

## Editoriale

Esce oggi il secondo numero dei Quaderni di Counseling.

Come chi ci ha seguito dal primo numero sa, abbiamo scelto di dedicare i primi due fascicoli della nostra rivista ad una presentazione delle definizioni, delle basi teoriche, dei fondamenti del metodo e della tecnica sui quali si fonda il nostro progetto editoriale: come già allora accennavamo, ci auguriamo che, dopo la lettura di essi, sia possibile al lettore comprendere l'orientamento intellettuale e valoriale nel quale nasceranno e matureranno le nostre proposte.

Se il numero 1 è stato dunque dedicato agli aspetti definitori, teorici e deontologici della nostra idea del Counseling, la nostra attenzione è qui concentrata sull'orizzonte metodologico e tecnico verso il quale ci muoveremo.

Il numero è aperto dall'articolo di Milly De Micheli la quale, partendo dall'osservazione del processo naturale della costruzione della relazione tra gli esseri umani, definisce, nei suoi aspetti di fondamento, la metodologia dello *stare in relazione*, identificandone e descrivendone in dettaglio le sei categorie di base (silenzio, attenzione, 'purificazione', dono, apertura all'essere, contratto).

Questo contributo apre la strada alla riflessione più strettamente operativa di Vittorio Soana che propone, nelle sue linee generali, anche attraverso l'illustrazione di casi concreti, un percorso metodologico comune ai vari tipi di Counseling, sul quale basare i propri interventi. Questo percorso vuole essere una traccia sulla quale innestare le diverse tecniche che appartengono al mondo del Counseling o che questo riprende dai molti diversi ambiti diversi dello *stare in relazione*.

E' Marina Farina a guidarci nel mondo delle tecniche di facilitazione della relazione, identificandone con sicurezza il focus nell'incontro tra le persone, contenuto principale della relazione stessa, e riportandole dunque alla propria specificità. Il suo articolo ci offre un'ampia panoramica di spunti tecnici dai quali il Counselor potrà attingere nel proprio lavoro e la scandisce sulla base delle sei categorie del metodo, già illustrate nel contributo di apertura.

Vi auguriamo una buona lettura.

La redazione dei Quaderni di Counseling

Genova, 21 dicembre 2003

Milly De Micheli

## La metodologia del Counseling

Abstract

### *Counseling methodology*

*Relationship methodology is defined starting from the study of the natural process which builds up human relations, so as to codify a precise and ascertainable procedure at every step of the process.*

*The six categories which are identified - silence, attention, purification, gift, opening (to human being), and contract - are described in detail according to personal structure with presentation of examples.*

### 1. Definizione del metodo

#### a. L'importanza della relazione

Obiettivo di questo articolo è introdurre una definizione della metodologia dello *stare in relazione* nell'intervento di Counseling attraverso le diverse fasi del suo processo e delineare di conseguenza i percorsi di riflessione che verranno sviluppati nel tempo, dai Quaderni di Counseling, all'interno di questa sezione metodologica.

Se il *proprium* del Counseling è la facilitazione della relazione, la competenza specifica del Counselor si connota nella competenza relazionale. Per questo, la competenza-base di chiunque presti un intervento di relazione di Counseling o di aiuto, nel suo senso più ampio, consiste nel saper *stare in relazione*. Questa capacità viene prima di ogni altra conoscenza o competenza specifica relative al campo dell'intervento e si può affermare che la facilitazione della relazione costituisce una dimensione professionale *specificata* del Counselor come professionista dello *stare in relazione* oppure può essere una competenza esercitata in associazione ad altre professionalità che possono essere presenti anche nella stessa persona (per esempio un medico, un insegnante, un educatore, un formatore, un ministro di culto...).

La metodologia propria del Counseling è legata al suo obiettivo specifico di mediare la relazione, attraverso la sua costruzione della stessa tra Counselor e cliente e di far vivere una esperienza di relazione efficace

Fornendo alla persona l'esperienza della costruzione della relazione, la si facilita nel definire e nell'affrontare il suo problema, la sua difficoltà esistenziale nell'ambito in cui si manifesta, con attenzione al livello della sua richiesta di aiuto rispetto al problema.

