consapevolezza (capacità di vedere e sentire a modo nostro e non come ci è stato insegnato, sapere che cosa si prova, dove si vive ed in quale momento si vive) spontaneità (scelta, libertà di selezionare ed esprimere uno dei sentimenti disponibili, liberazione dalla coazione dei giochi e dal dominio dei sentimenti che vi sono conculcati), intimità (franca, immediata espressione di sé). La spontaneità ad esempio è qui declinata nella libertà e capacità di domandare mentre è nello stile di vita creativo e cooperativo che si raggiunge l'intimità. La nostra attenzione tuttavia, mentre Berne sottolinea alcuni elementi di idealità a cui tendere, è rivolta a tradurre queste indicazioni in tratti operativi, strettamente osservabili e verificabili nella persona.

(2) Per una definizione di Counseling come 'facilitazione della relazione' vedi SOANA V., "Il Counseling e la facilitazione della relazione: il progetto editoriale dei Quaderni", *Quaderni di Counseling*, n.1, gennaio-giugno 2003

(3) Vedi BONOMI G., "L'essere con gli altri: modalità esistenziale banale o possibilità di apertura autentica all'essere?", *Quaderni di Counseling*, n.1, gennaio-giugno 2003 ; vedi inoltre DE MICHELI M., "La metodologia del Counseling" e FARINA M., "La metodologia del Counseling" , *Quaderni di Counseling*, n.2, luglio-dicembre 2003

(4) Vedi a questo proposito il paragrafo LE MOLTE FOCALIZZAZIONI DELL'ATTENZIONE DEL COUNSELOR

(5) Vedi SOANA V., "Il Counseling sociale", *AT Rivista italiana di analisi transazionale e metodologie psicoterapeutiche*, n.8, 2003

(6) Sul tema della possibile valenza motivazionale dei vari steps del processo di Counseling vedi SOANA V., "Il Counseling sociale", *AT Rivista italiana di analisi transazionale e metodologie psicoterapeutiche*, n. 8, 2003.

BIBLIOGRAFIA

BONOMI G., "L'essere con gli altri: modalità esistenziale banale o possibilità di apertura autentica all'essere?", *Quaderni di Counseling*, n.1, gennaio-giugno 2003, pp.15-25

DE MICHELI M., "La metodologia del Counseling", *Quaderni di Counseling*, n.2, luglio-dicembre 2003

FARINA M. "Tecniche di facilitazione della relazione", *Quaderni di Counseling*, n.2, luglio-dicembre 2003

SOANA V., "Il Counseling sociale", *AT Rivista italiana di analisi transazionale e metodologie psicoterapeutiche*, n. 8, 2003