

IL GPS DEL COUSELOR



di

Laura Ricci

Psicologa del lavoro e delle organizzazioni, Psicologa scolastica

Counselor Analista Transazionale Certificata CTA-C

*<<Devi sapere cosa vuoi
altrimenti devi prendere
cosa viene>>*

Proverbio cinese

Questo articolo nasce dalle riflessioni sul valore della mia professione di psicologa e counselor, dal significato del mio modo di operare e di esprimermi nelle relazioni, nell'uso dei modelli di pensiero, nello stile di insegnamento e di supervisione.

Per me il counselor è un professionista che si mette a fianco della persona e l'accompagna nell'esplorazione dei propri talenti, l'aiuta ad allargare il proprio orizzonte di possibilità e la guida nella ricerca delle condizioni personali e sociali che favoriscono la sua autosufficienza e il suo ben-essere.

Il suo intervento è circoscritto e limitato nel tempo ed è mirato ad aiutare la persona a prendere la responsabilità della propria vita, trasmettendole le proprie abilità ed aiutando il singolo ed i gruppi ad appropriarsi del sapere (le conoscenze teoriche), del saper fare (le abilità) e del saper essere (la responsabilità della propria realtà).

Nella mia esperienza professionale ho sperimentato l'utilità di "dare carne" a concetti che mi riportano alla mia vita di tutti i giorni, alla relazione con i miei colleghi, i miei familiari ed amici e, soprattutto, alla relazione che ho con me stessa: per me è come se il counseling non fosse tanto una professione quanto un modo di essere.

Durante il mio training mi è stato insegnato che il counseling è un insieme di atteggiamenti, abilità, tecniche e strumenti per stare in relazione con l'altra persona, aiutandola, in un certo senso, ad aiutarsi. Agire da counselor significa cioè credere nelle potenzialità e nelle capacità dell'altro e fare in modo che anche l'altro le veda, ci creda e le tiri fuori per superare un momentaneo disagio nella vita.

Agire da counselor presuppone una certa generosità, disposizione positiva, accettante e non critica da parte mia, una sospensione del giudizio e una capacità di comprendere che ciascuno è diverso e va comunque bene così come è, anche se io posso non condividere il suo comportamento o il suo modo di pensare.

Proseguendo nella formazione ho compreso che per me questo tipo di atteggiamento incoraggiante, fiducioso, umano, non può realizzarsi solo ed esclusivamente nelle occasioni di lavoro o formazione nelle quali indosso "*l'abito da counselor professionista*" e "*metto in vetrina*" tutto quello che ho studiato e imparato. Ho provato sulla mia pelle che cosa significa e dove porta questa modalità: alla menzogna, allo sparlare di chiunque, a dire cose ambigue che ne sottintendono altre molto diverse, a criticare le persone e non i loro comportamenti, a non assumere pienamente le proprie responsabilità, a lasciarsi trascinare dalle emozioni negative e ferire gli altri senza il filtro del pensiero razionale, ed infine per invidia e gelosia, a limitare la crescita e l'autonomia dell'altro. Questa doppiezza, così diffusa nel nostro modo di vivere e nella nostra cultura occidentale, non può secondo me trovare posto nel mio percorso formativo di Analista Transazionale.

Ho avuto la fortuna di incontrare un mentore e supervisore che mi ha insegnato un'altra filosofia, che Lei stessa ha definito *l'approccio GPS*: cerco di diventare counselor così come sono diventata automobilista, tendo cioè ad arrivare a un punto in cui "agisco" il mio modo di essere senza doverlo nemmeno pensare, così come inserisco il pilota automatico e guido fino alla destinazione desiderata pur immersa nei miei pensieri. Ciò per me significa diventare il più possibile autentica, capire ad accettare me stessa e gli altri, fare critiche costruttive e dare riconoscimenti sinceri, comprendere cosa mi ferisce e mi porta ad entrare in conflitto con gli altri, imparare a voler bene a me stessa e a perdonarmi. E da qui posso partire per imparare ad aiutare gli altri.

Questo tipo di pensiero mi porta a fare un'altra serie di considerazioni riguardanti il campo di applicazione: il counselor non è uno psicoterapeuta che ha studiato di meno e che quindi può intervenire sui problemi delle persone in maniera meno complessa e con strumenti meno

sofisticati e meno efficaci. Non è così. Il counselor è altra cosa rispetto ad altre figure professionali: un counselor lavora sul benessere, sulla prevenzione del disagio, sulla qualità della vita e delle relazioni, sulla ricerca di soluzioni e risorse interne ed esterne.