La richiesta stessa va decodificata dal Counselor e condivisa con chi l'ha pre-

sentata. Anche questo ultimo passaggio, cioè la decodifica e la condivisione della richiesta, è un elemento specifico del Counseling che necessita di competenze e di tecniche appropriate. Infatti la formulazione della richiesta assai raramente corrisponde al vero problema, intendendo con questo il vero bisogno della persona che chiede aiuto. Molto spesso infatti la chiave del problema stesso si evidenzia attraverso nella lettura della relazione che si viene ad instaurare tra i due soggetti e solo un cammino di esplicitazione e di condivisione con il richiedente gli permetterà il percorso di soluzione.

## b. Il processo della relazione e le competenze del Counselor

Nella pluriennale esperienza di Counselor e di didattica del Counseling rivolta ad operatori sociali della relazione di aiuto, si è sempre più evidenziata la necessità di elaborare un metodo esplicitabile, riproducibile e verificabile per un apprendimento efficace e una pratica professionale adeguata delle competenze relazionali del Counselor.

Per questo abbiamo voluto entrare nel dettaglio della costruzione della relazione, per non limitarci ad una definizione generica e vaga dello *stare in relazione*, rischiando di valorizzare in prima istanza le tecniche o le metodologie di intervento nei diversi contesti, che, in realtà, risultano efficaci solo se viene soddisfatto il *primum* della relazione vera che, come tale, è efficace.

Il metodo proposto si fonda perciò sull'osservazione e l'individuazione degli elementi costitutivi della relazione, sulla loro categorizzazione e descrizione, sul riconoscerne la sequenza logica e temporale per facilitarne l'apprendimento e la riproduzione consapevole, uscendo da una pratica di interventi imprecisi e pressapochistici, spesso coperti da un male interpretato desiderio di aiutare il proprio prossimo.

Si ritiene, infatti, che solo se il Counselor possiede un metodo concretamente definito il suo intervento è preciso e verificabile in ogni passaggio del processo. Ci siamo allora interrogati su come nasce questa competenza e, qualora sia possibile acquisirla, sul come la si acquisisce.

Per definire e dettagliare come le persone che si incontrano possono costruire una relazione autentica e significativa, ripercorriamo il percorso più naturale, constatando in prima istanza che la relazione viene prima della nascita di ogni essere umano: la relazione tra due soggetti, infatti, sta prima del volere emotivo e del volere razionale.

Riteniamo esistente nell'uomo, come elemento costitutivo della persona, una *potenzialità relazionale*, cioè una possibilità di apertura che il Counselor può andare a cogliere ed evidenziare, affinché l'altro possa esprimerla pienamente; questa potenzialità è infatti, nella persona, spesso legata, nascosta e, per questo, non fruibile, non attiva; è quindi necessario, per permettere il ricupero di questa naturale potenzialità dell'essere umano, individuare ciò che le è di ostacolo per eliminarlo.

Offrire all'uomo la possibilità di questo percorso di liberazione si configura come un compito del Counselor: il Counseling, infatti, può essere rappresentato come *una modalità amorosa di armonizzare le intenzionalità coinvolte nella relazione*, attraverso una complessa metodologia che coinvolge tanto *l'essere nello spazio* - il *setting*, cioè il *dove* - che *l'essere nel tempo* - il limite che entrambi i soggetti il vivono, che *l'essere con l'altro* - il *chi*, dell'incontro.

Saper *stare in relazione* è la competenza-base di ogni Counselor, mentre il *con chi*, il *dove* e il *che cosa* di questo *stare in relazione* costituiscono le competenze ulteriori che il Counselor deve possedere per essere efficace nella propria professione.

Infatti queste tre dimensioni sono la possibilità di esperire, nell'incontro, la presa di coscienza del proprio modo di essere che si incontra con un altro e dal quale scaturisce la possibilità di modificare il proprio modo di essere, riprogettandolo e di superarne gli aspetti di disagio e di limite.

E' sulla modificabilità, nel tempo, del rapporto di queste tre dimensioni che si fonda la possibilità curativa del processo del Counseling.

