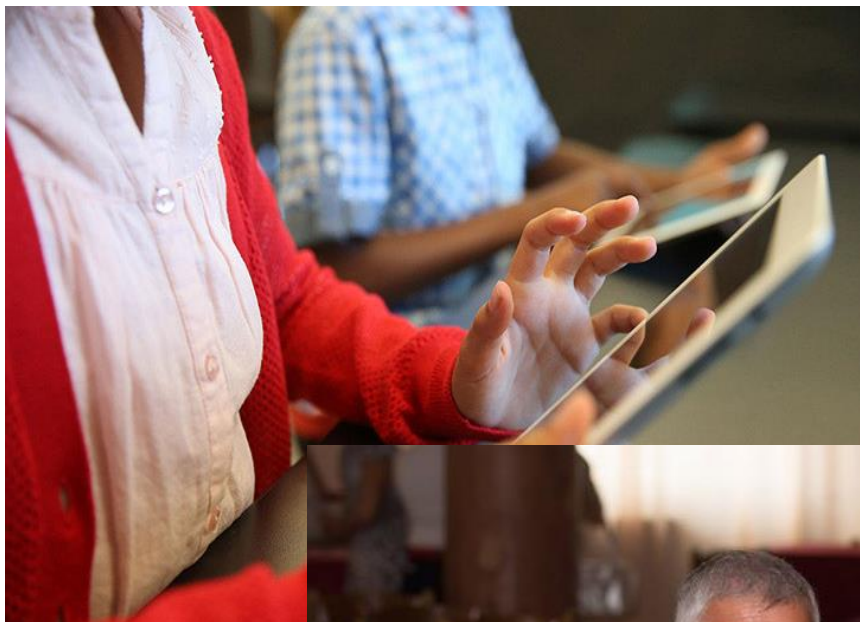


LA RELAZIONE CHE AIUTA:

UN'ANTROPOLOGIA DI BASE PER CHI SI OCCUPA DI ALTRI

(parte due)



A cura di PaoloGiovanni MONFORMOSO

II COUNSELING: LA RELAZIONE CHE AIUTA

UN'ANTROPOLOGIA PER CHI SI OCCUPA DI ALTRI

(parte due)

PaoloGiovanni Monformoso

Nella pratica l'aiuto relazionale si esprime in svariate forme; a volte è facile, altre incontra difficoltà. A volte è facile sostenere, rassicurare, incoraggiare; mentre altre volte può capitare che le difficoltà delle persone che incontriamo non siano colte nella loro complessità; così ci sentiamo paralizzati da un senso di impotenza...

Per noi la **Relazione di aiuto, o di counseling**, non è mai direttiva, ma dev'essere centrata più sulla persona aiutata che sulle sue difficoltà. Cioè: nel togliere le difficoltà lo faremo con una modalità relazionale che, forse per com'è amabilmente costruita, è essa stessa la prima terapia. Ciò suppone che chi aiuta debba essere in grado di compiere tre azioni specifiche: Ascoltare attentamente il TU chiudendo il proprio IO tra parentesi; Comprendere il problema della persona, dal suo punto di vista; Aiutare ad un'evoluzione personale verso la capacità di un miglior adattamento alla situazione problematica. Da quanto detto si può constatare che è necessario un progressivo passaggio dal buon senso e da un certo volontarismo sentimentale, ad una tecnica educativo-relazionale e di riabilitazione psicologico-umana, attraverso la quale la persona che dev'essere aiutata impara a prendersi carico di sé, e fin dove può, anche se con l'aiuto di qualcun altro. Nell'accostare in una relazione di Counseling chi ha bisogno di aiuto, occorre ricordare che: **non è una conversazione**, perché non è solo un parlare del più e del meno; **non è una discussione**, perché non è un cercare di difendere solo le singole posizioni; **non è un'intervista**, perché non ci interessa conoscere giornalisticamente e con curiosità l'altro; **non è**

un interrogatorio, perché non si tratta di cercare un colpevole o una colpa; **non è una confessione**, perché si deve prescindere da ogni giudizio morale; **non è nemmeno una diagnosi**, perché non è solo una ricerca di sintomi. Forse è solo un curare, cioè fare al nostro meglio ciò che è il nostro compito per lui, con tutto l'amore possibile.