Credo fermamente che ciò che afferma Vercellino¹ sia vero, e nei miei processi formativi e consulenziali l'ho potuto personalmente verificare: *“... ogni esperienza è cambiamento, ogni cambiamento cambia la struttura. Allora che differenza c'è tra un cambiamento ottenuto in seguito ad un setting terapeutico ed uno di counseling per esempio? Se si accetta la tesi che ogni esperienza produce un cambiamento strutturale (e non solo funzionale) la differenza non è nella natura del cambiamento, quanto nella causa, cioè nel bisogno che lo ha stimolato.”*

Io sono un counselor e una psicologa che vuole partire dal desiderio e non dal bisogno, dalla visione positiva e non dalla patologia. Il counseling per quella che è la mia visione è applicabile a quasi ogni campo d'esperienza e ad ogni attività professionale, con risultati rapidi, tangibili e spesso molto efficaci. Sta nella mia creatività, nella mia preparazione, nei miei interessi anche antecedenti al training, alla mia formazione personale e professionale, alla mia sensibilità, trovare la migliore realizzazione etica di quanto appreso.

Nei miei interventi consulenziali rispetto e applico il Codice deontologico degli psicologi; proteggerò me stessa e il sistema cliente condividendo e mettendo in pratica il Codice EATA e il Codice di etica e di deontologia professionale dell'Associazione CNCP. In particolare mi impegno perché nei miei interventi ci sia una *“stretta connessione tra Etica e Pratica”*² poiché solo così è possibile promuovere la fiducia nell'alleanza terapeutica. Ciò per me significa tendere continuamente ad un OK-ness relazionale che rispetti la vulnerabilità e l'autonomia del cliente.

Utilizzando gli strumenti dell'A.T. ora dedico tempo ed attenzione alla specificazione e chiarificazione del problema presentato dal cliente e a valutare se la richiesta che mi rivolge è adeguata alle mie competenze; se così non è gli fornisco sostegno, informazioni e recapiti per un eventuale invio: a tal fine mantengo e promuovo una rete di professionisti di ambiti specialistici confinanti con i miei. Il mio Adulto vigila sia sulle richieste magiche e grandiose del cliente, sia sugli obiettivi concordati; inoltre, mi proteggerò con una supervisione costante nei momenti di empassé col cliente.

¹ **VERCELLINO C.G.**, “A.T. e campi speciali: metodologie e linee filosofiche”, rivista di Analisi Transazionale, XI, 20-21, giugno/dicembre 1991, pag. 99.

² *Assunti di Base* - Codice Etico1 dell'EATA - Ultima revisione dopo la riunione del Consiglio, Santiago de Compostela - (10.08.2006)

E' per me basilare anche individuare le manipolazioni e i giochi psicologici che sottendono la richiesta del sistema cliente, avviando un processo di decontaminazione che consenta di "pulire" la domanda e indagare se il cliente è motivato a cambiare e se per lui è possibile modificare i propri pensieri, sentimenti e comportamenti. Tenere in attenzione i miei sentimenti di transfert e controtransfert mi aiuta, infine, a capire la mia responsabilità nei confronti dell'Altro e a mantenere un interessamento umanamente ricco, di reciprocità, di nutrimento e di vicendevoles OK-ness.

Tutti i miei interventi formativi e consulenziali nascono dalla condivisione del Contratto con il "sistema cliente". Svolgendo la libera professione, il primo contratto che stipulo è con la Committenza per poter definire le necessità ed i confini della mia consulenza, con particolare attenzione che ci sia congruenza fra attese istituzionali e soluzioni operative fattibili. In seguito esamino assieme al committente se c'è compatibilità tra le sue aspettative e quelle dei partecipanti al corso/progetto; così facendo mi impegno per un "contratto a tre mani".³ Un successivo contratto lo stipulerò con l'aula o con i singoli soggetti, con una modalità condivisa che consenta loro di verificare i propri apprendimenti e/o mutamenti al termine del mio intervento consulenziale. In ogni contesto lavorativo, infatti, invito l'Altro a costruire una buona alleanza⁴ con me, rendendolo consapevole delle proprie risorse e delle strategie operative che possono essere efficaci nella sua situazione personale e/o lavorativa.

Lungo tutto il processo consulenziale è per me di fondamentale importanza restituire al "sistema cliente" la responsabilità e il potere di essere protagonista dei propri cambiamenti. Ridare legittimità **all'Adulto** del cliente vuol dire essere presente in una relazione consulenziale collaborativa, non giudicante, paritaria. Così facendo, impedisco alla Committenza ed ai partecipanti di vivermi come un Salvatore a cui delegare la risoluzione dei problemi e mi proteggo dai loro attacchi Persecutori quando le cose non vanno come loro vorrebbero.

Il counseling ad indirizzo transazionale è un "**counseling contrattuale**" poiché permette al sistema cliente e al counselor di essere sul medesimo piano di responsabilità e capacità nel raggiungere un obiettivo insieme condiviso; un valore aggiunto è, per me, la possibilità che entrambi abbiamo di valutare in itinere i progressi che il cliente fa grazie alla relazione con me e,

³ **ENGLISH F.**, "The three cornered contract", da *Analyse Transactionnelle et émotions*, 1992, trad. It. "*I contratti triangolari multipli*", in *Neopsiche*, N. 17-18, 1992.