La premessa di questa competenza è costituita dai fondamenti già esplicitati da Bonomi e Soana nel N.1 della rivista: la categoria antropoanalitica di *modus amoris* come disposizione esistenziale costitutiva che permette di aprirsi all'altro da sé e al suo mondo e le categorie dell'approccio analitico transazionale di *Okness*, vista come capacità di accettare l'altro per quello che è, al di là di quello che fa, e di *contrattualità* intesa come processo di costruzione di un contratto di relazione e di terapia rispettoso dell'altro, del suo mondo e attento alla relazione vissuta nel qui e ora con l'operatore in un atteggiamento contrattuale agito nella consapevolezza, anche se, almeno all'inizio, solo da parte dell'operatore.

Se *modus amoris*, *okness* e *contrattualità* sono principi fondanti, il processo naturale della relazione necessita di un metodo che permetta al Counselor di verificare il suo *stare in relazione*. Abbiamo proposto sei categorie: il silenzio, l'attenzione, la 'purificazione', il dono, l'apertura all'essere, il contratto, che saranno in seguito chiarite e sviluppate.

## 2. I presupposti della relazione

Nell'osservare metodologicamente il processo relazionale naturale si nota dapprima un *contatto*, elemento generativo di ogni relazione. Questo molte volte è solo casuale, mentre, altre volte, come nel caso di una richiesta professionale, è cercato personalmente o a seguito di un invito, motivato dalla presenza di un disagio più o meno profondo. Naturalmente, non tutti i contatti tra le persone evolvono in relazione.

Il metodo proposto, sul piano teorico, si ritiene possa fondarsi su queste sei 'categorie':

- silenzio
- attenzione
- 'purificazione'
- dono
- apertura all'essere
- contratto

### Silenzio

Il silenzio è la prima condizione necessaria per l'ascolto dell'altro. La conoscenza inizia con il proprio silenzio e il processo relazionale con un ascolto attento. Ascoltare l'altro, guardare i suoi gesti, accogliere le sue richieste, riconoscere la sua persona sono azioni che acquisiscono intensità e senso dalla purezza del contatto che si riesce a costruire in quel momento. Occorre porsi interiormente la domanda: *chi è la persona che mi interpella? Quale è la sua profonda identità?* A volte le nostre risposte sono semplici dati anche se veri, a volte sono aspirazioni, nostre proiezioni, nostri sentimenti che non riguardano l'altro, ma noi stessi. E' solo attraverso il vuoto, il silenzio interiore che è possibile lasciare lo spazio all'altro per manifestarsi per quello che è nella sua essenza più profonda e vera.

Fare silenzio non è facile. Occorre apprendere a fare silenzio dentro di sé, a lasciar andare via le proprie fantasie che sono di intralcio all'incontro con l'altro. Se non si mette attenzione, mentre l'altro parla, si rischia di essere preda della forza negativa della sua problematicità. Occorre essere attenti e in contatto col suo problema, senza lasciarsene travolgere. Solo vivendolo con lui gli si permetterà di superarlo, standone separato. Si utilizza il suo sentimento per restituirglielo nel riflesso, senza esserne preda. Se il Counselor fa questo, in una sorta di modellamento mediato dal senso dello *stare in relazione*, l'altro riuscirà a farlo lui stesso, uscendo dal blocco.

Si verifica questo tipo di modellamento nel vivere la polarità del problema, del sentimento, della situazione. Fare silenzio significa questo.

Nel colloquio, in qualunque tipo di colloquio, la prima cosa da fare è stare in silenzio, in atteggiamento di attenzione, di ascolto. In questo silenzio nasce la realtà dell'incontro con l'altro.

Non si è passivi nel silenzio; se il Counselor è passivo è probabile che si trovi in un silenzio di connotazione negativa: sta zitto, perché non saprebbe cosa dire; sta zitto perché cerca delle risposte; sta zitto perché si difende da ciò che gli è stato portato in un atteggiamento di rifiuto invece che di accoglienza, non dice nulla, perché lui stesso vive un blocco emotivo...

Nel silenzio dell'ascolto il Counselor è in attività: tace, ma questo non significa che non stia facendo niente. Nell'incontro il Counselor è davanti a una persona che gli sta parlando di qualche cosa di sé, forse ancora confusamente, e il suo stare in silenzio gli permette di avvertire la presenza dell'altro e la sua presen-

za all'altro: non è possibile dimenticarsi questo in ogni processo di relazione. Occorre divenirne consapevoli, per poterlo vivere con questa valenza.

