



## **Un nuovo paradigma di Luciano Marchino e Monique Mizrahil estratto dal libro *Counseling, Mimesis 2015***

### **Affinità e simmetrie**

Il modello rogersiano è un caposaldo del counseling e i suoi principi guida – empatia, congruenza, considerazione positiva incondizionata – stanno alla base anche dell'approccio somatorelazionale. Tuttavia, integrando l'insegnamento di Rogers con quello di Lowen, il modello somatorelazionale introduce, indaga, coltiva e alimenta gli aspetti somatici della relazione. Come abbiamo visto nel precedente capitolo, questo porta innanzitutto a una diversa interpretazione del concetto di empatia, e questa diversa interpretazione – con tutto ciò che implica dal punto di vista della qualità e della profondità della relazione di aiuto – costituisce la principale discriminante tra l'approccio rogersiano e quello somatorelazionale.

Oltre a questo, l'eredità bioenergetica dà al counseling somatorelazionale specifici strumenti di lavoro corporeo e di autoascolto, oltre alla possibilità di coinvolgere il corpo del cliente nel processo di crescita. E vedremo in seguito secondo quali modalità ed entro quali limiti.

Tuttavia, prima di entrare nel vivo delle tematiche somatorelazionali, vorremo sottolineare quelli che a nostro avviso costituiscono importanti punti di contatto tra i due approcci: è infatti in questo territorio comune che ha messo le radici e si è sviluppato il nuovo paradigma del counseling somatorelazionale<sup>(1)</sup>.

Primo punto: la tendenza attualizzante di cui parla Rogers, che è fiducia nelle potenzialità autorisanti della persona, trova un evidente riscontro nel principio di autoregolazione bioenergetica – introdotto in analisi bioenergetica da Luciano Marchino, ma presente sullo sfondo in tutta l'opera di Lowen. L'autoregolazione bioenergetica è l'attitudine di ogni organismo a ritrovare autonomamente il proprio equilibrio. Lo stesso il principio "omeopatico" che sta alla base di tanti esercizi bioenergetici (che aggiungono tensione volontaria laddove c'è tensione involontaria, inducendo così l'organismo a reagire spontaneamente per sciogliere la contrazione) si rifà alla fiducia nelle potenzialità autorisanti dell'essere umano<sup>(2)</sup>.

La differenza è che dove Lowen parla di organismo (nel quale mente e corpo, tra loro strettamente interrelati, sono entrambi partecipi), Rogers parla soprattutto di persone, e che, di conseguenza, per attivare l'autorisanamento l'approccio bioenergetico richiede anche lavoro corporeo mentre l'approccio umanista non lo ritiene necessario (senza tuttavia inevitabilmente escluderlo).

Secondo punto: nella visione rogersiana, come abbiamo visto, l'accettazione condizionata da parte dei genitori genera nel bambino una percezione distorta o parziale dell'esperienza, in altri termini uno stato di incongruenza, destinato a divenire cronico, in cui alcune delle emozioni esperite non hanno accesso alla coscienza. Come scrive lo stesso Rogers:

---

<sup>(1)</sup> Ed è sempre questo territorio comune che fa da sfondo all'evoluzione di alcuni approcci psicocorporei verso la direzione fenomenologica e non direttiva indicata da Rogers. Ricordiamo per esempio la psicoterapia organistica di Malcom Brown, che utilizza una tecnica eclettica che lascia enorme spazio alle suggestioni del momento e al potere personale del paziente. E la biosofia di Luciano Marchino, che esprime la necessità di un preciso e profondo ascolto del paziente per coglierne e sostenerne le più sottili sfumature auto-assertive anche, e soprattutto, laddove queste sembrano contraddire la strategia terapeutica imposta dall'analista.

<sup>(2)</sup> Sui principi che regolano gli esercizi di bioenergetica, vedi: Luciano Marchino, Monique Mizrahil, *Il corpo non mente*, op.cit., pag. 267 e segg.

“[L’incongruenza] è una discrepanza fra l’esperienza reale dell’organismo e l’immagine di sé che l’individuo ha quando si rappresenta quell’esperienza [...]. Si crea così una discrepanza fondamentale fra il significato della situazione, come è registrato a livello organismico, e come è rappresentato simbolicamente a livello di coscienza perché non entri in conflitto con l’immagine che il soggetto ha di sé.”<sup>(1)</sup>

È sorprendente come Lowen descriva la formazione e il funzionamento dell’armatura più o meno nello stesso modo. In Lowen, tuttavia, compare ed è determinante l’aspetto somatico. L’inconscio, in bioenergetica, prende letteralmente corpo nell’armatura muscolare:

“Per capire una formazione caratteriologica dobbiamo sapere che nell’interazione fra Io e corpo opera un processo dialettico. L’immagine dell’Io plasma il corpo attraverso il controllo che esercita sulla muscolatura volontaria. Si inibisce l’impulso di piangere irrigidendo la mandibola, restringendo la gola [...]. All’inizio l’inibizione è cosciente e serve a evitare altri conflitti e altro dolore. Ma la contrazione cosciente e volontaria dei muscoli richiede un investimento di energia e dunque non può essere mantenuta indefinitamente. Quando l’espressione di un sentimento non viene accettata nel mondo del bambino e dunque la sua inibizione deve essere mantenuta per un tempo indefinito, l’Io abbandona il controllo sull’azione proibita e ritira la propria energia dall’impulso. Il controllo dell’impulso allora diventa inconscio e il muscolo – o i muscoli – rimane contratto perché gli manca l’energia per rilassarsi ed espandersi. Tale energia può ora essere investita in altre azioni accettabili: questo processo dà origine all’immagine dell’Io.”<sup>(2)</sup>

Terzo punto: nella visione di Rogers, la psicoterapia è un’esperienza emozionale correttiva, un’esperienza, cioè, che offre al cliente il clima facilitante che gli è mancato da bambino, e gli consente così di riprendere a crescere, accedendo alle proprie risorse e riappropriandosi dei vissuti emozionali rimossi. Lungo questo percorso, mano a mano che i campi dell’esperienza e della consapevolezza si sovrappongono, la persona acquista congruenza, abbandonando la propria mono-tonia emotiva:

“I soggetti non evolvono, grazie alla modificazione, da una certa fissità od omeostasi verso una nuova omeostasi [...]; l’aspetto di gran lunga più significativo del continuum è il passaggio dalla fissità alla modificabilità, dalla struttura rigida alla fluidità, dalla stasi al processo.”<sup>(3)</sup>

Lowen si riferisce al processo di scioglimento dell’armatura più o meno negli stessi termini. Nell’ipotesi di Rogers il processo ha per obiettivo la congruenza, in quella di Lowen il grounding. Congruenza e grounding significano centratura nella propria verità. La differenza, ancora una volta, sta nel fatto che, nel metodo bioenergetico, l’esperienza emozionale correttiva avviene anche a livello corporeo. E questo lavoro con il corpo e con la sua energia apre un “via maestra” verso l’inconscio che è in gran parte inaccessibile alle psicoterapie che, come quella rogersiana, sono a mediazione esclusivamente verbale. Come scrive lo stesso Lowen:

“Una gola rigidamente contratta inibisce l’espressione del pianto o delle urla, ma la persona può non essere conscia di questa inibizione fino a che non cerca di piangere o urlare. Spalle rigide possono bloccare impulsi a colpire con rabbia. Spesso far sì che la persona colpisca il letto con i pugni evoca una sensazione di rabbia [...]. Sapere il *perché* del comportamento non influenza fortemente il *come* del comportamento. Credere altrimenti è ignorare il fattore energetico. Considerazioni di carattere energetico impongono che un cambiamento profondo implichi un lavoro continuo di scoperta. Questo è il livello in cui si incontrano dolore e paura. La paura proviene dal fatto che la scoperta accade spesso assieme allo sconvolgimento. La vecchia struttura deve

---

<sup>(1)</sup> Carl Rogers C., *La terapia centrata sul cliente*, op.cit., pagg. 52-53.

<sup>(2)</sup> Alexander Lowen, *Bioenergetica*, op.cit., pag. 124.

<sup>(3)</sup> Carl Rogers, *La terapia centrata sul cliente*, op.cit. pagg. 114-115.

rompersi e crollare perché si possa sviluppare un modo più libero di essere”.<sup>(1)</sup> (*i corsivi sono nostri*, n.d.r.)

## Ascolto profondo

Abbiamo visto che la valenza che l’approccio somatorelazionale attribuisce al concetto di empatia – più profonda e “corporea” rispetto a quella indicata da Rogers e tuttora adottata dalla scuola rogersiana – trova supporto in una serie di studi condotti in ambiti molteplici, dalla psicologia esistenziale degli anni Trenta alle neuroscienze. È proprio la pluralità delle fonti di osservazione – fonti che cercano, per così dire, di portar acqua a mulini diversi – che rende preziosa la simmetria dei riscontri, soprattutto se teniamo presente una delle moderne definizioni di scienza: conoscenza condivisa.

Tutti questi studi convergono nella constatazione che nell’essere umano sono presenti, contemporaneamente, diversi livelli del Sé: accanto a un Sé verbale, che fa esperienza del mondo attraverso il pensiero e comunica attraverso la parola, sono presenti strati più profondi, che sperimentano il mondo attraverso il corpo e che comunicano attraverso linguaggi preverbali. Linguaggi che ognuno di noi ha ereditato filogeneticamente dall’infanzia dell’umanità e, ontogeneticamente, ha sviluppato nel corso della propria infanzia.

Questi livelli più primitivi sono presenti anche nell’adulto, e *sono raggiungibili*: ognuno di noi può incontrare gli strati profondi di sé. Poiché attraverso questo Sé profondo percepiamo in maniera più completa l’esperienza e i messaggi impliciti, non verbali, che ci arrivano dall’altro, sarà solo nella misura in cui riusciremo a contattarlo che potremo accedere a tutta la nostra potenzialità empatica, e completare il racconto verbale del cliente di messaggi che altrimenti rimarrebbero indecifrati e indecifrabili. Esiste un modo assolutamente non programmabile né gestibile in termini verbali di sintonizzarsi con le altre persone, e questo modo dovrebbe essere la base di un buona relazione d’aiuto.

Di norma, tuttavia, non siamo consapevoli del fatto che il linguaggio espressivo dell’altro ci sta risuonando dentro. D’altra parte, la nostra stessa corporeità tende a scorrere a livello implicito o inconscio: solitamente entriamo in contatto con il nostro corpo solo quando superiamo certe soglie nella direzione del piacere o del dolore.

Ecco perché la scuola di counseling somatorelazionale prevede un processo formativo che integra, forgia e accresce gli strumenti di autopercezione degli allievi: se così non fosse, se i futuri counselor non fossero stati allenati a questo contatto profondo con se stessi, la loro empatia avrebbe un mero contenuto cognitivo (“capisco quello che mi dici”) e della relazione con l’altro avrebbero, per dirla con William James, una percezione soltanto “pallida, fredda, destituita di qualsiasi colore emotivo”.<sup>(1)</sup>

È questa la differenza tra un counselor che ha avuto un training somatorelazionale e un counselor che pretende di essere empatico, ma che, non essendo in contatto con sé, non ha i presupposti per essere in contatto con l’altro. Come può interpretare l’empatia una persona che sta tutta impettita e dice di essere di larghe vedute? E come la interpreta una persona che (si) ascolta con i visceri e battiti del cuore?

L’attitudine all’autoascolto, propria di chi ha avuto una formazione somatorelazionale, è dunque uno strumento prezioso: lo strumento che gli consentirà di accedere a informazioni di provenienza non solo corticale – dunque non solo di superficie – su di sé, sull’altro e sulla relazione. In ogni relazione, infatti, per sentire l’altro è necessario sentire se stessi, e se si perde il contatto con se stessi si perde anche il contatto con l’altro.

La “Teoria dei tre cervelli”, elaborata dal neurofisiologo americano Paul MacLean, costituisce un interessante supporto per descrivere i diversi livelli di profondità dell’autoconoscenza e della relazione empatica. Secondo MacLean, il nostro cervello è

---

<sup>(1)</sup> Alexander Lowen, “Considerazioni sull’Analisi Bioenergetica” in *Anima e Corpo* n°1, maggio 1995.

<sup>(1)</sup> In: Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia, *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, op. cit., pag. 180.

costituito da tre componenti distinte, ognuna delle quali rappresenta un momento evolutivo della specie umana.

Se restiamo in contatto con noi stessi, la conoscenza può arrivare sia attraverso il primo cervello, la neo-corteccia, che fa vedere, udire e soprattutto concettualizzare, sia attraverso il cervello mammaliano, che registra la qualità di influenza reciproca tra noi e l'altra persona, la relazione senso-emotiva: ciò che i freudiani – includendovi una sfumatura nevrotica che non è sempre necessariamente presente – chiamerebbero transfert e controtransfert.

Il cervello mammaliano fa sentire la propria risposta all'altro: "Come mi fa sentire questo cliente? mi comunica emozione? che tipo di emozione? noia, sollievo, tristezza, difficoltà quando accavalla le gambe?"; o anche: "Cosa sta succedendo alla mia energia? mi sento apatico, esausto, o più vivo, magari elettrizzato?". Attraverso questo cervello impariamo molte cose di noi con l'altro, ma anche molte cose dell'altro con noi: "Di minuto in minuto si fa più piccolo sulla mia poltrona, si tira indietro? Probabilmente si sente minacciato". Attraverso il cervello mammaliano arrivano dunque informazioni sulla relazione che aiutano a comprendere meglio sia il cliente ("Come mai mi percepisce minacciante?") sia se stessi ("Come mai vengo percepito come minacciante?"; "Cosa, in me, fa sentire l'altro minacciato?").

Se restiamo in contatto con noi stessi, la conoscenza arriva anche attraverso il terzo cervello, il rettiliano. È un cervello viscerale, connesso alle emozioni primordiali (attacco, fuga, congelamento) e alle terminazioni nervose dell'intestino (nell'intestino ci sono più terminazioni nervose che nella neo-corteccia).

Questi nostri tre cervelli corrispondono ai tre strati della nostra personalità: la neo-corteccia è l'ectoderma, la pelle, la superficie; il cervello mammaliano, emozionale, ha a che fare con il mesoderma, che fornisce la struttura dell'armatura, quindi è connesso con la struttura governata dall'Io; il cervello rettiliano, infine, è collegato con l'endoderma, lo strato più interno e primitivo.

