

# Le buone pratiche del counseling

*L'apporto dell'Analisi Transazionale per promuovere il benessere  
nelle relazioni d'aiuto*

A cura di Giorgio Piccinino

## INDICE

### INTRODUZIONE:

#### **Valori e finalità del counseling transazionale**

di Giorgio Piccinino

**1 Integrare e armonizzare le parti di noi e i nostri ruoli: "Donne in rete", il counseling di gruppo per donne in bilico tra lavoro, affetti e spazi personali**  
di Marina Sangalli

#### **2 Liberare e attivare le risorse interiori:**

Il Counseling come attivatore di risorse  
di Ivo Setton

#### **3 Riconoscere e valorizzare le persone:**

Il counseling educativo per le famiglie  
di Francesco Aprile

#### **4 Pacificare e ritrovare il vero sé:**

Dal coaching al counseling, una consapevolezza più profonda per cambiare davvero  
di Guido Sicurella

**5 Riappropriarsi delle proprie identità e del senso della vita: Le identità complesse, il counseling familiare-organizzativo**

di Eliana Stefanoni

#### **6 Ritrovare benessere nelle relazioni:**

Il Counseling di gruppo per le aziende, metodologia e tecniche di intervento  
di Luciana Zanon

#### **7 Rivalutare e potenziare le parti nascoste:**

Mamma, professionista, compagna, amica: rimettere insieme le diverse identità  
di Maria Vittoria Colucci

#### **8 Sviluppare l'autenticità per evolvere:**

Tempi lunghi e ben distesi, il counseling per intervenire sulla cultura organizzativa  
di Alessandra Cosso

# LE BUONE PRATICHE DEL COUNSELING

## FRANCO ANGELI

Introduzione di Giorgio Piccinino

ESTRATTO

.....

### La potenza dell'essere Noi.

Da molti anni, e un tempo è stato pure un passo avanti per gli ambienti di lavoro, abbiamo cominciato a chiamare le persone "Risorse", risorse umane. In qualsiasi aggregazione professionale, ma poi anche nella vita privata, si è insediato questo ambiguo concetto, così i giovani sono la risorsa del paese, così gli anziani quando possono essere utilizzati per sostituire i vigili agli incroci, così le giovani donne che non trovano lavoro o non fanno figli.

Risorse per chi? Il valore di un essere umano sembra sempre più misurabile per una sua qualche funzione d'uso, ma per chi? Qualcuno direbbe per la Tecnica, qualcun altro per la classe dirigente, altri ancora per il sistema finanziario globale, i padroni, come si diceva una volta.

Gli esseri umani sono diventati risorse, mezzi dunque, come il petrolio, come l'uranio, come un terreno coltivabile. O come un animale da allevare, di sicuro con una certa attenzione e cura, perché diventi perfetto per l'uso che se ne intenderà fare.

In molti parlano di *mettere al centro la persona*, ma pochi sanno o dicono veramente cosa questo dovrebbe significare.

Ecco in questo capitolo introduttivo cercherò di spiegare il nostro punto di vista, quello dei counselor Analisti Transazionali, *l'anima attivante* di tutti i nostri interventi nel "sociale", così ben esemplificati dai colleghi in questa raccolta di Pratiche Esemplari.

Proviamo a partire dal lavoro e andare al nocciolo del problema.

In fondo in fondo molti l'hanno sempre interpretata così la gestione delle "risorse umane": un'attenzione particolare a utilizzare le persone al meglio per i fini di un'organizzazione.

Che questa sia un'azienda, un ente pubblico, un'associazione, una comunità terapeutica, un ospedale, un partito, una squadra e addirittura una certa forma di famiglia (ricordo che proletariato erano, e sono, coloro che hanno la prole come unica risorsa economica da scambiare), poco importa.

La nostra idea di una professione d'aiuto parte da una definizione, che definirei integralista se non suonasse male, di cosa siamo in quanto persone, o, meglio ancora, in quanto *Esseri Umani*.

Un Essere Umano è un individuo indipendente, che ragiona con la propria testa, con obiettivi di vita propri (prima che personali, specie specifici) e una vita affettiva che si sviluppa anche sul lavoro, ma in prima battuta con l'Altro, i figli, i genitori, gli amici e la comunità.

Persone intere dunque che spesso, in quello che fanno, "ci danno l'anima".

Veniamo alla luce simbiotici e con-fusi, ma impariamo prestissimo a essere noi stessi, autonomi e diversi l'uno dagli altri.

Nasciamo attaccati alla vita, a nostra madre, a una base sicura, a casa nostra, ma dopo poche settimane impariamo a esplorare il mondo, curiosi, evolutivi, sperimentali.

Nasciamo innamorati, esclusivi e possessivi, di nostra madre e di nostro padre, ma in poco tempo ci cresce dentro e si manifesta un'affettività espansiva, socievole, allargata, comunitaria, variegata e diversificata in mille modalità e colori.

Nasciamo egoisti e generosi, autocentrati e altruisti, conservatori e innovatori, vitali e contemplativi, passionali e calcolatori, protettivi e spericolati, anarcoidi e adattivi.

Una meraviglia di possibilità.