### Attenzione

Il processo della conoscenza dell'altro richiede una duplice spoliazione: quella dalle apparenze e quella dalle idee prefissate che ognuno si costruisce; inoltre richiede il mantenimento dinamico della novità di ogni incontro. Prestare attenzione richiede una buona capacità di osservazione di ciò che sta avvenendo nell'incontro, mentre sta accadendo.

Prestare attenzione significa cogliere l'altro per come si manifesta nelle sfumature che ne rivelano il vero sé. L'attenzione è l'attitudine a osservare con curiosità e interesse, aderendo a ciò che l'altro sta rivelando di sé, restando in contatto solo con questo in un processo di osservazione attenta, descrittiva e non giudicante o interpretativa.

### Purificazione

Intendiamo per purificazione la sospensione del quadro di riferimento, costituito da tutto l'impianto di convinzioni, modi di intendere se stessi, l'altro e il mondo che ogni persona ha costruito per muoversi nel mondo e che spesso ritiene universale e valido per tutte le persone che incontra.

La purificazione è un passo susseguente. Nello stare con l'altro in silenzio non si ascolta se stessi, ma l'altro. Quando parliamo di purificazione intendiamo la necessità, per il Counselor, di separare da ogni personale giudizio e pregiudizio ciò che l'altro rivela di sé e che va inevitabilmente a cozzare con il proprio quadro di riferimento, con la propria visione del mondo e delle cose, che essendo la propria, di per sé è limitata e impedisce di cogliere il quadro di riferimento dell'altro, ciò che appartiene al suo mondo.

Inizialmente la conoscenza dell'altro è ricavata da elementi esterni e superficiali che possono travisare in difetto o in eccesso la realtà della persona che si vuole incontrare; qualche volta ci vogliono anni per conoscere la realtà interiore della persona, la sua intenzionalità e i suoi sentimenti. Proprio dal modo in cui l'altro parla si avverte che sta mandando un messaggio che non è limitato a quello che sta dicendo; quello che dice provoca qualche cosa in chi sta ascoltando.

Questo qualche cosa è dipendente da chi ascolta, non da chi parla. Capiamo allora quanto sia necessario cogliere questo e distinguere quanta parte è personale e quanta è dell'altro, decodificando le proprie proiezioni. Essere attento, nel silenzio, permette di cominciare a cogliere che cosa si sta muovendo dentro di sé. Coglierlo significa incominciare a decodificarlo a declinarlo; questo richiede una buona conoscenza personale, nella consapevolezza di se stessi. Se questa non c'è aumenta il rischio di far partire giudizi definitivi che non permettono all'altro di esprimersi nella verità di se stesso e al Counselor di accoglierlo e comprenderlo per quello che è davvero.

Si tratta di essere in grado di separarsi da se stessi, da tutte quelle parti di sé che intralciano la relazione vera e la comunicazione aperta con l'altro. Nella con-

sapevolezza di quanto la realtà dell'altro tocca la propria è possibile decodificarla, fermare il proprio sentire e la propria reazione e impedire che interferisca nella relazione.

Stare in silenzio nella percezione di sé e dell'altro permette di fare emergere ciò che si sta muovendo dentro di sé e comprenderlo, scegliendo di lasciarlo andare se è proprio, in un processo di purificazione, o di decodificarlo e utilizzarlo nella comprensione profonda dell'altro con cui si è in relazione.

#### Dono

Il dono è la realizzazione dello scambio. La relazione presuppone per definizione la presenza di due persone; non si dà relazione se non c'è partecipazione di sé, scambio. L'altro che mi interpella si aspetta qualcosa da me, si aspetta me, il dono di me, di quella parte vera e profonda di me, purificata dai giudizi e dai pregiudizi, capace di accogliere e di darsi nella verità di se stessi.

Nessuna esperienza di relazione è insignificante: ognuno dei due soggetti ne esce modificato dall'interazione e dal dono reciproco del proprio modo di essere.