### **IL CASO: il risveglio dei sentimenti <sup>(1)</sup>**

Giovanna ha ventiquattro anni. Quando si presenta per la prima volta nel mio studio, mi dice che il suo problema è l'angoscia: è angosciata perché ha paura di morire. Mi dice di aver avuto una sorella gemella, morta a poche ore dalla nascita, e si chiede se la sua paura non abbia a che fare con questo. Dalla paura di morire derivano la paura di ammalarsi e di viaggiare, e questo sta paralizzando la sua vita. Non c'è nessuno a cui Giovanna possa raccontare questa sua preoccupazione; a dire il vero, non c'è nessuno con cui riesca ad avere un rapporto che vada oltre la condivisione di progetti professionali e di ideali politici. Ha un'amica "del cuore" con cui ha condiviso molte esperienze, ma con cui non si è mai veramente confidata. Non ha un ragazzo. C'è sempre un limite oltre il quale i suoi rapporti non vanno mai, perché teme l'intimità. Però si sente sola. Raccontandomi queste cose, si tocca ripetutamente le braccia, il collo e la faccia, mentre il suo sguardo vaga per la stanza, come alla ricerca di una via di fuga. Quando i suoi occhi incontrano i miei, faccio fatica a dare un nome a ciò che vedo: tristezza, ma anche assenza. La tristezza mi fa pensare al tratto orale. L'assenza, al tratto schizoide.

Sin dalla prima seduta, mettiamo in luce che il problema di Giovanna sembra essere molto profondo e radicato in lei e che, di conseguenza, quello che faremo insieme sarà probabilmente un lavoro di avvicinamento alla psicoterapia.

Nelle sedute successive ci proponiamo così di esplorare insieme la sua angoscia, un po' come quando un archeologo trova nel terreno un coccio di terracotta, e scava tutt'intorno alla ricerca di altri frammenti, per vedere se quel primo coccio è parte di un vaso o di un altro oggetto, e per provare a scoprire di che epoca è, e qual è la civiltà che l'ha prodotto.

Vengono alla luce molti altri frammenti. Il quadro, nel suo insieme, è quello di una persona che ha difficoltà a capire quali sono i propri bisogni, perché sono confusi e contraddittori (essere single/vivere con un uomo, andare in vacanza da sola/andarci con gli amici) e che riesce raramente a emozionarsi (mai, comunque, a *mostrare* la propria emozione di fronte a qualcun altro).

Quando è in mezzo agli altri Giovanna vorrebbe essere trasparente, ma anche al centro dell'attenzione. O meglio: vorrebbe che il suo corpo fosse trasparente perché – pur non sapendo se è magra o grassa, alta o bassa, bella o brutta – teme di essere goffa e ridicola. E, sul fronte opposto, vorrebbe che tutti si accorgessero del fatto che lei non dice mai una banalità. Che è una persona speciale. Si sente superiore agli altri, però teme che gli altri la rifiutino.

Poiché le tematiche schizoidi del corpo non visto e non sentito sembrano essere centrali, focalizziamo molta parte del nostro lavoro proprio sul sentire. Giovanna è seduta in poltrona a occhi chiusi, con le braccia e le gambe abbandonate: io nomino varie zone del corpo (i piedi, i polpacci, le cosce...) e le chiedo di portare via via l'attenzione (non il pensiero!) nella parte nominata. È un lavoro che all'inizio non dà nessun risultato (“non sento niente! *vorrei* sentire, ma non so come si fa!”) e la fa essere molto circospetta. Poi, col tempo, mano a mano che Giovanna inizia a fidarsi di me, emergono qua e là alcuni tenui spiragli di consapevolezza corporea. Una volta, per esempio, dice di avere la testa caldissima. Un'altra volta, di sentire un “pizzicore” al petto. A poco a poco il “sentimento del corpo”, come lo chiamiamo tra noi, si fa strada.

Un giorno Giovanna, appena entrata in studio, mi dice: “Oggi il mio corpo mi parla a voce alta: ho la gola tanto stretta che non riesco quasi a respirare”. Proprio nel momento in cui il corpo inizia a farsi sentire, lei non ha il fiato per dar voce a questo sentire. Così le chiedo di provare a lasciar uscire dalla gola solo un lungo suono, un semplice “aaaaah” fino a esaurire tutto l'ossigeno, e poi di inspirare profondamente, e di ricominciare col suono. Dopo due o tre ispirazioni, il suono si rompe, e diventa qualcosa che potrebbe essere l'inizio di una risata, ma che forse è un singhiozzo, e diventa alla fine un pianto profondo.

Dalla rielaborazione di questa seduta emerge per la prima volta un bisogno di riconoscimento e d'amore. Bisogno che sembra avere radici antichissime. All'inizio il tentativo di Giovanna è quello di mentalizzare questo risultato, di razionalizzarlo come per tenerlo sotto controllo (“Sono triste perché ho la pressione bassa”). E, la volta successiva, “si dimentica” di venire alla seduta.

Nel momento in cui queste sue manovre difensive diventano chiare, e riusciamo a sorriderne insieme, Giovanna incomincia a premere l'acceleratore e mi chiede di raddoppiare il ritmo delle sedute. Ma, ormai, il nostro tempo insieme sta volgendo al termine. Come avevamo ipotizzato fin dall'inizio, per esplorare la sua angoscia di morte Giovanna dovrà intraprendere una psicoterapia. Utilizziamo i nostri due ultimi incontri per chiudere la nostra relazione e per preparare Giovanna a questo ulteriore passo verso l'incontro con se stessa.

<sup>(1)</sup> I casi esposti sono tratti da esperienze cliniche personali, e sono per questo raccontati in prima persona.

## Una scala per l'empatia

La profondità del vissuto empatico del counselor si riflette nella qualità del rimando. Con il rimando, infatti, il counselor comunica al cliente che l'ha capito, che è con lui. Ma la questione è: quanto profondamente l'ha capito? Oppure, detto in altri termini, quanto si è perso di ciò che l'altro non ha esplicitato a parole?

A grandi linee, si può tratteggiare una scala di quattro livelli di responso empatico.

Livello zero: empatia nulla. A questo livello, il counselor dà al cliente suggerimenti, giudizi, stati d'animo che appartengono a lui stesso e non all'altro. Ritenuto assolutamente non terapeutico all'interno dell'approccio somatorelazionale, questo stadio viene invece considerato efficace nell'ambito di altre scuole di pensiero.

Livello 1: empatia sottrattiva. A questo livello, il rimando contiene solo in parte i contenuti espressi dal cliente. Il counselor, dunque, si è perso qualcosa: per distrazione, oppure perché ritiene poco importanti alcuni aspetti della condivisione, o anche perché non li ha saputi cogliere, magari perché non aveva la competenza per farlo. Nel proprio responso, per esempio, potrebbe riflettere il costrutto verbale del cliente, ma perdersi il suo sporgersi in avanti, o il fremito della voce, o l'arrossamento degli occhi. L'empatia sottrattiva è soprattutto presente in chi utilizza un modello verbale senza aver avuto altri tipi di formazione.

Nonostante, il più delle volte, il l'empatia sottrattiva descriva l'inaccuratezza del facilitatore, c'è anche la possibilità che egli la utilizzi volontariamente: che decida insomma di

rimandare solo in parte i contenuti espressi dal cliente con l'obiettivo cosciente di lasciar cadere una sua certa attitudine e di rinforzarne altre. Potrebbe, per esempio, decidere di non rimandare la sua propensione al vittimismo, dando invece supporto – attraverso il responso empatico – alla sua rabbia, perché sente che egli, per uscire dalle maglie del suo ruolo, della sua armatura, ha bisogno di percepire questo suo potenziale (“Allora non sono solo una vittima, sono anche molto arrabbiato!”). Per quanto apparentemente arbitraria, questa scelta potrebbe essere dettata dalla convinzione che, sostenuta nella propria autoassertività, la persona potrebbe arrivare alla soluzione del suo problema (che magari è proprio quello di non sapersi opporre all'invasività di parenti, amici o colleghi).

Livello 2: empatia accurata. A questo livello, il counselor coglie pienamente tutti gli elementi presenti nella comunicazione del cliente e glieli rimanda in modo accurato e completo, senza escludere gli aspetti non verbali del suo messaggio. Per esempio: “Ti senti abbandonato, e vedo molta tristezza nel tuo sguardo”.

Livello 3: empatia aggiuntiva. A questo livello, il counselor – entrando in risonanza somatica con l'altro – amplia la propria capacità di ascolto non solo fino a cogliere ciò che non è stato espresso a parole, ma anche captando (non inventando o a immaginando!) il sentimento non consapevole nel momento in cui fa capolino. Perché ciò avvenga, è fondamentale che il counselor abbia lavorato in modo ampio e profondo sull'autoaccettazione per non colludere con il cliente nel lasciar cadere certi elementi “scomodi” (per il cliente e per se stesso).

A volte emergono degli spiragli così brevi che non ce la si fa a prenderli al volo: se si riesce a cogliere quegli istanti, la relazione fa un salto di qualità, ed entra a un livello più profondo. In questi casi, la sensibilità del facilitatore è fondamentale: è essenziale che il rimando, proprio perché va al di là della consapevolezza del cliente, avvenga in modo delicato e non invasivo.

A questo stadio, il riscontro del counselor non è sempre necessariamente verbale: potrebbe essere il contatto di una mano o, magari, una lacrima che lasci emergere un po' di trasparenza.

## **IL CASO: verso il potere personale**

Alessandro ha trentadue anni, è giornalista e lavora per un settimanale d'attualità. Ed è proprio una questione professionale a indurlo a chiedere aiuto: scrivere gli piace, ma la vita di redazione comporta molti aspetti impieगतizi che appiattiscono la sua energia e la sua creatività, facendolo sentire inutile e depresso. Inoltre, dopo oltre dieci anni di lavoro, non ha mai ricevuto un aumento di stipendio, uno scatto di ruolo o una gratifica di qualche altro tipo: le sue (timide) richieste non vengono neppure prese in considerazione dall'editore. Rispetto a questo, già alla seconda o terza seduta emerge un tema importante: Alessandro è il primo a ritenere di non meritare un aumento, perché sente che il lavoro non è realmente importante per lui, che non ci si dedica con la stessa determinazione dei suoi colleghi. Sente che, in fondo, non ci crede.

Della sua infanzia, racconta che i suoi genitori gli davano di che soddisfare i suoi bisogni primari – la madre era particolarmente efficiente in questo, cucinava tanto e bene – ma nient'altro.

Dopo quattro o cinque sedute emerge un tema nuovo: Alessandro ha una ragazza e vorrebbe sposarla. Fino a qualche mese prima, era lei a spingere in questa direzione, ma lui prendeva le distanze, perché non si sentiva pronto. Allora lei si è organizzata una sua vita senza di lui: vacanze con le amiche, molto impegno nel lavoro e in altre attività che non lo coinvolgono. Questa presa di posizione della ragazza ha completamente ribaltato i loro ruoli reciproci: ora Alessandro sente di non aver più paura dell'amore e vorrebbe non solo sposarla, ma anche fare un figlio con lei. Ma la ragazza prende tempo, non sembra più altrettanto convinta. E lui teme (anzi, ha “il panico”) di essere abbandonato.

Dopo circa due mesi dall'inizio del nostro lavoro, Alessandro, a dieci minuti dalla fine di una seduta, mi dice: “Che peccato, c'è una cosa che volevo proprio dirti, ma l'ho dimenticata”. E, quando ormai è scoccata l'ora, gli viene in mente qual è questa cosa: non sa arrabbiarsi. Nel momento stesso in cui pronuncia queste parole, scoppia a piangere e, piangendo, dice che, visto che non riesce ad arrabbiarsi, non si sente libero.

La depressione, la difficoltà a far valere le proprie ragioni e ad autoaffermarsi, la sfiducia nelle proprie capacità, lo stato di bisogno, la paura dell'abbandono, l'incapacità di arrabbiarsi: sono tutte tematiche orali. Il corpo di Alessandro e il suo sguardo lo confermano.

Alessandro sente che sta succedendo qualcosa al suo cuore. Dice che il fulcro di questa apertura è un punto all'altezza del diaframma: quando sente dolore – per esempio quando ha più paura di essere abbandonato – porta la sua attenzione in quel punto e ha letteralmente la sensazione che il cuore si apra: in quel momento “tutto inizia a circolare meglio, sento che sono più forte e più coraggioso e che ce la posso fare.”

I temi privati e professionali sono profondamente intrecciati: nella relazione con la ragazza è dominato dalla paura dell'abbandono e vorrebbe invece avere per lei un amore più adulto, più sicuro di sé, meno dipendente, e al contempo più capace di darle sicurezza, anche economica. Non vuole rimanere nella posizione in cui si trova ora, la posizione di colui che ama perché ha bisogno: vuole mettersi nella posizione di colui dà perché ama.

Tutte le carte sembrano essere sul tavolo: Alessandro, nell'amore per la ragazza, sembra aver ha spezzato la corazza che teneva prigionieri i suoi sentimenti; ora è il momento di rompere la corazza che tiene prigioniera le sue azioni di autoasserzione. Così il tema professionale torna a essere centrale, perché Alessandro si trova in un'impasse: si sente in *dovere* di riproporsi alla ragazza con un lavoro migliore, più “da uomo”, ma ha paura di non farcela. Al tempo stesso, ha anche paura di farcela. Come se un lavoro più remunerativo potesse porre fine al suo essere ragazzo, proiettandolo definitivamente in una dimensione adulta dove non ci sarebbe più spazio per i suoi bisogni inappagati.

Quando parla di cercarsi un altro lavoro, Alessandro utilizza continuamente la parola “devo”: dà l'impressione di non farlo per sé, ma per la ragazza, o magari per qualche principio astratto. Così suggerisco ad Alessandro un piccolo acting bioenergetico: sostituire l'espressione “devo” con l'espressione “voglio”, mettendo determinazione nella voce: “voglio un lavoro più remunerativo!”, “voglio essere volitivo!”, “lo voglio!”. È un “esercizio” che lo emoziona molto, chiarendo a lui e a me quanto delicata sia l'area dei sentimenti connessi al suo senso del potere personale.