Noi Esseri Umani siamo tali quando la nostra umanità, le nostre **pulsioni di base** (o come più comunemente si dice: i nostri bisogni essenziali), i nostri talenti, l'esito di un'evoluzione di milioni di anni, si realizzano.

*Le persone sono ... loro.*

Le persone non vivono e non lavorano "per" qualcuno, non l'hanno mai fatto a dire il vero, anche se qualche volta lo lasciano credere. Semplicemente vivono e lavorano per sé.

Al massimo per la sopravvivenza della specie, ma anche in questo caso si tratta pur sempre di loro stessi. Lavoriamo e viviamo "con" qualcuno, assieme a qualcuno, con altri, ma per scopi "nostri", per nostre motivazioni.

E poi lavoriamo "in" una certa organizzazione, "con" certe persone, per un certo periodo di tempo, anche piuttosto variabile, se, e per quanto, riusciamo a conseguire i nostri scopi di vita.

E poi, cosa anche piuttosto rilevante, ci coinvolgiamo, ci attiviamo, ci sentiamo responsabili, "ce la mettiamo tutta" insomma, per come sentiamo proprio nostro, e adatto a noi, quel lavoro, quell'impresa, quel progetto, quell'amore, quell'attività.

Insomma dovremmo rovesciare il concetto per capirci veramente qualcosa ed entrare nel mondo dei rapporti maturi e adulti, nel mondo dell'inter - indipendenza.

Sono le organizzazioni a essere delle risorse per le persone.

Risorse che gli Esseri Umani utilizzano per sopravvivere e per realizzare se stessi.

Per questo i counselor Analisti Transazionali parlano con un essere umano e lo aiutano sempre a realizzare i suoi progetti di vita, purché siano espressione della propria umanità, da onorare e portare a compimento.

Noi tutti siamo agiti da dentro da una forza naturale arcaica e istintiva, comune a tutti gli esseri viventi, l'istinto di sopravvivenza appunto, ma nei millenni questa vitalità ha assunto caratteristiche peculiari, se non proprio esclusive, certo speciali per gli esseri umani.

“En theos”, l'entusiasmo, il dio dentro di noi, l'anima attivante, il sistema pulsionale, il conatus, negli anni si è differenziato e specializzato in altre 3 grandi aree pulsionali indispensabili per la nostra sopravvivenza.

Non è questo il luogo per descrivere questi aspetti nel dettaglio (vedere per questo “La felicità come realizzazione della natura umana”, Rivista AT, N° 22/2010 e “Amore limpido” Erickson, 2010), voglio solo sottolineare che quando diciamo di mettere al centro l'essere umano dobbiamo anche mettere al centro la realizzazione delle sue pulsioni naturali.

## LE PULSIONI NATURALI

### **SOPRAVVIVERE:** *la vita materiale*

Salvaguardare la materia di cui siamo costituiti e che abitiamo, prendersi cura del proprio habitat e della propria salute; avere coscienza delle modalità materiali di vita quotidiane e del proprio ruolo nell'esistenza degli altri; conservazione e riproduzione.

### **APPARTENERE:** *la vita relazionale e gruppale*

Sentirsi parte del gruppo condividendone fini e mezzi; nutrire e proteggere la comunità; provare piacere attraverso le capacità relazionali; dare e ricevere serenità, gioia, protezione, solidarietà, aiuto, attenzione e riconoscimento nell'incontro con gli altri; rinnovare costantemente l'amore.

### **CONOSCERE/CRESCERE:** *la vita evolutiva*

Sviluppare la propria conoscenza con esperienze, osservazioni e sperimentazioni fatte proprie e in continuo divenire; costruire, attraverso l'apprendimento, le proprie capacità individuali; mantenersi aperti e disponibili alle esperienze della vita, l'evoluzionismo è dentro di noi.

### **AUTOREALIZZARSI:** *la vita individuale autonoma e la spiritualità*

Avere a cuore la propria identità originale e la propria centralità, trovare il significato per la propria esistenza, unica e incomparabile; sentirsi importanti in quanto partecipi dell'evoluzione dell'universo trascendendo anche l'attimo presente; lasciare un segno del proprio passaggio, dare il proprio contributo alla propria comunità.

Per sopravvivere gli esseri umani hanno dovuto mettersi in gruppo e sviluppare la propensione all'affettività, alla gruppalità, all'altruismo, alla protezione reciproca, perfino al senso di giustizia interna al clan ecc. Lo stesso linguaggio è nato, e noi ne siamo geneticamente predisposti, per la necessità aggregante e regolante dei rapporti interpersonali. Per questo abbiamo creato gli Stati e le leggi.

Per questo ci siamo “inventati” l'amore, l'attaccamento familiare, l'educazione civica, la predisposizione a stare assieme agli altri e la generosità per i conspecifici, l'altruismo: tutte necessità impellenti per un essere vivente particolarmente inerme e insicuro.

Allo stesso modo per sopravvivere gli esseri umani hanno dovuto imparare e trasmettere le informazioni, hanno dovuto scrutare l'ambiente per prevedere le minacce, studiare le correnti dei mari per attraversarli, imparare gli uni dagli altri per ampliare le possibilità di fronteggiare pericoli naturali e di vicinato. Abbiamo cercato di non farci sorprendere, di prevenire le malattie e allontanare la morte.