Forse è solo un AMARE PER PERMETTERE ALL'ALTRO DI AMARE A SUA VOLTA: la vita, qualcuno, qualcosa...

È poi necessario, come operatori o volontari, intraprendere un percorso di interazione del proprio negativo, cioè di tutti quegli aspetti che potrebbero far correre il rischio di apporre contrasto tra l'immagine che vogliamo dare, e chi siamo veramente. Il NEGATIVO è ciò che potremmo anche chiamare l'OMBRA, il nostro "negativo". Ognuno ha la sua ombra: occorre riconoscerla, altrimenti essa agisce in modo incontrollato e può manifestarsi con reazioni violente nei confronti di comportamenti di altri che in quel momento non riusciamo a sopportare. Imparare a conoscere la nostra ombra significa ad esempio conoscere cosa e come vogliamo apparire agli altri, e cercare così di evitare che quando qualcuno non "ci permette" di essere come vorremmo (perché ci smaschera, o NON ci lascia indossare la maschera che vorremmo!), incominciamo ad essere con questa persona aggressivi (gli urliamo, lo evitiamo,...) perché siamo arrabbiati con lui che non ci permette di essere quel "noi" che vorremmo. Accogliere l'ombra è anche accettare il modello del *guaritore ferito*. Anche noi siamo guaritori feriti nella misura in cui non siamo onnipotenti e perfetti; anche in noi c'è o c'è stata una ferita, e forse sarà proprio il modo con cui noi stessi abbiamo "leccato" (o hanno leccato) la nostra ferita che condiziona il modo con cui noi stessi aiuteremo l'altro a "leccarsi" la ferita, o la "leccheremo" a lui.

La relazione di counseling è una strategia di aiuto professionale o volontario

più profonda rispetto all'aiuto intuitivo, e si basa sull'idea secondo la quale se una persona si trova in difficoltà il miglior modo di venirle in aiuto non è solo quello di dirle cosa fare, piuttosto quello di aiutarla a comprendere la sua situazione e gestire il problema prendendo, per il futuro possibile, la responsabilità nella gestione della massima autonomizzazione del problema. È il concetto fondamentale dell'autodeterminazione, intesa come capacità di ricostituirsi persone capaci di vivere ancora, nonostante le limitazioni che il problema può aver causato. **Per questo si dice che la relazione è complessa, perché l'intervento di chi aiuta non si esercita sul problema in sé, ma sui residui di competenza della persona, per farla crescere.** L'aiuto deve lasciare una traccia, e la traccia si osserverà nella capacità riconquistata dal soggetto per autodeterminarsi in un modo diverso, da quel momento in avanti, proprio in relazione al problema per il quale ha ricevuto l'aiuto. Altrimenti è solo ASSISTENZA (e che non è non meritoria, solo diversa dall'aiuto di cui stiamo trattando); nella relazione di counseling, invece, si parte dal presupposto che nella persona vi siano le risorse interiori (emozionali, fisiche, cognitive, ecc.) necessarie a che l'aiuto si produca dal suo interno. L'aiuto è allora la riattivazione o riorganizzazione di tali risorse originarie, anche senza nulla aggiungere (tendenzialmente) dall'esterno.

Le fasi della relazione di counseling, o di aiuto "professionale", così come evidenziate da differenti Autori, e dalle osservazioni personalmente effettuate, possono essere schematicamente sintetizzate nelle seguenti quattro:

- Prestare attenzione;
- Rispondere al bisogno;
- Personalizzare il problema;

- Aiutare chi è aiutato ad iniziare una nuova vita.

