



Elaborato finale triennio 2022-2025

Le difese del cliente, limite e risorsa nella relazione di counseling

di Giacomo Migliarese Caputi

INDICE

INTRODUZIONE	3
PARTE PRIMA - IL RUOLO DELLE DIFESE	4
I tratti caratteriali e il carattere masochista	4
Dialogare con i protettori interni	8
La simbolizzazione dell'esperienza organismica	9
"Quello che sono è sufficiente se solo riesco a esserlo"	11
PARTE SECONDA - LIMITI E RISORSE DEL COUNSELOR	14
Limiti del counselor	14
Risorse del counselor	18
CONCLUSIONI	25
BIBLIOGRAFIA	26

INTRODUZIONE

Nell'ultimo anno e mezzo, accanto al lavoro ordinario di docente di Lettere in una scuola secondaria di primo grado (oltre che di padre di due bambini benedettamente e maledettamente vivaci), ho svolto il tirocinio di counseling su tre fronti: il primo è quello dei clienti privati, che ho ricevuto tramite il passaparola di amici e compagni di corso; poi all'interno di due associazioni: un centro scolastico paritario e una realtà che si occupa di consulenza e formazione alle famiglie adottive. In tutti gli incontri ho avuto la sensazione di avere tra le mani qualcosa di molto grande e prezioso, e spesso mi sono trovato a soffermarmi sulla meraviglia di poter incontrare altri esseri umani con tale profondità. Insieme a questi vissuti di gioia e soddisfazione, ho incontrato anche ostacoli, fatiche, talvolta frustrazioni quasi sempre legate alla difficoltà di trovarmi di fronte alle difese e alle resistenze al cambiamento dei clienti. Questo tema mi ha portato a riflettere molto, a ragionare sul funzionamento delle persone e anche (soprattutto?) sul mio funzionamento e sul mio modo di stare di fronte alle difese.

All'interno di questo mio elaborato indagherò quindi il ruolo delle difese e delle resistenze all'interno del processo di counseling. Spiegherò come l'ambiente facilitante del counseling può permettere al cliente di abbassare almeno in parte le proprie difese e di simbolizzare quei vissuti che prima rifiutava, integrandoli nel proprio senso di sé.

Nella seconda parte mi soffermerò sul mio stare in relazione con queste difese e quindi esplorerò i miei limiti e le mie risorse di counselor.

PARTE PRIMA - IL RUOLO DELLE DIFESE

I tratti caratteriali e il carattere masochista

Il secondo anno della formazione del corso di counseling a IPSO si è focalizzato sullo studio dei tratti caratteriali individuati e teorizzati da Lowen; già Reich parlava del concetto di "armatura caratteriale", intesa come il complesso delle tensioni muscolari e psichiche che si sono formate nel corso dello sviluppo della persona in risposta al mancato riconoscimento di alcuni bisogni fondamentali o per proteggerla da situazioni ostili. Ogni essere umano nel suo percorso evolutivo ha dovuto adattarsi all'ambiente esterno, negando parti della propria esperienza organismica e generando un'inibizione cronica, che con il passare del tempo non è più percepita dalla coscienza:

Ciascuno di noi, per sopravvivere psicologicamente e talvolta fisicamente, nel corso della prima infanzia ha dovuto rinunciare alle parti di sé che ne minacciavano la sopravvivenza e il benessere, rinforzando invece quei tratti a cui l'ambiente rispondeva in modo positivo. Il risultato di queste rinunce e di questi rinforzi, tesi ad adattare la spontanea vitalità dell'organismo alle condizioni ambientali, è ciò che in analisi bioenergetica si chiama armatura caratteriale.¹

Lowen, a partire dalle intuizioni di Reich, ha poi individuato cinque modalità "di base" che si strutturano nel corpo e nella psiche entro i primi sei anni di vita e che corrispondono a dei bisogni del bambino che sono stati negati:

¹ L. Marchino, M. Mizrahi, *Counseling. Una nuova prospettiva*, Mimesis, p.74

Bisogno/diritto negato	Tipo caratteriale
di esistere	schizoide
di avere bisogno	orale
di possedere sé stesso ²	simbiotico
di imporsi	masochista
di essere autonomo	psicopatico
di amare sessualmente	rigido

Ognuno di noi può riconoscersi in una o più modalità caratteriali, cioè in uno o più di questi “modi di stare nel mondo” che Lowen descrive, ma in nessun caso potremo identificarci pienamente con uno di essi. Anzi è fondamentale ricordarci che ogni persona è unica e non ne esiste una uguale a un'altra:

è essenziale non confondere le armature caratteriali con le persone vere. Le armature sono come una mappa, oppure una bussola: aiutano il terapeuta o il counselor a orientarsi nella realtà del cliente mentre è con lui nella relazione d'aiuto, per non perdersi nel caos potenziale di tutto ciò che l'altro, con l'espressione del corpo, il comportamento, i gesti e le parole porta con sé nel corso di ogni seduta. Ma non sono la realtà del cliente. Ognuno di noi, infatti, è unico.³

In effetti i tratti caratteriali sono stati per me una griglia/mappa molto utile in alcune situazioni specifiche, in particolare laddove ho intravisto elementi tipici di una ferita masochista.

² Il tratto simbiotico, di cui Lowen non parla, è stato aggiunto nella prospettiva somatorelazionale, seguendo la strada tracciata da S. M. Johnson in *Stili caratteriali*, Edizioni Crisalide

³ *Idem*, p. 77

Proprio questo tratto è stato decisivo per l'evoluzione del pensiero di Reich e la presa di distanza dal maestro Freud: se l'ideatore della psicoanalisi aveva ipotizzato l'esistenza di un istinto di morte per spiegare le resistenze dei pazienti e gli insuccessi terapeutici, Reich scoprì che "le resistenze dei pazienti non erano altro che atteggiamenti difensivi: difese non soltanto psichiche, ma anche strutturate nel corpo sotto forma di tensioni muscolari croniche"⁴.

