

## Favorire il cambiamento

La realizzazione dello scopo dell'intero processo è il cambiamento della persona e del suo modo di affrontare la realtà. Dopo aver esplorato assieme al counselor modalità di comportamento e di risposta alla vita quotidiana, e dopo aver identificato gli schemi ormai disfunzionali, quando la comprensione dei 'malintesi con la vita' non è più solo intellettuale, ma coinvolge la persona nella sua totalità, è inevitabile che qualche cosa cambi.

Come si può favorire questo processo?

☉ Sicuramente non con i consigli. «Fare counseling e dare consigli sono due cose nettamente distinte,» ricorda Rollo May, «perché [dare consigli] viola l'autonomia della personalità e non porterà mai a un cambiamento reale.» Il counselor può usare invece la *suggestione*, con delicatezza, per evidenziare una spinta già presente nell'individuo e favorirne l'espressione. Una qualità già manifestata nell'arco del percorso può passare inosservata dal cliente stesso, e il fatto che il counselor la ricordi e la sottolinei, come incitamento, può trasformarsi in una suggestione potente.

☉ Un importante fattore di cambiamento è la *peculiarità* stessa *del rapporto*. Avendo sperimentato nella relazione accoglienza, accettazione e non giudizio, il cliente sviluppa lo stesso atteggiamento nei confronti di sé, accogliendo le parti precedentemente alienate, preparandosi quindi a interagire con la vita in modi nuovi e più autentici.

☉ L'esame sistematico delle *possibili alternative* costruttive è un altro strumento con cui, questa volta attraverso un esame più razionale, l'individuo può prendere una decisione risolutiva.

☉ La comprensione, non bisogna dimenticarlo, ha comunque di per sé una funzione creativa, quindi il processo di cambiamento si innesca quasi automaticamente in un percorso di counseling, anche se a volte ha ancora bisogno di qualche piccola spinta. May parla di *esortazione al coraggio*, tra gli strumenti che il counselor può usare. Un incoraggiamento psicologico che dovrebbe far risuonare nel cliente la tendenza spontanea, presente in ognuno, verso la crescita.

☉ Un importante alleato, nel processo di cambiamento, che spesso non viene considerato, è la *sofferenza*. La sofferenza può essere incanalata in modo tale da mobilitare le energie del paziente alla ricerca di alternative possibili, e il compito del counselor non è di alleviarla, quanto di utilizzarla. «Un guerriero dà il meglio di sé quando ha le spalle al muro», insegnano i maestri di arti marziali, ed è

proprio nella difficoltà, quando tutto sembra essere così tremendo che «peggio di così non può essere», che l'individuo attinge a risorse insospettite e inverte la rotta. Non è importante che il cliente esca da un singolo colloquio più contento di quando è arrivato, l'importante è che ne esca più coraggioso.

☉ Un altro fattore di cambiamento è *la vita stessa*. Imprevedibile, non programmabile, può favorire, attraverso misteriosi ritmi e percorsi, la trasformazione di bruchi in farfalle e di ranocchi in principi. «Di fronte alle forze creative della vita il counselor si arresta con umiltà. E questa umiltà non è qualcosa di falso; quanto più profondamente il counselor comprende l'essere umano, tanto più chiaramente si rende conto di quanto siano minimi i suoi sforzi di fronte alla grandezza del tutto<sup>50</sup>.»

## Fare il punto della situazione

Ogni problema o disagio che può aver condotto qualcuno a ricercare l'aiuto di un counselor è riconducibile, al di là della sua specificità, a una situazione esistenziale contingente, più vasta, in cui il problema stesso può essere inserito e così compreso meglio. L'eccessiva stanchezza sul lavoro o un senso di insoddisfazione nell'ambito dei rapporti umani possono essere solo i segnali più superficiali di un bisogno più profondo di 'fare il punto della situazione' nella propria vita. Eventualmente, per proseguire in nuove direzioni. Considerando l'individuo costantemente in crescita, la psicologia umanistica prevede che nella vita di una persona vi siano periodicamente dei momenti di *crisi*, nel significato originale del termine greco *crisis*, 'scelta, separazione', momento in cui non solo è possibile, ma è addirittura necessario fare un salto di qualità verso una nuova tappa di sviluppo. Non tutti i malesseri e le depressioni sono segno di qualche antico conflitto edipico non risolto: alcuni possono proprio essere segno di una crisi di crescita, anche se, qualsiasi sia la natura della crisi, può sempre essere affrontata come un'opportunità di miglioramento. Quattro domande possono essere utili per permettere al cliente di chiarirsi le idee a proposito del momento esistenziale che sta attraversando<sup>51</sup>.