Quando Alessandro trova un lavoro nuovo, questo non gli dà tutte le certezze e il denaro che lui avrebbe voluto, però lo fa uscire dalla palude in cui sentiva di trovarsi. Ha davanti qualcosa di sconosciuto, e il rischio che non funzioni, ma non sembra esserne spaventato: ciò che emerge, dai suoi racconti, è soprattutto l'entusiasmo, il piacere prima sconosciuto di essere autoassertivo.

Alessandro vorrebbe poter essere altrettanto autoassertivo con la sua ragazza. Ma una parte di lui, molto profonda, sembra dire: “Con lei sono remissivo perché temo che, se le mostrassi la mia aggressività o la mia rabbia, lei mi abbandonerebbe”. Un'altra parte, più razionale, pensa invece che lei potrebbe abbandonarlo proprio per la sua mancanza di aggressività, per la sua remissività. Tuttavia, una volta sbloccata la questione professionale, anche la vita affettiva e relazionale sembra essersi disincagliata da uno scoglio.

Così mi sento di dirgli che ho l'impressione che i nostri incontri abbiamo raggiunto il loro obiettivo, che forse dovremmo considerare concluso il nostro lavoro. Alessandro è d'accordo con me, sente di avere attraversato un guado, ma mi chiede di continuare a vederci, con tempi dilatati, per non perdere questo appuntamento con se stesso: teme di essere trascinato dal fare, dimenticandosi di stare in contatto con il sentire.

Le tematiche del nucleo – il panico dell'abbandono, la paura di non farcela, la difficoltà a riconoscere i propri bisogni e a farli valere – sono sempre attive. Nel corso dei nostri incontri le abbiamo tutte portate alla luce e sviscerate: Alessandro oramai le conosce bene, ma sappiamo entrambi che conoscerle non basta, e che per andare oltre è necessario sciogliere nodi molto profondi, che sono di competenza di un processo analitico. Tuttavia Alessandro non si sente pronto a questo. E decide di integrare le sedute con me – che a questo punto hanno scadenza mensile – con una classe di esercizi bioenergetici, che frequenta settimanalmente e da cui trae molto piacere. In particolare, sente che il suo petto si sta sempre più aprendo, ed è un'esperienza che lo fa sentire vivo.

Proprio rispetto a questo, voglio ancora riferire un episodio, che Alessandro mi ha raccontato nel corso di uno dei nostri ultimi incontri. So che gli farà piacere leggerlo qui. Nonostante il contenuto apparentemente onirico, è accaduto davvero: Alessandro sta viaggiando in metropolitana, ed è per lui uno di quei momenti magici in cui sente che qualcosa si scioglie all'altezza del diaframma, e questo gli dà la sensazione di essere forte, capace, fiducioso, aperto nei confronti del mondo. Nel vagone c'è un matto con un foglio in mano, che urla chiedendo qualcosa, ma non è chiaro cosa. Siccome è grande e grosso, tutti fanno finta di niente e si guardano la punta delle

scarpe. Alessandro capisce che il matto sta parlando di occhi: vorrebbe che qualcuno disegnasse per lui degli occhi sul pezzo di carta che tiene in mano. E allora gli dice che glieli disegnerebbe volentieri, ma non ha una matita, e si guarda intorno per vedere se c'è qualcuno che gliela possa prestare. Una signora estrae una penna dalla borsa e gliela dà. Così Alessandro disegna gli occhi sul foglio, e mentre lui disegna il matto si acquieta. Nel vagone c'è un cambio di energia. Alessandro si sente calmo e potente. Il re della foresta.

## **Liberare la sensibilità empatica**

La sensibilità empatica, a volte è prigioniera, muta. Ecco come mantenerla aperta e viva.

1. Essere consapevoli delle proprie tematiche caratteriali. I nostri tratti caratteriali possono implicare aspetti di controtransfert somatico che si manifestano in senso positivo (“Questa è una persona che mi fa sentire bene”) oppure negativo (“Quest’uomo mi fa sentire ostile e competitivo”). La consapevolezza di queste tematiche – che possiamo raggiungere in un processo di psicoterapia – ci aiuta a distinguere ciò che appartiene a noi da ciò che appartiene all’altro, consentendoci di stare nella relazione con una potenzialità empatica che non sia sporca, né carente o distorta. Ciò che appartiene a noi, se non riconosciuto e accettato, costituisce infatti una forma di pregiudizio: se riusciamo a prenderne le distanze, a diventare più fluidi, possiamo stare con il cliente in una forma di risonanza non giudicante, non filtrata o meno filtrata dalla nostra visione del mondo.

Per ottenere questa apertura, un buon esercizio è quello che in bioenergetica si chiama body-scanning: lasciamo scorrere la nostra attenzione nel corpo, cercando di lasciare andare le tensioni che via via incontriamo (il respiro trattenuto, la bocca serrata, le spalle sollevate, e così via).

All’interno di un setting – dove ruoli e confini sono precisi e quindi come counselor siamo per così dire più al sicuro – è spesso più facile rinunciare alle proprie difese automatiche, tollerando l’abbandono, l’attacco, l’oppressione, l’invasione, l’indifferenza...

Se possiamo permetterci di aprirci in alcune circostanze, per esempio nello spazio protetto della seduta, e difenderci in altre, per esempio con il vigile che vuole multarci ingiustamente o all’interno di una situazione privata difficile, significa che siamo passati da un’armatura nevrotica a un’armatura funzionale (che Reich chiamava genitale): cioè un’armatura che ci protegge quando c’è minaccia, ma si dissolve quando non c’è minaccia. Questa è autoregolazione allo stato naturale, cioè sollevata dalle fissità caratteriali.

2. Essere consapevoli delle proprie tensioni di stato. Le nostre difficoltà possono in qualche caso dipendere da tensioni accidentali di qualsiasi tipo: magari abbiamo passato una notte in bianco, oppure ci hanno rubato il motorino. Gli esercizi bioenergetici sono uno strumento eccellente per decondizionarci, perché aiutano a sciogliere le aree del contratte, chiuse o insensibili. Inoltre, come le tensioni caratteriali, così anche le tensioni di stato possono essere affrontate con l’esercizio del body-scanning.

3. Essere presenti a se stessi. Agli esordi della professione, è abbastanza comune che, per entrare nel mondo dell’altro, ci protendiamo a tal punto da perdere il nostro radicamento. Ma se perdiamo noi stessi come possiamo incontrare l’altro? Non ci sarà nessun Io che potrà incontrarlo.

4. Essere presenti all’altro. Non dimentichiamo mai che nel nostro studio non entrano schizoidi o masochisti, ma persone: siamo sempre in presenza di fenomeni unici. Ciò non toglie che se arriva una persona con forti tratti schizoidi (o orali, o masochisti o così via) avremo una serie di aspettative. Tuttavia, un conto è osservare, un altro è giudicare. Un osservatore non perde consapevolezza del fenomeno, ma non ne dà giudizi di valore. Nel nostro lavoro coniughiamo le nostre due visioni del cliente, facendo continuamente la spola tra l’una e l’altra: la sua unicità e i suoi tratti caratteriali dominanti.

5. Consapevolezza dei propri transfert. Il transfert è una modalità abituale di orientamento nella vita e di apprendimento: abbiamo mangiato dieci ghiaccioli al limone, e ci aspettiamo che anche l’undicesimo abbia più o meno quel sapore; trasferiamo cioè sull’undicesimo ghiacciolo l’esperienza concretizzata sui primi dieci. Non tutti i transfert, quindi, sono nevrotici. Ma alcuni lo sono, perché non siamo mai completa-

mente liberi dal peso della nostra nevrosi. Potrebbero per esempio presentarsi nel nostro studio persone con tratti caratteriali molto simili a quelli di nostro padre, oppure di nostra madre, e se ci sono cose che non abbiamo ancora perdonato ai nostri genitori faremmo meglio a decidere di non prendere quei clienti. A volte possiamo mettere alla prova i nostri limiti, ma teniamoli sempre presenti.

E teniamo presente che trasferiamo figure non soltanto dalla nostra infanzia, ma anche dalla nostra situazione attuale: dalle nostre relazioni affettive, dal nostro rapporto col potere...

6. Non confondere vulnerabilità e fragilità. La fragilità implica un certo grado di rigidità. Chi è fragile non può permettersi di essere vulnerabile agli stati d'animo degli altri, e si difende con l'invulnerabilità: non si lascia toccare. Questo è lavoro protettivo dell'armatura, e va rispettato, ma non per questo dobbiamo fermarci su queste soglie. La vulnerabilità implica invece duttilità, ricettività, elasticità, morbidezza. La poetessa e praticante buddista Chandra Livia Candiani parla di audace vulnerabilità.

Noi tutti abbiamo conosciuto l'invulnerabilità. Per decidere di rendersi vulnerabili al mondo dell'altro dobbiamo decidere di lasciar dissolvere il più possibile la nostra armatura senza diventare preda dell'esperienza dell'altro, senza lasciarci sopraffare dall'esperienza dell'altro o dalla nostra esperienza di essere liberi da armatura, ma cercando il nostro particolare equilibrio, tra audacia e vulnerabilità, avendo il coraggio di rimanere presenti e sensibili, non solo intellettualmente, ma con tutto il nostro organismo.

Il altri termini: il lavoro dell'armatura ci fa sentire invulnerabili, ma allo stesso tempo ci dà rigidità, dunque fragilità. Se sciogliamo l'armatura, diventiamo vulnerabili, ma anche decisamente più interi, completi, coraggiosi. Ci vuole davvero audacia per diventare vulnerabili, ma la sensibilità che otteniamo in cambio arricchisce di mille sfumature ogni aspetto della nostra vita e di certo le nostre capacità empatiche.

Molte persone, al contrario, credono di essere nevrotiche perché la loro armatura fa acqua da qualche parte, non perché è troppo rigida e impenetrabile. Allora si rivolgono a un counselor o a uno psicoterapeuta alla ricerca di ciò che l'analista bioenergetico Attilio Gardino chiama "manutenzione dell'armatura": riparare la falla.

### **IL CASO: resistenza passiva**

Cristiano ha quasi cinquant'anni e viene a chiedere il mio aiuto perché la moglie ha deciso, "improvvisamente", di lasciarlo. Da oltre vent'anni lui sta investendo tutto – denaro, tempo, progetti per il futuro – nella casa e nella famiglia e ora si sente completamente disorientato: senza risorse e senza prospettive. La moglie ha due o tre anni più di lui e insieme hanno tre figli.

Oltre al dolore e allo smarrimento, l'imminente separazione pone a Cristiano anche una serie di problemi di ordine pratico, il più urgente dei quali è la ricerca di una nuova casa, perché è stato deciso che l'appartamento in cui ora abitano ancora tutti insieme rimarrà alla moglie e ai figli. La ricerca del luogo in cui andare ad abitare fa emergere a sua volta questioni di tipo economico, perché Cristiano è un medico ospedaliero, e il suo stipendio non gli consente grandi libertà di scelta. Inoltre, ha investito tutti i suoi capitali (provenienti in buona parte da un'eredità) nell'appartamento che ora le circostanze lo costringono ad abbandonare.

Obiettivo della relazione d'aiuto con Cristiano è accompagnarlo in questa fase di passaggio, aiutandolo a trovare soluzioni pratiche ma anche a rintracciare un senso e una direzione. Uno scopo.

Ciò che fin dall'inizio mi colpisce è la fiumana di parole con cui Cristiano mi travolge. L'immagine che mi evoca, e che gli rispecchio, è quella di una diga che straripa: non c'è niente che possa fermare la corsa dell'acqua. Protratta nel tempo, questa modalità ha però qualcosa di paradossale: mi mette infatti nella situazione di non poter fare quasi alcun rimando, perché il suo torrente di parole non me ne lascia lo spazio. Inoltre il suo racconto è piuttosto confuso: sento che aiutarlo a dirimere la matassa è molto difficile, tanto difficile che mi chiedo se lui davvero voglia farlo. Ma c'è di più: ho l'impressione che il suo parlare a cascata serva a riempire il campo tra noi, per evitare che vi trovino posto sentimenti difficili.

Mano a mano che emergono dati nuovi sulla relazione tra lui, la moglie e i figli, mi domando come deve essere stato per loro condividere la vita con Cristiano: quanto spazio abbiano avuto per esprimersi. La cosa sorprendente è che, quando condivido questo mio pensiero con lui, Cristiano sembra emergere da un sogno, come se non si fosse accorto del suo comportamento con me. “Pensa” mi dice “che mia moglie mi ha sempre rimproverato di non parlare abbastanza”.

E mi racconta che effettivamente in casa parla poco, perché si è sempre sentito non considerato, messo in un angolo, addirittura umiliato nelle occasioni in cui ha cercato di farsi valere, di imporre la sua volontà o anche solo esprimere un parere. Ha dunque finito per diventare “ubbidiente”.

- E il tuo modo per essere ubbidiente è startene zitto zitto.

- Sì, anche se poi lei si lamenta.

- Lei si lamenta del tuo silenzio.

- Sì. Vorrebbe che parlassi di più.

- Dunque, in questo non sei ubbidiente.

- ... no, effettivamente no. Sto zitto, credo, per farle dispetto...

Ho riportato qui questo breve scambio di battute perché per Cristiano accorgersi dell’ambivalenza del suo comportamento con la moglie è stato illuminante. Lei ha sempre avuto tutto il potere. E a lui è sempre sembrato *normale* che le cose stessero così, e ha sempre pensato di essere una vittima, incapace di ribellione e di sentimenti di rivalsa. Non era mai stato consapevole delle proprie strategie di resistenza passiva, non aveva mai sentito di covare risentimento.

Dunque, ciò che a un certo punto inizia a emergere è un senso di “Come ho fatto a sopportarla tutti questi anni?”. È un piccolo colpo di scena: prima Cristiano si sentiva soltanto abbandonato e confuso, mentre ora sembra che, inaspettato, stia arrivando un sentimento di rabbia.

Ma, dopo aver fatto capolino nel corso di due o tre sedute, la rabbia si ritrae: Cristiano dice di non provarne più, “si è come prosciugata”. Eppure, mi dà la sensazione di esserne pieno, e quest’impressione è convalidata dal suo corpo massiccio, che appare più che mai contratto nel tentativo di non lasciarla trasparire. Un pochino, tuttavia gliene “scappa fuori”: Cristiano non ne è consapevole, così come non è consapevole del fatto che, nel corso delle sedute, il bersaglio dei suoi sbuffi rancorosi sono io.

