

**Convegno ANCORE: DAL BUON-ESSERE AL BEN-ESSERE –
“LogoCounseling: un’esperienza di counseling spirituale”
intervento di Stefano M. Gasseri**

[estratto]

Che cos'è

Descrizione

- "Istituto per il LogoCounseling" - Istituto di ricerca e promozione per la formazione e il prendersi cura della persona.
- L'Istituto ha una particolare sezione di LogoAnalisi Esistenziale frankliana, (Logoterapia applicata) riservata a professionisti delle aree socio-sanitarie, assistenziali ed educative, già abilitati dai loro rispettivi ordini o associazioni professionali di categoria, per specifiche aree di attività professionale, per specifiche aree cliniche od esistenziali.

Finalità

- attività di studio e formazione alla relazione di aiuto nelle diverse situazioni esistenziali, per la promozione del senso della vita.
- laboratorio di formazione, ricerca e applicazione della particolare Relazione di Aiuto che è il Counseling Centrato sul Senso (C.C.S.), secondo V. E. Frankl.

ricerca continua di nuove modalità per favorire:

1. la **promozione** della dignità dell'uomo e del valore della vita in ogni situazione di benessere e malessere;
2. la **formazione** ad una corretta relazione di aiuto fondata sul valore del senso della vita come fattore di prevenzione e cura degli stati di malessere;
3. il **prendersi cura della persona** attraverso corrette relazioni di aiuto rivolte al mantenimento e al recupero del benessere.

LogoCounseling ***il Counseling Centrato sul Senso***

Laboratorio di formazione, ricerca e applicazione della particolare Relazione di Aiuto che è il Counseling Centrato sul Senso (C.C.S.), secondo V. E. Frankl.

Il senso attraverso la Logoterapia

"Vedi il traguardo? Ecco, guarda il sentiero..."

Provare o ri-provare un senso di vuoto esistenziale è un'esperienza umana comune: è la dolorosa sensazione che la propria vita non abbia (o non abbia ancora, o non abbia più) un significato.

Secondo Frankl, il padre della logoterapia, l'uomo ha bisogno di sentirsi appagato attraverso uno scopo da realizzare o un amore per il quale vivere. Esiste una chiamata ad avere una ragione di vita, denominata "volontà di significato", che è autonoma e non dipende da scelte razionali. Essa è talmente incarnata nella nostra condizione umana che non possiamo smettere di "cercare un senso" fin quando non sentiamo di averlo trovato, ed è al contrario pericoloso avere la convinzione che un senso non ci sia più; il senso di vuoto di certe situazioni, potrebbe spingere l'uomo a cercare qualunque cosa pur di riempirlo. Perché finché l'uomo è in vita ha bisogno di credere in un significato, soprattutto in quelle condizioni in cui teme che la vita non ne abbia più alcuno.

E' oggi sempre più necessario un approccio umano e terapeutico, che contempli il bisogno di Senso: si tratta di una relazione di aiuto "che parta dallo spirito", quello spazio 'personale, unico e irripetibile' nel quale l'uomo può intuire e percepire la motivazione significativa per la quale vivere (spazio chiamato dimensione noetica). Dimensione nella quale l'uomo può ritrovare nuova forza per andare avanti, grazie al senso intuito e percepito, nonostante la difficile situazione di sofferenza in cui si trova. La logoterapia è un diverso approccio che aiuta l'uomo a recuperare un senso nella propria vita, e non si limita ad aiutarlo a comprendere solo razionalmente le cause del disagio vissuto. Una ragione che per quanto logica non lo aiuterà mai a soffrire di meno. La logoterapia agisce attraverso modalità che "ri-umanizzano" (perché la dimensione noetica/spirituale è quella umana per eccellenza) il rapporto tra terapeuta e paziente; modalità che lo aiuteranno a capire la differenza tra il solo soffrire e il soffrire per amore di qualcuno e qualcosa.

Il LogoCounseling: la relazione di aiuto centrata sul Senso

"Ecco dove sento sia giusto andare... mi accompagni per favore?"