La consapevolezza teorica sui tratti mi ha quindi permesso di comprendere meglio il funzionamento dei clienti che mi sono trovato ad ascoltare e in particolare di avere il massimo rispetto delle loro difese e una certa consapevolezza delle loro risorse, più o meno espresse.

L'eziologia del tratto masochista è legata a una cura invasiva del genitore, in particolare rispetto al nutrimento e all'evacuazione. Il bambino con una ferita masochista, obbligato dal genitore a nutrirsi quando non lo desidera o a controllare gli sfinteri quando non è ancora pronto per farlo, avrà imparato a tenere dentro, a trattenere, soffocando alcuni suoi vissuti emotivi, in particolare quelli di rabbia: "le emozioni scorrono lungo gli stessi canali dell'alimentazione, e dunque qualsiasi interferenza nello scorrimento naturale del processo emotivo ha dei riflessi gastrointestinali"⁵. Nel tratto masochista molta energia viene spesa per tenere dentro e molta per tenere fuori l'altro, per alzare le difese contro il rischio delle intromissioni. L'esperienza organismica del bambino viene negata dal genitore che con i suoi comportamenti gli dice: "Io so qual è il tuo bene" e anche "Tu stai bene quando sei bello pieno". Per non perdere la relazione con il genitore il bambino rinuncia a imporsi e impara a trattenere la sua rabbia e ignorare i suoi bisogni.

Con una cliente, che somaticamente e psicologicamente mostrava diversi elementi tipici del masochista, la consapevolezza teorica sul tratto mi ha

⁴ L. Marchino, M. Mizrahi, *Il corpo non mente*, Pickwick, p. 123

⁵ Ivi, p. 125

permesso di far emergere la tematica del pieno-vuoto, del riempire-svuotare un contenitore. Nel corso del processo di facilitazione la cliente è piano piano riuscita a far emergere alcuni suoi bisogni inespressi e progressivamente a esprimerli. Questo le ha permesso di iniziare a vivere con un contenitore un po' meno pieno e di liberare energie per aprirsi maggiormente alle relazioni familiari e sul luogo di lavoro. Alla fine del processo mi sono reso conto del grande lavoro fatto insieme, a partire dal riconoscimento delle difese e dei bisogni, insieme alla possibilità di esprimerli nel modo più efficace possibile. Pur nel tempo breve del counseling, la mia consapevolezza sui tratti ha permesso a me di comprendere il funzionamento della cliente e alla cliente di sentirsi accolta e accompagnata, e quindi di fare un passo significativo nel rapporto con sé stessa e nelle sue relazioni.

Con tutti i clienti che ho incontrato mi sono trovato di fronte ad alcune resistenze, a un livello più o meno alto. Nella prima fase del processo di fronte a persone con molte difese mi sono sentito in difficoltà e in alcuni casi ho provato scoraggiamento. Di fronte a clienti molto corazzati ho percepito con forza il mio senso di impotenza e di frustrazione. Una delle difese più frequenti che ho incontrato riguarda la difficoltà di entrare in contatto con le proprie emozioni, da un lato tramite l'intellettualizzazione dei vissuti, dall'altro, quando i vissuti emergevano in maniera spontanea, con una fuga volontaria dal sentire. Come counselor ho sempre cercato di limitarmi a dei rimandi di ciò che osservavo ("vedo che è emersa l'emozione ma che hai preferito andare subito avanti") o a delle proposte in parte direttive ("te la senti di tornare a sentire quell'emozione per vedere insieme cosa accade?"). In molti casi però la difesa si è rivelata molto solida e i miei tentativi sono andati a vuoto.

Le difese non sono mai un nemico da combattere ma al contrario vanno riconosciute e direi onorate, perché sono ciò che ha permesso al cliente di arrivare fin dove è arrivato nella vita. Il punto sul quale interrogarsi è se

nel “qui e ora” abbiano ancora senso o non siano semplicemente delle costruzioni del passato per difenderci da qualcosa che oggi non c’è più o che ha cambiato forma. In questo senso più che un reale alleato, rischiano di diventare degli ostacoli al percorso di vita e dei veri propri appesantimenti.

Dialogare con i protettori interni

Un lavoro utile che ho sperimentato è legato alla teoria dell’IFS, *Internal Family System*, teorizzata da Richard Schwartz. Secondo questo approccio la mente è costituita da diverse parti che, come su un palcoscenico teatrale, interagiscono tra loro in modo più o meno funzionale. Obiettivo della terapia IFS è quello di permettere a tutte le parti di coesistere in maniera più armoniosa. Nessuna parte è cattiva, nemmeno quelle che saremmo portati a considerare come tali, come ad esempio il giudice interiore o la parte aggressiva; al contrario ogni parte risponde a bisogni specifici e si impegna per il bene dell’individuo. Il problema è che talvolta agisce in maniera sproporzionata rispetto alle esigenze reali e attuali e questo va contro il benessere dell’intera persona.

Pur avendo una conoscenza limitata di questo approccio terapeutico, mi sono ritrovato a riflettere su quelle parti che Schwartz chiama i “protettori”, che io immagino come dei buttafuori delle discoteche, alti e pieni di muscoli, ma molto seri e competenti, impegnati a difendere “gli esiliati”, cioè le parti ferite ma anche altre parti.

Nel tratto masochista ma non solo, il buttafuori è molto corazzato o addirittura ce n’è più di uno. Come esperimento, ho provato, come Schwartz suggerisce di fare, a proporre al cliente nel quale erano emerse nei primi incontri delle forti resistenze, di dialogare con il protettore e chiedergli se per il tempo di quel colloquio poteva rilassarsi e “andare a bere un caffè nel bar a fianco”. Dentro di me mi chiedevo se fosse una finzione o un giochino poco professionale, eppure quasi per magia da lì in poi il cliente mi ha aperto le porte su aspetti molto difficili della sua esperienza e rispetto ai quali provava forte vergogna e senso di

inadeguatezza. Finito il colloquio, abbiamo insieme ringraziato il protettore il quale, prima di salutarci, ha potuto tornare a presidiare il locale in modo da permettere alla persona di affrontare con sicurezza il mondo là fuori.