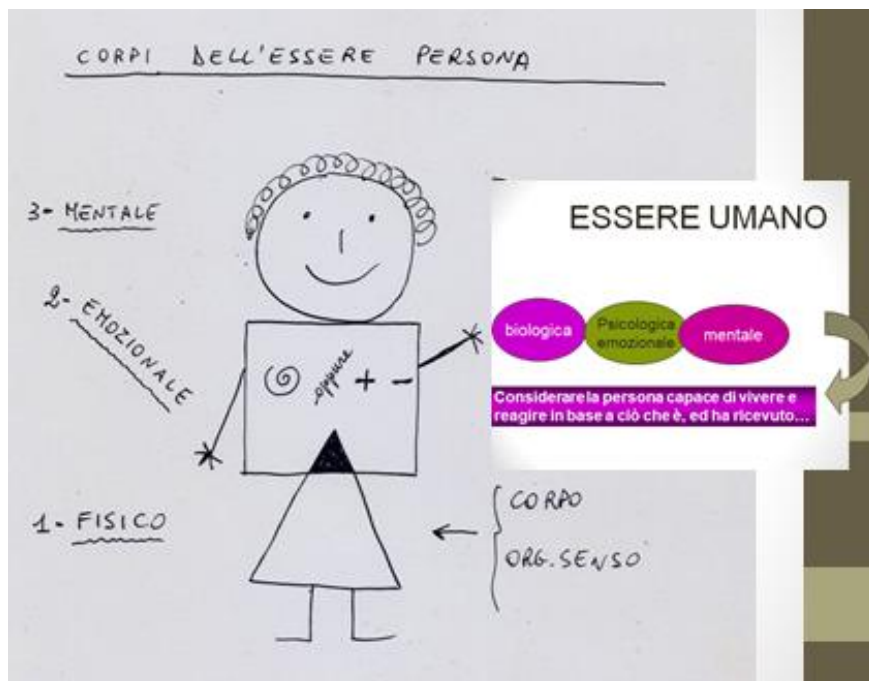
A sua volta in chi è aiutato si dovrebbero stimolare le seguenti quattro sensazioni, o emozioni:

- Sentirsi coinvolto nella relazione;
- Aver voglia di esplorare dentro di sé e lo spazio del mondo che ancora potrà vivere;
- Sentirsi compreso;
- Aver voglia di agire e vivere, amando qualcuno o qualcosa ancora nella vita.

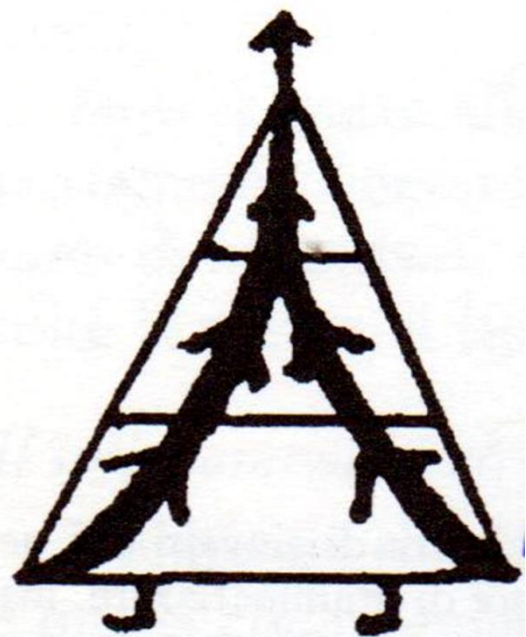
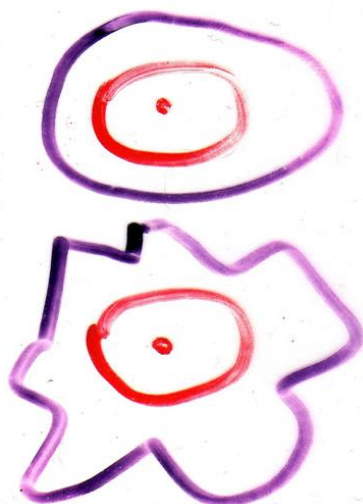
Ecco che si è dispiegato l'AMORE esclusivo e tipico della relazione: AMARE PER PERMETTERE ALL'ALTRO DI AMARE. SENTIRSI AMATI PER AVER VOGLIA DI AMARE A PROPRIA VOLTA QUALCUNO CHE SI SENTA COSI' ANCH'EGLI AMATO. È il ciclo continuo dell'amore che è vita.

