



PERCHÉ IL COUNSELING (NON) CI SALVERÀ IL MODELLO DI COUNSELING DI ARKA

Considerazioni sociali sull'utilità della diffusione del counseling

**Articolo di Cristina Busi
pubblicato da "PASSAGGIO IN VOLO"
rivista ufficiale di PUNTO GESTALT® "PEGASUS"**

L'Associazione ArKa nasce nel maggio 2013 a Milano, fondata da professionisti psicologi-psicoterapeuti e counselor, impegnati da oltre dieci anni nella formazione e diffusione di una cultura del counseling.

Abbiamo scelto di dare vita ad una nuova Associazione, spinti dall'esigenza di dare una cornice di autonomia dove alcuni nodi epistemologici, teorici, deontologici potevano essere rivisti con urgenza ed in maniera radicale, per rispondere in maniera qualificata alle emergenti richieste sociali.

Come noto, il counseling nasce di fatto all'interno della psicologia, come tentativo (rivelatosi efficace) di rispondere a richieste legate a problematiche specifiche comuni a gruppi di persone, con metodologia più orientata alla soluzione del problema che alla ristrutturazione della personalità.

Nel corso degli anni, diversi orientamenti teorici derivanti dalla psicoterapia hanno adattato la loro metodologia operativa per rispondere alle richieste di formazione al counseling.

Questo passaggio è stato storicamente obbligato: così come per anni la psicologia ha fatto i conti con le discipline genitrici, la medicina e la filosofia, prima di legittimarsi ad una fondazione epistemologica autonoma, anche il counseling ha fatto i conti con la difficoltà di individuazione dalla psicologia e dalla psicoterapia prima di potersi autorizzare ad una ri-fondazione professionale autonoma.

Il dibattito teorico interno alle diverse scuole di formazione e sociale tra le diverse categorie professionali, è stato condotto per anni secondo la categoria discriminativa del counseling rispetto alla psicoterapia. Più facile è stato appunto definire quali non erano le aree di intervento, per esempio la psicopatologia, e procedere utilizzando una definizione per antitesi: cosa non è il counseling e in cosa si distingue dalla psicoterapia e, più difficile, in cosa si differenzia rispetto agli interventi dei professionisti psicologi.

Questo ha attivato un acceso dibattito sulla definizione dei confini professionali e in più occasioni i toni si sono arroccati su posizioni conflittuali. Corresponsabile del mantenimento del conflitto è, a nostro avviso, anche la difficoltà intrinseca ad una definizione autonoma e rifondativa dell'intervento di counseling.

Crediamo che i passaggi finora elencati siano per certi aspetti fisiologici, mentre costituisce atto di responsabilità e chiarezza intellettuale, all'interno di un dialogo costante

tra teoria e prassi operativa professionale, procedere con il definitivo processo di smarcamento dalle discipline “genitrici”.

Da qui è nata la necessità di creare una nuova realtà che si occupi della diffusione della cultura e della formazione in counseling, a partire dalla rifondazione di un modello di intervento specifico.

È fuori discussione che il counseling, come tutta la cultura contemporanea, sia debitrice alla psicologia. Se la psicologia è scienza umana che elabora, in continuo dialogo con la medicina, la fisica, la filosofia, la biologia, teorie e modelli di funzionamento della persona, è chiaro che ogni attività professionale che ha per destinatario l'individuo mutua, in maniera implicita ed esplicita, dei riferimenti dalla psicologia.

Il punto è in che modo il counseling si sia emancipato dalla psicologia per occupare legittimamente uno spazio di azione professionale autonomo.

L'osservazione empirica ci ha portati a pensare che, indipendentemente dai modelli e dalle teorie della mente e dello sviluppo della personalità, ciò che rende efficace l'azione di counseling è l'applicazione CONSAPEVOLE di un METODO DI INTERVENTO.

Il counseling viene definito come azione specifica di intervento rivolta al cambiamento e finalizzata al miglioramento della qualità della vita delle persona: in che modo opera specificamente il counselor per raggiungere questo obiettivi che, genericamente declinati, possono essere validi per altri interventi meno specifici?

La nostra proposta formativa si basa sull'osservazione del fatto che il counselor è “ESPERTO” di un MODELLO DI PROCESSO DI CAMBIAMENTO e che, come detto pocanzi, l'intervento professionale si espliciti attraverso la gestione CONSAPEVOLE DI UN METODO.