Il Counseling Centrato sul Senso (CCS) unisce l'esigenza operativa del counseling a quella della Logoterapia di aiutare l'uomo a trovare il suo Senso per il quale vivere ogni momento presente. Il counseling è un'attività professionale basata su interventi di comunicazione interpersonale, volta a facilitare il miglioramento della qualità della vita dell'uomo per problemi relativi a specifici ambiti sociali e istituzionali quali: salute, lavoro, famiglia, scuola, ecc. Il LogoCounseling parte dalla convinzione e dalla fiducia che in ogni situazione esista un Senso o un motivo grazie al quale affrontarla. La persona ha come compito quello di: intuire il Senso, lasciarlo risplendere, accoglierlo e poi dire ancora quel 'SI' alla vita che NON può non dire. Questo è il nucleo del LogoCounseling: esiste una chiamata che la vita fa all'uomo in ogni specifica situazione, un appello a vivere da uomo responsabile ciò che invece sembra essere soltanto un soffocamento della libertà personale.

L'intervento di LogoCounseling si situa tra il momento della chiamata e l'attuazione dell'unica risposta di Senso che l'uomo può dare (e che esiste sempre) per poter procedere, con dignità e valore, nel cammino dell'esistenza. Esso si propone anche come stimolo e sostegno nel dire "sì" a ciò a cui non si può dire altro che "sì", aiutando le persone a sciogliere le paure che umanamente vorrebbero frenarle nel loro vivere: paure che non sempre possono essere sciolte con la sola forza della ragione, ma sempre dall'amore per la vita ri-scoperta e desiderata ancora e nonostante.

Il Counselor è il professionista della relazione che mira alla “ri-animazione” della persona che aiuta: se l’anima è ciò che smuove la persona a vivere, ri-animare è l’operazione propria di far tornare alla vita chi, per una qualsiasi causa, sta perdendo il senso e il desiderio di vivere.

Lo scopo del Counseling è pertanto quello di offrire alla persona l’opportunità di esplorare, scoprire e rendere chiari gli schemi di pensiero e di azione, per vivere più congruentemente, vale a dire aumentando il proprio livello di consapevolezza, facendo un migliore uso delle proprie risorse rispetto ai propri bisogni e desideri, e pervenendo ad un grado maggiore di benessere. Vi è il Counselor in senso stretto, inteso come figura professionale; ma vi è anche la possibilità di imparare ad essere counselor nell’ambito della propria professione, allora vi sarà un counseling nell’assistenza dei malati, nella riabilitazione e nell’attività pedagogica ed educativa in senso lato.

Dal punto di vista sanitario ed assistenziale, il Counseling rappresenta una valida relazione di aiuto che caratterizza la diade operatore-sofferente, e consiste in un processo di comunicazione (verbale e non-verbale) mediante il quale l’operatore entra in empatia nel mondo di chi vive il disagio, sia questo di natura fisica, psicologica, relazionale o esistenziale. Attraverso l’empatia **l’operatore può interferire strategicamente nella mentalità dell’aiutato e nei suoi meccanismi decisionali, allo scopo di aiutarlo a sviluppare motivazioni, risorse personali e comportamenti adattivi che siano funzionali al suo benessere psicofisico.**

Educare alla salute, quindi, non è educare ad evitare i mali, ma educare ad avere fattori protettivi per essere pronti a non sentirsi del tutto malati quando i mali verranno, e a sentirsi e comportarsi da sani nonostante l’essere ammalati, semmai lo si sarà.

Se la guarigione fisica dei mali non è sempre possibile, anzi spesso la percentuale di successo è bassa, allora il concetto stesso di guarigione dovrà trasformarsi. Guarito potrebbe essere chi desidera andare avanti a vivere la vita, al massimo delle sue possibilità e nel tempo che ha da vivere, nonostante la malattia o la difficoltà intervenute. Non certo contento di soffrire, ma **contento di poter vivere ancora, nonostante**; se avrà, cioè, dei motivi, o fattori protettivi, che lo aiuteranno a vivere; **sì CON la malattia, ma PER poter comunque fare ancora qualcosa per cui sente valga la pena ancora vivere, anche se col soffrire.**

Educare alla salute è primariamente cercare il motivo per voler vivere una vita sana, oppure cercare il modo per procedere ed esaurire degnamente una vita malata.