PaoloGiovanni Monformoso, psicoeducatore, counselor clinico e formatore, logoterapeuta e analista esistenziale, Pedagogista Clinico, ClinicianTherapist in Logotherapy del Victor Frankl Institute of Logotherapy, Presidente della SILAE (Società Italiana di Logoterapia e Analisi Esistenziale), Fondatore e Direttore didattico dell'Istituto per il Logocounseling[®], Antropologo Clinico Esistenziale. Giornalista.

IL PASSAGGIO DA TRE A QUATTRO DIMENSIONI

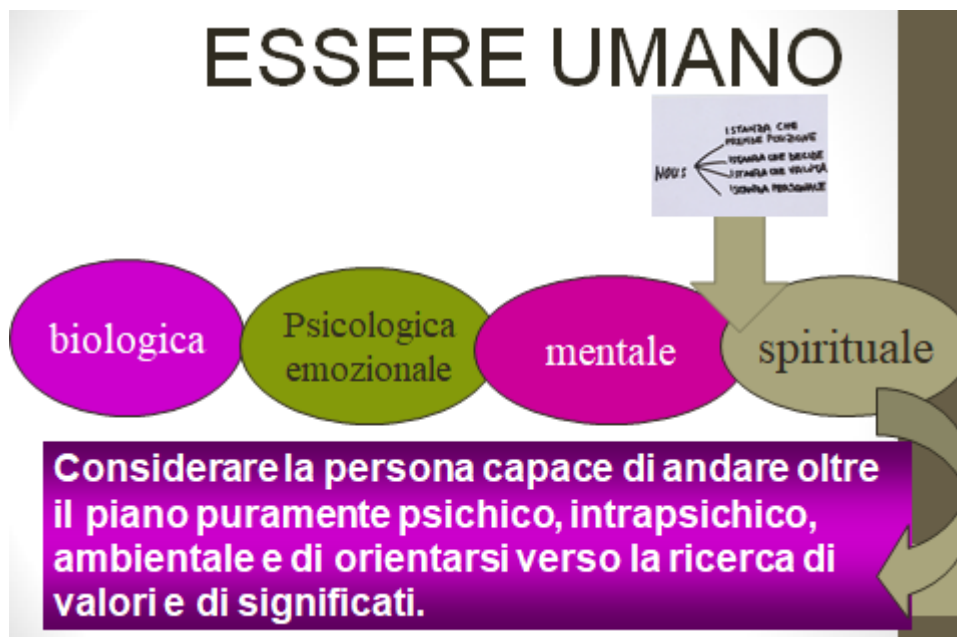
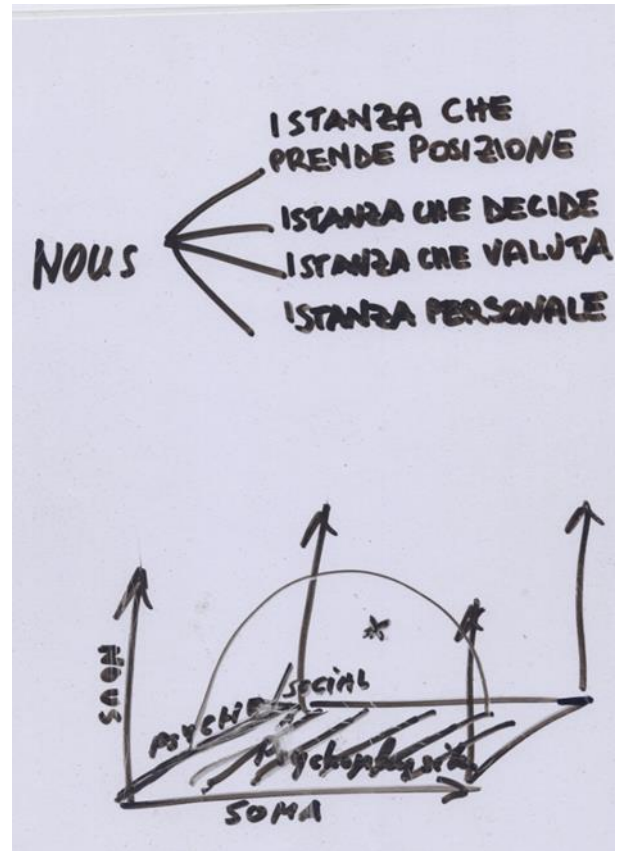
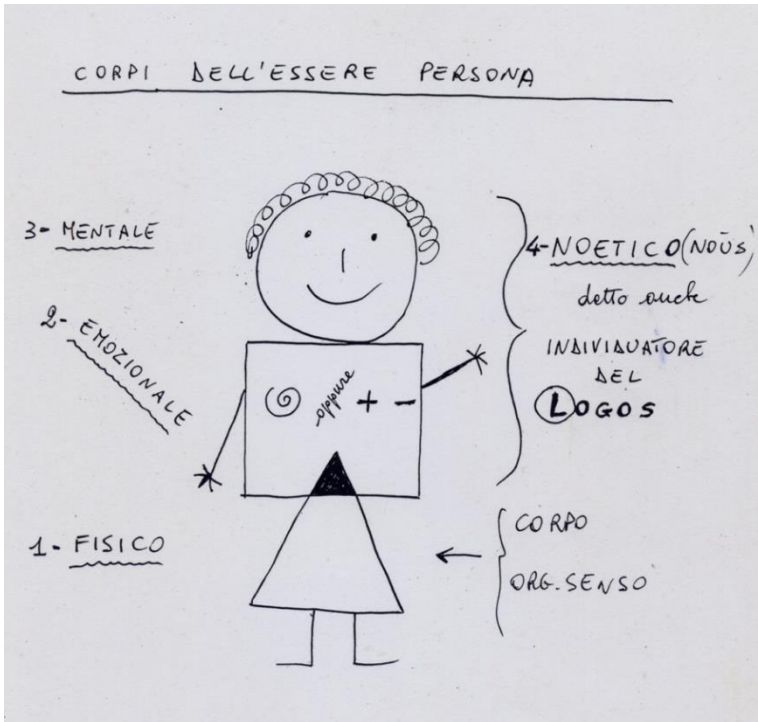