Quattro sono per noi le parole chiave: cambiamento, metodo, esperto, consapevole, declinate in maniera inversa all'ordine di importanza.

Cosa significa cambiamento?

Proviamo ad utilizzare una definizione perfettibile e con valore euristico.

Cambiamento potrebbe essere inteso come il passare da uno stato A ad uno stato B, percepito in maniera soggettiva e oggettiva come diverso da A, secondo criteri dichiarati ed indicatori osservabili.

Continuamente, nel corso della nostra vita e giornata, attuiamo in maniera consapevole ed inconsapevole questi passaggi di stato e questo stato di impermanenza è del tutto integrato nella nostra vita ordinaria come naturale flusso vitale.

Scrivo e mi sposto dal giardino in casa. Ho cambiato ambiente, posizione, sensazioni fisiche. Ho cambiato stato, da A a B, in maniera consapevole, soggettivamente ed oggettivamente osservabile. Osservo le mie sensazioni, emozioni e pensieri e trovo che sono cambiati rispetto a qualche minuto fa.

Ho cambiato stato e, olisticamente, il MIO STATO: sono CAMBIATA.

È un processo naturale che posso osservare, accogliere, assecondare con fluidità, agendo in maniera congruente, responsabile, ecologica. Queste azioni mi permettono di autodeterminarmi, in questo preciso istante, in armonia con me, il contesto in cui vivo, mante-

nendo un senso di storica continuità momento per momento che mi dà sicurezza.

In questo senso il processo di cambiamento non subisce interruzioni e posso sostenere l'impermanenza e mantenere la necessaria (benché illusoria) percezione di vitale continuità.

Così descritto il cambiamento è il flusso vitale e sostenerci a questo è naturale, organico.

Esistono momenti nella nostra vita in cui il passaggio dallo stato A allo stato B è avvertito come non fluido, spesso perché le nostre idee su come dovrebbe essere il passaggio da uno stato all'altro non corrispondono al dipanarsi degli eventi situazionali. Nel caso di un cambiamento lavorativo, per esempio, potremmo non avvertire questo passaggio di stato come fluido, perché non accettiamo, non accogliamo e non assecondiamo il processo. Osserviamo le nostre sensazioni, le nostre emozioni e i nostri pensieri, li giudichiamo e vorremmo che fossero diversi.

Ostacoliamo il flusso, ci mettiamo come un bastoncino di traverso lungo un torrente. L'acqua fa il suo corso, e noi sentiamo attrito che aumenta la nostra rigidità.

Queste interruzioni si esprimono in modi diversi. Creano piccoli gorgi nel flusso delle esistenze umane.

In questi momenti il tenere la posizione, benché disfunzionale, ci sembra l'unica soluzione possibile. Sviluppiamo attaccamento per sensazioni, emozioni e pensieri e li auto-alimentiamo, li facciamo diventare ancora sostitutive e ci impantiamo, mentre la vita scorre via.

L'interruzione della nostra capacità di vivere momento per momento tutto quello che ci è dato vivere, questo ci rende vulnerabili, bisognosi di un confronto ed è una situazione che si può verificare per ognuno di noi, in qualsiasi frangente dell'esistenza. A volte è importante attivare uno scambio relazionale per ricordarci di come siamo capaci di attraversare un cambiamento, ricordare che è nella nostra natura.

L'ambiente sociale in cui ci muoviamo acuisce questa sensazione di smarrimento di noi e della nostra possibilità di autodeterminarci, adattandoci creativamente alle circostanze date. Abbiamo, soprattutto nella società post-moderna, categorie dello spazio e del tempo che sono spesso disallineate rispetto alle nostre reali capacità percettive, con il risultato che la perdita di orizzonte di senso è amplificato.

In questo scenario il counseling può delinarsi come un riorientamento dei processi di adattamento al cambiamento e rappresenta una proposta, nella sua offerta metodologica, di forma mentis più flessibile, fluida senza essere liquida. Il counseling può rappresentare una possibile risposta moderna che consente alla persona un radicamento nella maggiore risorsa di cui dispone: la capacità di adattamento ecologico.

Cosa significa metodo?