Educare alla salute è aiutare ad avere motivazioni quali fattori protettivi; è stimolare gli individui alla comprensione che nelle situazioni di sofferenza (vere o vissute come tali) è importante l’assunzione dei giusti atteggiamenti interiori, nonché la presa di posizione circa cosa voler ancora fare della propria vita da quel momento in poi.

Questo è il lavoro di chi educa alla salute: è principalmente uno stare accanto, ed insieme un accompagnare, a favore di una decisione interiore e di una presa di posizione.

Educare alla salute è in fondo permettere all'essere umano di decidere circa il senso da dare alle proprie giornate e alla propria vita, per poter decidere a favore della sua necessaria prosecuzione quando un qualsiasi blocco sembrerebbe fermarne il percorso verso qualcuno o qualcosa da amare. Difficilmente si potrà avere una tale visione prospettica se si parte dalla domanda: *Che cosa fa ammalare l'uomo?*, mentre la stessa può diventare quasi automatica se la domanda diventa: *Che cosa tiene l'uomo sano?*, oppure: *Cosa può rendere ancora degna una vita che altrimenti sembrerebbe fallita a causa del male che si è presentato?*

Il nostro essere operatori parte dalla convinzione che l'essere umano, finché c'è vita, ha sempre la possibilità di uscire dalla sua situazione per ri-modellare ancora qualcosa; il vero educatore/ operatore è colui che, convinto di ciò, **cercherà con tutte le strategie possibili di permettere a chi accompagna di andare avanti ancora a vivere**. Magari in un modo diverso da prima, visto che forse non può più farlo secondo le modalità precedenti alla malattia e proprio a causa della malattia, ma ancora procedendo verso il futuro.

SIAMO CHIAMATI A LAVORARE PER IL BENESSERE INTEGRALE DELLE PERSONE CHE INCONTRIAMO; persone che sono colte in una stagione decisiva della loro esistenza, e decisiva per il fatto che in essa devono decidere, cioè mettere in atto, la scelta circa cosa voler fare della propria vita ora che non è più com'era prima. In un certo senso siamo chiamati a ri-creare: creare di nuovo qualcosa che la persona pensa non sia più possibile.

Educare alla salute è sempre un liberare, è aiutare le persone ad aprire gli occhi e la mente perché possano ancora comprendere il senso della vita; spesso il sofferente è un miope, perché vede solo le cose che gli stanno immediatamente vicino, cioè la sua malattia, e non riesce ad andare più in là e vedere oltre.

Allora l'intervento, come educatori alla salute, è quello di aiutare a far partorire, nella mente della persona che si accompagna, la convinzione che può ancora rinnovare la vita, ricreare la vita; partendo da ciò che ha, per andare avanti verso dove vuole andare.

L'educatore alla salute può essere come un occhiale per chi è miope a causa della sofferenza; è colui che aiuta quel miope della vita a vedere un po' più in là di quanto solo vede in quel momento.

Egli, per aiutare al meglio, deve saper essere un INTERPRETE.

Essere interprete vuol dire tradurre la vita nel linguaggio del sofferente, affinché trovi il modo per riempire al meglio il tempo che ha ancora da vivere; essere interprete significa leggere con chi soffre gli eventi della (sua) vita per riuscire a scorgere tra le righe ciò che non appare immediatamente; è saper leggere, oltre alle righe scritte, anche gli spazi bianchi e vedere gli spazi bianchi come spazi di libertà nei quali si

può ancora scrivere. Per il sofferente lo spazio di libertà è rappresentato da tutte le cose che può ancora fare, nonostante lo spazio occupato dalla malattia (righe scritte). L'INTERPRETE È COLUI CHE CONTESTUALIZZA IL MOMENTO DI MALATTIA, E LO INSERISCE IN UN MOMENTO CHE È MOLTO PIÙ AMPIO DELLA MALATTIA STESSA. Il buon interprete è colui che quando guarda un sofferente sa guardare sia a ciò che vi è di malato nell'uomo, sia a ciò che è ancora sano nel suo essere malato. Il buon interprete sa leggere per e con il sofferente il significato che può ancora avere il suo essere in vita; ancora in vita, nonostante la malattia o la causa del disagio.