#### Apertura all'essere

L'apertura all'essere è l'apertura alla profondità dell'esistenza. Nella costruzione della relazione questo passaggio permette l'espressione di sé nella propria verità più profonda. Nella propria apertura all'essere dell'altro, l'altro può cogliere la possibilità dell'ascolto di questa profondità di se stesso e ritrovare il senso profondo della sua esistenza.

Nella realtà della relazione vera l'altro è facilitato ad entrare in contatto con la nostra realtà che emerge nel vivere la realtà dell'incontro con la sua: in questo modo si sviluppa una nuova comprensione di sé che permette l'uscita dal blocco. Dalla dimensione di chiusura, attraverso l'altro da sé, del suo modo di coglierlo e di cogliere la sua problematicità egli scorge la dimensione dell'apertura, si percepisce diverso e pieno delle sue stesse potenzialità di riuscita.

E' attraverso il contatto con chi lo incontra e l'essenzialità della sua vita che l'altro coglierà questo. Nel comprendere quanto questo è difficile per noi, si può aiutare l'altro.

Essere in grado di agirlo significa avere compiuto questo passo, non offrire parole ma questa realtà vissuta.

Le tre dimensioni dell'*essere nello spazio, nel tempo e essere-con* sono di centrale interesse per il Counseling, che lavora su di esse in termini di 'presa di coscienza', cioè nel fare emergere il proprio modo di *essere-con* e l'importanza di esso e di 'modificazione' nel modo di viverle. E' sulla modificabilità, nel tempo, di queste tre dimensioni che fonda la possibilità del processo del Counseling.

#### Contratto

Il contratto, che presuppone per definizione la presenza di due soggetti, è elemento costitutivo della relazione.

Parliamo qui del *contratto della relazione*, di una particolare condivisione del

modo di essere insieme, di *essere-con* nella ricerca della costruzione della relazione. Questo non è scontato e presuppone l'intenzionalità della costruzione della relazione, la ricerca di questo *essere con l'altro* per raggiungere la profonda essenza di sé, lo scambio e la condivisione nella possibilità di rivelarsi in divenire.

Nella relazione di Counseling individuamo la necessità di un contratto della relazione che tenga conto di questi punti e di cui il Counselor sia consapevole. Non si tratta di un contratto terapeutico o della definizione della presa in carico, che, in questo momento sarebbe prematuro e, talvolta, impossibile in termini di contenuto; si individua a questo proposito un aspetto di intenzionalità reciproca riguardo allo stare insieme.

### 3. Passaggi della relazione e livelli della persona

La relazione costruita su queste sei categorie potrà esprimersi in modo diverso, a seconda dei livelli della persona a cui appartengono i contenuti.

Ogni livello, al suo interno, accoglie relazioni di diversi gradi di profondità dalla stereotipia dei rituali all'intimità.

L'ideale regolativo è il passaggio dalla ritualizzazione e dalla stereotipia ad un massimo di attenzione alla naturalità della persona, garantita dalla costruzione della relazione analizzata attraverso le sei categorie.

I passaggi della costruzione della relazione si esplicitano nei tre livelli espressivi della relazione. Quello verbale-dialogico, quello affettivo e quello gestuale-simbolico, corrispondenti ai livelli costitutivi della persona: la razionalità, gli affetti e la dimensione corporea.

Livello della relazione	Livello della persona
VERBALE-DIALOGICO	DIMENSIONE DELLA RAZIONALITA' (da cui deriva la comunicazione verbale)
AFFETTIVO	DIMENSIONE DEGLI AFFETTI (pathos-elementi biografici e di sentimenti)
GESTUALE-SIMBOLICO	DIMENSIONE DELLA FISICITA' (gestualità e simbolo)

I tre livelli della persona vengono agiti e manifestati nella relazione e al Counselor si richiede attenzione e consapevolezza nella ricezione e nell'espressione.