Questa piccola esperienza, che ho ripetuto in maniera analoga e sempre efficace anche con altri clienti, mi ha permesso di comprendere il valore delle difese, insieme alla necessità di interpellarle e di dialogare con loro. Nel momento in cui il cliente si sente riconosciuto nel suo bisogno di proteggersi, può permettersi paradossalmente di farlo un po' meno e lasciarsi vedere un po' di più. Aprendosi al counselor può così legittimarsi a riconoscere come suoi anche gli aspetti di cui più si vergogna, di simbolizzarli e progressivamente integrarli all'interno del proprio senso di sé.

La simbolizzazione dell'esperienza organismica

La teoria della personalità di Rogers prende le mosse da un approccio fenomenologico, che mette al centro l'esperienza soggettiva di ogni individuo. Nel suo percorso di ricerca Rogers si chiede quali comportamenti abbiano maggiori possibilità di essere di aiuto a una persona in difficoltà. In primo luogo sottolinea la necessità di un ascolto reale che porti a una comprensione profonda e non giudicante della persona; questo può avvenire grazie ai primi due pilastri dell'approccio centrato sulla persona: la comprensione empatica e l'accettazione positiva incondizionata. Per poter comprendere profondamente un altro essere umano è necessario porsi il più possibile all'interno del suo schema di riferimento (*internal frame of reference*), cioè il suo modo di stare nel mondo e di percepirlo. Lo schema di riferimento interno è legato alla storia di ogni persona, al suo corpo, ai suoi valori, alle sue emozioni. Alcune emozioni sono più facili da contattare, altre sono più difficili: alcune esperienze organismiche non entrano facilmente nel campo percettivo della persona perché non sono coerenti con il suo senso di sé. Ad esempio se mi ritengo una persona buona non riesco a riconoscere di

aver provato sentimenti di odio verso qualcuno o anche solo di aver bisogno di difendere i miei spazi; se mi sento un buon marito non riesco a dire a me stesso di provare desideri verso altre donne. Avvengono così meccanismi di blocco o distorsione delle esperienze organismiche che limitano la congruenza, il terzo pilastro dell'approccio rogersiano, cioè il contatto autentico con il proprio sentire.

Il processo di counseling ha tra i suoi fini quello di fornire un ambiente facilitante e non giudicante che consenta al cliente una maggiore simbolizzazione delle proprie esperienze. Per simbolizzazione si intende la possibilità per il cliente di rendere cosciente un'esperienza, rappresentandola attraverso simboli (in primis il linguaggio) per poterla così integrare nel concetto di sé.

Quando il cliente può permettersi nella sicurezza dell'ambiente di counseling (caratterizzato da empatia, accettazione positiva incondizionata e congruenza) di abbassare almeno in parte le sue difese, i suoi vissuti difficili possono emergere ed essere accolti dal facilitatore. A quel punto può avvenire una simbolizzazione ("ero arrabbiata e non lo sapevo"; "ho bisogno di affetto e non riuscivo a dirlo a me stesso"). Quando cioè il cliente sente che non c'è più una minaccia alla sua sicurezza (come invece è avvenuto nel corso della sua storia), quando percepisce un ambiente che non gli chiede più di contenere le proprie emozioni difficili ma anzi gli dice: "Qualunque cosa provi è ok", può finalmente permettersi di "stare con quello che c'è" e concedere alle esperienze incongruenti col concetto di sé di essere accolte e integrate. Al termine di questo processo, che può essere certamente lungo e complesso, il concetto di sé si amplia, avviene una vera e propria integrazione all'interno della persona di tutti quei vissuti che prima non riusciva ad accettare. A questo punto può innestarsi un circolo virtuoso, che nasce da una maggiore fiducia nell'esperienza organismica, cioè in ciò che la persona sente, nelle informazioni che riceve ascoltandosi dall'interno.

Nella mia esperienza di tirocinio nella maggior parte dei casi il lavoro è stato relativo all'accettazione e integrazione delle parti fragili, seguendo anche qui una grande intuizione di Rogers: "Il curioso paradosso è che quando mi accetto per come sono, allora posso cambiare"⁶. In altri casi si è trattato di lavorare sull'integrazione dei confini. Rispetto a questo è stato molto utile in alcune situazioni proporre una breve esperienza corporea: ho proposto al cliente, dopo un momento di autoascolto e centratura, di provare a dire nella propria mente due parole: "Io - Tu". Poi di farlo ad alta voce, mantenendo gli occhi chiusi. Poi di farlo ad occhi aperti, guardandomi; e infine di aggiungere un gesto: la mano sul cuore pronunciando "io" e il braccio teso con il palmo aperto verso di me (come a esprimere una immaginaria barriera, un confine), pronunciando "tu". Queste piccole proposte direttive hanno permesso al cliente di fare esperienza diretta nel "qui e ora" di cosa accade quando mette dei confini: lo fa con convinzione? Oppure con paura? Si sente sereno o lo vive con senso di colpa o con vergogna? In diversi casi questa piccola esperienza è stato un passo decisivo verso la possibilità di stabilire un confine sano nella relazione con gli altri.

In sintesi, gran parte del lavoro del mio tirocinio ha riguardato la dinamica delle difese, da riconoscere e accogliere come parti buone e utili della personalità, ma al contempo da interrogare sulla loro reale e attuale necessità. Ho potuto constatare quello che affermava Rogers, e cioè che il cambiamento del cliente deriva dal graduale abbassamento del bisogno di difendersi dall'esperienza organismica:

Il soggetto può, spesso per la prima volta nella sua vita, essere genuinamente sé stesso, lasciando cadere i meccanismi difensivi e le iper-compensazioni che di solito gli consentono di affrontare la vita.⁷

⁶ C. Rogers, *La terapia centrata sul cliente*, Giunti

⁷ C. Rogers, *Psicoterapia di consultazione*, Astrolabio, p. 86

Quando il processo si è compiuto, il cliente può finalmente accogliere dentro di sé la parola “anche”: “sono questo e anche questo”, senza dover più scegliere tra aspetti ambivalenti o contraddittori di sé.