Il modo in cui mi esprime la sua rabbia è indiretto: arriva in ritardo, mi rivolge sorrisi forzati quando entra nel mio studio e mi dedica sguardi di sufficienza quando non è d’accordo con un mio rimando. Quest’ultima, in particolare, è una cosa che tende a succedere con sempre maggior frequenza. Sento che Cristiano – attraverso la rabbia trasformata in provocazione – sta cercando di invischiarmi in una modalità relazionale che lui conosce bene – la resistenza passiva – pur non avendone la consapevolezza.

Così ci ritroviamo in qualche modo al punto di partenza, con una rabbia tutta sommersa che trova solo piccoli spiragli obliqui per scaricarsi. Sarà proprio dall’elaborazione del suo comportamento con me che la rabbia repressa di Cristiano verrà per la seconda volta alla luce nel corso del nostro processo di counseling. E sarà la mia piena accettazione di lui come persona intera – con tutti i suoi sentimenti – a farlo sentire sempre più “nel giusto” nella sua rabbia verso la moglie, e sempre più “autorizzato” ad andarsene di casa con un senso di liberazione e sollievo oltre che di dolore.

A questo punto del suo processo, accedendo a risorse relazionali che egli aveva evidentemente sottovalutato, Cristiano riesce a superare l’ostacolo della ricerca della casa, perché una collega single, decisa a sperimentare la convivenza con il compagno, gli cede il proprio appartamento per un affitto più che conveniente.

Invitando a cena i figli nella nuova casa, Cristiano scopre che fuori dal controllo della moglie/madre, la relazione tra loro ha tonalità nuove, e un’intensità di sentimenti “dichiarati” – da una parte come dall’altra – che lo fa sentire fiero dei suoi figli oltre che amato e valorizzato.

Il counseling si conclude poche settimane dopo il trasloco.

## I vissuti del counselor

Secondo alcune scuole di pensiero, perché una relazione d’aiuto sia efficace è sufficiente che il counselor abbia una certa competenza cognitiva, sia puntuale alle sedute, presti attenzione ai contenuti portati dal cliente, riesca a essere consapevole e a non lasciarsi trascinare dai propri pregiudizi. Ma queste scuole non spiegano come il counselor do-

vrebbe elaborare le proprie tematiche personali, quasi che egli fosse un'entità astratta o che il processo stesso del counseling gli consentisse di entrare in una condizione esistenziale particolare in cui egli può prescindere dalle proprie problematiche.

Accade invece spesso che, quando il processo di counseling sembra non funzionare, l'origine del problema stia tutta all'interno del counselor: nei suoi vissuti personali, nei suoi sentimenti non elaborati, nella sua visione del mondo e nel modo in cui egli gestisce se stesso nella relazione con l'ambiente. Ecco qualche esempio ricorrente di questo tipo di interferenze.

La noia percepita dal counselor spesso non dipende da ciò che il cliente racconta (o dal modo in cui lo fa) ma dal fatto che il counselor stesso arriva alla seduta stanco, magari dopo aver lavorato per molte ore senza essersi concesso spazi e tempi per recuperare le proprie energie. Al momento della seduta, quindi, egli non è più recettivo: ecco che qualunque cosa gli arrivi dal cliente non può trovare risposte vitali da parte sua, ma solo una sorta di spenta spossatezza.

Può anche accadere che il counselor si trovi in un momento di incongruenza nella sua vita quotidiana, e costruisca un' "armatura provvisoria" per difendere i propri segreti, siano questi un tradimento nella vita di coppia o un problema economico o la preoccupazione per la salute di una persona cara. In tal caso, tra lui e il cliente si interpone uno strato di "vitamorta" che dà luogo a una forma di apatia con la quale il counselor si protegge dal peso del non detto, ma che – limitando la sua capacità di essere partecipe della relazione – induce uno stato d'animo percepito come noia.

Altri counselor tendono a prendersi tutta la responsabilità del processo: invece di stare con l'altro tendono a portarlo dove vogliono loro, spendendo in questo iper-interventismo tutta la loro energia. Con un risultato di reciproca insoddisfazione: il cliente non riesce a esprimersi e ad andare dove vorrebbe; il counselor si sente frustrato per la resistenza che il paziente gli oppone.

Può esserci anche un problema di sovraempatia: alcuni counselor tendono a "invadere" il cliente con i loro sentimenti, travolgendoli con responsi verbali ed emozionali che sono al di là di ciò che l'altro ha la capacità o il desiderio di ricevere. Potrebbe capitare, per esempio, che il cliente racconti eventi drammatici della propria vita, senza tuttavia entrare in contatto con la paura e il dolore, e che il counselor non si limiti a un rispecchiamento ("Sento che hai vissuto eventi fortemente drammatici") ma si lasci andare a un pianto. Una forma di sovraempatia che non solo potrebbe andare oltre le capacità di contenimento del cliente, ma che egli potrebbe anche fraintendere, interpretandolo come un "Mi fai pena".

A volte il cliente porta nella relazione d'aiuto dei sentimenti che il counselor non ha elaborato. Per esempio: le persone con importanti tratti masochistici hanno un'ostilità diffusa che tendono a negare. Se il cliente ha caratteristiche di questo tipo, la sua ostilità (non consapevole) sarà rivolta anche verso il counselor, che lo "opprime" perché lo delimita in un certo setting. Se il counselor non è egli stesso in contatto con il proprio diritto a sentirsi arrabbiato, non sarà in grado di accogliere l'ostilità del cliente, e molto facilmente entrerà in collusione con lui (collusione = co-illusione, cioè la medesima visione distorta della realtà). Con il risultato che l'ostilità del cliente non verrà rispecchiata né elaborata.

Proprio perché dinamiche di questo tipo sono tutt'altro che rare, e interferiscono gravemente con il setting, l'approccio somatorelazionale sostiene che la prima responsabilità di un counselor dovrebbe essere quella di aver fatto un adeguato lavoro su se stesso. I sentimenti non elaborati, infatti, contaminano la congruenza: in assenza di consapevolezza la nostra congruenza sarà superficiale e limitata alle parti di noi di cui siamo consapevoli; d'altra parte, se siamo consapevoli dei nostri sentimenti ma – per malinteso rispetto di una visione rigida del setting – li "mettiamo da parte", saremo necessariamente non congruenti.

In entrambi i casi, congruenza e trasparenza – pur essendo magari esercitate “da manuale”, almeno formalmente – diventerebbero nelle mani del counselor strumenti estremamente pericolosi, perché sarebbero gravate dal peso dei suoi tratti nevrotici. E dunque non solo non potrebbero essere adeguatamente responsive al cliente, ma tenderebbero, al contrario, a essere responsive rispetto alle tematiche personali del counselor: materiali indigeriti, tossici per sé, per l’altro e per la relazione. E porterebbero confusione nel setting, stimolando il cliente non tanto a far chiarezza sul proprio sentire quanto a condividere con il counselor le proprie illusioni (“Vuoi lasciare tuo marito? Anch’io vorrei lasciare il mio, ma non me ne sto dando il permesso!” oppure: “Accidenti, è mio marito a voler lasciare me!”).

Se non ha lavorato sufficientemente su di sé – e non stiamo parlando dei soli due anni previsti dalla scuola di formazione, ma di un processo molto più lungo e ciclicamente ripreso e integrato – il counselor rischia di diventare un “tecnico” la cui possibilità di efficacia è seriamente compromessa dalle sue ferite e dai suoi limiti personali.

Se non si è detossicato dalla sua storia passata, il counselor porta le sue tossine nella relazione, e questo lo induce a percepire in maniera distorta ciò che gli viene dall’altro. In particolare, potrà ritenere appropriati o inappropriati certi atteggiamenti del cliente non sulla base di un sistema percettivo sano, equilibrato e libero, le cui leggi sono dettate dalla logica dell’evoluzione e quindi adeguate alla situazione, ma sulla base delle proprie ferite e difese personali cristallizzate. Se per esempio ha avuto una madre fredda o un padre particolarmente repressivo, sarà portato, seppur involontariamente, a giudicare come inopportuna l’espressività di una persona che ha ricevuto degli input diversi. Espressività che in sé non è certo inopportuna, ma è solo *altra* rispetto al sistema di riferimento del counselor.

Lo stesso tipo di dinamica si verifica molto spesso quando il cliente è uno straniero, dunque una persona che ha vissuto in un sistema culturale, sociale e geografico che gli ha indotto una visione del mondo completamente diversa dalla nostra. Ecco perché, quando come counselor si riceve uno straniero nel proprio studio, è necessario fare un atto di umiltà: stare in contatto con se stessi e sospendere il giudizio.

Un counselor “intossicato” può anche trovarsi al cospetto di un cliente con un’intossicazione analoga alla sua: in questo caso è portato a credere che questa persona stia bene, e che i suoi problemi siano causati dall’ambiente esterno che le risponde in modo improprio.

Il decondizionamento dai nostri pregiudizi non può essere soltanto superficiale, cognitivo (“Ho letto che i musulmani...”) ma deve essere profondo, perché le convinzioni inconscie, implicite, si organizzano a livello somatico formando un pattern di resistenza che filtra tutta la visione della realtà.

#### SPUNTI DI RIFLESSIONE

Potremmo domandarci come ci sentiremmo se nel nostro studio venisse:

una persona che mette in dubbio la nostra competenza come counselor;  
un marito che dice: “Mia moglie ha promesso di ubbidirmi ed è quello che deve fare, non c’è niente altro da discutere”;  
una femminista che detesta gli uomini in generale incluso suo marito;  
una donna che dice: “Voglio lasciarlo perché è noioso e ho trovato un uomo più giovane”;  
un cliente che bestemmia in continuazione;  
un cliente che parla ininterrottamente ma mai dei suoi sentimenti;  
uno spacciatore che spaccia alle scuole elementari;  
un operaio che parla di “rompere le teste ai padroni”;  
un consumatore di eroina;  
un testimone di Geova che cerca continuamente di convertirci;  
un padre che vizia il suo bambino;  
un cliente che rivela di essere omosessuale;

una persona che ci accusa ripetutamente di non fornirle la soluzione del problema, minaccian-  
doci di interrompere il lavoro con noi;  
un industriale che parla di “rompere le teste agli operai”;  
un giovane che ha aggredito e derubato una persona anziana;  
un cliente che dice di essere pedofilo;  
un cliente che sembra non cambiare mai;  
una donna che accetta di essere picchiata regolarmente perché “fa parte della vita matrimonia-  
le”;  
un marito che picchia regolarmente la moglie e pensa che sia giusto;  
un cliente che si lamenta della sua vita ma non fa nulla per cercare di cambiarla;  
una madre che ha picchiato il suo bambino;  
un cliente che dice di essere innamorato di noi.

## **Influenzamento**

Sebbene non esista alcuna forma di relazione in cui non si attui una forma di influenza-  
mento reciproco, è assai probabile che, nell’ambito di una relazione di aiuto, il counse-  
lor o l’analista influenzino il cliente più di quanto non si verifichi il contrario.

Per esempio, quando il sistema di riferimento del cliente è molto lontano dal proprio, un  
counselor poco consapevole sarà in qualche modo strutturalmente portato a condiziona-  
re il cliente a risuonare con lui. Addirittura, anni fa, uno dei parametri che in psicoanali-  
si venivano adottati per valutare la fine di un processo terapeutico era il controtransfert  
dell’analista: quando l’analista si sentiva bene con il paziente, voleva dire che la terapia  
era terminata. Un criterio molto, molto soggettivo! E c’è da chiedersi cosa dovesse fare  
il cliente per adattarsi al sistema del suo analista.

Questa questione ci riporta a Rollo May, che enumera tre tipi di influenzamento.

### 1. Influenzamento delle idee:

“[...] una volta, all’inizio dell’anno, parlai di un certo argomento con un gruppo di giovani con i  
quali stavo svolgendo un’attività di consulenza. Sei mesi più tardi si tornò a discutere quasi per  
caso di quello stesso argomento. I giovani espressero idee pressoché identiche a quelle da me  
suggerite mesi prima; essi nel frattempo, ne avevano dimenticato la provenienza, e le difende-  
vano con veemenza come se fossero state frutto della loro mente.”<sup>(1)</sup>

Dunque, quando facciamo nostro il parere di un’altra persona, questo diventa di nostra  
proprietà, e non sappiamo più da dove ci sia arrivato. È, per esempio, il tipo di influen-  
zamento che ha un insegnante sui suoi allievi.

### 2. Influenza temporanea sulla personalità:

“Spesso si nota il fatto curioso che quando due persone parlano insieme tendono a fare gli stessi  
gesti, ad assumere lo stesso tono di voce e gli stessi stati psichici dell’altro. Se facciamo irruzio-  
ne nella stanza dove si trova un altro, e incominciamo a parlare con voce concitata, quest’ultimo  
tenderà a manifestare uno stato di tensione nervosa identico al nostro. Ma se egli si rifiuta di  
lasciarsi prendere dall’eccitazione e risponde in maniera calma e pacata, la nostra tensione ner-  
vosa tenderà via via a scomparire [...]”<sup>(2)</sup>

Questo tipo di influenzamento ha a che fare con una regola importante dell’empatia e  
del modo di stare nel setting: il cliente, infatti, è influenzato dalle reazioni del counselor  
alla propria esperienza. Se per esempio il cliente piange e si dispera perché suo figlio  
non ottiene a scuola i risultati desiderati, e il counselor non riesce a vivere questa espe-  
rienza in modo altrettanto drammatico, può sforzarsi di farlo per riuscire a risuonare con

<sup>(1)</sup> Rollo May, *L’Arte del Counseling*, op. cit., pag. 60.

<sup>(2)</sup> Ibidem.

lui. Se lo fa, porta involontariamente nella relazione un influenzamento che convalida l'esperienza del cliente, ma non gli permette di assumere un punto di vista diverso.

In altri termini: sforzandosi di vivere l'esperienza del cliente con gli stessi sentimenti con cui la vive lui, il counselor conferma la visione del mondo del cliente: in questo caso una visione del mondo che lo porta a vivere l'esperienza in modo svantaggioso. Se invece resta con il proprio vissuto, rispecchiando il vissuto dell'altro a livello cognitivo ("Sento che stai vivendo in modo drammatico questa esperienza") ma risuonando a livello somatico in un altro modo, manda al cliente due messaggi, che non sono in contraddizione: il primo messaggio è: "Ti seguo, sento che tu vivi drammaticamente questa esperienza"; il secondo messaggio, contemporaneo al primo, è: "Il mio corpo non sta vivendo il dramma e credo che esista un modo diverso di vivere questa esperienza". Il counselor non trasmette questo secondo messaggio a livello verbale e cognitivo, perché a questo livello non vuole mettere in discussione i contenuti che il cliente gli porta, ma solo fargli capire che lo segue. Tuttavia, con il proprio secondo messaggio *implicito* gli comunica a un livello più profondo: "Comprendo il tuo dolore ma non è l'unico modo di stare in quest'esperienza".