Ci siamo dunque inventati, migliaia di anni fa, la conoscenza, la curiosità, la cultura e la tendenza a imparare e a crescere, a evolvere costantemente insomma.

E gli individui che ne sono stati capaci hanno prevalso sugli altri selezionando una specie con queste caratteristiche e capace di trasmetterle ai figli: *l'homo sapiens*

E infine, allo stesso modo, per sopravvivere gli esseri umani si sono differenziati e individualizzati, hanno sviluppato diversità individuale e coscienza della propria identità, separata dagli altri.

Ci siamo inventati la creatività, la voglia di fare a modo nostro e l'auto realizzazione.

Non dimentichiamo poi che la capacità riflessiva e la coscienza di sé che gli esseri umani hanno sviluppato, implicano anche la consapevolezza della propria cagionevolezza di fronte alle malattie, della propria insicurezza, della propria dipendenza anche casuale dagli eventi esterni e infine dell'inevitabilità della morte. Prevedere le minacce, prepararsi a fronteggiare l'imprevisto, mettersi insieme, dare un senso alla propria esistenza ecc. sono le risposte che il genere umano ha “selezionato” per sopravvivere, ma anche per superare l'angoscia che deriva dal conoscere la propria condizione.

La realizzazione delle pulsioni di appartenenza, conoscenza e autorealizzazione (con le potenzialità relative) sono, oltre che necessità biologiche, anche, in estrema sintesi, l'antidoto alla sofferenza insita nella consapevolezza della nostra vita, le armi per renderla meno angosciata e, come vedremo, più felice. E noi nasciamo così.

## Lo scopo involontario dell'esistenza

Nei secoli queste pulsioni si sono dunque consolidate come i più profondi elementi distintivi della Natura Umana, come la nostra identità di specie, la nostra "*anima attivante*" primordiale, lo "*scopo involontario*" dell'esistenza, non casuale e, all'inizio della vita di ciascuno, indipendente dalla nostra volontà e consapevolezza. "Esiste, dunque, un'entità definibile - Natura umana universale - comune a tutte le genti". (Matt Ridley: "The Red Queen: Sex and Evolution on Human Nature" London, Viking, 1993).

Nasciamo dunque ben orientati alla vita, ma c'è molto di più.

C'è che, perduta l'obbligatorietà dei comportamenti istintivi, tipica degli animali, l'essere umano si è costruito un sistema di funzionamento emozionale molto sofisticato e molto semplice insieme, un servo-meccanismo di controllo che in ogni momento, a ben sentire, ci avverte se stiamo vivendo in modo sano ed efficace per la nostra sopravvivenza. Il nostro sistema mente-corpo emette segnali piacevoli (gioia) o spiacevoli (rabbia, paura, tristezza e qualcuno ci aggiunge disgusto, orrore e sorpresa) in concomitanza proprio con un certo tipo di eventi correlati alla realizzazione o meno delle nostre pulsioni.

Proviamo gioia, tanto per fare qualche esempio, quando mangiamo o ci prepariamo a dormire, se siamo in armonia con la natura, se facciamo l'amore e siamo innamorati, oppure se ci prendiamo cura del nostro corpo e ancora quando ci viene un'idea originale, oppure quando abbiamo successo in qualcosa di nuovo. Il corpo del neonato viene al mondo già programmato per segnalare internamente (*sentire*) ed esternamente (*esprimere*) la piacevolezza o la repulsione per certi comportamenti e per certe situazioni, in modo immediato, in presa diretta con ciò che sta capitando.

La felicità è il premio e il nutrimento, la motivazione e il sostegno, il rinforzo positivo e il moltiplicatore d'energia. Rabbia, paura e tristezza sono, d'altro canto, gli allarmi, la spia della benzina, il rinforzo negativo, la scossa che ci avverte del pericolo o delle lesioni alla nostra umanità.

All'inizio della nostra vita questi meccanismi sono nelle mani dei nostri genitori, ma poi tocca a noi guidarci e preservarci, tocca a noi guidare l'esistenza, tocca a noi "badare" a noi stessi.

In Analisi Transazionale sono stati descritti con grande chiarezza i messaggi favorevoli (o inibenti) per questa nostra Natura, gli interventi più o meno voluti, prima dai nostri genitori e poi spesso adottati anche da noi stessi, che possono favorire un apprendimento delle capacità necessarie per realizzare le pulsioni.

Li hanno chiamati *Permessi* che al momento dell'emergere di una pulsione sono necessari perché questa resti attiva e venga soddisfatta.

## I PERMESSI PER LA VITA

PUOI ESISTERE, ESSERE SANO, IMPORTANTE, VITALE  
PUOI AMARE, ESSERE INTIMO, SENTIRE, GIOIRE INSIEME  
PUOI CRESCERE, IMPARARE, PENSARE, RIUSCIRE  
PUOI ESSERE TE STESSO, ESSERE DIVERSO

**sopravvivere**  
**appartenere**  
**conoscere**  
**autorealizzarsi**

Li hanno chiamati permessi, ma forse sarebbe più giusto definirli *diritti inalienabili*, sacri e universali, cui dedicare la vita individuale e collettiva. Questo sistema di funzionamento primitivo è del resto quello che in Analisi Transazionale è il *Bambino Naturale*. E' la parte che condividiamo con i nostri simili in tutte le latitudini, la parte che da grandi, Adulti e Genitori, dovremo imparare a prendere per mano per esistere felicemente.

