

## 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 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
- IL PERCORSO FORMATIVO**
- 91 Costruire il rapporto**  
 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
- 105 Saper ascoltare**  
 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
- 117 Crescere insieme**  
 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'interezza
- 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
- 145 Esercizi di consapevolezza**  
 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
- 159 Professionisti in azione**  
 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
- PROSPETTIVE PER IL FUTURO**
- 175 Uno strumento per tante professioni**  
 176 Counseling nell'educazione  
 177 Counseling in medicina  
 180 Counseling pastorale  
 180 Counseling nella formazione  
 182 Counseling in azienda
- 187 Diventare counselor**  
 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
- 200 Il salto di qualità**  
 201 Per una cultura al servizio dell'umanità  
 202 Una visione per il futuro
- APPENDICE**
- 207 Bibliografia e letture consigliate**
- 211 Indirizzi utili**
- 214 Note**
- 219 Ringraziamenti**