L'IDEALISTA è colui che riesce a sognare ad occhi aperti il futuro più concreto possibile per la persona che ha di fronte. Essere idealisti non significa offrire illusioni, non è dire a una persona che sta bene mentre si lamenta perché sta male, ma è dire ad una persona che, nonostante il suo stare male, c'è qualcosa che può ancora essere fatto, e che può essere fatto insieme.

ESSERE IDEALISTI SIGNIFICA ESSERE DEI CONVINTI CHE C'È ANCORA UNO SPAZIO DI VITA NONOSTANTE TUTTO.

Educare alla salute è dunque aiutare chi soffre ad intravedere gli spazi bianchi nelle pagine scritte della vita, nonostante le parti scritte; perché è compito dell'uomo riempire tutti quanti gli spazi, e nessuna parte di vita vissuta è fatta solo di spazi tutti pieni. C'è sempre un piccolo spazio bianco, fosse anche solo un angolino: quello è il nostro spazio di libertà, lo spazio dove ancora c'è salute. Lo spazio dove può ancora essere vissuto qualcosa di sano, lo spazio per poter fare qualcosa di attivo. In una immagine: lo spazio per vivere ancora.

EDUCARE

Educare deriva da E-DUCERE, ossia: **tirare fuori**; cioè tirare fuori dalla persona qualcosa che è in lei; non è l'educatore che apporta qualcosa di nuovo, ma è colui che fa sì che emerga qualcosa che il malato, o l'educando, ha in sé, e di cui finora forse non aveva avuto conoscenza o bisogno. Ma E-ducere ha anche un altro significato: è **ducere**—da cioè: **uscire fuori**. Questo tirare fuori è un piccolo esodo, cioè uscire fuori da una situazione per entrare in un'altra: noi possiamo accompagnare in questo esodo la persona che soffre.

Noi dobbiamo avere la convinzione che la persona può ancora veder cambiare la sua situazione, uscendone (E-ducere), forti dell'altra convinzione secondo cui è la persona stessa che ha in sé le forze da tirare fuori (E-ducere) per attuare il cambiamento.

Il secondo termine latino legato all'educare è: AD-DUCERE, ovvero **portare verso una meta, condurre a**.

Colui che educa lo fa. Cioè: libera chi soffre dalle convinzioni legate alla paura che nulla possa cambiare, per portarlo verso una nuova meta; accompagnarlo verso la necessità di sentire che è cosa buona avere una nuova meta, e che avendo una nuova meta avrà anche maggior forza per cambiare e superare il disagio del momento.

Ad-ducere è dunque un liberare-da, al fine di liberare-per. **E-ducere è tirare fuori il malato dalle sue convinzioni nevrotiche che le cose non possono più cambiare, convincendolo che le cose possono ancora cambiare nonostante tutto**, e indicando che è necessario abbia anche la voglia di avere una nuova o rinnovata meta verso la quale andare.

Come EDUCATORE ti libero-da, e come ADDUCATORE ti aiuto a vedere la necessità che non basta essere liberi dalla malattia, occorre anche essere desiderosi di vivere. Se non c'è questo passaggio non c'è possibilità di guarigione. Guarire non è mai dire soltanto: <Non voglio la malattia>, ma è dire: <Vorrei guarire perché per me è ancora importante fare qualcosa, è importante ancora la salute per poter fare questo o quello; amare questo o quello>.