Così facendo, il counselor induce nel cliente un processo simile a quello che i buddisti chiamano di disidentificazione da una fissazione. La fissazione buddista, che corrisponde in modo significativo al blocco di cui parlano Reich e Lowen, può essere di tipo positivo o negativo: attaccamento o rifiuto. Noi sviluppiamo una sorta di attaccamento verso ciò che ci sembra promettente e una sorta di ostilità rispetto a ciò che ci sembra dannoso. Ma quello che perdiamo in questo processo – e che abbiamo perso all'origine, quando abbiamo creato la nostra struttura caratteriale – è la capacità di lasciar cadere questi preconcetti.

È qui che la neutralità empatica del counselor, dovuta al suo non entrare in collusione rispetto all'attaccamento o al rifiuto, può permettere al cliente di lasciar a sua volta cadere la sua fissità di sguardo su questo atteggiamento.

Se dunque il counselor non attacca il discorso del cliente a livello verbale e cognitivo, ma lo destruttura non rispondendo con analoghe chiusure del proprio corpo, a un livello subliminale offre al cliente la possibilità di emanciparsi dalle fissazioni che lo legano a una visione del mondo per lui svantaggiosa, che non gli permette di risolvere il problema.

La formazione somatorelazionale dà inoltre al counselor gli strumenti per arricchire questo tipo di risposta con piccoli interventi che, sottolineando il non detto, ma corporealmente esplicito della relazione, possono disattivare alcuni aspetti della fissazione. Potrebbe per esempio dire "Sento che parlarmi di questo ti sta togliendo il fiato", il che potrebbe permettere all'altro di fare qualche ampio respiro. Oppure: "Vediamo se respirando per qualche minuto qualcosa cambia". O ancora: "Vedo che, mentre mi parli di questo, stai creando molta tensione nelle spalle". O anche: "Vedo che, mentre mi parli di questo, stringi forte le gambe, il che mi fa pensare che devi trattenere qualcosa". È quasi automatico che le persone, di fronte a osservazioni di questo tipo, senza nessun intervento ulteriormente suggestivo da parte del counselor, portino in essere l'aspetto complementare a quello segnalato. Per esempio, se diciamo all'altro che ci sembra che stia stringendo molto forte le gambe, molto spesso la persona le rilassa, e già questo porta una variazione nel messaggio che sta inconsapevolmente trasmettendo a se stessa, oltre che all'altro. Se il messaggio inconscio iniziale era: "Stringo le gambe perché sono spaventato e mi sto tenendo insieme", nel momento in cui la persona rilassa le gambe buona parte di questo spavento, che era sorretto dalla postura, cessa di esistere. Ne risulta che diminuisce automaticamente l'ansia, e la persona può ottenere una visione più limpida della sua realtà.

A volte, il cliente – inconsciamente, attraverso il suo stato dell'essere – influenza il counselor, generando in lui tensioni analoghe alle proprie<sup>(1)</sup>. È chiaro che il counselor deve innanzitutto interrogarsi: “Cosa è mio e cosa mi arriva dall'altro?”. Se, per esempio, si accorge che non sta respirando, deve innanzitutto chiedersi su qual è la sua parte in questa tensione. Se si accorge che trattiene il respiro non perché ha proprie tematiche in sospeso che gli danno ansia, ma perché lo sta trattenendo il cliente, invece di risuonare sulla stessa lunghezza d'onda e rimanere senza fiato può utilizzare questa consapevolezza per un rimando: “Quello che stiamo condividendo ti toglie il respiro, e mi accorgo che lo sta togliendo anche a me”.

Se il counselor non ha sufficiente consapevolezza, può non accorgersi di questa forma di influenzamento. Magari, dopo aver passato mezz'ora con una persona, si sente esausto senza sapere perché, e senza comprendere che l'essere esausto dell'altro si è trasmesso a lui. E potrebbe magari ritenere la propria stanchezza un fattore di disturbo, e sentirsi colpevole, perdendo così la capacità di essere responsabile (cioè di dare un responso, un rimando). Perché, sentendosi colpevole del proprio stato di stanchezza, cercherà di occultarlo a se stesso e all'altro. Se invece il counselor sente che la propria stanchezza arriva dall'altro, e la ritiene un elemento potenzialmente prezioso, essa può diventare oggetto di trasparenza, di condivisione, aprendo nuove ipotesi, nuovi scenari di lavoro (“Nonostante il tono leggero e divertito delle tue parole, sento che quello che mi stai raccontando mi toglie molta energia, e mi sto chiedendo quanta tensione e dolore uno di noi stia trattenendo in se stesso.”).

Apriamo una parentesi sulla questione della stanchezza del facilitatore (counselor o psicoterapeuta), perché si tratta di un tema ricorrente all'interno dei seminari di condivisione. Nelle relazioni in generale, e all'interno del setting in particolare, possiamo sentirci stanchi per diversi motivi: non solo perché per risonanza stiamo sentendo la spossatezza dell'altro. Spesso la stanchezza nasce da un conflitto inconscio: poiché i contenuti e i valori espressi dall'altro sono completamente diversi dai nostri, il nostro sistema si sta ribellando, ma noi riusciamo a percepire questo conflitto solo attraverso la stanchezza che genera (vedi a questo proposito il box di pag. 116 “Potremmo domandarci come ci sentiremmo se nel nostro studio venisse”).

A volte, ciò che ci fa sentire stanchi può essere un'incongruenza della persona: un'incongruenza tra ciò che dice con le parole e ciò che esprime in altro modo. Ci sono persone, infatti, che utilizzano il nostro stesso linguaggio e dichiarano la nostra stessa visione del mondo, col fine, talvolta inconscio, di assecondarci per avere la nostra alleanza: “Se ti compiacio avrò la tua alleanza, e la tua alleanza mi sembra più importante della mia lealtà. Per cui di fatto ti voglio alleato ingannandoti”. Probabilmente il cliente non è consapevole della propria incongruenza, perché essendo strutturata nella sua armatura difensiva, è divenuta il suo modo di essere nel mondo: “Non ti dico quello che sento, perché, se te lo dico ne avrò degli svantaggi. Ti dico quello che so che tu vuoi sentire, perché in questo modo tu ti interessarai a me”.

È difficile cogliere questi meccanismi da un punto di vista meramente cognitivo, cioè solo attraverso il linguaggio verbale. Tuttavia, a un livello più profondo, cogliamo l'inganno, sentiamo l'incongruenza, attraverso la scomodità e la disarmonia che percepiamo corporeamente ed emozionalmente in noi stessi. Allora possiamo chiederci: “Perché questa persona rinuncia a essere se stessa pur di essere come io la voglio? E cosa questo può avere a che fare con il modo in cui affronta la sua crisi e non riesce a elaborarla?”. O ancora: “Cosa questo può avere a che fare con modo in cui io mi pongo rispetto a lei?”.

L'influenzamento è un meccanismo soggetto a selettività da parte di qualunque sistema. Questo spiega come mai due figli della stessa famiglia facciano scelte diverse: il messaggio è spesso lo stesso, ma il sistema che lo recepisce è diverso, per esempio il siste-

---

<sup>(1)</sup> Questa possibilità trova tra l'altro riscontro negli studi sui neuroni specchio, su cui ci siamo diffusamente soffermati nel precedente capitolo.

ma del secondogenito invece del sistema del primogenito. Anche la struttura della personalità è un sistema e quindi, in sede di counseling, lo stesso discorso e lo stesso atteggiamento del counselor verranno recepiti con modalità diverse dal sistema “a” influenzato da un tratto schizoide e dal sistema “b” influenzato da un tratto rigido. Sappiamo per esempio che, rispetto allo stesso messaggio del counselor, un tratto rigido tenderà a erotizzare, mentre un tratto schizoide tenderà a spiritualizzare, generalizzare, depersonalizzare.

Ogni counselor esercita un certo influenzamento nel setting *per il modo in cui si pone*: resteranno da lui, come clienti, le persone che sentiranno di trarne beneficio. È questo, infatti, il messaggio principale che arriva al cliente, al di là di ciò che il counselor è in grado di dargli o di dirgli a livello cognitivo, al di là della pulizia del suo studio o del taglio dei suoi abiti o delle qualifiche esposte sulla sua parete. Potremmo riportare questa selettività a Rogers e alla tendenza attualizzante: alla tendenza di ogni sistema a cogliere e a nutrirsi quanto più possibile di ciò l’ambiente offre per portare avanti il proprio progetto di autorealizzazione.

Notiamo che potrebbe essere vero anche il discorso opposto: “Vengo da te proprio perché mi consenti di non cambiare niente del modo in cui faccio e vedo le cose”. In questo caso si tratterebbe di un problema di potenziale collusione tra cliente e counselor. All’interno del processo di counseling, visto che l’obiettivo non è quello di influenzare la struttura profonda della personalità, questo “obiettivo” potrebbe essere in qualche misura accettabile, perché le persone che si rivolgono a un counselor non lo fanno per mettere in discussione la struttura della propria personalità.

Spesso, tuttavia, i clienti non vogliono in nessuna misura cambiare il modo in cui si muovono, e cercano un counselor che gli stia accanto ma non metta minimamente in discussione il modo in cui si focalizzano su un certo problema attuale e si adoperano per la sua soluzione. Se il counselor non fosse consapevole di questa dinamica, potrebbe entrare in collusione con il cliente, rispecchiandogli che in effetti la sua modalità di affrontare la tematica in questione è perfettamente funzionale anche se, di fatto, non funziona. E fornendo in questo modo al cliente la conferma di cui egli è in cerca: “Tu sei o.k., è il mondo intorno a te che è sbagliato”. Questo porterebbe ovviamente a una non risolvibilità del problema, perlomeno nella maggioranza dei casi.

Un counselor consapevole, potrebbe rispecchiare al cliente quello che sta provando: “Sento che tu mi stai dicendo che tutto intorno a te è sbagliato e che tu funzioni perfettamente”. Con un rimando di questo tipo, farebbe arrivare al cliente anche il messaggio che lui non è disposto a mettersi in discussione, che vorrebbe che tutti i cambiamenti avvenissero nell’ambiente esterno e che, in qualche modo, sta chiedendo al counselor soltanto un incantesimo che ricondizioni l’ambiente al suo volere.

Una richiesta implicita di questo tipo anima in realtà molti clienti: non avendo nessuna intenzione di mettersi in discussione, si aspettano una forma di soluzione magica del loro problema. Se è vero che il cliente di counseling non deve mettere in discussione la struttura profonda della sua personalità, è anche vero che il suo modo di affrontare il problema va in qualche misura decondizionato da quelle modalità cristallizzate che rendono inaccessibile la soluzione.

3. E veniamo al terzo tipo di influenzamento descritto da Rollo May:

#### Influenza di fondo sulla personalità:

“[...] è la forma più duratura di quelle che abbiamo descritto e si verifica quando un individuo fa proprio, entro certi limiti, il modello di personalità o il ruolo di un altro.”<sup>(1)</sup>

---

<sup>(1)</sup> Rollo May, *L’Arte del Counseling*, Astrolabio, Roma, 1991, pag. 60.

Questo tipo di influenzamento si verifica solo se il processo di counseling si protrae per un tempo abbastanza lungo. In una situazione di questo tipo, infatti, la persona in cerca di soluzioni, avendo posto nell'altro la competenza umana e professionale per accedere a queste soluzioni, tende spesso inconsapevolmente a modellarsi sulle modalità relazionali e cognitive dell'altro. Quindi a vedere le cose come le vede l'altro.

Un influenzamento di questo genere è piuttosto frequente nell'ambito della psicoterapia del profondo, perché il paziente, nel momento in cui tende ad alleggerire e sciogliere la propria armatura, ha comunque bisogno di crearsi un sistema difensivo più adulto, adatto a tenerlo attivo ed efficace nelle relazioni. L'osservazione clinica ha permesso di evidenziare che spesso questo significa per lui adottare un'armatura simile a quella dell'analista: il terapeuta, infatti, è la persona in cui ha riposto tutta la propria fiducia nel momento in cui ha deciso di intraprendere la propria trasformazione, è il sistema a cui ha deciso di affidarsi per affrontare questo delicatissimo transito. Ecco perché, per risonanza e per fiducia (leggi "amore") il paziente tende a modellarsi sulla sua struttura. Come dice Goethe, "Siamo forgiati e plasmati da ciò che amiamo".

Un influenzamento di questo tipo si verifica invece difficilmente nel counseling, proprio perché non si lavora sull'armatura. Ma è proprio per questo che il counselor deve essere particolarmente attento a non confrontare la propria armatura con quella del paziente ma, al contrario, a trovare il modo per deporre il più possibile la propria visione del mondo cristallizzata. Come abbiamo già ribadito più volte, in questo lavoro di pulizia le persone che hanno ricevuto un training somatorelazionale hanno a disposizione strumenti che gli altri approcci non offrono.

Così ripuliti, possiamo presentarci nel setting andando a utilizzare noi stessi e la nostra realtà somatica, come una sorta di diapason: l'altro emette un suono e noi possiamo vibrare, risuonare sulla stessa armonica, pur mantenendo la nostra struttura di diapason – senza quindi trasformarci in un altro strumento, ma a modo nostro.

È estremamente importante, per vibrare in questo modo con l'altro, non negare i propri vissuti corporei ma, anzi, coltivarli e affinarli. Notiamo tra l'altro che, come dimostrano gli studi di Rizzolatti e Sinigaglia, una risposta empatica si attiva sempre a livello organico, anche se non siamo pronti a coglierla.

Ma se abbiamo una visione preconcepita di come dovremmo essere nel setting, se per esempio pensiamo che dovremmo essere privi di "fattori di disturbo", cercheremo in qualche modo di difenderci dal nostro sentire: di conseguenza ci metterà a disagio il fatto che la commozione dell'altro muova una nostra commozione o, al contrario, la nostra rabbia o la nostra ostilità ("Come si può essere così vittimisti?!"). Lo riterremo non appropriato, non professionale, assolutamente non condivisibile, ci autocriticheremo, penseremo di essere deboli o inappropriati e via dicendo. In questo modo, non soltanto ci perderemo un elemento molto importante della relazione ma anche, col nostro disagio, influenzeremo in modo negativo tutto il processo.