Dietro a tutti gli interventi descritti in questo libro c'è questa idea di Natura umana da proteggere o da stimolare, da sviluppare in una sua pulsione o da sostenere, da far funzionare bene in termini di capacità realizzative o da completare. Sappiamo quanto limitata può essere stata la nostra educazione, sappiamo quanto ci siamo dovuti tutti adattare alle condizioni di vita e "arrangiare" con i Permessi che "passava il convento", sappiamo quante richieste sono piovute e piovono addosso a ciascuno di noi, sappiamo di aver dovuto interpretare un personaggio di una rappresentazione con una sceneggiatura, un *Copione*, non proprio, ahimè, scritto da noi.

Per questo è spesso necessaria una sosta, una riflessione su dove stiamo andando, un *pit stop*, non solo per verificare le condizioni del motore o cambiare una gomma, ma soprattutto per rispondere con calma e attenzione a due o tre domande essenziali: *Che ci faccio qui? Dove sto andando? Come sto vivendo?*

Qualche anno fa concludevo un mio articolo con queste riflessioni:

*“Mi pare di poter dire che uno dei mali più evidenti del nostro secolo, nel nostro mondo occidentale, sia proprio l’allontanamento dalla nostra vera natura e la perdita di senso del nostro passaggio sulla terra: esaurita in parte la priorità della sopravvivenza, come motivazione primaria, sembra quasi che non abbiamo trovato altro per cui valga la pena vivere. A che serve salvare Venezia o la foresta amazzonica se noi ci perdiamo la gioia delle relazioni affettive, del fare le cose a modo nostro, di essere qualcuno per la nostra comunità, di crescere durante tutta la nostra esistenza?”*

*A che serve se ci ritroviamo soli, inutili, insignificanti, fatui, superficiali ... e obesi?*

*Ci basterà ancora soddisfare “una vogliuzza per il giorno e una vogliuzza per la notte, salva restando la salute” come ironizzava Nietzsche?*

*Ben poca cosa, mi pare, con quello che c’è in ballo: la nostra felicità e l’evoluzione del genere umano.”*

C’è in gioco la possibilità di prendere in mano la propria vita e farla diventare *volontaria*, per quanto è possibile. Sarebbe ben buffo che, dopo aver, in milioni di anni, abbandonato gli obblighi istintivi, ci accontentassimo delle nostre “casuali” decisioni infantili o delle “irrinunciabili” necessità del Mercato, catene che ci imprigionano ancora dal passato o nel presente.

Poter scegliere non vuol dire solo, e riduttivamente, saper risolvere problemi e prendere decisioni efficaci quando capitano, vuol dire da Adulti mettersi al servizio della propria natura affettiva e relazionale, evolutiva e spirituale.

Il posto degli esseri umani nel mondo ormai non può più essere confinato a una sopravvivenza senza scopo, ben più alta condizione abbiamo raggiunto: una potenzialità creativa immensa per il benessere individuale e collettivo.

Come credo risulti chiaro, è dentro questo perimetro che si situa l’intervento del Counseling.

Ci si occupa di felicità, di serenità, di contentezza di sé, di efficacia e soddisfazione per le proprie azioni, di equilibrio fra vita di lavoro e vita affettiva, un’area prettamente esistenziale e non medica dunque, eppure non per questo meno professionale o delicata.

Per questo è necessaria una formazione specifica alla relazione d’aiuto, bisogna imparare a mettersi in relazione con l’altro in modo paritario e rispettoso della diversità (OK NESS), bisogna imparare a promuovere libertà di giudizio e d’azione (AUTONOMIA), avere una metodologia chiara e sapere quello che si sta facendo (CONSAPEVOLEZZA) e infine essere accoglienti ed empatici (INTIMITA’).

Ok-ness, autonomia, consapevolezza e intimità sono proprio i valori di base che caratterizzano gli Analisti Transazionali fin dal loro primo apparire negli anni 60, una “*sapienza umanistica*” da coltivare, esercitare e mantenere durante tutta la vita. Un modo di vivere più che di lavorare, non proprio alla portata di tutti.

Siamo ben lontani dal somministrare dei test psichici o fisici, restituirne (un verbo che dice tutto) gli esiti, fare una diagnosi, applicare dei protocolli d’intervento, valutare le potenzialità, selezionare per un ruolo, insegnare o divulgare, e perfino istruire. Queste sono tutte attività che non richiedono necessariamente, ma è un peccato mortale, né grandi capacità di relazione né una particolare sensibilità.

Le lauree non bastano e i saperi tecnici possono perfino diventare svianti per come illudono di essere risolutivi. Per esercitare una professione d’aiuto ci vuole ben altro.

Ci vuole anche, e forse soprattutto, una condizione umana matura ed equilibrata, a sua volta “sana” e felice.

## **Dopo lo scopo, il come metodologico**

Come lavora un counselor Analista Transazionale?