☉ «Dove sono adesso nella mia vita?»

☉ «Che cosa sta emergendo di nuovo in me, ora?»

☉ «Che cosa mi sta ancora trattenendo?»

☉ «Che cosa ho bisogno di sviluppare per intraprendere il prossimo passo?»

Il discorso inizia così a spostarsi gradualmente da un'attenzione alla contingenza, con una visione statica della realtà, a una presa in considerazione della propria

opinioni su eventi di cronaca. Quando si giunge a questo punto si può affrontare la questione del *distacco*, che può essere a sua volta oggetto di conversazione anche per più di un incontro, per riconoscere ed esplorare insieme l'inevitabile sentimento di perdita e rinascimento che accompagna la fine di ogni percorso riuscito, di ogni... bella gita.

È un momento molto importante, che permette, da una parte, di valorizzare tutto il lavoro svolto insieme e, dall'altra, segna l'inizio di una nuova fase nella vita del cliente, per la quale il counselor ha contribuito a preparare il terreno, ma nella quale non deve mantenere un ruolo di riferimento tale da ostacolare la persona nel suo 'spiccare il volo'.

L'obiettivo del percorso di counseling, alla fine, è quello di favorire il passaggio dall'etero all'autosostegno. Il miglior successo che il counselor può raggiungere è quello... di diventare inutile. La guida di montagna lascia il posto al vecchio saggio interiorizzato.

## Esercizi di consapevolezza

Il counseling non è una tecnica e neppure un insieme di tecniche, e questo ormai è chiaro. Ma per rendere più efficace il cammino verso una maggior consapevolezza di sé, del proprio modo di percepire il mondo e di relazionarsi con esso può essere utile ricorrere anche a delle tecniche.

La psicologia contemporanea offre una scelta abbastanza vasta di esercizi che possono essere, di volta in volta, quelli più mirati a un determinato cliente e ad una determinata situazione, fermo restando, naturalmente, che anche il più abile uso di questi non sostituisce mai la relazione umana.

Come fa il counselor a capire quando è il momento di proporre un esercizio e quando quello di approfondire il dialogo?

Affinché avvenga il cambiamento occorre una sintesi di esperienza e comprensione. La comprensione, da sola, può essere utile ma non trasformativa, e soltanto l'esperienza è ugualmente limitante. Si tratta di trovare il giusto equilibrio tra questi due poli, allenandosi a cogliere quelle situazioni in cui è necessaria una catarsi per liberare energia repressa o bloccata e permettere all'individuo di assimilare con tutto se stesso, corpo ed emozioni inclusi, una verità colta e accettata inizialmente solo 'di testa'.

Per decidere quale tecnica usare vanno tenuti presenti due fattori diversi.

⊙ Innanzi tutto occorre stabilire a quale livello è opportuno intervenire. Alcune tecniche, infatti, lavorano sul versante cognitivo, agendo su pensieri e convinzioni; altre agiscono direttamente sul corpo, permettendo alla componente più 'antica' della persona di esprimersi; altre, soprattutto attraverso l'attività creativa, offrono all'emozione la possibilità di esprimersi; e altre ancora favoriscono un contatto con gli aspetti più profondi della personalità, lavorando con l'inconscio o il superconscio.

ma ogni affermazione va costruita ad hoc per ogni persona, cercando insieme quella giusta, quella che fa sobbalzare dicendo: «No, questo è troppo!» Quella è l'affermazione giusta.

La 'ricetta' prosegue prescrivendo un lavoro di 21 giorni, durante i quali queste affermazioni vanno scritte 30 volte, in tutto, ogni giorno, declinandole nella prima, seconda e terza persona, in modo da dare voce a tutte le possibili fonti dell'autoimmagine, opinioni su di sé espresse da altri, direttamente o rivolte a una terza persona: «Io Pierino sono amato e apprezzato», «Tu Pierino sei amato e apprezzato», «Pierino è amato e apprezzato» ecc.

L'esercizio va fatto con due fogli: su uno si scrivono le affermazioni, sull'altro andranno invece annotati eventuali pensieri negativi relativi all'esercizio o all'idea che si ha di sé, lasciando 'spurgare'. Il termine di 21 giorni è stato individuato, sperimentalmente, come il lasso di tempo ottimale durante il quale il cervello apprende qualcosa e lo interiorizza stabilmente.