Citiamo ancora May:

"È come se la mente inconscia di colui che sta esercitando l'influenza e di colui che viene influenzato stessero portando avanti una conversazione di cui la mente conscia non ha sentore. Ciò spiega l'affermazione, sempre vera, secondo cui a esercitare l'influenza è *la vera personalità del counselor* e non le parole che pronuncia e che rimangono un fatto relativamente superficiale. 'Ciò che tu sei parla a voce così alta che non riesco a sentire ciò che dici'." (*i corsivi sono nostri*, n.d.r.)<sup>(1)</sup>

A volte ciò che il counselor dice non corrisponde a ciò che il counselor è: con le parole manda un messaggio, con il corpo un messaggio diverso. Ma di questo messaggio è i-

---

<sup>(1)</sup> Rollo May, *L'Arte del Counseling*, op. cit., pag. 63.

gnaro. Con la corteccia possiamo dare risposte intelligenti, ma non necessariamente risposte autentiche.

Se vogliamo lavorare con tutto il nostro organismo, e non solo con la nostra corteccia cerebrale, dobbiamo continuamente lavorare su noi stessi, ripulirci. Ogni counselor dovrebbe avere se stesso come primo cliente, il cliente a cui tiene di più, perché dal lavoro che riesce a fare con questo cliente si origina la qualità di lavoro che potrà a fare con tutti gli altri clienti.

Dobbiamo armarci dell'audace vulnerabilità di mettere continuamente, minuto per minuto, in processo noi stessi. E anche, una volta ottenuti gli strumenti per badare autonomamente alla nostra cura, non dimenticare che di tanto in tanto può essere utile il punto di vista di uno specialista, che guardi profondamente al nostro interno e provveda con mezzi idonei a renderci consapevoli di ciò che si agita sotto la superficie.

## **IL CASO: un distacco difficile**

Enrico ha quarantadue anni, è single ed è uno studioso di lingua e cultura giapponese. Quando si rivolge a me ha appena ricevuto un'interessantissima proposta di lavoro da una prestigiosa istituzione culturale di Tokyo: accettarla significherebbe trasferirsi in Giappone per qualche anno. Lo schiudersi inaspettato di questa opportunità l'ha gettato in uno stato di grande ansia e agitazione. Ha molta voglia di andare, ma teme di non essere all'altezza del compito. A intaccare il suo desiderio, c'è anche la paura di poter finalmente portare a compimento il sogno che sta coltivando da vent'anni. Una paura che contiene una parte di senso di colpa.

Sin dalle prime sedute, emergono molto vistosamente tematiche simbiotiche: Enrico racconta che la stessa paura e lo stesso senso di colpa che prova ora li ha provati quando, studente universitario, ha lasciato la casa della madre, vedova da poco, per andare ad abitare con un amico. L'avventura giapponese potrebbe essere il secondo passo verso una separazione mai del tutto avvenuta: è proprio questo che lo attira e lo terrorizza.

Non si è mai sposato, né ha mai avuto relazioni durature, e non sa se sia perché teme i legami o perché non ha ancora spezzato quello primario con la madre.

La madre, colpevolizzante e fagocitante, ha condizionato e continua a condizionare la sua vita: persino nelle sue elementari manifestazioni di autonomia, come del resto anche nel suo sogno di andarsene per un periodo in Giappone, Enrico ha a volte l'impressione che la motivazione non stia tanto nel desiderio di essere indipendente quanto nel suo bisogno di dimostrare, a lei e a se stesso, di esserlo.

Per Enrico esistono due modalità opposte di essere: come lo vogliono gli altri oppure come si sente egli stesso. Nel primo modo è un bravo bambino educato, ordinato, razionale e studioso che sta vicino alla madre, nel secondo modo è un bambino disordinato, irrazionale, creativo e bisognoso, che verrà disapprovato.

Un altro tema è infatti quello che Enrico definisce del "giudizio": sente di avere una parte che si emoziona guardando una partita di calcio e una parte che giudica e dice: "Se ti emozioni guardando una partita non puoi far bene il tuo lavoro". La parte giudicante, che lui attribuisce confusivamente un po' a se stesso un po' agli "altri", è intollerante nei confronti della parte che sente emozioni "semplici". Ma la questione del calcio ha anche un altro aspetto: per Enrico non è facile integrare il suo essere studioso con il suo essere tifoso perché ha paura di essere "troppo" (troppo bravo, troppo sfaccettato, con troppi interessi e troppe incoerenze). E il "troppo", a sua volta, significa che la sua esuberanza non verrà accettata.

All'interno della questione Giappone ci sono tutte queste componenti.

Una cosa che succede sin dalle prime sedute è che Enrico cerca di modificare il suo comportamento in funzione delle nuove consapevolezze che affiorano nel counseling. Inizialmente si tratta solo di piccoli "esperimenti", ma ciò che più importa è che i risultati positivi di questi test rinforzano le consapevolezze acquisite, dando così avvio a un circolo virtuoso. Un giorno, per esempio, decide di assumere una colf che si occupi delle pulizie di casa: finora se ne è occupata la madre, cosa che lui ha sempre vissuto come un'invasione, eppure ha sempre accettato come ineluttabile, facendo proprio il punto di vista materno ("Un'estranea in casa tua? Per di più straniera? Come possiamo essere sicuri che sia una persona onesta?"). La colf non solo lo libera dall'ingerenza della madre ma, offrendosi di preparargli qualche piatto tradizionale del suo paese di origine, gli apre inaspettatamente la possibilità di avere ospiti a cena. E questa è davvero

una magnifica scoperta per Enrico: ciò che più lo stupisce e gli dà piacere è la risposta entusiastica degli amici, l'evoluzione positiva della sua relazione con loro. Si rende conto, insomma, che lui può fare qualcosa per modificare le relazioni: che, se lui cambia, cambia anche il modo in cui l'altro gli risponde.

La questione dell'autonomia è molto attiva anche all'interno delle nostre sedute: Enrico dichiara esplicitamente di aver scelto il counseling, piuttosto che la psicoterapia, perché vuole essere certo che si tratti di un percorso breve. Inoltre, gli capita a volte di chiedermi di poter saltare l'incontro successivo, e sento che lo fa per assicurarsi di non essere caduto in una situazione vischiosa, di essere lui la persona che decide, che sceglie di allontanarsi o avvicinarsi a seconda del suo bisogno e non del mio.

Tra gli altri, emerge anche un tema inaspettato: Enrico dice di essersi messo a studiare il giapponese perché era la lingua più difficile di tutte, e voleva dimostrare ("a me stesso o a mia madre?") di essere bravo e intelligente. Un'altra ipotesi è che abbia studiato il giapponese proprio per allontanarsi da sua madre. Il Giappone come simbolo di lontananza e diversità. Però, ora come ora, non è sicuro che questo sia ciò di cui vuole continuare a occuparsi, tanto che magari, dopo Tokyo, farà dell'altro: non sa cosa perché se guarda dentro di sé non riesce a vedere quale sia veramente il suo desiderio. Non è abituato a guardarsi dentro per sentire cosa vuole: in passato ascoltare il suo bisogno l'ha sempre fatto sentire in colpa, e oggi deve costantemente stare all'erta perché questo non avvenga.

Dopo circa tre mesi dal nostro primo incontro, Enrico prende la decisione di firmare il contratto con l'istituto giapponese. Si sente sovraeccitato, ha la sensazione di dover fare tutto in fretta, perché teme che la sua parte passiva e spaventata possa riprendere il sopravvento da un momento all'altro, impedendogli di portare a compimento il suo progetto. Impedendogli di accettare un lavoro che darà finalmente un giusto riconoscimento alla sua bravura.

Quando il momento della partenza si avvicina, le paure di Enrico si riattivano: di nuovo non si sente all'altezza della situazione, teme che i giapponesi rimarranno delusi da lui, è in pena per sua madre, vorrebbe rendere più frequenti le nostre sedute e anche, al tempo stesso, diradarle. Su quest'ultimo punto, vorrebbe sapere da me cosa sia meglio fare, ma, nel momento stesso in cui me lo chiede, si rende conto di essere caduto in una trappola. Ci guardiamo per qualche secondo senza parlare, ma tra noi passa un messaggio molto potente. Ho la sensazione che Enrico – proprio in questo momento di stress in cui i suoi fantasmi si stanno riattivando tutti insieme – vorrebbe ricevere da me l'autorizzazione alla libertà che non ha mai ottenuto da sua madre. Così, mentre gli rispondo "Facciamo come senti che è meglio per te", c'è commozione nell'aria. Una commozione eloquente e molto densa che sigla in qualche modo la conclusione del nostro lavoro insieme.

## **La buona vita**

Dal punto di vista della psicologia somatorelazionale, ogni counselor dovrebbe condurre una "buona vita". Una vita da cui si senta sufficientemente appagato, ispirata a modelli di qualità non esterni, ma interni: "Faccio quel che sento e sento quel che faccio, dico quel che penso e penso quel che dico". E tutto questo non per calcolo, ma perché questo meccanismo ha preso corpo in lui: perché tutti gli ostacoli alla congruenza, che sono i nodi dell'armatura, sono stati rimossi.

Poiché una buona vita è inscindibile da una buona qualità di relazione con se stessi, e quindi da un avanzato grado di scioglimento dell'armatura, una persona che fa una buona vita dedica molta parte della sua giornata a lavorare su di sé. Cosa intendiamo per lavoro su di sé?

Certamente un counselor dovrebbe esaminare la qualità del suo quotidiano: per esempio la sua relazione con gli amici e con il partner, i problemi pratici, le questioni economiche. Non per avere una vita esemplare da mostrare al cliente come modello, ma perché chi è sopraffatto dai propri problemi non è un buon ascoltatore e porta conflitti irrisolti e fuorvianti all'interno del setting.

Tuttavia, quando parliamo di lavoro su di sé non intendiamo esclusivamente un lavoro mentale, speculativo. Poiché i nodi irrisolti si traducono in tensioni somatiche, il rimedio più adeguato è il lavoro corporeo. Il contesto idoneo all'elaborazione dei nodi dell'armatura – le tensioni croniche, di tratto – è ovviamente la psicoterapia. Gli esercizi bioenergetici, da canto loro, sono lo strumento più pulito per elaborare le tensioni di stato. Il lavoro corporeo è un “plus” che arriva dalla componente loweniana del nostro approccio e che, integrandosi alla parte rogersiana, le dà lo strumento per attuarsi. In qualche modo, è come se Rogers avesse annunciato: “Bisogna presentarsi alle sedute con i denti puliti”. E Lowen avesse fornito spazzolino e dentifricio. Dove i denti puliti sono la congruenza, mentre spazzolino e dentifricio sono “gli arnesi” per ottenerla.

Come counselor siamo dunque tenuti esporci a un lavoro continuo di pulizia e di verifica del nostro stato di salute psico-neuro-muscolare, per migliorare il nostro grado di libertà personale dai blocchi e dalle fissazioni. Libertà dai blocchi somatici e libertà dalle fissazioni e dai pregiudizi cristallizzati (il nostro modo di vedere, giudicare e governare la realtà attraverso stereotipi) che siamo più o meno inconsciamente portati a introdurre nel setting semplicemente perché non li abbiamo ancora esaminati.

## **Il corpo del cliente**

Il cliente dice col corpo più di quanto non dica con le parole. Inoltre, con le parole, non dice sempre la verità: a volte mente coscientemente, a volte, semplicemente, racconta la sua verità soggettiva così come la percepisce a livello mentale. Spesso corpo e mente dicono due cose diverse. Ecco allora che gli strumenti della lettura corporea e la familiarità con le dinamiche dell'armatura caratteriale ci vengono in aiuto: non per stigmatizzare la persona, relegandola nel perimetro chiuso di una certa tipologia caratteriale (“Fa così perché è masochista”), ma per aiutarci a comprenderlo meglio nelle sue tematiche di base e per conoscere le risorse alle quali può accedere.

Inoltre, se siamo allenati a vedere i corpi e le loro qualità energetiche, possiamo cogliere nel cliente anche una serie di segnali che non hanno a che fare con la sua armatura caratteriale ma con le sue tensioni di stato (temporanee), e con le emozioni che lo attraversano nel qui ed ora, durante la seduta. Le tensioni di stato sono spesso percepite coscientemente (per differenza) e sono di norma egodistoniche: l'Io, cioè, le sente come estranee. Come counselor potremo rimandare al cliente questi segnali passeggeri che leggiamo nel suo corpo, portandoli eventualmente alla sua consapevolezza (se già non vi si trovano), e dando così rilievo a una parte della comunicazione che di solito è inconscia e sottovalutata o, addirittura, è vissuta come un'interferenza indesiderata rispetto alla progettualità consapevole.

Teniamo inoltre presente che ogni volta che parliamo di emozione parliamo anche di sensazione. Il margine tra sensoriale ed emotivo varia da persona e persona: alcuni sono più portati a vivere le sensazioni come tali e a non riconoscerne il contenuto di tipo emotivo, mentre altri fanno il contrario. Ma la base somatica rimane la stessa per tutti. Tanto che, quando una persona dice che sta vivendo un'emozione, è importante, per aiutarla a comprendersi meglio e far emergere nuovi dati, chiederle: “Dove la senti nel corpo?”. O anche: “Vorresti provare a portare l'attenzione e il respiro in quella parte per vedere se è possibile conoscerla meglio?”, aprendo così nuove opportunità di autoconoscenza e autoesplorazione. Ed ecco che la persona riesce a ricongiungere sensazione ed emozione. Questa cosa diventa molto importante quando il cliente è in preda a stati d'animo come l'angoscia: se riesce a riconoscere la componente somatica dell'angoscia, molto spesso ha anche la possibilità di distanziarsene, disidentificandosi dai vissuti emozionali dell'esperienza. Per esempio: “Mi sento spaventato perché ho il cuore che batte forte”. In realtà il cuore che batte forte potrebbe essere solo il segnale di una situazione di prontezza del mio organismo, ma la mia visione “Non dovrebbe battere forte” lo trasforma in un fenomeno patologico di cui mi preoccupa e mi spaventa, che mi angoscia e mi fa sentire malato.