Si affianca, ascolta, aiuta a capire, fa un *Contratto*. Ma anche qui, intendiamoci bene, non si tratta di accogliere tutto, la persona certo, ma non ogni sua richiesta. Nel capitolo precedente ho cercato di introdurre una premessa esistenziale ed etica che resta sullo sfondo durante i colloqui, ma che ne definisce il senso (cioè la direzione), il significato e la realizzabilità. Qualsiasi cosa facciamo, dunque, dobbiamo sempre avere ben chiaro cosa fa bene e cosa fa male a un essere umano.

Ma poi?

Sappiamo che alcuni pesci sopravvivono bene nell’acqua limpida, altri in acqua stagnante, un leopardo in una savana, un’aquila nelle alte vette, un gorilla nelle foreste di montagna, molti animali hanno bisogno di compagnia, altri di spazi solitari, alcuni sono sempre in movimento, altri sono stanziali, ciascuno ha il suo modo e il suo ambiente giusto per lui, ci si è adattato, di più, vi si è conformato.

E un essere umano?

La buona notizia è che noi possiamo sopravvivere veramente bene in tanti modi.

Gli evolucionisti ci spiegano che i luoghi sono relativamente poco importanti, c’è gente felice in Alaska come in Sud Africa, in India come in Italia, al mare o in montagna, in pianura e persino nelle paludi della Luisiana (giuro!), al caldo o al freddo, da poveri come da ricchi (giuro!). Insomma ci adattiamo facilmente dal punto di vista fisico/geografico/climatico. C’è gente felice nelle città più avanzate tecnologicamente come New York come nei villaggi più arretrati e sperduti della Nuova Guinea (leggere per questo l’istruttivo Jared Diamond “Il mondo fino a ieri”, Einaudi 2013.)

Già sopravvivere. Ma essere felici?

Ci ho pensato spesso, non solo io figuriamoci, perché da sempre gli esseri umani si interrogano su come sia meglio vivere e molto scopriremo ancora strada facendo. Sappiamo bene che partecipiamo a un viaggio lunghissimo e che potremmo durare ancora milioni di anni se non facciamo i fessi sul più bello, ora che, seppure faticosamente e a macchia di leopardo, stiamo uscendo dalla mera sopravvivenza.

Se le nostre pulsioni naturali sono l'anima attivante, se dobbiamo saperle riconoscere, se dobbiamo percepire ciò che succede dentro di noi in termini di emozioni di base, se dobbiamo agire di conseguenza per orientare la nostra vita verso il sano e il felice, 'bè allora ci serve anche una grande capacità:

*il sentire.*

Semplicizzando un po', i neuro scienziati ci ricordano che dobbiamo mantenere attivo il collegamento fra corteccia cerebrale e il sistema limbico (talamo, amigdala e ippocampo).

Noi Analisti Transazionali diremmo fra Stato dell'lo Adulto e Stato dell'lo Bambino Naturale.

Dobbiamo mantenerci sensibili, attenti a ciò che ci accade, in ascolto prima di tutto di noi stessi, e ... capirci qualcosa, sapendo bene che la comprensione di sé e delle proprie emozioni è la *conditio sine qua non* dell'intelligenza emotiva, della comprensione di sé e degli altri.

Per questo, tra l'altro, riteniamo indispensabile per chiunque si attivi in una professione d'aiuto un percorso analitico personale, un tempo e un luogo per ripulirsi dai propri meccanismi automatici, dalle proprie proiezioni, dalle proprie manie di grandezza o di "piccolezza", dai propri Copioni limitanti.

Il sentire personale e relazionale è la qualità di base, irrinunciabile per chiunque immagini di voler *scegliere* la propria vita, ma tanto di più per chi ha l'ardire e la generosità di voler aiutare gli altri.

Essere in contatto con le proprie emozioni e i propri sentimenti, conoscerli, saperli distinguere, padroneggiarli, utilizzarli, non è cosa facile, così come non è cosa facile entrare in sintonia, accogliere, gestire e rispecchiare le emozioni degli altri.

Queste potenzialità sono una dotazione di base comune a tutti gli esseri umani, il nostro cervello è ben predisposto alla propriocettività, alla estero-cettività, e, attraverso i neuroni specchio, alla capacità di vibrare all'unisono con gli altri, eppure non sempre sembriamo attenti a coltivarne il funzionamento.

C'è qualcosa che ci sfugge nella vita di tutti i giorni, fin da bambini, qualcosa per cui gli esseri umani, sempre più risorsa per il mercato globale del consumo, sembrano disinteressarsi: la sensibilità appunto.

Eppure per milioni di anni non abbiamo avuto che questo per orientarci nelle scelte, per capirci, per sapere chi era amico o nemico, per creare legami e solidificarli, in una interdipendenza che, se pure ha avuto mostruose controtendenze, è sempre rimasta la prima arma per la sopravvivenza in tutte le età: l'attaccamento affettivo.

Dunque come lavora un counselor? Con amore.

Ecco l'ho detto, e quasi mi pento per tanto ardire, eppure nelle pagine di questo libro mi pare risulti chiaro cosa spinge tanta gente a occuparsi di altri esseri umani: la gioia di sentire un cuore che riprende a battere, una vitalità rinvigorita, una centralità riacquistata, una collaborazione riattivata, una serenità o una gioia di vivere di nuovo pulsanti. Vedere un essere umano felice è un farmaco potentissimo per lenire quella parte del male di vivere che normalmente ci tocca affrontare, e non è affatto un caso che le persone più felici siano, secondo moltissimi studi, quelle che dedicano una parte della loro vita agli altri.