“Quello che sono è sufficiente se solo riesco a esserlo”

Tra le esperienze più profonde del mio percorso di tirocinio è utile menzionare quella con Elena⁸, una donna straniera che vive in Italia da alcuni anni e che mi ha contattato per poter avere uno spazio di ascolto dove elaborare la scoperta di una malattia dolorosa e in parte invalidante. Nel corso dei primi incontri che sono trascorsi in maniera fluida, grazie alla sua capacità di racconto e alla buona relazione che subito si è creata tra noi, è emerso tra i suoi bisogni quello di accettare e integrare la fragilità. Elena ha sempre vissuto una vita attiva e dinamica, ha sempre visto sé stessa come una donna piena di energie, talvolta anche un po' sopra le righe. Eppure alcuni suoi vissuti personali, le difficoltà lavorative e la malattia l'hanno portata a entrare in contatto con la sua vulnerabilità che fatica ad accogliere come parte di sé. Al quarto incontro si è presentata con il corpo dolorante e affaticato e mi ha raccontato dei suoi diversi tentativi di reagire in maniera attiva, attraverso la fisioterapia e la palestra, senz'altro utili e necessarie. Tuttavia è emersa la sua sofferenza nel riconoscersi così diversa da come si è sempre percepita e la sua fatica ad accettarsi. Mentre la ascoltavo ho sentito nascere dentro di me la frase di Rogers a cui sono più legato: “Quello che sono è sufficiente, se solo riesco a esserlo”. Le ho quindi proposto una piccola esperienza divisa in due parti: una prima di autoascolto corporeo e di centratura, con la guida della mia voce, in modo da permetterle di entrare in contatto con i suoi sentimenti e le sue percezioni, oltre che con i suoi pensieri; una seconda in cui le ho suggerito di ripetere ad alta voce la frase di Rogers, prima a occhi chiusi, poi guardando me negli occhi. In un primo momento è stato per lei impossibile dirlo: era come se queste parole fossero per lei troppo grandi e si fermassero in gola. Poi ha provato a dirle in un modo molto

⁸ I casi che cito in queste pagine sono resi non riconoscibili nel rispetto della riservatezza dei clienti

meccanico e asettico, come se stesse recitando un copione. A quel punto, fidandomi del mio intuito, cioè della mia congruenza, le ho proposto, se sentiva che poteva essere buono per lei, di dire la stessa frase nella sua lingua madre. A quel punto è bastato dirlo una volta: gli argini si sono rotti e le lacrime hanno iniziato a scendere come un fiume in piena. Tra le lacrime le parole di Rogers sono emerse con determinazione e convinzione, finalmente abitate dalla cliente. Io quel giorno mi sentivo molto centrato e radicato, capace di rimanere accanto a lei in quel dolore che stava esprimendo, senza perdere me stesso. Il pianto è stato profondo e intenso e ha portato Elena a un profondo senso di liberazione. Quando si è ripresa, con un sorriso e una luce nuova negli occhi, mi ha detto che non aveva più male alle spalle, che quel pianto aveva sciolto la tensione di quello zaino pesantissimo che non si accorgeva di trasportare. Anche uno dei due occhi si era liberato da una profonda tensione della quale non era consapevole. È stata per me un'esperienza commovente, che mi ha permesso di osservare la forza dell'approccio somatorelazionale: l'ambiente facilitante (rogersiano) che abbiamo costruito nei primi incontri ha permesso alla cliente di affidarsi alle mie indicazioni e in questo modo di permettersi di non difendersi più da quello che provava e di realizzare che nel corpo e nella psiche portava la tensione e il peso di non potersi accettare come essere fragile e bisognoso di amore. Alla fine del colloquio ha potuto esprimere il suo insight, "non devo essere sempre performante", che poi abbiamo potuto portare avanti nel corso dei quindici colloqui totali che abbiamo svolto con grande intensità e partecipazione di entrambi.

Questo episodio è utile per mostrare come le esperienze in parte direttive di autoascolto o dei piccoli esercizi corporei possano permettere al cliente di entrare in contatto con alcune emozioni difficili e trattenute. L'integrazione dell'approccio umanistico e quello bioenergetico è una grande risorsa per il counselor somatorelazionale, che ben si adatta al mio modo di essere. Da Rogers ho imparato un atteggiamento che definirei di umiltà e di rispetto dell'alterità dell'altro, al quale accostarsi con cura,

senza pretendere di possedere risposte o chiavi interpretative risolutive. Da Lowen ho imparato a dare ascolto al mio corpo, che prima pensavo senza sentire. Oggi ho strumenti nuovi che mi permettono di accogliere con maggiore comprensione i miei vissuti, di sentire come sto, di “stare con quello che c’è”, cercando di non fuggire dagli angoli scomodi dell’esistenza. Grazie all’integrazione di questi due approcci, apparentemente distanti, ho imparato a entrare in un contatto più profondo con me stesso e a stare con l’altro pienamente, con l’emozione e la commozione che accompagnano ogni incontro.

PARTE SECONDA - LIMITI E RISORSE DEL COUNSELOR

Limiti del counselor

Accanto alle esperienze positive e gratificanti come quella sopra descritta, il mio percorso di tirocinio mi ha portato inevitabilmente a confrontarmi anche con i miei limiti e le mie difese. Ho potuto constatare sulla mia pelle quello che più volte ho sentito dire, e cioè che la relazione d'aiuto è una grande occasione di incontrare anche sé stessi e che ogni cliente, soprattutto quello che si percepisce come più difficile, può diventare una grande opportunità di crescita e di cambiamento.

Nel mio caso mi sono accorto di alcuni limiti e difficoltà che credo possano essere vissute da molti che come me iniziano questa professione.