Il counselor può utilizzare la propria competenza bioenergetica anche per introdurre nella seduta alcuni elementi di lavoro corporeo. Facciamo qualche esempio.

Se il cliente, per non entrare nell'emozione, riduce il proprio respiro al minimo vitale, il counselor può suggerirgli di respirare profondamente per qualche minuto, per rimetterlo in contatto con il suo sentire. Oppure, per aumentare la sensazione di radicamento del cliente, il counselor potrebbe proporgli di alzarsi e di assumere la "posizione base" della bioenergetica: un lavoro che induce vibrazioni alle gambe, e quindi scioglimento e un'accresciuta capacità di sentire e di sentirsi al sicuro, letteralmente "coi piedi per terra e con la terra sotto i piedi". Lavori corporei di questo tipo non implicano un atteggiamento direttivo del counselor: invitare una persona a respirare e ad ascoltarsi significa darle energia nel modo più neutro possibile, aprendole nuove possibilità di autoconoscenza e autoesplorazione, senza indirizzare le sue emozioni, senza spingerla e senza darle consigli.

Anche alcuni esercizi espressivi, che chiamiamo acting bioenergetici, possono entrare a buon diritto all'interno di una seduta di counseling, con l'obiettivo di indurre il cliente a esplorare qualcosa che è già presente in lui, seppure "in sordina". Se per esempio il cliente ha la mandibola contratta, può essere esortato a protenderla in avanti, portando al limite estremo la tensione preesistente; oppure, se tiene le spalle sollevate, può essere stimolato a esasperare questa postura perché il suo significato e i suoi contenuti emotivi emergano dal gesto e diventino evidenti; o ancora, se si torce le mani, può essere invitato a torcere un asciugamano, oppure a stringere tra le mani una pallina antistress o i braccioli della poltrona. A proposito di quest'ultimo esempio, notiamo che il torcersi le mani del cliente significa che c'è un sentimento di disagio, probabilmente di tipo aggressivo, che egli sta rivolgendo contro se stesso. E diventa allora molto importante fornirgli la possibilità di un acting bioenergetico, che gli consenta di sperimentare com'è vivere lo stesso tipo di atteggiamento psicomotorio senza farsi del male, ma indirizzandolo all'esterno. Molto probabilmente proverà una sensazione di sollievo, proprio perché non starà più facendo male a se stesso.

Un altro modo per mantenere vivo il contatto con se stesso del cliente è dare voce un movimento che egli sta facendo in modo inconsapevole, per vedere se è possibile portarlo alla sua consapevolezza (per esempio, se protende un braccio: "cosa sta cercando di dirci il tuo braccio?").

Tuttavia, ogni volta che decidiamo di introdurre del lavoro corporeo nelle nostre sedute, facciamolo solo se siamo sicuri che non è prematuro e che è effettivamente necessario. A volte, infatti, si corre il rischio di utilizzare una tecnica corporea solo per coprire un proprio disagio: facciamo fare al cliente degli esercizi solo per non stare nella relazione, e allontanarci dal processo in un momento di difficoltà. È anche importante che le parole non rimangano fuori dall'esperienza, che il lavoro fatto venga sempre simbolizzato.

Un'ultima questione riguarda il contatto corporeo tra counselor e cliente: interdetto dalla psicoanalisi classica e riabilitato dalle psicoterapie corporee, quale limiti deve rispettare all'interno di un rapporto di counseling? Premettiamo che obiettivo del contatto non deve mai essere quello di soddisfare un bisogno del cliente, poiché scopo del counseling è che egli contatti, riconosca, elabori e integri i propri bisogni per poterli portare nella vita reale, non per soddisfarli in seduta. Né, tantomeno, obiettivo del contatto può essere quello di soddisfare un bisogno inappagato del counselor, che è tenuto a trovare fuori dal setting le condizioni del benessere personale. La gamma dei gesti consentiti non è ampia: il contatto delle mani ("sono qui con te", "sento cosa mi stai dicendo"); una mano sul petto perché la persona, portando lì la propria attenzione, sia indotta ad ampliare la propria respirazione; l'abbraccio, per celebrare insieme un momento importante, nella gioia o nel dolore. Restano invece escluse forme di contatto più potenti, indirizzate a sciogliere tensioni caratteriali o a catalizzare episodi catartici; questo tipo di contatto *deve* restare di esclusiva pertinenza dello psicoterapeuta preparato a un lavoro di destrut-

turazione/ristrutturazione della personalità e di analisi dei contenuti somatorelazionali a essa connaturati.

### **IL CASO: il corpo può mentire?**

Un giorno Paolo arriva nello mio studio con un sorriso smagliante. È un cliente nuovo, di cui non so ancora quasi nulla, e quando gli dico: “Mi sembra che tu sia di buon umore!” lui mi risponde: “A dire il vero sono incazzatissimo!”. Di primo acchito sembrerebbe che Paolo mi abbia mentito: con il corpo o con le parole. In realtà, però, Paolo non mi ha completamente mentito, né col corpo né con le parole; piuttosto mi ha detto sul suo conto due verità complementari. Una è: ho uno stato d’animo che mi pervade. L’altra è: indosso una maschera. Queste due verità indicano la sua modalità di stare nel mondo. Ad esempio, il suo bisogno di soprassedere alla rabbia (senza rimuoverla però, perché ne è consapevole), mostrando nell’interazione con l’ambiente un aspetto di sé che sia più facilmente approvabile.

Questo episodio mi dà lo spunto per lavorare con lui, perché sento che è questa modalità che potrebbe essere all’origine del suo problema di non riuscire ad affermarsi, di non riuscire a ottenere, nella relazione con gli altri, ciò che desidera, ciò che gli fa piacere. Se infatti, nel suo processo di sviluppo, ha imparato a tener dentro la rabbia (perché non era accettata dall’ambiente originario della sua famiglia) e a mostrare lo stato d’animo diametralmente opposto, le persone, probabilmente, interagiscono con lui per ciò che egli mostra, cioè il suo sorriso. In altre parole: siccome Paolo ha sempre il sorriso sulle labbra, le persone intorno a lui hanno buoni motivi per credere di star facendo ciò che egli desidera, ciò che gli dà piacere, e non sanno invece che magari, con il loro comportamento, lo stanno facendo molto arrabbiare.

Dunque, con il suo sorriso da un lato e le sue parole dall’altro, Paolo mi dice di aver ereditato dalla sua storia antica questo meccanismo, che allora era promettente ma che oggi può essere la sorgente del suo problema.

Per arrivare alla verità di Paolo devo quindi mettere insieme i due aspetti della verità: da una parte il suo atteggiamento somatico, dall’altra le sue parole, dunque l’aspetto cognitivo della sua comunicazione, che nel caso specifico contraddice il corpo.

Paolo, probabilmente, ha la percezione sia della verità e sia della maschera, ma uno dei due non ha il pass per diventare condivisibile in pubblico.

Andando più profondamente nella nostra relazione, Paolo scopre che la verità può essere comunicata anche attraverso il linguaggio non verbale, sebbene non a tutti: magari, per cominciare, a me che sono il suo counselor, alla partner, all’amico del cuore. Perché questo fa parte del processo di crescita: selezionare le persone con cui ci si dà il “permesso di”.

Se non ci diamo questo permesso con nessuno significa che stiamo negando a noi stessi la possibilità di portare nel mondo la nostra verità.

### **Acting out, acting in e acting bioenergetico**

La caratteristica dell’acting out (“passaggio all’atto” in italiano) è fare per non sentire, fare per sfuggire a un conflitto inconscio. Dunque: passiamo all’atto – un atto che ci porta fuori dal sentire – quando ci è difficile contenere o stare in contatto con lo stato in cui ci troviamo. Potrebbe succedere, per esempio, che il cliente, per qualche motivo, sia arrabbiato con il counselor, ma conviva difficilmente con la sua rabbia, perché questo sentimento non fa parte del suo concetto di se stesso. La rabbia dunque genera in lui un conflitto inconscio: è arrabbiato ma non vuole saperlo. Per sfuggire a questo conflitto, passa all’atto: arriva in ritardo alla seduta oppure, appena entrato, rompe qualche oggetto dello studio “senza volere”. In entrambi i casi egli esprime la sua rabbia in modo “indiretto”, senza assumersene la responsabilità.

Poiché il lavoro corporeo, anche espressivo, può rientrare a buon diritto nel lavoro di counseling somatorelazionale, diventa molto importante differenziare l’acting out dall’acting bioenergetico. L’acting bioenergetico, al contrario dell’acting out, è infatti un fare per sentire, un fare per dissolvere una situazione precedente, alla quale possiamo dare il nome di acting in. Per acting in intendiamo un atto che in un passato anche prossimo ci siamo negati, bloccandolo a livello psicocorporeo. Per rimanere nell’esempio: in

passato non ho espresso la mia rabbia verso mio padre, e poiché questo atteggiamento si è cristallizzato nella mia struttura, oggi non posso esprimere il mio risentimento verso te counselor per non essermi sentito capito o accettato durante una fase della nostra interazione. All'epoca questo mio trattenermi può essere stato, per diversi motivi, molto appropriato, ma è divenuto inappropriato nel momento in cui è si è cronicizzato. L'acting in cronicizzato è uno dei tanti nodi dell'armatura. È uno dei tanti nomi che possiamo dare alle tensioni psicosomatiche o alle fissazioni. E ci sono ovviamente dei vantaggi secondari nell'acting in: se per esempio mi impedisco di sentire e di esprimere la mia rabbia, posso mantenere la mia immagine di bravo, di buono, di vittima, caricando gli altri della mia parte ombra ("Gli altri sono cattivi, persecutori e provocano dolore").

L'aspetto che assimila l'acting out e l'acting in è che entrambi vengono rimossi dalla consapevolezza. Rimanendo sul tema della rabbia, potremmo vedere come esempio di acting in l'atteggiamento di un cliente che parla di eventi della sua storia o del suo presente, e il counselor vede che in questi eventi è probabilmente presente una componente di rabbia, sebbene il cliente non esprima questo sentimento. Ciò, molto spesso, dipende dal fatto che nella sua storia ci sono stati dei momenti in cui la rabbia era così invasiva da non poter essere accolta a livello della coscienza, ed è stata dunque rimossa e spostata nel corpo. Ora, dunque, questo sentimento, seppur facilmente leggibile nel contenuto semantico delle sue parole, è lontanissimo dalla sua consapevolezza.

In altri casi, la persona è consapevole della sua rabbia, ma lo è soltanto a livello mentale: sa di aver ricevuto un torto e *sa* di essere arrabbiata per questo. Però, avendo dovuto rimuovere questo sentimento dal livello emozionale e dal livello sensoriale, non è più in grado di *sentire* l'esperienza della rabbia nel corpo. Quindi, quella di cui sta parlando non è una rabbia piena: la persona ha semplicemente la consapevolezza mentale della rabbia, ma non è in grado di viverla consapevolmente, cioè di farne esperienza diretta nel corpo.

Introducendo allora nel setting semplici acting bioenergetici – come quello di torcere l'asciugamano, o anche soltanto di ampliare il respiro o di lasciar andare le spalle o la mandibola – il counselor ha l'opportunità di aiutare la persona a rientrare in contatto con la componente somatica ed emozionale del sentimento di cui non è consapevole o di cui è consapevole solo a livello mentale.

In assenza di acting bioenergetico, l'elaborazione della rabbia avverrebbe invece, ancora una volta, a un livello esclusivamente mentale: quindi le persone avrebbero l'illusione di aver gestito un problema, mentre la struttura che garantisce l'insolubilità del problema sarebbe ancora viva dentro di loro.

E c'è anche un altro aspetto molto importante. Il punto non è soltanto quello di vivere la rabbia come sensazione somatica ed esperienza emozionale, ma è anche quello di liberare gli altri sentimenti. Infatti, quando blocchiamo un sentimento, diminuiamo la nostra capacità di provare anche tutti i sentimenti ad esso connessi. Se ci siamo impediti di provare un sentimento come la rabbia o il dolore, non siamo più in grado di provare l'esperienza della gioia, del piacere, della felicità, dell'amore. Attraverso l'acting bioenergetico, dunque, si interviene sulla componente "ombra" per liberare una quantità di altri sentimenti potenzialmente molto arricchenti, che sono stati bloccati proprio per evitare che quel singolo sentimento venisse alla luce. Perché tutti i nostri tentativi di accedere di nuovo alla gioia, alla pace, alla serenità e all'amore saranno velleitari e destinati a fallire se l'ostacolo primario, il sentimento rimosso, non sarà stato dissolto. L'acting bioenergetico è uno strumento che ci aiuta a liberarci da quest'ostacolo, consentendoci di aprirci a una qualità di vita più completa e appagante.

Il torcere l'asciugamano, in particolare, offre una magnifica chiave di lettura: possiamo immaginare davvero che la rabbia sia dentro l'asciugamano e che la vogliamo spremere tutta fuori. Quindi, quanto più torciamo l'asciugamano stando in contatto con la nostra rabbia, quanto più è probabile che riusciamo a spremerla fuori e quindi a non averla più

dentro. Esprimere e sapere sono cose completamente diverse: esprimere significa letteralmente spremere fuori.

In alcuni casi il cliente potrà opporre a un lavoro di questo genere una resistenza di tipo culturale: “Le persone arrabbiate non ragionano bene.” Ma è chiaro che, fino a che non spremerà fuori la sua rabbia, sarà una persona che ragiona male, perché qualsiasi suo ragionamento sarà inficiato dal sentimento represso.

Dal punto di vista di un osservatore esterno, magari un counselor di scuola verbalista, l’acting bioenergetico di torcere un asciugamano può sembrare un acting out. Può sembrare un “torco l’asciugamano per non sentire la rabbia”, mentre invece sappiamo che è un “torco l’asciugamano per rientrare in contatto con l’essenza del mio sentire quando questo è rabbia”, perché l’acting bioenergetico è una via che ci mette in condizione di sentire mentre facciamo.

## **Quanto in profondità?**

Come ormai dovrebbe essere chiaro, il counseling è focalizzato sul qui e ora, e non va a scavare nel passato né nelle profondità della psiche del cliente alla ricerca dei motivi caratteriali del suo malessere. È un po’ come esplorare un territorio in superficie. Scendere nelle caverne oscure è compito specifico della psicoterapia.