## La fiaba e il cinema

I miti e le fiabe si esprimono con un linguaggio simbolico, lo stesso con cui parla l'inconscio. Spesso riprendono tematiche proprie della vita psichica, riproducendo situazioni in cui, in modo analogico, molti si potranno riconoscere e identificare. Naturalmente lo stesso succede con le trame dei film, in cui, ancor più che con le fiabe, è facile che qualcuno trovi attinenze e risonanze con vicende personali, e non solo con vissuti interiori.

Ci sono diversi modi in cui queste considerazioni possono diventare un supporto utile per il counseling.

⊙ Attraverso il racconto di un film che ha colpito in particolar modo il cliente. Le fiabe sembrano più per bambini, ma molti film, di fatto, sono fiabe e miti in versione moderna, e possono diventare uno spunto per approfondire il discorso verso direzioni che portano più facilmente in profondità.

⊙ Utilizzando lo stesso strumento in un altro modo, si può chiedere al cliente di raccontare una fiaba, o di modificare la trama di una già nota, a suo piacimento. Nella fabulazione il controllo della ragione, e quindi anche di tutte le difese razionali, si allenta soprattutto perché si sta parlando di un personaggio immaginario che ha un altro nome, vive in un mondo diverso e ha totale libertà d'azione. Anche se il cliente sa che, in realtà, sta parlando di sé, è molto più facile farlo in questa veste simbolica.

Se a un certo punto della storia la persona si blocca, senza sapere come proseguire il racconto, quello è probabilmente il punto in cui essa si sente bloccata nella

sua situazione attuale, e può essere un importante spunto per un lavoro più approfondito. Quando la storia troverà una sua continuazione e un epilogo, anche il 'nodo' corrispondente nella vita quotidiana sarà pronto per essere superato. Il lavoro di interpretazione, o meglio di riconoscimento delle proiezioni e delle immedesimazioni, andrà fatto insieme, naturalmente, oppure dal cliente stesso, anche per iscritto, come esercizio di scrittura creativa.

## Lista di obiettivi

Molte tradizioni popolari prevedono diverse situazioni in cui esprimere desideri: quando si mangia per la prima volta un frutto di stagione, quando si dice la stessa parola contemporaneamente a un'altra persona, spezzando 'l'osso del desiderio del pollo', e così via. Avere chiaro ciò che si vuole e affermarlo è una delle tappe iniziali del lungo processo che potrà concludersi con la realizzazione del proprio desiderio.

Non per magia, ma perché si attivano forze interiori, tra cui la volontà, anche a livello subconscio, verso il raggiungimento dell'obiettivo. Chiarirsi, di tanto in tanto, i propri obiettivi ha quindi una duplice funzione, di verifica delle priorità, da una parte, e progettuale, dall'altra: il primo passo verso un impegno concreto.

Uno degli esercizi più completi, rispetto ai propri obiettivi, è proposto nell'ambito del co-counseling, ma può essere utilizzato in molteplici varianti più semplificate.

| I MIEI OBIETTIVI      |        |                     |                  |               |                              |                |
|-----------------------|--------|---------------------|------------------|---------------|------------------------------|----------------|
|                       | Per me | Per la mia famiglia | Per i miei amici | Per l'umanità | Per tutti gli esseri viventi | Per il pianeta |
| La settimana prossima |        |                     |                  |               |                              |                |
| Il mese prossimo      |        |                     |                  |               |                              |                |
| Nell'arco dell'anno   |        |                     |                  |               |                              |                |
| Entro cinque anni     |        |                     |                  |               |                              |                |
| Entro vent'anni       |        |                     |                  |               |                              |                |
| Per sempre            |        |                     |                  |               |                              |                |

*Grazie a Gilda Greco, per l'integrazione della mia formazione umanistica con l'approccio integrato dell'ASPIC Milano ed elementi di Gestalt, per avermi fatto assaggiare il 'liquore' della formazione aziendale già nel 1999 e, non ultimo, per la collaborazione nella stesura dei passaggi relativi alla Gestalt in questo libro.*

*Grazie a Sergio Stranieri, che mi ha accolto, nel 1996, con entusiasmo nella SICO e che tanta spinta e incoraggiamento mi ha sempre dato per ogni nuova iniziativa.*

*Grazie a Tommaso Valleri di AssoCounseling, associazione di cui faccio parte attualmente, che mi ha fornito dati, informazioni e supervisione sui passaggi relativi al riconoscimento della professione e alle innovazioni introdotte dalle nuove leggi, inseriti in questa nuova edizione riveduta e corretta.*