Le professioni d'aiuto rendono felici prima di tutto chi le esercita, come appunto l'estasi amorosa, la riconoscenza, l'ammirazione e l'altruismo! Che sorpresa eh?

*E allora un counselor bada all'essenziale.*

Prima di tutto aiuta a fare un po' di silenzio e di pulizia intorno a sé e a chi si rivolge a lui, invita a smetterla con tutto quello che non ha a che fare con le cose importanti della vita, aiuta a ridurre gli stimoli, a fare silenzio, a trovare calma interiore e selezionare gli aspetti della realtà più significativi e prioritari. Bisogna imparare a difendersi dai falsi bisogni, concentrarsi sulle relazioni veramente nutrienti e su quello che possono dare.

Non serve conoscere centinaia di persone, per esempio, se poi si resta soli nelle situazioni di bisogno, le persone non ci danno nessuna gioia se diventano una specie di collezione di rapporti da ostentare o da rincorrere continuamente.

Se la vita associativa è, come ormai sappiamo benissimo, così cruciale per la qualità della nostra esistenza, allora dovremmo decidere di investire la maggior parte delle nostre energie per prenderci cura delle nostre relazioni, per difenderle, alimentarle e renderle persistenti nel tempo. E' *selezionare*.

Poi, una volta capito cos'è essenziale per rendere efficaci in termini di nutrimento le nostre relazioni, ecco che dobbiamo essere in grado di assaporarle a pieno.

*E allora un counselor percepisce e aiuta a sentire in profondità.*

Il più alto valore si ha nelle relazioni in cui la nostra vera identità può essere rivelata e conosciuta, quando possiamo condividere ciò che siamo veramente, quando troviamo nell'altro accoglienza, anche critica, per ciò che siamo.

E allora ai rapporti superficiali, che pure hanno una loro utilità, dobbiamo conferire prevalentemente un senso introduttivo e di prima selezione, in modo da verificare l'interesse reciproco ed eventualmente avviarci verso l'intimità e la conoscenza vera.

Senza un qualche grado di intimità non possiamo vivere, sarebbe come se non potessimo mai essere genuini, autentici, spontanei, come se negli incontri mostrassimo di noi solo la corazza esteriore, l'apparenza, il ruolo sociale, di cui poi, inevitabilmente, ci importa abbastanza poco.

E poi la profondità consente anche di ascoltare il benessere mentre accade, stare nel qui e ora ed essere presenti a se stessi, nei nostri gesti nel momento stesso in cui li effettuiamo, con il pensiero correlato solo a ciò che stiamo vivendo. E' *gustare*.

Un sentire staccato dal pensiero perde la consapevolezza del suo esserci, perde anche la sua piacevolezza, la sua ragion d'essere, senza coscienza non c'è gusto, non c'è padronanza, non c'è vita.

Voglio anche sottolineare che senza profondità di contatto e riconoscimento con gli altri non esiste autostima. Anche qui molti studi ce lo ricordano: possiamo vincere tutte le sfide, raggiungere tutti i risultati, scalare tutte le montagne, ammazzarci di fatica per guadagnare tutti i soldi e lo status che possiamo e nulla sedimenta, nulla può entrare e solidificarsi dentro di noi come accade con lo sguardo amorevole e compassionevole, accogliente e premuroso di chi ci conosce veramente a fondo.

Lui sa chi c'è dietro le inevitabili maschere sociali.

E ama proprio noi, il nostro Sé interiore, autentico, non l'apparenza, ma la sostanza.

Possiamo rincorrere la perfezione, la velocità, la forza, l'impegno, la condiscendenza perfino (le cosiddette Spinte dell'Analisi Transazionale, di cui si parlerà più avanti), l'eccellenza del fare insomma e nulla cambia nella nostra immagine profonda, nella nostra anima.

Noi siamo ciò che di noi è prima riconosciuto dagli altri e poi, solo in un secondo momento, da noi stessi solidificato come identità.

*E allora un counselor aiuta a rallentare*, a fermare il tempo, non certo per allungare la vita, ma per dilatare le sensazioni.

Facendo le cose più lentamente saremo in grado di godere maggiormente di ciò che ci piace e ci fa bene. Non si tratta di rallentare in tutte le cose, non sarebbe utile, anzi, è altrettanto importante saper fare molte cose rapidamente proprio per dedicarci poi a quelle essenziali e più importanti con lentezza e piacere.

Qui parliamo di ampliare la percezione anche oltre l'immediato presente, di cercare le costanti del lungo periodo e dell'ampio orizzonte della nostra vita. Si tratta di uscire, quando si può, dall'urgenza e dalla concitazione delle emergenze di tutti i giorni in cui siamo sbalottati nostro malgrado, come gusci di noce nella corrente. E' *sostare*.

Per capire l'ambiente interno ed esterno con sensibilità e con lo sguardo sperimentale di chi sta a vedere cosa succede. L'incontro con un counselor è anche questo, un'occasione per fermarsi a riflettere e sentire, si spengono cellulari e computer, e si accende il cuore.