Abbiamo parlato di interruzioni nel processo di cambiamento e di come noi a volte tendiamo a fondare la nostra sicurezza su schemi di sensazioni-emozioni-pensieri-comportamenti che, benché disfunzionali, ci permettono di identificarci, come se continuassimo a canticchiare la stessa strofa fino a sfinirci per paura del silenzio.

Il cambiamento e il momento di passaggio da uno stato all'altro ha in sé il fremito della mancanza di equilibrio. Questo a volte spaventa.

Il contatto con la paura è adattivo perché permette di misurare i passi, di sentire la forza delle nostre gambe e la tenuta del nostro appoggio.

Quando permettiamo alla nostra paura di invadere il nostro campo percettivo e perdiamo l'esame di realtà spesso fuggiamo o ci paralizziamo.

È un momento in cui abbiamo l'occasione di assumerci la responsabilità del nostro specifico modo di essere nel mondo, seguendo fino in fondo la nostra saggezza organismica.

È uno stato di confusione e di incertezza che a volte ci rende vulnerabili e ci porta a cercare fuori da noi, alla ricerca di ricette magiche. Possiamo ampliare lo sguardo e osservare come questa lettura possa adattarsi anche al nostro momento storico e sociale.

Viviamo, come società occidentale, una disidentificazione ideologica che non è stata colmata da un più ampio concetto di responsabilità individuale e collettiva. L'assenza di linee guida ha aperto alla possibilità di adesioni molteplici e fluttuanti a diverse forme ideologiche nei contenuti benché apparentemente più libertarie nella forma.

La perdita di capacità aggregative e regolative delle organizzazioni politiche o religiose è stata solo in parte sostituita da espressioni più consapevoli o responsabili del vivere sociale.

Intendiamo dire che lo spaesamento individuale e sociale che ci coinvolge sta consentendo di co-costruire nuove forme di comunità partecipata, in un senso diverso da quello basato sul riconoscimento ideologico delle generazioni precedenti; immersi come siamo in questa transizione non abbiamo ancora aggiornato gli strumenti utili per ri-orientarci. Ecco l'importanza del metodo. Per traghettarci nella nostra dis-continuità abbiamo bisogno di maggiore radicamento in noi, nelle nostre risorse, nella nostra naturale capacità di dis-apprendere per aprirci al nuovo.

È difficile farlo se riempiamo il nuovo-vuoto di teorie, aspettative, riferimenti, ideali di come dovremmo essere noi e la nostra vita.

Il counseling ha un intrinseco effetto di affermazione del valore e potere personale, inteso come realistica capacità di rispondere agli eventi. La nostra società così caoticamente liberalizzata è come un mare increspato dalle onde. Non sappiamo come arriverà la prossima onda, possiamo provare a re-imparare a sintonizzarci con il movimento delle onde. Per questo è importante che siamo liberi di provare il nostro stile, il nostro modo di mantenere l'equilibrio, senza cercare di fare nostro il metodo di un'altra persona.

Il counseling nella nostra proposta è un modello che consente di ripristinare le condizioni di apprendimento, i cui contenuti non sono noti e non sono contemplati.

Il counselor è competente nel metodo e non nel risultato.

La relazione professionale nel counseling è breve, orienta all'autosostegno attraverso un transitorio incontro con l'eterosostegno.

È una breve sosta con l'altro da sé che può fare da specchio e riportare una prospettiva realistica.

Il counselor è un esperto?

Quanto abbiamo detto finora sembra stridere con la parola "esperto" nell'accezione comune del termine.

Esperto è colui che ha cognizione di qualcosa, avendolo sperimentato. Entrambi i termini, cognizione ed esperienza, sono essenziali nella proposta di ArKa.

La capacità osservativa e riflessiva sono competenze che vanno sviluppate nel corso della formazione.

Sono capacità di lettura del processo di cambiamento che vanno affinate per resistere alla tentazione dell'esercizio di potere. È più difficile decifrare e trasferire il modo di fare le operazioni aritmetiche che sostituirsi e dare il risultato.

Decifrare e trasferire fanno parte di una capacità di lettura di sé, della relazione e del processo di cambiamento che sono acquisite con lo studio, con la pratica e con lo studio della pratica.

Quindi cognizione (metacognizione) è strettamente legata all'esperienza. La formazione senza riflessione sulla propria specificità nel fare esperienza è monca. La riflessione senza esperienza rischia di essere autoreferenziale in maniera inconsapevole e cieca.