*Grazie a Diego Nutarelli, l'ingegnere counselor, che mi ha coinvolto nei primi corsi di counseling, a Torino e a Milano, che mi hanno vista docente di un percorso triennale e con cui ho condiviso allegre cene a base di pesce e mango, prima che la sua aspirazione verso le vette gli facesse poggiare il piede oltre il gradino più alto di una scala.*

*Grazie a Riccardo Sciaky, amico di lunga data e collega, che ha corretto le bozze eliminando qualche centinaio di virgole inutili.*

*Grazie a Luca Bosio, che nel 2002 ha avuto la brillante e impegnativa idea di creare il 'CREA Scuola di Counseling umanistico esistenziale' in collaborazione con Renzo Rossin e Dianora Casalegno e, successivamente, Gabriella Del Monte e Teresa Marraffa, in cui posso esprimere quanto di meglio ho appreso e messo in pratica in tutti questi anni. E grazie a tutti i responsabili delle Scuole di Counseling di diverse città italiane con cui negli anni ho collaborato e sto collaborando.*

*Grazie al mio compagno Bruno Gentili, che ha contribuito alla creazione e alla crescita di Ecopsiché - Scuola di Ecopsicologia, per avere intuito nel 2004 il potenziale rivoluzionario delle idee di cui allora ero già appassionata e per avermi aiutata a tradurle in attività pratica, coinvolgente e divulgabile.*

*E grazie a tutti gli amici, gli allievi e i lettori che hanno saputo trarre spunto e ispirazione da queste pagine per fare del counseling non solo una nuova professione, ma soprattutto un nuovo modo di entrare in relazione con gli altri e con se stessi, contribuendo al salto di qualità verso una cultura del servizio alla vita.*

## Indice

|    |   |           |                                     |
|----|---|-----------|-------------------------------------|
| 7  | <b>Introduzione</b>                               | 48        | Autorealizzazione                   |
|    |   | 49        | Riconoscere gli altri               |
|    | <b>PRESENTAZIONE<br/>DELLA PROFESSIONE</b>        | 50        | Le vette della psiche               |
|    |   | 51        | Emergenza spirituale                |
|    |   | 52        | Oltre i confini                     |
|    |   | 53        | Affrontare la realtà                |
| 15 | <b>Gestire il cambiamento</b>                     | <b>55</b> | <b>Entrare in relazione</b>         |
| 16 | I nuovi orizzonti della psicologia                | 56        | L'approccio centrato sulla persona  |
| 20 | La qualità della comunicazione                    | 56        | Ascolto ed empatia                  |
| 21 | Nasce il counseling                               | 58        | Rispetto per l'individuo            |
| 24 | I diversi campi di applicazione della professione | 59        | Conoscenza di sé                    |
| 31 | <b>Una professione per il terzo millennio</b>     | 60        | Motivazione                         |
| 32 | Il counseling, arte maieutica                     | 60        | Preparazione                        |
| 34 | A chi si rivolge                                  | 61        | Ottimismo e senso dell'humour       |
| 36 | La persona è al centro                            | <b>63</b> | <b>Scegliere il percorso</b>        |
| 38 | La parola come strumento                          | 64        | Counseling rogersiano               |
| 41 | <b>Fiducia nella crescita personale</b>           | 65        | Counseling esistenziale             |
| 42 | Libertà, creatività, responsabilità               | 67        | Counseling di Gestalt               |
| 43 | La psicologia umanistica                          | 70        | Counseling di logoterapia           |
| 45 | Il contributo dell'esistenzialismo                | 72        | Counseling di psicotesi             |
| 46 | L'autosservazione                                 | 74        | Counseling di analisi transazionale |
| 47 | Educare l'attenzione interna                      |           |                                     |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| 77                           | Counseling sistemico                   |
| 78                           | Counseling di PNL                      |
| 80                           | Ecocounseling                          |
| 83                           | Counseling filosofico                  |
| 84                           | Counseling integrato                   |
| 85                           | Counseling di gruppo                   |
| 87                           | Co-counseling                          |
| <b>IL PERCORSO FORMATIVO</b> |  |
| <b>91</b>                    | <b>Costruire il rapporto</b>           |
| 92                           | La prima fase del counseling           |
| 92                           | Definire la relazione                  |
| 95                           | L'accoglienza                          |
| 96                           | Un lavoro di collaborazione            |
| 97                           | Stabilire le regole                    |
| 99                           | Il setting                             |
| 100                          | Counseling direttivo e non direttivo   |
| 101                          | Cercare il livello d'incontro più alto |
| 102                          | Scegliere i clienti                    |
| <b>105</b>                   | <b>Saper ascoltare</b>                 |
| 106                          | La seconda fase del counseling         |
| 107                          | L'ascolto attivo                       |
| 109                          | Gli errori da evitare                  |
| 110                          | Le emozioni dietro le parole           |
| 111                          | Il valore del silenzio                 |
| 112                          | Il linguaggio non verbale              |
| 113                          | L'atteggiamento interiore              |
| 115                          | Transfert e controtransfert            |
| 116                          | Il lavoro dopo ogni incontro           |
| <b>117</b>                   | <b>Crescere insieme</b>                |
| 118                          | La terza fase del counseling           |
| 119                          | Scegliere una mappa mentale            |
| 125                          | Dare risalto ai punti di forza         |
| 126                          | Affrontare il problema                 |
| 127                          | Puntare verso l'interesse              |