Ne discende dunque che ognuno dei sei passaggi viene vissuto nei tre livelli della persona: si sta in silenzio nella parola, nel sentimento e nel movimento; si presta attenzione con l'intelletto, con le emozioni, con il corpo; si purifica l'intelletto, la propria emotività, i propri gesti; si scambia verbalmente, affettivamente, simbolicamente; si apre la propria mente, il proprio cuore, la propria corporeità. Se ci si accosta al simbolo, l'attenzione, il silenzio, il dono, l'apertura sono sul segno, sul significato; se si è sul non verbale sulla gestualità, se ci si muove sul dialogo sulla parola.

	silenzio	attenzione	purificazione	dono	apertura	contratto	
livelli	VERBALE	di parole	alle parole, al contenuto	dei termini, nella precisione	di parole nei contenuti di ciò che comunico	nell'attenzione alle parole di facilitazione all'espressione dell'altro	intenzionalità alla costruzione della relazione in ciò che dico
	AFFETTIVO	delle mie reazioni emotive	al sentimento vissuto, espresso	del mio sentire, per far emergere il suo sentire	di cuore in affetto vero e sincero per la persona che ho davanti	del cuore per coglierlo nella sua essenza più profonda	... in ciò che sento
	GESTUALE-SIMBOLICO	di movimento	ai gesti al contatto	dei miei gesti perché siano adeguati al messaggio che voglio dare	di gesti e atteggiamenti di calore che significhino il mio interesse	nell'atteggiamento e nella postura che lo manifestano	nel come manifesto nei gesti l'intenzionalità della costruzione della relazione

#### 4. Alcune precisazioni per una definizione della metodologia del Counseling

##### Tempo

Nella concezione che abbiamo elaborato rispetto al Counseling, prendiamo distanza da tutti quelle definizioni legate alla durata dell'intervento.

Se Counseling è facilitazione della relazione, il tempo che si assume come riferimento è quello della relazione e delle esigenze ad essa legate: è infatti l'obiettivo che la relazione si pone che determina il tempo e non c'è un *a priori* sul tempo che determina che cosa è il Counseling.

Rifiutiamo qui la rigidità rispetto alla durata dell'intervento di Counseling, ritenendo che non sia la variabile tempo significativa sulla definizione né sulla qualità dell'intervento.

Il riferimento al tempo si situa nella richiesta di relazione che l'altro pone, che è in sé qualificante e ne determina il tempo.

Solo a titolo esemplificativo: l'intervento su una richiesta di chiarificazione per una scelta professionale può durare da uno a quattro incontri, mentre una relazione di sostegno per una situazione di cronicità può durare anni; la gestione di una situazione problematica vissuta da un familiare può essere lunga nel tempo con una frequenza diluita e così via...

##### Campo

Il Counseling, come facilitazione della relazione è un *primum*, rispetto al lavoro in tutti i campi in cui l'intervento passa attraverso la relazione. Quando ci riferiamo al *primum* del Counseling, non viene ovviamente definito nessun campo di intervento essendo il Counseling una competenza previa o una competenza trasversale a altre competenze professionali. La sua metodologia di facilitazione va posseduta quindi da chiunque operi in un contesto relazionale, indipendentemente dal campo, come premessa a qualsiasi tipo di intervento.

La metodologia del Counseling diventa metodologia propria di intervento, quando l'obiettivo è fare apprendere alla persona, in senso formativo o riabilitativo, a *stare in relazione*. In questo caso il *primum* diventa *proprium* in quanto la problematica della richiesta si situa nelle difficoltà relazionali: possiamo qui pensare agli interventi sulle dipendenze da sostanza o da cibo, ad alcune problematiche educative, a bisogni formativi. Anche in questo caso, comunque, questa applicazione propria della metodologia, verrà attuata dopo la fase di creazione della relazione, nella quale essa sarà stata utilizzata come *primum*.

Esistono infiniti campi del Counseling, come infinite la sono le modalità in cui la relazione si declina.

Possiamo pensare indicativamente ai campi dell'educazione dei bambini, dei giovani e degli adulti nelle accezioni di crescita o di ricupero, al campo delle problematiche esistenziali e spirituali, ai campi del disagio sociale in tutti i suoi aspetti economici, relazionali, esistenziali, a quello delle relazioni familiari e di coppia, all'ambito della formazione nel mondo del lavoro e della consulenza sull'organizzazione...; per ogni campo, a partire dalla competenza relazionale individuata come *primum*, va individuata una metodologia specifica dell'intervento che non può fare a meno di conoscenze e competenze specifiche rispetto alle varie tipologie di persone e di problematiche.