⁴ "I tre elementi cruciali dell'alleanza terapeutica sono: a) un accordo sugli obiettivi, b) una distribuzione dei compiti e c) lo sviluppo di legami (**BORDIN**, 1994). I primi due si riferiscono alla fase iniziale di formulazione del contratto. Senza un accordo sugli obiettivi, non può esserci uno scopo comune" (**KERNBERG**, 2000).

se insieme lo decidiamo, di rinegoziarne gli obiettivi. Perché il “nostro” (mio e del cliente) contratto⁵ sia efficace lo possiamo esprimere in termini positivi, con obiettivi specifici e tempificati e con risultati che potremo osservare e apprezzare insieme.

Tra gli aspetti che più mi appassionano dell’A.T. c’è la modalità attenta e accogliente al processo relazionale, qui e ora, attivando l’”**Io Osservante**” di cui parla Mastromarino. Se desidero che il mio cliente sia attore del suo processo di cambiamento, anche io come consulente accolgo me stesso così come sono, nei miei fallimenti e nelle mie vittorie e, attraverso le mie esperienze professionali e personali, affino la mia intuizione creativa, potenziano il mio **Genitore Affettivo**: infatti, con i clienti non mi sostituisco nella risoluzione dei problemi, ma li sostengo e li proteggo nella ricerca e nella sperimentazione delle loro opzioni.

Quando mi è possibile coniugare l’Analisi Transazionale con l’Outdoor Trainig, il mio **Bambino Libero** esprime al massimo la sua creatività, dimostrando con l’entusiasmo che si può imparare e crescere anche divertendosi. Il mio **Adulto** si attiva nel condurre l’intervento consulenziale, nella scelta delle attività da inserire e della loro sequenza, nell’individuazione della location, reperimento delle attrezzature e nell’organizzazione dell’intervento consulenziale.

La mia scelta professionale è di continuare ad imparare non solo a fare la psicologa e il counselor ma anche e soprattutto ad essere counselor, e ad esserlo a partire da ciò che già sono e faccio. Il mio Tom Tom è impostato nella direzione di instaurare ogni relazione apprezzando la persona che incontro per ciò che è, donandole comprensione, poiché questa *<è la forma d’amore più oggettiva>*⁶ che un counselor può donare al proprio cliente.

⁵ **BERNE** definisce il contratto come un “*esplicito impegno bilaterale per un ben definito corso di azione*”.

La base filosofica del Contratto in Analisi Transazionale è l’OKness, con i suoi elementi fondanti: la contrattualità (atteggiamento che porta al contratto), la Bilateralità (modalità di percepire la relazione con l’altro). **BERNE E.** “Principles of group treatment” Oxford University Press, New York 1966- “Principi di terapia di gruppo”, tr. It. di S. Maddaloni, Astrolabio, Roma, cap. 4 e glossario.

⁶ **MAY R.** “The art of counseling” trad. it - *L’arte del Counseling: il consiglio, la guida, la supervisione* -, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1991, pag 79.

Bibliografia

-  **Berne E.**, "Principles of group treatment" Oxford University Press, New York 1966-
"Principi di terapia di gruppo", tr. It. di S. Maddaloni, Astrolabio, 1986.
-  **Codice Etico1 dell'EATA** - Ultima revisione dopo la riunione del Consiglio, Santiago de Compostela - (10.08.2006)
-  **English F.**, "The three cornered contract", da Analyse Transactionnelle et emotions, 1992, trad. It.
"I contratti triangolari multipli", in Neopsiche, N°. 17-18, 1992.
-  **Favorini A.M.**, "Il contratto nella formazione e nell'apprendimento: esperienze educative e didattiche con l'Analisi Transazionale" Milano, Franco Angeli, 2004.
-  **Loomis M. E.**, (1982) Contracting for change. Transactional Analysis Journal, 12,1, 51-54.
traduzione italiana in "i contratti di cambiamento" in L'arte della psicoterapia – Las Roma – 2006.
-  **May R.** "The art of counseling" trad. it - L'arte del Counseling: il consiglio, la guida, la supervisione -, Casa Editrice Astrolabio, Roma, 1991.
-  **Vercellino C.G.**, "A.T. e campi speciali: metodologie e linee filosofiche", rivista di Analisi Transazionale, XI, 20-21, giugno/dicembre 1991, pag. 99.
-  **Woolams S. -Brown M.**, "Transactional Analysis - A modern comprehensive Theory and Practice", Spectrum Psychological Service, Inc, Ypsilant, Mich, USA 1978; trad. it. a cura di S. Spisanti: "Analisi Transazionale" - Cittadella Editrice, Assisi, 1985.