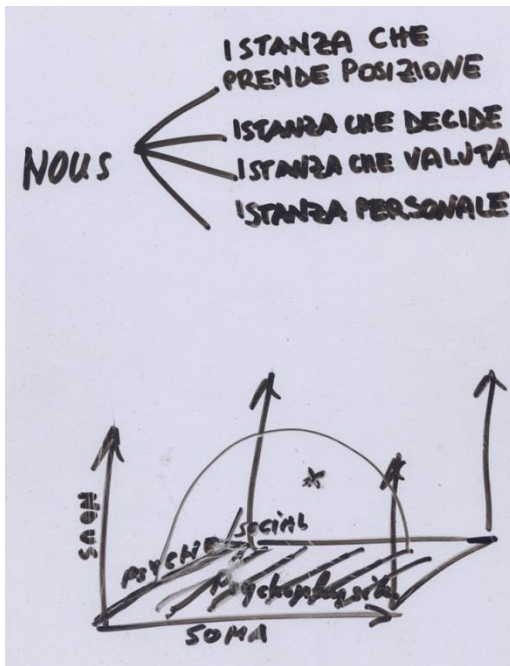
4



L'uomo integrato

L'UOMO A QUATTRO DIMENSIONI





La dimensione noetica, o spirituale, come «ciò» che dà forma allo spazio ed al tempo: è la «risposta all'appello», di colui che **da interrogante** passa **ad interrogato...**

e se non lo fa diventa nevrotico

Lo spazio ed il tempo e ciò che in essi capita sono il «destino», mentre la dimensione noetica è quella che dà all'uomo la possibilità di dare al destino una «destinazione».

La nevrosi noogena...

22/23% delle nevrosi dell'uomo...

Aggressività, depressione, dipendenza, sono sia segni causati dalla **mancaza di appagamento di bisogni**, sia segni della **mancaza di valori** verso cui orientarsi e per i quali vivere; di uno scopo di vita, malgrado tutto...

Un conto è dire: "sto male", *altro è dire: "non ho un motivo per stare bene"...*