Com'è ovvio la lentezza è anche la condizione regina del piacere dei sensi, ma anche dell'affetto: è necessaria per far penetrare un abbraccio dentro di noi, fino a scaldare il nostro piccolo e incerto Bambino Naturale, è fondamentale per sentire la protezione di chi ci vuole bene e assaporarne l'esclusività, è indispensabile per sentire che siamo scelti e cercati fra mille altre persone o incombenze o piaceri o occasioni di successo. E allora sì che ci sentiamo solidi e stimabili veramente.

*E infine un counselor aiuta a vivere in leggerezza.*

Nel buddismo si parla di equanimità e di distacco, nel cristianesimo di temperanza, intendendo quel vivere senza restare avvinghiati alle cose e alle persone, come se da loro dipendesse tutta la nostra felicità.

Per noi occidentali, materialisti e consumisti, iper produttivi e opulenti, un concetto piuttosto arduo, la "roba", come la intendeva Verga, è per noi uno scopo di vita, gli oggetti sono diventati incredibilmente una propaggine (se non il sostituto) della nostra personalità, una dimostrazione di potenza, solidità e ricchezza. Esattamente come una moglie e un marito, o anche un figlio, che, essendo di "nostra proprietà" possono assurgere a prova documentale della nostra potenza, bellezza, efficacia e successo.

Senza di loro siamo il nulla e anzi la loro perdita disconferma tutto quello che attraverso di loro ci eravamo illusi di possedere.

Leggerezza è dunque la capacità di attribuire la giusta importanza alle cose e agli avvenimenti, il modo con cui dovremmo affrontare tutto ciò che non è essenziale.

Una perdita economica, una malattia, uno smacco amoroso, una vacanza andata male, un tamponamento in auto, una giornata storta, un litigio, un tradimento, una sessualità non sempre da primato, una bocciatura a scuola. E poi invecchiare, perdere la vigoria fisica, la bellezza esteriore.

Che sono mai nell'arco di una vita e cosa c'entrano con le nostre pulsioni e con la nostra felicità?

Quanto lasceremo intorbidire la gioia di vivere e la fiducia verso gli altri a causa di questi normali e inevitabili incidenti?

E poi leggerezza è anche buon umore, contentezza di sé, voglia di stare al mondo, capacità di godere anche delle cose semplici e genuine della vita, quelle che in genere sono a portata di mano e facilissime da ottenere. E' *sorrivere*.

Quando smetteremo di pregare e chiedere a Dio ciò che non abbiamo e cominceremo a ringraziare per la vita che abbiamo?

Un counselor analitico transazionale è dunque profondamente ecologico, di più è naturalistico: risparmia energia, si mette al sole, accoglie il vento e la pioggia, fa manutenzione di sé, va a letto presto, si protegge, fa la raccolta differenziata degli stimoli e dei rifiuti, coltiva il suo orto, si inaffia continuamente.

## **Di più ancora, l'accettazione del dolore**

Mentre scrivevo queste note sapevo bene come le avrei concluse.

Volevo arrivare a parlare anche dell'aiuto di cui ciascuno di noi ha sempre bisogno nella vita.

Lo accennavo più sopra: siamo mortali, dubbiosi e incerti in tutto quello che facciamo, siamo cagionevoli, sappiamo cosa ci può accadere, siamo in balia del caso e spesso, con tutta la nostra buona volontà e "adulità", falliamo. Nasciamo immaturi e restiamo in balia dei nostri genitori per anni.

Ci lasciamo (e che mai potremmo fare?) formare e crescere in ambienti limitati e variamente limitanti.

A volte capitiamo in mani così inesperte e pasticciona che, diventati grandi, ci viene di maledirle.

E ci ritroviamo con quello che siamo, così, stupiti e confusi della nostra stessa immaturità.

Restiamo sconcertati da quello che avremmo voluto essere e non siamo e che, a volte, molto più di quanto ci piaccia pensare, non saremo più.

Poi ho letto in un libro di Michela Marzano ("Cosa fare delle nostre ferite?", Erickson, Trento, 2012) questa sua citazione:

*Dici che la sofferenza non serve a niente. Ma non è vero. La sofferenza serve a far urlare. Per farci avvedere dell'insensatezza. Per permetterci di notare il disordine. Per scorgere la frattura del mondo. Dici che la sofferenza non serve a niente. Ma non è vero. Serve a dare testimonianza del corpo spezzato.*

Jeanne Hyvrard, *La meurtriture* (Paris, Minuit, 1977).

Ecco cosa bisogna sapere. Raggiungere la felicità è possibile, anzi doveroso, visto che corrisponde alla realizzazione della nostra natura più profonda, ma non basta, bisogna imparare e insegnare a essere felici con il dolore, con le delusioni, i fallimenti, l'insensatezza del fato. Con il "male" del mondo.

Certo, personalmente credo che gli esseri umani abbiano da renderlo migliore, credo che ciascuno senta in cuor suo che può, alla fine della sua vita, immaginare di lasciarlo migliore di quello che gli hanno lasciato i genitori, ma il mondo perfetto non lo sarà mai.

E noi, grazie a Dio (in tutti i sensi), onnipotenti non lo saremo mai.

Le ombre ci sono eccome, e bisogna saperle guardare prima e accettare poi.