Un primo limite è legato al desiderio di piacere al cliente e talvolta di compiacerlo. Il bisogno di riconoscimento è un bisogno primario di ogni individuo e il fatto di piacere al cliente, cioè la possibilità che il cliente trovi nel counselor uno spazio sicuro e accogliente, è anche un presupposto necessario per creare una relazione significativa. Eppure mi sono accorto talvolta di alcuni passaggi nei quali il mio bisogno di piacere ha significato anche dire qualche parola di troppo oppure cercare di trovare una chiave di lettura incoraggiante per alleviare il peso di un'emozione negativa; ma in generale il mio bisogno di piacere si è concretizzato a volte in una sorta di performance di counseling, dove il grande desiderio di essere con il cliente si è poi concretizzato in una tensione corporea, spesso alle spalle, di cui mi sono reso conto solo alla fine dell'incontro. Un grande lavoro è stato quindi quello di stare con l'altro in profondità senza perdersi o il più possibile senza accumulare tensione.

In secondo luogo la fretta, il desiderio di accelerare i passaggi, senza permettere al cliente di andare con il suo ritmo, con i suoi tempi. La fretta

è legata certamente al desiderio di facilitare il cambiamento ma ha come effetto quello di ritardarlo. Dettati dalla fretta sono alcuni interventi che sono spesso delle barriere comunicative, primi tra tutti i rimandi interpretativi che propongono al cliente di fare un passo oltre i sentimenti che ha già espresso. Rogers spiegava che in alcuni casi, quando il cliente mostra di accogliere l'intervento interpretativo, questo non è da ostacolo al percorso; ma in molti casi il cliente non accoglie l'indicazione del facilitatore e tende a svicolare o si perde in narrazioni che allontanano dal sentiero principale, richiedendo poi il tempo di ritrovarlo.

Solo quei sentimenti che sono stati espressi devono essere riconosciuti verbalmente. Spesso l'individuo ha degli atteggiamenti che sono impliciti in quanto dice, o che sono individuati, dopo un'attenta osservazione, dal consultore. La verbalizzazione da parte del consultore di questi atteggiamenti, che non sono ancora comparsi nella conversazione del soggetto, può, se essi non sono troppo profondamente rimossi, affrettare il progresso della terapia. Ma, in caso contrario, il loro riconoscimento verbale da parte del consultore può rappresentare una minaccia per l'individuo, può creare in lui risentimenti e resistenze, e in alcuni casi segnare la fine dei contatti di counseling.⁹

In alcuni momenti del mio tirocinio, spinto dalla mia capacità intuitiva e da un sincero desiderio di portare il cliente a fare dei passi significativi, mi sono accorto di rimandare sentimenti non ancora espressi e nella maggioranza dei casi mi sono accorto di come questo abbia realmente allontanato il cliente dal suo percorso e ci abbia in realtà fatto perdere tempo. Significa che quei rimandi erano riferiti al mio sistema di riferimento interno e non a quello del cliente. Fortunatamente ho avuto quasi sempre la lucidità di accorgermi di questa dinamica: ogni volta ho cercato di respirare e mi sono detto che sarei tornato nella modalità

⁹ C. Rogers, *Psicoterapia di consultazione*, Astrolabio, p. 150

rogersiana più semplice possibile, alternando ascolto passivo e ascolto attivo a seconda delle necessità. E, come per magia (ma più che magia è frutto della sapienza di Carl Rogers e dei suoi colleghi), mi accorgevo che il cliente tornava nel suo percorso e, finalmente, avanzava con il suo ritmo.

Una terza difficoltà è legata all'accettazione positiva incondizionata. Mi è capitato di trovarmi di fronte a modalità di funzionamento che prima mi hanno spiazzato e poi mi hanno fatto innervosire. In certi casi non è stato facile mantenere dentro di me una postura non giudicante e una reale accettazione del cliente, distinguendolo dai suoi comportamenti. In alcuni colloqui questa mancata accettazione incondizionata mi ha portato a cercare delle strade per "portare" il cliente a comprendere le sue contraddizioni, far emergere il sistema incoerente che mi stava raccontando. L'obiettivo di mettere di fronte al cliente la disfunzionalità dei propri comportamenti è certamente utile e tuttavia mi sono accorto che occorre farlo in maniera corretta, con rimandi puntuali, ponendosi in maniera confrontativa e trasparente solo quando realmente necessario. In alcune situazioni mi sono sentito come di fronte a un muro davanti al quale, anziché accettarlo, cercavo affannosamente (e inutilmente) un varco.

Una di queste situazioni riguarda Giovanni, giunto da me con l'obiettivo di migliorare la sua autostima professionale, avendo cambiato lavoro da poco e sentendosi da meno rispetto ai colleghi, anche più giovani, che avevano maturato maggiore esperienza. Nel corso dei nostri incontri è emerso un funzionamento particolare: Giovanni è sempre in ritardo (anche ai nostri incontri), è poco ordinato nella gestione del tempo e delle cose, fa tardi la sera per lavorare e dorme davvero pochissimo. Nei primi incontri la sua esuberanza e il suo buon cuore hanno generato in me una certa simpatia. In un primo momento il mio tentativo era quello di fare rimandi che mettessero ordine nella sua narrazione e facessero emergere i sentimenti che esprimeva rispetto al suo racconto. Una parte di questi sono stati accettati, in particolare quando si è parlato direttamente del

motivo della sua richiesta di counseling, in particolare intorno al tema dei suoi confini (rispetto ai colleghi) e delle sue risorse personali e professionali. Tuttavia fin da subito constatavo la sua resistenza a cogliere alcuni rimandi e un atteggiamento di fuga o evitamento rispetto ad alcuni aspetti per me cruciali e che avevano a che fare con l'intera struttura di personalità, che spesso emergeva come disfunzionale. Un giorno è arrivato da me raccontandomi che il suo modo di vivere poco regolato lo aveva portato a rischiare un grave problema di salute. Dentro di me è emersa una certa frustrazione: com'era possibile che, pur avendo visto insieme che quel modo di vivere era pericoloso, non avesse preso la decisione di cambiare? In questo caso l'accettazione positiva incondizionata è diventata per me molto difficile. Nel corso dei colloqui seguenti mi sono ritrovato a uscire in trasparenza e a chiedergli se veramente desiderasse un cambiamento. La sua risposta ha fatto emergere come fosse ancora lontano dal prendere coscienza delle dinamiche dentro le quali vive ormai da moltissimi anni: mi ha risposto che vuole cambiare, per esempio essendo più veloce ed efficace, ma subito si è reso conto che anche se ci riuscisse sarebbe un palliativo: "Di sicuro aggiungerei altre cose da fare". In altre occasioni, più promettenti, ha affermato di voler cambiare ma di non sapere in alcun modo come fare.

