



Che cos'è il counseling somatorelazionale di Monique Mizrahi

Counseling e counselor: una definizione

Che cos'è il counseling e chi è il counselor? Potremmo definire il counseling una relazione d'aiuto il cui obiettivo è dare sostegno a chi si trova in un momento di difficoltà o di disagio. In questa relazione, il counselor è colui che fornisce il proprio supporto, accompagnando il cliente nella soluzione della situazione di crisi e/o nello sviluppo di un processo decisionale difficile. A differenza della psicoterapia, dunque, il counseling non ha l'obiettivo di andare a scavare nel passato del cliente, né di ristrutturare la sua personalità a partire dal presupposto che l'origine del suo malessere sia al tempo stesso molto antica e fortemente strutturata nel suo carattere, ma si propone più semplicemente di accompagnare la persona nella soluzione di un problema attuale. Rispetto alla psicoterapia, il counseling è dunque un intervento meno profondo e radicale, e più limitato nel tempo.

Il counseling somato-relazionale

L'affacciarsi della figura del counselor nell'universo delle professioni di aiuto ha indotto quasi tutte le scuole di psicoterapia a istituire al proprio interno, accanto ai tradizionali corsi di formazione, corsi paralleli di abilitazione al counseling. Il counseling proposto da ogni scuola rispecchia, com'è ovvio, i credo e, fino a un certo punto, gli strumenti e le tecniche propri di quella scuola.

In questo contesto, un caso un po' insolito è rappresentato dal corso di counseling somato-relazionale, proposto dall'I.P.SO. di Milano. Insolito perché nasce dall'integrazione di due diverse scuole di psicoterapia: l'Analisi Bioenergetica di Alexander Lowen e l'Approccio Centrato sulla Persona di Carl Rogers.

Volendo definirlo, potremmo dire che il counseling somato-relazionale è un counseling di orientamento rogersiano sul quale si immettono tecniche, abilità e prospettive che appartengono al corredo teorico dell'Analisi Bioenergetica.

Il modello rogersiano, praticato negli Stati Uniti già a partire dalla prima metà del Novecento, si basa su alcune ipotesi rivoluzionarie rispetto all'approccio psicoanalitico e comportamentista allora in voga. Ecco le principali: ognuno di noi è l'unico vero esperto di se stesso e della propria esperienza personale e, di conseguenza, il terapeuta non è più l'Esperto che interpreta, diagnostica e suggerisce soluzioni, ma "semplicemente" una persona che mette a disposizione del cliente la propria capacità di ascolto e le proprie competenze per facilitarne nel suo processo di crescita e assunzione di responsabilità. Nella visione di Rogers, infatti, ogni essere umano custodisce in sé le potenzialità del proprio processo di autorealizzazione, e tuttavia nella maggior parte degli esseri umani queste potenzialità non hanno potuto germogliare e svilupparsi, perché essi non hanno trovato, nell'ambiente in cui sono venuti al mondo e cresciuti, il clima adatto per farlo, come semi lanciati nel deserto invece che su un terreno fecondo («quello che sono mi basta, se solo riesco a esserlo», nelle parole di Rogers, esprime molto bene tutto questo). In questa luce, il ruolo dello psicoterapeuta diventa quindi quello di offrire al cliente il terreno fertile che gli è mancato, in altre parole un clima abbastanza accogliente – *empatico, congruente, accettante e non giudicante* – da consentirgli di riprendere il suo percorso evolutivo là dove era stato interrotto o deviato.

Carl Rogers non faceva differenze tra psicoterapia e counseling, tanto che utilizzava indifferentemente una parola per l'altra e le modalità del suo approccio non cambiavano che lavorasse con uno studente incerto sulla scelta del corso di laurea o con una persona in profonda crisi depressiva.

Oggi che counseling e psicoterapia rappresentano due realtà differenti, il modello rogersiano rappresenta il prototipo di ogni altro orientamento nell'ambito del counseling. Ecco perché l'I.P.SO. ha scelto di far convergere l'approccio corporeo – che appartiene in qualche modo al suo DNA – in quello umanistico di Carl Rogers. Peraltra – ed è un fatto di non secondaria rilevanza – alcuni degli strumenti dell'Analisi Bioenergetica non solo si integrano nel modello rogersiano senza falsarne i

postulati essenziali (vedi a questo proposito l'articolo di Peter S. Fernald "Carl Rogers: un terapeuta verbale centrato sul corpo" [link]), ma in molti casi fungono da catalizzatori del processo in atto. Quali sono questi strumenti?