L'apporto testimoniale senza etica (trasferita in deontologia professionale) tende a riproporre modelli imitativi senza sviluppo di autonomia, consapevolezza, responsabilità nell'esercizio della libertà di autodeterminazione.

Il modello di formazione che stiamo proponendo è un modello dove le capacità intellettuali, emotive e relazionali sono autenticamente al servizio del modello di cambiamento istintivamente (naturalmente) presente nella persona.

Questo significa metterci al servizio di un'etica di bene personale e comune, nell'accettazione e integrazione delle molteplici forme in cui questo si può esprimere.

Consapevole

Quanto fin qui dichiarato ci ha portati a tratteggiare un intervento del counseling che potrebbe apparire come "salvifico" rispetto alla situazione individuale e sociale attuale.

Eppure, dicevamo, il counseling NON ci salverà.

Proprio questo è il punto.

Il momento che stiamo vivendo è contraddistinto da segnali di crisi.

Probabilmente è stato così per ogni individuo immerso nel suo tempo.

Ogni tempo ha elaborato delle risposte.

Una delle risposte del nostro tempo è che non ci sono risposte, se non parziali, transitorie, flessibili e fluttuanti.

Una cosa è rimasta invariata, per ora, nel corso dei secoli.

Il respiro.

Per vivere dobbiamo ancora respirare. Scambiare con l'ambiente intorno a noi.

Se osserviamo il respiro possiamo ancorarci ad un principio vitale essenziale, fluido, naturale.

Se osserviamo dal respiro le sensazioni, le emozioni ed i pensieri ci si possono manifestare nella loro mutevolezza. E possiamo scegliere.

Se possiamo scegliere e lo facciamo la potenza diventa atto.

Se l'atto si manifesta diventa relazione.

La pratica del respiro consapevole attraverso diverse tecniche di meditazione è componente integrante della nostra formazione, come atto di connessione intenzionale con la naturalità (sacra) della funzione vitale.

Non abbiamo la pretesa di formare persone che possano cambiare il mondo.

Ci piace continuare a contribuire perché più persone possano seguire il loro mutamento con consapevolezza e con minor quota di sofferenza autoindotta.

Il momento di transizione storico-sociale in cui stiamo vivendo è connotato infatti dalla crisi dei modelli esistenziali e richiede la rifondazione di nuovi modelli di sviluppo, elementi che portano una certa quota intrinseca di disagio diffuso.

Questo stato è amplificato dalla dimensione spazio-temporale in cui siamo immersi e rischia di essere profondamente destabilizzante per il singolo individuo, a sua volta sollecitato da continue pressioni, interne ed esterne, di cambiamento.

Stanno già emergendo nuove forme aggregative, sociali, culturali che veicolano valori quali l'appartenenza sociale, la ricerca del bene individuale e collettivo, la solidarietà, la partecipazione attiva e responsabile come basi riformative della persona inserita nel suo contesto di vita.

Crediamo che il counseling e le competenze di counseling possano contribuire alla diffusione di questi modelli, promuovendo azioni di sostegno consapevole al cambiamento e supportando i singoli, le organizzazioni, le comunità nel processo di transizione.

Il counseling è solo una delle possibili proposte, ed ha valore dal nostro punto di vista perché è una proposta agile, moderna, rivolta alle risorse ed all'assunzione di responsabilità individuale nella creazione del proprio benessere.

Cristina Busi
ArKa Associazione

Bibliografia

Fritz Perls, "La terapia Gestaltica parola per parola", Ed. Astrolabio Ubaldini, 1980

John M. Littrell, "Il counseling breve in azione", Ed. Sovera, 2011

Stephen Murgatroyd, "Il counseling nella relazione d'aiuto", Ed. Sovera, 1995

Claudio Naranjo, "La rivoluzione che stavamo aspettando. Ecologia profonda, educazione etica e consapevolezza per vivere la crisi come rinascita", Ed. Terra Nuova edizioni, 2014

Claudio Naranjo, "La via del silenzio e la via delle parole. Portare la meditazione nella psicoterapia", Ed. Astrolabio Ubladini, 1999

Thich Nhat Hanh, "Il miracolo della presenza mentale. Un manuale di meditazione", Ed. Astrolabio Ubaldini, 1992

Jon Kabat-Zinn, "Vivere momento per momento", Ed. Tea, 2010