Il sentimento che in me è prevalso è stato quello dell'impotenza: pur avendo provato in diverse occasioni a uscire in trasparenza, a pormi in modo confrontativo, a volte persino ad arrabbiarmi un po', la rimozione dal sentire è troppo ampia, l'armatura difensiva è troppo solida e i miei strumenti come counselor troppo deboli per scalfirla. Negli ultimi incontri il mio obiettivo è stato quello di facilitare un invio in psicoterapia, essendo emersa anche, tramite intervizione e supervisione, l'ipotesi che fosse necessaria una diagnosi clinica della quale non è mio compito occuparmi. Anche di fronte a questa proposta ho incontrato moltissime resistenze del cliente e ho dovuto fare i conti con il mio limite: non è possibile essere il salvatore di nessuno, ogni persona ha la propria libertà e autonomia,

anche di non accogliere le proposte, anche di continuare a vivere in maniera disfunzionale, pur avendo compreso questa disfunzionalità. Non è l'istinto di morte a muovere questa dinamica, ma l'armatura caratteriale (in termini bioenergetici), la mancata simbolizzazione (in termini rogersiani), l'incapacità di guardare direttamente cosa sta sotto a questo modo di vivere, probabilmente per la paura di quello che si potrebbe incontrare.

Porto comunque con me la consapevolezza di non aver lavorato invano e anzi di aver fatto dei passi importanti in relazione all'obiettivo che ci eravamo posti: Giovanni, a distanza di alcuni mesi dall'inizio del counseling, è oggi un professionista più consapevole dei propri mezzi reali, più capace di affermare i propri confini, più convinto della sua attività professionale. Se vorrà proseguire oltre potrà farlo sicuramente con grande profitto in psicoterapia, ma sicuramente insieme abbiamo fatto un pezzo significativo. Credo che questo cliente potrà affrontare pienamente la sua modalità disfunzionale solo quando sentirà che "il disagio di affrontare il problema è molto minore di quello di non affrontarlo".¹⁰

Risorse del counselor

Accanto ai miei limiti come counselor, ho potuto osservare anche le mie risorse e gli strumenti che ho a disposizione per facilitare il cliente nel modo migliore possibile.

Innanzitutto il mio radicamento corporeo: prima di un colloquio è stato ed è quasi sempre necessario dedicare qualche minuto al lavoro bioenergetico. In particolare ho trovato utile fare un lavoro di radicamento e di scarica delle tensioni della giornata: mettermi in posizione di base, osservare il mio respiro, scendere e salire lentamente nelle gambe; scendere in bend over, per mollare le tensioni nella schiena, nelle spalle e nel collo. A volte scrollarmi da mani, piedi e gambe tensioni e pensieri difficili legati alla mia vita personale. Mi ha sorpreso in alcune occasioni

¹⁰ C. Rogers, *Psicoterapia di consultazione*, Astrolabio, p. 59

osservare come cinque minuti di lavoro corporeo e di autoascolto mi abbiano davvero permesso di centrarmi e, ben radicato nel corpo e nella psiche (congruente, in termini rogersiani), ho potuto affrontare con efficacia il mio ruolo di facilitatore.

Talvolta la mia stanchezza oppure qualche malanno fisico (come un po' di tosse o mal di gola) mi hanno fatto sentire poco solido e poco pronto ad accogliere i vissuti del cliente, nonostante il lavoro corporeo; in questi casi ho cercato di fare mie le parole di Rogers: "Quello che sono è sufficiente, se solo riesco a esserlo". Ho cercato di legittimare il mio stato d'animo o il mio stato fisico, di riconoscere che quel mio essere pienamente umano e quindi imperfetto poteva essere utile alla persona di fronte a me. Questo mi ha permesso anche di ridimensionare le aspettative intorno al mio ruolo, a limitarne i contorni di grandiosità e a pormi in una dimensione, pur asimmetrica, di parità con il cliente. Ricordo una volta in cui mi sono accorto di avere un po' di freddo dentro la stanza e di non avere con me il mio maglione. Mi sono così concesso di alzarmi per prendere uno scialle che si trovava appeso all'appendiabiti e ho avuto la sensazione che aver dato riconoscimento a questo mio bisogno sia stato utile per la cliente di fronte a me, che stava cercando di integrare dentro di sé la sua parte bisognosa. Questo piccolo gesto è sicuramente stato facilitante: nel momento in cui in primis il counselor può essere congruente e accettante con ciò che sente, può anche accettare in maniera incondizionata il cliente; e a sua volta il cliente può permettersi di entrare nella stessa dinamica accogliente.