Il contributo della bioenergetica all'approccio di Carl Rogers

1. Vedere il corpo del cliente

Un counselor che conosce la struttura e le dinamiche dell'armatura caratteriale può utilizzare questa sua abilità per **comprendere le tematiche caratteriali del cliente e le risorse a cui egli può accedere**.

Inoltre, se è allenato a *vedere* i corpi e le loro qualità energetiche, può cogliere nel cliente anche una serie di segnali che non hanno a che fare con la sua armatura caratteriale ma con le emozioni che lo attraversano seduta per seduta. Queste informazioni potranno essere rimandate alla persona e portate alla sua consapevolezza, dando così rilievo a una parte della comunicazione che di solito è inconscia e sottovalutata. Il cliente dice col corpo più di quanto dica con le parole.

2. Autoascolto

L'attitudine all'autoascolto, propria di chi svolge lavoro bioenergetico, diventa uno strumento prezioso all'interno della relazione di counseling. In ogni relazione, infatti, per sentire l'altro è necessario sentire se stessi, e se si perde il contatto con se stessi si perde anche il contatto con l'altro. Se, un counselor si chiede: "Come mi fa sentire questo cliente?", e possiede strumenti di autoascolto che gli consentono di rispondere con competenza, la comunicazione tra lui e il cliente fa un passo in avanti, perché il modo in cui egli lo fa sentire completa il racconto verbale di informazioni che altrimenti rimarrebbero indecifrate e indecifrabili. Ma c'è anche un altro aspetto: poiché i propri pregiudizi, siano essi caratteriali o determinati dal proprio occasionale stato emotivo, prendono corpo nelle tensioni somatiche, gli strumenti della bioenergetica danno al counselor la competenza necessaria non solo per sentire queste tensioni/preconcetti ma, spesso, anche per scioglierle e decondizionarsene. E può quindi raggiungere uno stato di consapevolezza, apertura e fluidità (che equivalgono alla *congruenza* così come viene descritta da Rogers) che gli consente di vedere l'altro e di stare veramente con lui (*empatia*) senza pregiudizi o comunque, se non è riuscito a lasciar andare la propria tensione, consapevole dei propri pregiudizi (*accettazione*). Entrando quindi, con l'altro, in una forma di risonanza somatica non filtrata (o relativamente filtrata) dalla propria visione del mondo.

3. Lavoro corporeo

A volte il counselor somato-relazionale potrà utilizzare la propria competenza per introdurre nella seduta alcuni elementi di lavoro corporeo. Facciamo qualche esempio.

Quando il cliente, per non entrare nell'emozione, riduce il proprio respiro al minimo vitale, il counselor, per rimetterlo in contatto con il suo sentire, può suggerirgli di respirare profondamente per qualche minuto. Oppure, quando la persona esprime un'emozione, il counselor può invitarla all'autoascolto, chiedendole in quale parte del corpo la sta sentendo: è una domanda che apre spesso nuove opportunità di autoconoscenza e autoesplorazione. O ancora, per aumentare la sensazione di contatto con il suolo e di radicamento del cliente, il counselor può proporgli di alzarsi e di assumere la "posizione base" della bioenergetica: un lavoro che induce vibrazioni alle gambe, e quindi scioglimento e un'accresciuta capacità di sentire. Anche alcuni esercizi espressivi entrano a buon diritto all'interno di una seduta di counseling, con l'obiettivo di indurre la persona a esplorare qualcosa che è già presente in lei, seppure "in sordina". Se per esempio si torce le mani, può essere invitata a torcere un asciugamano, dando così più voce a un suo sentimento; oppure, se ha la mandibola contratta, può essere esortata a protenderla in avanti, portando al limite estremo la tensione preesistente; o ancora, se tiene le spalle sollevate, può essere stimolata ad esasperare questa postura perché il suo significato e i suoi contenuti emotivi diventino più evidenti.

4. Contatto

Anche il contatto corporeo con il cliente, interdetto dalla psicoanalisi classica e riabilitato dalle psicoterapie corporee, ha un ruolo nel lavoro di counseling somato-relazionale. Tuttavia, la gamma dei gesti "consentiti" non è ampia: il contatto delle mani ("sono qui con te", "sento cosa mi stai dicen-

do”); una mano sul petto perché la persona, portando lì la propria attenzione, sia indotta ad ampliare la propria respirazione; l’abbraccio, per celebrare insieme un momento importante, nella gioia o nel dolore.