|            |  |
|------------|--|
| 128        | Stare con le emozioni                                |
| 130        | Aprire la mente                                      |
| 131        | Contattare il corpo                                  |
| 132        | Scoprire la volontà                                  |
| 133        | L'immaginazione creativa                             |
| 134        | Sviluppare l'intuizione                              |
| 136        | Giocare con la dimensione analogica                  |
| 137        | Raccogliere i frutti                                 |
| 138        | Favorire il cambiamento                              |
| 139        | Fare il punto della situazione                       |
| 140        | Dare un senso alla vita                              |
| 141        | Accettare la sfida della libertà                     |
| 142        | Vivere con autenticità                               |
| 143        | Promuovere l'autonomia                               |
| <b>145</b> | <b>Esercizi di consapevolezza</b>                    |
| 146        | Attenzione al 'qui e ora'                            |
| 147        | Movimento corporeo                                   |
| 148        | Io sono...   |
| 148        | Diario e autobiografia                               |
| 149        | Disegno libero                                       |
| 150        | Racconto dei sogni                                   |
| 150        | Il dialogo con le sedie                              |
| 152        | Esercitare la volontà                                |
| 152        | Le parole evocative                                  |
| 153        | Il lavoro con le affermazioni                        |
| 154        | La fiaba e il cinema                                 |
| 155        | Lista di obiettivi                                   |
| 156        | Visualizzazione guidata                              |
| 157        | Meditazione  |
| <b>159</b> | <b>Professionisti in azione</b>                      |
| 159        | L'ascolto attivo: comprendere le emozioni            |
| 161        | La riformulazione: riflettere e far riflettere       |
| 164        | Empatia: la chiave del counseling                    |
| 165        | Immaginazione e fantasia: alla ricerca dell'identità |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 166                              | Il dialogo con le sedie: una chiave per la risoluzione dei conflitti |
| 168                              | Affermazioni: il potere della suggestione                            |
| 169                              | I sogni: messaggi dall'inconscio                                     |
| 170                              | La natura come maestra: ritrovare la sintonia con i ritmi della vita |
| 171                              | Dare un senso alla vita: verso una maggiore umanità                  |
| <b>PROSPETTIVE PER IL FUTURO</b> |  |
| <b>175</b>                       | <b>Uno strumento per tante professioni</b>                           |
| 176                              | Counseling nell'educazione   |
| 177                              | Counseling in medicina   |
| 180                              | Counseling pastorale   |
| 180                              | Counseling nella formazione  |
| 182                              | Counseling in azienda  |
| <b>187</b>                       | <b>Diventare counselor</b>   |
| 187                              | Il riconoscimento del counseling in Italia                           |

|            |   |
|------------|---|
| 190        | Scegliere l'associazione professionale di categoria                 |
| 190        | Scegliere la scuola   |
| 193        | Il tirocinio  |
| 194        | Il percorso di crescita personale                                   |
| 195        | Intraprendere la professione  |
| 197        | La supervisione, l'aggiornamento professionale, la specializzazione |
| 198        | Un'analisi statistica sui counselor in Italia                       |
| <b>200</b> | <b>Il salto di qualità</b>  |
| 201        | Per una cultura al servizio dell'umanità                            |
| 202        | Una visione per il futuro   |

## APPENDICE

|            |   |
|------------|---|
| <b>207</b> | <b>Bibliografia e letture consigliate</b> |
| <b>211</b> | <b>Indirizzi utili</b>                    |
| <b>214</b> | <b>Note</b>                               |
| <b>219</b> | <b>Ringraziamenti</b>                     |