Ad-ducere è dunque aiutare chi è stato liberato-da (edotto), a sentire che è ora libero di poter fare qualcosa di nuovo.

L'educatore-terapeuta che adduce è quello che accompagna il sofferente fino alla soglia della sua responsabilità nei confronti della scelta a favore della vita.

Il terzo verbo che riguarda l'educare è CON-DUCERE: l'educatore che conduce è colui che si fa compagno di viaggio.

Ecco allora la completezza del verbo EDUCARE scomposto nelle sue tre accezioni: io educo, cioè libero da, tiro fuori da te, inizio il cammino; quindi con te faccio l'esodo, ti con-duco fuori dalla sola paura per ad-ducere te, farti vedere che il tuo compito è anche desiderare di vivere ancora per un motivo: per amare qualcuno, per poter avere la necessità di essere guarito. Magari non si toglie il male oggettivamente, ma si permette l'ampliamento della mente per essere in grado di riconsiderare la vita da un'altra posizione.

In un'intervista fatta a persone malate che erano state in punto di morte, (per infarto, ictus, o patologie simili) si è chiesto loro di cosa avessero avuto più paura in quel momento. Invece di rispondere, come ci si aspettava, che la paura più grande era quella di morire, la risposta data era relativa al fatto che, a causa della morte, non ci sarebbe più stato il tempo per fare le cose che si sarebbero volute ancora fare, o ancora dovute fare...

La paura non sembra essere tanto la paura di morire, quanto la paura che venga tolto il tempo di vivere eventi significativi.

... Il compito del logocounselor è usare le strategie relazionali, verbali e non verbali, per aiutare un altro che ha perso la sua identità. Il dramma del giorno d'oggi è la patologia da vuoto di senso, il fatto di avere tutto ma di non capire a che cosa questo tutto ci serva.

... **Logos – Emeth è Senso+fedeltà.**

Quante volte prendiamo delle decisioni che sono puramente intellettuali senza ricordare che la decisione è fatta di due momenti: **decisione e attuazione**. La decisione senza attuazione vuol dire decidere di lasciare le cose così come sono, magari per lamentarmene in seguito.

SENTIRE

La parola sentire (legame sensoriale che unisce gli esseri viventi) è al centro dell'affettività. Il tatto è il senso alla base della percezione sensoriale e consente di conoscere, valutare, memorizzare ciò che è buono e ciò che è cattivo.

Che cosa percepiscono i sensi spirituali

I sensi spirituali permettono la percezione della realtà invisibile. La parola senso (plurale sensi) è capace di esprimere realtà diverse. Dire senso può significare innanzitutto **il sentire**: l'uomo sente. Questa esperienza è espressa attraverso molte parole: sensibilità, sensazione, sentimento, sensualità, risentimento. I sensi dell'uomo percepiscono dunque la realtà complessa: la vista percepisce l'immagine, l'odorato percepisce i profumi, l'udito percepisce il suono, il palato il gusto, il corpo, tramite il tatto, tocca ed è toccato. Non possiamo dimenticare che la parola senso può anche significare **direzione**, orientamento nello spazio. Così diciamo senso vietato. È proprio tramite i sensi che individuiamo l'orientamento: normalmente con la vista, ma anche con l'udito, con l'olfatto o con il tatto. Infine, la terza possibilità di intendere la parola senso è quella di significato. "**Che senso ha?**", ci chiediamo di fronte ad un evento. Noi cerchiamo il senso profondo di quanto ci circonda, e anche questa ricerca di comprensione del significato richiede l'esercizio dei sensi di cui è dotato l'uomo. Attraverso i sensi, l'uomo percepisce, prende le distanze, concettualizza, fa discernimento: tutta la nostra conoscenza viene dai sensi, quella più empirica come quella più spirituale. Dire sensi, significa evocare un corpo e una psiche in funzione, un essere umano vivo nella propria singolare identità.

[materiale didattico dell' **IL "Istituto per il LogoCounseling"** –
www.logocounseling.org - fonte: **PaoloGiovanni Monformoso**]