In secondo luogo ho potuto osservare una crescita significativa nella mia capacità di ascolto: da un lato un ascolto passivo, fatto di silenzio verbale e di presenza corporea. Mi sono sentito crescere nella capacità di stare con l'altro e accompagnarlo con un'attenzione autentica, priva di pregiudizi e anzi rispettosa e ricca di curiosità. Prima di IPSO sentivo molto di più l'urgenza di entrare nello spazio dell'altro e il mio ascolto era spesso inquinato dalla mia invadenza. Ora sento di avere una buona capacità di ascolto reale, con il sincero desiderio di provare a entrare nel

vissuto dell'altro "come se" fosse il mio, come Rogers insegna rispetto all'empatia:

Sentire il mondo personale del cliente "come se" fosse nostro, senza però mai perdere la qualità del "come se", questa è empatia; sentire l'ira, la paura, il turbamento del cliente, come se fossero nostri, senza però aggiungervi la nostra ira, la nostra paura, il nostro turbamento, questa è la condizione che tentiamo di descrivere.¹¹

Rispetto all'empatia, sono capitati anche momenti nei quali ho avuto la sensazione di entrare in una reale risonanza somatica con il cliente, come teorizzato dal counseling somatorelazionale:

Nella prospettiva somatorelazionale, l'idea è quella di riuscire a stare e vibrare con l'altro, non come l'altro, spostando il processo empatico di essere con il cliente da una realtà virtuale ("come se") a una realtà fisica: la risonanza somatica.¹²

Questa differenza di definizione dell'empatia è forse l'aspetto rispetto al quale il counseling somatorelazionale si differenzia maggiormente dall'approccio centrato sulla persona. La spiegazione di come questo possa avvenire rimane per me ancora misteriosa, ma quello che ho potuto sperimentare è che durante alcuni colloqui particolarmente intensi, in cui mi sono sentito molto in connessione con la persona che condivideva con me i suoi vissuti profondi, ho iniziato a percepire delle vibrazioni corporee spontanee, talvolta solo nelle gambe, oppure nelle mani, altre volte in tutto il corpo. La sensazione, quasi commovente, era quella di essere pienamente lì, pienamente vivo e in risonanza con la persona che si stava affidando a me, senza che questo rischiasse di cadere in una collusione o,

¹¹ C. Rogers, *La terapia centrata sul cliente*, Giunti, p. 55

¹² L. Marchino, M. Mizrahi, *Counseling. Una nuova prospettiva*, Mimesis, p.136

peggio, in una fusione. Mi sentivo pienamente me stesso, eppure risuonavo con l'energia dell'altro.

Insieme all'ascolto passivo ho lavorato molto sul mio ascolto attivo, cioè sulla mia competenza nel fare pochi rimandi mirati, con l'obiettivo di far emergere i sentimenti espressi dal cliente. In relazione ai rimandi, è stato importante imparare a distinguere tra i rimandi centrati sullo schema di riferimento interno del cliente e quelli centrati sul mio schema di riferimento. La chiarezza, anche teorica, su cosa è opportuno dire e cosa no è stata molto importante. Riporto di seguito in maniera schematica i principali tipi di rimando accompagnati da dei brevi commenti:

1. Interventi centrati sullo schema di riferimento interno del cliente:

a. Rimando empatico:

- Del sentimento ("sei molto arrabbiato"): certamente tra i rimandi più utili perché fanno emergere i vissuti emotivi che emergono dal racconto.
- Dei pensieri ("non sei d'accordo con lui")
- Dei costrutti (cioè delle credenze del cliente, "un buon padre dovrebbe...")

b. Reiterazione o eco: il counselor ripete poche parole significative dette dal cliente. La reiterazione, che a prima vista potrebbe rischiare di trasformarsi in una ripetizione artefatta delle parole del cliente, si è rivelata per me molto preziosa, perché permette al cliente di sentire ripetute le sue stesse parole, e quindi di rivedere sé stesso come in uno specchio.

c. Ricapitolazione: il counselor fa sintesi di una serie di colloqui o di una parte di colloquio. La capacità di sintesi è certamente una mia risorsa, legata al mio percorso di formazione e al mio lavoro di docente di Lettere. Alcuni clienti hanno esplicitato la loro sorpresa di fronte ad alcuni rimandi che sintetizzavano lunghi minuti di racconto, andando a coglierne la sostanza.

2. Interventi centrati sullo schema di riferimento interno del counselor:

- a. Domanda: da usare solo quando è necessario, per esempio per chiarire meglio un passaggio non chiaro, ma mai per indagare o per "portare il cliente" verso una qualche direzione. Le domande, soprattutto quelle a un primo sguardo più potenti, sono spesso una tentazione forte. E tuttavia, con le dovute eccezioni, la mia sensazione è stata che le domande spostassero il timone dalle mani del cliente a quelle del counselor: di fronte a una domanda, il cliente si impegna a dare una risposta e poi tende a mettersi in attesa di un'ulteriore sollecitazione, in una modalità maggiormente passiva. Ancora una volta, l'approccio rogersiano, che predilige i rimandi alle domande, mi sembra portatore di una grande forza e credibilità.
- b. Trasparenza: il counselor esplicita un proprio sentimento che possa essere utile per il cliente (ad esempio: "Mi pare di essermi un po' perso nel tuo racconto. Mi chiedo se questa sensazione sia importante rispetto a ciò che sta avvenendo tra noi.") Nel mio caso ho cercato di esserlo solo quando utile al cliente, ma mi sono accorto che alcuni interventi di trasparenza erano anche legati al mio bisogno di compiacere il cliente ed erano quindi poco corretti.
- c. Confrontazione: il counselor nota una dissonanza e la fa emergere (ad esempio quando il cliente sorride mentre si dice triste oppure quando tra un incontro e l'altro porta vissuti in netta contraddizione: "La scorsa settimana avevo colto il tuo disagio rispetto al lavoro, ora mi stai dicendo che va tutto bene").
- d. Feedback: il counselor restituisce al cliente quello che vede (ad esempio: "Vedo che quello che mi racconti ti tocca profondamente"). Il feedback in alcuni casi, soprattutto quando di tipo corporeo, è stato molto potente, utile per far

emergere sentimenti profondi. Tra gli interventi più preziosi ho trovato i feedback legati al “qui e ora” della relazione di counseling: la relazione di aiuto è la via d’accesso privilegiata per cogliere le modalità di entrare in relazione del cliente. Possono essere feedback veri e propri oppure interventi di trasparenza o confrontazione: in ogni caso mettono a tema la relazione che avviene durante il colloquio e di cui counselor e cliente sono insieme attori e spettatori. Lo spiega bene Irvin D. Yalom nel suo bellissimo “Il dono della terapia”:

Una parte essenziale della vostra preparazione si basa sull’imparare a focalizzarvi sul qui-e-ora [...] Gli avvenimenti quotidiani di ogni ora di terapia sono ricchi di dati: considerate come i pazienti vi salutano, si siedono, ispezionano o non ispezionano l’ambiente, iniziano e finiscono la seduta, raccontano la loro storia, si relazionano con voi.¹³

Imparare a distinguere tra i vari rimandi possibili è stato molto importante per non andare alla cieca e mantenere il più possibile pulito il contenitore della relazione d’aiuto. Mi è capitato a volte di iniziare un breve rimando con un “se ho capito bene...”, che lascia lo spazio al cliente per rettificare o chiarire meglio il suo pensiero, qualora io lo avessi frainteso o mal interpretato. Lo trovo un modo non artefatto, ma sinceramente rispettoso dell’idea di fondo: che il sistema di riferimento interno dell’altro è sempre altro da me e non posso mai pretendere di averlo fatto mio, anche se posso avvicinarmi ed empaticamente comprenderlo.

Un’ultima grande risorsa che ho trovato molto preziosa è ancora legata alla mia competenza professionale e letteraria: l’utilizzo delle metafore. Le metafore sono uno strumento prezioso perché permettono di comunicare in breve una pluralità di significati. Simbolico e metaforico è ad esempio il

¹³ Irvin D. Yalom, *Il dono della terapia*, BEAT, p. 62

linguaggio dei sogni, dei quali Rogers e Lowen poco si occupano, ma che ho avuto la fortuna di conoscere durante molti anni di analisi junghiana. Pur consapevole che il counseling è molto differente dalla psicoanalisi, ho tenuto dentro di me la consapevolezza della forza trasformativa dei simboli e delle metafore. Ad esempio con un cliente che cercava di integrare dentro di sé la sua parte aggressiva e rabbiosa, ma che all'inizio sembrava rifiutarla e non la riconosceva come parte di sé, mi è venuta l'idea di citare il capolavoro di Stevenson, *Lo strano caso del dottor Jekyll e del signor Hyde*, nel quale ha luogo un vero e proprio sdoppiamento di personalità, con esiti drammatici: la parte rabbiosa del cliente che talvolta prendeva il sopravvento ha preso il nome di Hyde e piano piano questo ha portato a darle pieno riconoscimento e una, almeno parziale, integrazione. In un altro caso è stato utile paragonare una cliente alla fine del proprio percorso a una farfalla sul punto di lasciare la crisalide: quest'immagine diceva più di mille spiegazioni il misto di curiosità, voglia di volare, gioia, ma anche paura e incertezza rispetto alla propria capacità di volare per il mondo sostenuta dalle proprie ali. Spesso durante il primo colloquio mi è risultato utile paragonare il processo di counseling a un camminare insieme nella nebbia, nella speranza che piano piano si possa intravedere qualche luce da seguire. Talvolta è stato il cliente stesso a descrivere il proprio stato d'animo attraverso una metafora: una cliente ha descritto una certa situazione lavorativa con l'immagine di una fragile zattera in mezzo alle onde di un mare in tempesta che faticosamente cerca di raggiungere la riva. Un'immagine forte, di smarrimento, angoscia e fatica che in fretta ha permesso di far emergere sentimenti difficili.

CONCLUSIONI

Il viaggio intrapreso con IPSO nel 2022 è stato per me fonte di grande trasformazione e maturazione. Mi ha fatto crescere come essere umano e mi ha dato gli strumenti per poter affrontare questa sfida professionale con consapevolezza e soddisfazione. Il lungo tirocinio che ho svolto è stato certamente un momento chiave di questo apprendimento ed è stato preceduto da un primo ciclo di co-counseling, svolto con una compagna di corso. Già lì ho potuto fare esperienza di questo ruolo prezioso e complesso, con il vantaggio di avere una cliente che condivideva un certo linguaggio e una certa fiducia, legata anche a un rapporto di amicizia. Non è stato facile con i primi clienti di tirocinio legittimare in me la possibilità di incarnare il ruolo del counselor, senza per questo identificarmi con esso e senza ingigantirlo. Non è stato facile incontrare le difese dei clienti, desiderosi di cambiamento, eppure spaventati, diffidenti, talvolta disillusi. Ho imparato a comprendere che, come ogni relazione, anche il counseling ha bisogno di tempo, pazienza, fiducia, e che il motore di cambiamento più potente è proprio la relazione che si crea tra il professionista e il cliente. Sono state in molti momenti preziose le supervisioni che mi hanno permesso di leggere alcuni aspetti proiettivi e di lavorare sulle parti di me che venivano interpellate dalla relazione con il cliente.

Oggi mi sento ancora intimorito dalla prospettiva di essere un counselor a tutti gli effetti, ma allo stesso tempo mi sento pronto per lanciarmi, sapendo anche di avere diversi punti di riferimento a cui appoggiarmi in caso di difficoltà. Per chiudere con una metafora già menzionata, mi sento anche io come quella farfalla che guarda con nostalgia alla sua calda crisalide, ma che non vede l'ora di andare per il mondo per scoprirlo e offrire una volta di più il suo dono, unico e personale. Lo farò tenendo nella testa e nel cuore l'insegnamento di Rogers: "Quello che sono è sufficiente, se solo riesco a esserlo".

BIBLIOGRAFIA

- A. Lowen, *Arrendersi al corpo*, Astrolabio
- A. Lowen, *Bioenergetica*, Feltrinelli
- L. Marchino, M. Mizrahi, *Counseling. Una nuova prospettiva*, Mimesis
- L. Marchino, M. Mizrahi, *Il corpo non mente*, Pickwick
- C. Rogers, *La terapia centrata sul cliente*, Giunti
- C. Rogers, *Un modo di essere*, Giunti
- C. Rogers, *Terapia centrata sul cliente*, La meridiana
- C. Rogers, *Psicoterapia di consultazione*, Astrolabio
- R. C. Schwartz, *Come allearsi con le parti "cattive" di sé*, Raffaello Cortina
- Irvin D. Yalom, *Il dono della terapia*, BEAT