Ogni ambito ha i suoi contenuti propri, rispetto ai quali il Counselor ha competenza. Questa competenza sostiene l'agilità e l'incisività del Counselor nell'affiancare la persona, sia nella comprensione che nella mediazione: essa quindi, pur essenziale, è strettamente funzionale alla costruzione di una relazione facilitante in modo specifico. Il metodo si declinerà di conseguenza ed assumerà connotazioni diverse, a seconda degli ambiti di applicazione.

##### Conclusione

Tutte le volte che incontriamo una persona nella quotidianità e nella naturalità della vita, l'interesse si situa nell'incontro, nello stare con lei, mentre la determi-

nazione del luogo e del tempo, pur presenti, vengono percepiti in secondo piano: il tempo dell'incontro scorre nell'indeterminatezza e il luogo è costituito dal contatto con la persona.

Il processo dell'esperienza relazionale richiede fiducia, stima reciproca, simpatia, comprensione, in una dimensione di grande gradualità.

Spesso in una relazione professionale si possiedono informazioni previe fornite dall'inviante o già presenti all'interno della struttura dentro la quale si presta un intervento alla persona che ci si appresta ad incontrare. In una relazione "spontanea", fuori da un *setting* professionale, al contrario, spesso non si possiedono neppure le informazioni sullo stato civile o sociale della persona, che emergono in un secondo tempo, talvolta anche lungo; nell'incontro con l'altro si è mossi dallo stupore in una dimensione di immediatezza che permette di rivelarsi nella verità più autentica e profonda di se stessi.

Spesso siamo ingannati e sviati dalle apparenze che ci sembrano potentemente reali: la lettura dei dati esterni è condizionata dalle percezioni e dalle elaborazioni cognitive; le prime sono condizionate dai nostri sensi, le seconde dallo schema di riferimento attraverso il quale ci relazioniamo con noi stessi, con gli altri col mondo.

Per questo motivo, anche in un *setting* professionale, se si vuole conoscere l'altro, i primi dati conosciuti vanno lasciati da parte, come zavorra per la vera conoscenza: persino i dati storici, necessari per situare la persona, possono diventare limite alla lettura di nuovi dati, perché possono condizionare l'incontro nella sua veridicità. Ogni informazione, infatti, può essere fonte di pregiudizio e di categorizzazione, anche la più ovvia quale lo stato sociale, la professione, il sesso...

Il percorso della conoscenza dell'altro richiede l'abbandono di questi nuovi dati subito dopo che si sono acquisiti, per evitare il rischio di una conoscenza sclerotizzata, stereotipata.

Il senso dell'incontro sta nelle domande: "Chi è l'altro per me?" "Chi incontro oggi, in questo momento del mio percorso di vita?" "Quale è il senso profondo di questo suo interpellare proprio me, proprio in questo mio/suo tempo?" "Che cosa ci possiamo dare reciprocamente?"

Nella relazione l'incontro con l'altro è immediatezza e stupore: solo questo permette di incontrare l'altro nella verità di sé.

La relazione è la possibilità, reciprocamente offerta, di potersi manifestare nella verità di sé per incontrarsi, per donarsi la possibilità dell'incontro che costituisce l'esperienza dell'essenza vera della vita.

*Stare davanti all'altro* significa intuire, essere al cospetto della profondità della vita, intuire la forza vitale della vita stessa, smascherare il reale, riconoscerlo: la persona che ci interpella è lì con tutto il suo essere e la sua difficoltà e lo possiamo cogliere e accogliere per aiutarla a decifrare e a riconoscere il suo disagio per affrontarlo.

Restando fedeli a come la persona si offre nel qui e ora della relazione, è possibile provare a comprenderla, restando attenti alle modalità in cui essa si pone nella relazione.

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'emozione. 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 recato 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 binstwangeriano *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.

È 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.

È 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.

È possibile però l'accesso ad un quarto livello di contrattualità. È 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. È 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. È 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 nei 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, al di là 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. «Contini 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

Marina Farina Rossi

## 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 *riformu-*

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 attenersi 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 li 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 contenuti 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.

E' 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 mutare 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<sup>1</sup> 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) MITCHELLS., 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, 1978
- (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