Accettare i propri limiti, quelli degli altri e del mondo, è dunque la seconda condizione della saggezza e del benessere (la prima, ovviamente, è quella di essere felici e di "*innaffiarsi continuamente*").

Ma come si fa?

La prima cosa è non nascondere mai il proprio dolore, non relegarlo nelle proprie case o negli ospedali, non vergognarsene. Il dolore è la dimostrazione di ciò che accade alla nostra natura, pura e incontaminata, quando incontra l'imperfezione del mondo.

E' il segno delle nostre lotte per la sopravvivenza, per l'attaccamento, per la crescita e l'autorealizzazione.

Non consideriamoci sconfitti, non isoliamoci, quando cadiamo e ci facciamo male.

Per quanto possa essere dura, non siamo, per questo, i rifiuti della terra.

Accogliamo invece questo dolore, ci dice una grande verità: siamo vulnerabili e soffriamo quando la nostra natura, pura e benedetta, il nostro Bambino Naturale, quella in cui siamo nati, non è accolta o realizzata come dovrebbe. Non facciamo come gli sciocchi che scappano e non vogliono vedere, non esageriamo con gli analgesici, di qualsiasi genere, dobbiamo sentire le nostre ferite e conoscere le fonti del nostro dolore se vogliamo superarle.

Facciamo un passo avanti verso il dolore e ascoltiamo bene ciò che dice di noi.

Dice che siamo sensibili e colpiti nella nostra bellezza di esseri viventi, dice che se accogliamo la nostra natura meravigliosa di figli dell'universo o di Dio dobbiamo anche accoglierne la parte misera e fallace.

Non è la lotta fra il Bene e il Male, ma fra l'*aspirazione alla purezza* e alla gioia della nostra "anima attivante" e la possibilità di realizzarle, fra la bellezza di un neonato e la finitezza dell'esistenza che lo accoglie.

Fra la gioia di vivere e lo scoraggiamento, che è stanchezza, ma soprattutto solitudine.

E illusione d'onnipotenza.

Non lasciamoci mettere nell'angolo, non saremo mai sconfitti se staremo insieme a combattere.

La nostra sofferenza va mostrata come fosse una bandiera che unisce chi è stato ferito allo stesso modo:

sotto quel simbolo siamo riconosciuti, siamo veri. Siamo gli abbandonati, gli ammalati, i confusi, i licenziati, i

bocciati, i delusi, gli stressati, i moribondi che hanno bisogno, anche solo per poco, di vicinanza e di sostegno.

E' tutto quello che può succedere a vivere, da uomini e donne.

Così come lo schiavo liberato combatterà per liberare altri schiavi e chi è nato in miseria non dimenticherà mai gli affamati, così chi ha sofferto e soffre potrà rivendicare assieme ad altri afflitti la propria natura violata e trovare una via possibile al ritorno della gioia.

Così il nostro dolore sarà utile a noi e agli altri e, attraverso la condivisione, ci renderà più forti.

Così anche la nostra sofferenza, come la nostra gioia di vivere, avrà un senso e sarà anch'essa un dono donato ai viventi.

C'è come una disciplina da tenere, dunque: frequentare il dolore senza paura, senza nessun compiacimento, e senza sacrificio. Le professioni d'aiuto non devono essere frutto di un senso di colpa per la fortuna di essere sani, non devono essere la sindrome del sopravvissuto, né la carità del ricco.

Solo la consapevolezza che non ci si salva da soli e che, guarda caso, la generosità nel nostro cervello (lo dicono i neuroscienziati) è direttamente collegata ai centri del piacere.

Solo la consapevolezza che nella nostra felicità c'è spazio anche per il dolore, senza che questo, necessariamente, ci nasconda per sempre la gioia di vivere.

La gioia è insegnata dal dolore, così come la libertà dalla prigionia e l'autonomia dalla dipendenza.

C'è un piccolo film su you tube, si chiama "il circo della farfalla", racconta di un uomo senza braccia e senza gambe che non solo riesce a essere felice, ma che aiuta gli altri ad esserlo.

Quell'uomo, nella vita reale, fa poi conferenze in giro per il mondo per parlare di accettazione e si fa abbracciare. Semplicemente dimostra come si può, anche con un limite così duro, condividere con tutti, impudicamente, sia la propria malformazione che il proprio valore.

In un video lui sta, dopo una conferenza, sopra un tavolino e si lascia abbracciare dagli adolescenti. Quegli adolescenti imparano fra le lacrime, di gioia e commozione, a considerare la vita un dono e quell'uomo non uno sgorbio, ma un coraggioso che sta dando un significato all'imperfezione e un regalo a tutti.

Con lui di fronte a tutti torna la voglia di vivere.

*L'acqua è insegnata dalla sete.*

*La terra dagli oceani traversati.*

*La gioia, dal dolore.*

*La pace, dai racconti di battaglie.*

*L'amore, da un'impronta nella memoria.*

*Gli uccelli, dalla neve.*

*Emily Dickinson*

Ecco cosa penso delle professioni d'aiuto e in particolare del Counseling analitico transazionale.

Tutto questo tiene insieme le "buone pratiche" descritte in questo libro e ha accomunato le persone che le hanno scritte. Anche questa vuole essere una testimonianza di cosa si può fare mettendosi insieme.