



I vissuti del counselor¹

di Luciano Marchino e Monique Mizrahil

Secondo alcune scuole di pensiero, perché una relazione d'aiuto sia efficace è sufficiente che il counselor abbia una certa competenza cognitiva, sia puntuale alle sedute, presti attenzione ai contenuti portati dal cliente, riesca a essere consapevole e a non lasciarsi trascinare dai propri pregiudizi. Ma queste scuole non spiegano come il counselor dovrebbe elaborare le proprie tematiche personali, quasi che lui fosse un'entità astratta o che il processo stesso del counseling gli consentisse di entrare in una condizione esistenziale particolare in cui astrarsi dalle sue stesse problematiche.

Accade invece spesso che, quando il processo di counseling sembra non funzionare, l'origine del problema stia tutta all'interno del counselor: nei suoi vissuti personali, nei suoi sentimenti non elaborati, nella sua visione del mondo e nel modo in cui gestisce se stesso nella relazione con l'ambiente. Ecco qualche esempio ricorrente di questo tipo di interferenze.

Spesso la noia percepita dal facilitatore non dipende da ciò che il cliente racconta (o dal modo in cui lo fa), ma dal fatto che il counselor stesso arriva alla seduta stanco, magari dopo aver lavorato per molte ore senza essersi concesso spazi e tempi per recuperare le proprie energie. Al momento della seduta, quindi, non è più recettivo: ecco allora che niente di quanto gli arriva dal cliente può trovare risposte vitali da parte sua, ma solo una sorta di spenta spossatezza.

Può anche accadere che il counselor si trovi in un momento di incongruenza nella sua vita quotidiana, e costruisca un'«armatura provvisoria» per difendere i propri segreti, siano questi un tradimento nella vita di coppia, un problema economico o la preoccupazione per la salute di una persona cara. In tal caso, tra lui e il cliente si interpone uno strato di «vitamorta», una sorta di apatia con la quale il counselor si protegge dal peso del non detto, ma che – limitando la sua capacità di essere partecipe della relazione – viene percepito come noia.

Altri counselor tendono a prendersi tutta la responsabilità del processo: invece di stare con l'altro tendono a portarlo dove vogliono loro, spendendo in questo iperinterventismo tutta la loro energia. Il risultato è la reciproca insoddisfazione: il cliente non riesce a esprimersi e ad andare dove vorrebbe; il counselor si sente frustrato per la resistenza che il paziente gli oppone.

Può esserci anche un problema di sovraempatia: alcuni counselor tendono a «invadere» il cliente con i loro sentimenti, travolgendolo con responsi verbali ed emozionali che sono al di là di ciò che l'altro ha la capacità o il desiderio di ricevere. Potrebbe capitare, per esempio, che il cliente racconti eventi tragici della propria vita, senza tuttavia entrare in contatto con la paura e il dolore che vi sono connessi, e che il counselor non si limiti a un rispecchiamento («Sento che hai vissuto eventi fortemente drammatici»), ma si lasci andare a un pianto. Una forma di sovraempatia che non

¹ Questo testo è estratto dal libro *Counseling. Una nuova prospettiva*, in uscita nella primavera del 2015 nella nuova edizione Mimesis.

solo potrebbe andare oltre le capacità di contenimento del cliente, ma che potrebbe anche essere fraintesa, interpretata come un: «Mi fai pena».

A volte il cliente porta, nella relazione d'aiuto, dei sentimenti che il counselor non ha elaborato. Per esempio: le persone con importanti tratti masochistici hanno un'ostilità diffusa che tendono a negare. Se il cliente ha caratteristiche di questo tipo, la sua ostilità (non consapevole) sarà rivolta anche verso il counselor, che lo «opprime» perché lo delimita in un certo setting. Se il facilitatore non è lui stesso in contatto con il proprio diritto a sentirsi arrabbiato, non sarà in grado di accogliere l'ostilità del cliente, e molto facilmente entrerà in collusione con lui (collusione = co-illusione, cioè la medesima visione distorta della realtà). Con il risultato che l'ostilità del cliente non verrà rispecchiata né elaborata.

Proprio perché dinamiche di questo tipo sono tutt'altro che rare e interferiscono gravemente con il setting, l'approccio somatorelazionale sostiene che la prima responsabilità di un counselor dovrebbe essere quella di aver fatto un adeguato lavoro su se stesso. I sentimenti non elaborati, infatti, contaminano la congruenza: in assenza di consapevolezza, la nostra congruenza sarà superficiale e limitata alle parti di noi di cui siamo consapevoli. D'altra parte, se siamo consapevoli dei nostri sentimenti ma – magari per un malinteso rispetto di una visione rigida del setting – li «mettiamo da parte», saremo necessariamente non congruenti.

In entrambi i casi, congruenza e trasparenza potrebbero anche essere esercitate «da manuale», almeno formalmente, però diventerebbero, nelle mani del counselor, strumenti estremamente pericolosi, perché sarebbero gravate dal peso dei suoi tratti nevrotici. E dunque, non solo non potrebbero essere adeguatamente responsive al cliente, ma tenderebbero, al contrario, a essere responsive rispetto alle tematiche personali del counselor: materiali indigeriti, tossici per sé, per l'altro e per la relazione.

Se non ha lavorato sufficientemente su di sé – e non stiamo parlando solo dei due anni previsti dalla scuola di formazione, ma di un processo molto più lungo e ciclicamente ripreso e integrato – il counselor rischia dunque di diventare un «tecnico», la cui efficacia potenziale è seriamente compromessa dalle sue ferite e dai suoi limiti personali.

Se non si è disintossicato dalla sua storia passata, insomma, il counselor porta le sue tossine nella relazione, e questo lo induce a percepire in maniera distorta ciò che gli viene dall'altro. In particolare, potrà ritenere appropriati o inappropriati certi atteggiamenti del cliente non sulla base di un sistema percettivo sano, equilibrato e libero, ma sulla base delle proprie ferite e difese personali cristallizzate. Se, per esempio, ha avuto una madre fredda o un padre troppo repressivo, sarà portato, seppur involontariamente, a giudicare come inopportuna l'espressività di una persona che ha ricevuto degli input diversi. Espressività che in sé non è certo sbagliata, ma semplicemente altra rispetto al sistema di riferimento del counselor.

Lo stesso tipo di dinamica si verifica molto spesso quando il cliente è uno straniero, dunque una persona che ha vissuto in un sistema culturale, sociale e geografico che gli ha fornito una visione del mondo completamente diversa dalla nostra. Ecco perché, quando come counselor si riceve uno straniero nel proprio studio, è necessario fare un atto di umiltà: stare in contatto con se stessi e sospendere il giudizio.

Infine, un counselor «intossicato» può anche trovarsi al cospetto di un cliente con un'intossicazione analoga alla sua: in questo caso sarà portato a credere che questa persona stia bene, e che i suoi problemi siano causati dall'ambiente esterno che le risponde in modo improprio.

Il decondizionamento dai nostri pregiudizi, dunque, non può essere soltanto superficiale, cognitivo («Ho letto che i musulmani...»), ma deve essere profondo, perché le convinzioni inconsce, implicite, si organizzano a livello somatico formando un pattern di resistenza che filtra tutta la visione della realtà.