Uno dei temi che ricorre con maggior frequenza nei seminari di supervisione è proprio quello della “profondità” della relazione di counseling: è deontologicamente “necessario” o addirittura “obbligatorio” rimanere in superficie e nel tempo presente? E se fosse il cliente stesso a condurre il counselor verso la profondità e verso il passato?

Ciò che accade, nella realtà, è che il counselor, nello stare accanto al cliente, lo segue ovunque questo tenda a condurlo: verso il presente, il passato o il futuro. Ma il punto è che è sempre il cliente a scegliere: il counselor lo segue attivamente nel suo processo, senza forzarlo verso il passato o il profondo. Se emergono emozioni forti, è chiaro, non vanno repressi, ma il cliente non deve essere indotto a lasciarsene sopraffare, perché nel counseling l’Io, cioè la volontà cosciente, deve sempre mantenere il governo pieno della situazione.

Se il counselor non ha gravi problemi con il potere, sarà sempre in grado di sentire e capire quando sta per superare il limite. D’altra parte, il cliente è sempre abbastanza saggio da non andare in zone dove il counselor non lo può seguire. E se anche ci andasse, tornerebbe indietro in fretta.

Accade a volte che, attraverso il counseling, la persona scopra di voler andare più a fondo, alla scoperta delle parti più nascoste di sé, magari perché si rende conto che non potrà risolvere il suo problema attuale senza aver prima affrontato tutto ciò che gli sta a monte. In questi casi, lo ripetiamo ancora, il counseling può diventare un guado verso la psicoterapia, un mezzo per traghettare la persona verso questa nuova esperienza, se è questo ciò che lei vuole.

### **IL CASO: tutto per amore**

Marco ha trentatré anni. Mi telefona in un momento di massima emergenza, chiedendomi un incontro per il giorno successivo. Il problema, in apparenza, è di tipo professionale: ha investito quasi tutta l’eredità paterna entrando come socio in una cooperativa teatrale, e ora la compagnia sta fallendo. Per tentare di farla tornare in vita dovrebbe investire nella cooperativa l’esiguo capitale che gli è rimasto; tuttavia, se l’iniezione di queste sue ultime risorse non avesse l’effetto sperato, lui resterebbe senza denaro. Si trova dunque di fronte a un bivio: può scegliere di rinunciare al progetto teatrale e al capitale investito finora – e in questo caso si sentirebbe un perdente – oppure può decidere di rischiare tutto quello che ha – e quest’ipotesi lo terrorizza. Ha tre mesi per decidere.

Sovrapposta a questa vicenda c’è la questione del rapporto con la madre, che è una donna in carriera – sa darsi da fare ed è molto efficace nel mondo degli affari – e gli sta offrendo il suo aiuto. Ma Marco detesta la sua efficienza professionale e vorrebbe che lei gli desse altro: affetto e a-

scolto. Tuttavia sua madre non è in grado di farlo. Raccontandomi queste cose nel corso della prima seduta, Marco piange quasi ininterrottamente. È stanco e spaesato, e ripete più volte: “Vorrei essere sotto il piumone con qualcuno che mi fa le coccole”.

Durante il secondo incontro, Marco mi rivela di essere da otto anni in psicoterapia con un’analista freudiana. Sente che, ormai da diversi mesi, non sta facendo nessun passo avanti con lei, ma non riesce a portare questo problema in seduta, né a prendere l’iniziativa di interrompere la terapia. Emerge chiaramente che questa psicoterapeuta è una figura materna, sebbene più dolce della madre reale: con entrambe, a Marco è impossibile portare avanti i propri bisogni reali.

Il progetto della cooperativa teatrale rappresenta un contraltare rispetto a queste due madri: è come una grande “bolla” dentro cui Marco ha messo tutti i suoi desideri, le sue energie, le sue speranze di amore e di riscatto. E ora questa bolla si sta sgonfiando.

C’è dunque un intreccio di tre questioni: il lavoro, l’analisi “inutile” e il bisogno di affetto. Di esse, solo le prime due possono essere affrontate in sede di counseling. La terza rimarrà presente, ma sullo sfondo.

Alla questione lavorativa sono collegate le umiliazioni subite dal padre, che gli ha sempre fatto arrivare il messaggio: “Tu non vali niente”. Un messaggio che Marco ha fatto proprio: così, se da un lato ama edificare grandi progetti in cui buttarsi a capofitto, dall’altro tende a sfiduciarsi quando si profila la possibilità di trasformarli in realizzazioni concrete, perché teme di non essere abbastanza bravo, di deludere gli altri.

Una parte di Marco, dunque, costruisce grandi “bolle” e chimere, si innamora di donne ideali e irraggiungibili, e vorrebbe essere senza errori e debolezze. Un’altra parte, all’opposto, è continuamente tentata dalla depressione. Questi due aspetti sono le due facce di una stessa medaglia: il Marco ferito da una madre anaffettiva e da un padre che gli rimproverava di essere com’era, con le sue fragilità e i suoi limiti, il Marco che vorrebbe far contenti i genitori e pensa che se diventerà “perfetto” verrà amato.

Ma c’è anche un altro Marco, più adulto, che accetta i propri limiti, bisogni e debolezze, che ha i piedi sulla terra, che sa agire nella concretezza, che vuole seguire la sua strada, anche se per ora non sa quale sia. Questo è anche il Marco che sente il dolore di una perdita avvenuta tanto tempo fa.

Marco è molto sensibile, più attento ai miei gesti che alle mie parole. Con lui è molto chiaro che, qualunque sia il tema del discorso, ciò che passa tra noi ha un contenuto ben più profondo delle parole che vengono pronunciate: lui cerca, in me come persona, conferme a se stesso, un “vai bene così come sei” di cui nutrirsi. Sento che, rispetto a questo suo bisogno, tutto il resto passa in secondo piano. Più si sente accolto, più si fida di me. E, più si fida di me, più sembra riacquistare fiducia nella propria capacità di mettere a fuoco i problemi e di affrontarli da solo.

Dopo due mesi dal nostro primo incontro, Marco decide di abbandonare il progetto della cooperativa teatrale: capisce di essersi imbarcato in quell’impresa per dimostrare a se stesso di possedere lo spirito e il talento imprenditoriali che lui non ha ma che i suoi genitori si sono sempre aspettati da lui. Insomma, per avere “successo nella vita” e così, finalmente, essere amato, colmare il vuoto che sente nel cuore.

Infine, trova il coraggio di affrontare con l’analista la questione della propria scontentezza a proposito del lavoro che stanno facendo insieme e di chiudere, in sole tre sedute, otto anni di relazione terapeutica.

## **La soluzione del problema**

La soluzione del problema portato dal cliente è l’obiettivo primario del counseling. Però – ed è questo un punto molto importante – il counselor deve entrare nel processo *col cliente*, non *col problema*: se si focalizza sul problema o sulla soluzione, perde di vista la persona e la relazione, e non dà fiducia alle potenzialità dell’altro, alle sue risorse, al suo processo. Potenzialità e risorse che costituiscono il nucleo della tendenza attualizzante e che il counselor ha il compito di sostenere, affinché il cliente ritorni in possesso del proprio potere personale sulla propria esistenza, in altre parole della sua capacità di autoregolazione.

Il più interessato a trovare la soluzione è il cliente, perché è lui che ha il problema, e il fatto che abbia deciso di chiedere aiuto a un professionista dimostra che, per lui, la ricerca della soluzione è già iniziata. Tuttavia, prima di arrivare alla soluzione, ha bisogno di un tempo adeguato per il suo processo di autoesplorazione. In questo processo, il

counselor è un aiutante, una persona che mette il suo saper essere, il suo saper fare e le sue competenze al servizio dell'altro. Il tempo del passaggio all'azione arriverà solo quando tutti i sentimenti in campo saranno stati espressi, riconosciuti, accettati, esplorati e rielaborati: a quel punto sarà il cliente stesso a trovare la soluzione. Il counseling, dunque, è un processo che si sviluppa in varie fasi, di cui quella di trovare una soluzione del problema è sicuramente l'ultima. Accelerare lo svolgimento del processo – o, peggio, focalizzarsi sulla soluzione del problema – può essere un modo per sostituirsi al cliente, decidendo per lui i tempi e i modi del cambiamento.

È chiaro che il reperimento della soluzione non è di pertinenza del counselor: un counselor che cadesse nell'illusione di sapere che cosa è giusto che il suo cliente faccia, pensi, dica, e che si illudesse di essere oggettivo nel trovare lui stesso le cause e le soluzioni ai suoi problemi non sarebbe certo un facilitatore efficace.

Il counselor efficace è teso a comprendere (non a rispondere), cerca di entrare nel mondo dell'altro e di guardare coi i suoi occhi, è con lui mentre esplora e cerca, e non per bloccarlo con una propria soluzione.

Questo dunque fa un counselor: si mette da parte e ascolta, e la tendenza attualizzante si rivelerà e gli indicherà la strada. Il counselor ascolta ciò che il cliente gli porta, e il modo in cui reagisce ai propri rimandi. Saranno le conferme e disconferme del cliente a ciò che il facilitatore mano a mano ipotizza nei propri responsi a delineare il percorso da seguire.

### **IL CASO: il bisogno di essere autentici**

Quando Marta, una donna sui 35 anni molto in contatto coi propri sentimenti, si presenta per la prima volta nel mio studio, mi colpisce per la chiarezza e la consapevolezza delle problematiche che porta: dice di identificarsi col carattere simbiotico (ha letto alcuni libri di bioenergetica) e di avere il desiderio di maggior autodeterminazione e autonomia nella propria vita.

Inoltre il suo matrimonio è in crisi, in quanto nella coppia c'è una difficoltà di comunicazione e di condivisione di valori comuni: “Sembra che parliamo due lingue diverse; non ci comprendiamo nei nostri bisogni reciproci e questo ci ferisce quotidianamente.”

Durante le prime sedute Marta parla molto più di suo marito che di sé: sembra abbia bisogno di sentirsi legittimata a provare rabbia, delusione e distacco, raccontandomi i comportamenti “riprovevoli” del compagno e cercando la mia complicità.

Le cose cambiano a partire dalla quinta seduta. Marta incomincia gradualmente ad assumersi le proprie responsabilità e a comprendere, da un lato, che può cambiare il proprio modo di vedere e di agire con lui e, dall'altro, che non può pretendere di cambiare gli atteggiamenti del marito. Si sente scissa in due: razionalmente si dice che deve esserci ancora una possibilità di salvare il matrimonio e che tutti gli anni passati insieme non possono essere buttati via. Emotivamente si sente stanca, amareggiata e lontanissima dal marito.

Eppure c'è ancora qualcosa che la lega a lui: la paura del distacco e il senso di colpa. In altre parole, non se la sente di lasciarlo perché teme di farlo soffrire. Arriva a dirmi che si sente un mostro perché non riesce ad “accettare una persona che non è cattiva ma semplicemente incapace di fare o dare alcune cose.”

Un po' alla volta Marta si rende conto di mettere in atto in altri rapporti, sia amicali sia lavorativi, la stessa modalità di relazione che ha col marito.

Sente di essere in una sorta di trappola: o si dà il permesso di essere com'è realmente, cosa che farebbe soffrire le persone a lei più vicine; oppure compiace le persone intorno a sé, rinunciando a se stessa. Questa seconda ipotesi le sta sempre più stretta e più volte mi dice, piangendo, che sente di aver tradito se stessa, che non si riconosce più e che non ce la fa più a stare nel copione della Marta sempre accogliente e disponibile.

Anche con le amiche e nell'ambiente lavorativo, infatti, incomincia a pesarle il fatto di dover esserci sempre per gli altri, di doversi sentire utile e di dover anteporre il bisogno altrui al proprio. E, soprattutto, le pesa di sentirsi in colpa quando le cose vanno nella direzione opposta, cioè quando le accade di dar la precedenza ai propri bisogni e al proprio sentire. D'altra parte, questo è ciò che ha appreso fin da bambina nel proprio ambiente familiare, dove se avesse ante-

posto i propri bisogni a quelli dei parenti sarebbe stata una bambina “cattiva” e avrebbe rischiato di perdere il loro amore.

Nel corso dei nostri incontri, cerco di farle sentire che nel nostro rapporto può essere sincera, che la posso accettare per come è, che può esprimere le sue emozioni liberamente, senza il rischio di essere giudicata o rifiutata. Più volte le rispecchio il suo desiderio di autenticità e le chiedo se ha potuto esprimersi col marito e con le persone più vicine senza dover negare una parte di se stessa.

A poco a poco, i risultati incominciano ad arrivare. Verso l’ottavo incontro Marta mi parla di un suo bisogno che è riuscita a far rispettare: quello di poter piangere in presenza del marito, senza dunque doversi nascondere o essere costretta a minimizzare. In diverse occasioni, infatti, il marito le ha chiesto di non mostrargli questo aspetto di sé, dicendo di non essere in grado di sopportarlo: sembra che ciò mandi in frantumi la sua immagine di famiglia sorridente e spensierata. In passato lei, seppur con riluttanza, di solito lo ha accontentato, rimandando a un altro momento o a un altro luogo l’espressione della sua sofferenza; oppure dando inizio a una discussione verbale sulle loro difficoltà e sulla visione del loro matrimonio. Questa volta, invece, Marta decide di lasciarsi vedere per la sua tristezza e invita il marito a guardarla e accettarla, oppure ad andarsene. Questo è per lei il primo vero successo, perché per una volta è riuscita a comunicare al mondo: “Io sono così; guardami bene e decidi tu se vuoi stare con me. Io sono così e non mi rinnego.”

Un po’ alla volta Marta riesce a trasporre anche in altri rapporti la sua capacità di far valere i propri bisogni e di prendersi cura di se stessa, e ad assumersi la responsabilità del proprio benessere.

Il counseling si conclude dopo quindici sedute. Quando la rivedo dopo qualche mese, Marta mi racconta di come sia cambiata la sua vita, nella quale ora è in grado di lottare per la realizzazione dei propri desideri e per prendere nel mondo ciò che è importante per lei.

## **Le diadi: un insegnamento esperienziale**

Gli studi di Rizzolatti e Sinigaglia sui neuroni specchio, ci dicono, in estrema sintesi, che possediamo una sorta di patrimonio genetico che ci consente di sentire e comprendere a livelli molto profondi i movimenti e le espressioni corporee dell’altro. A partire da questo dato, quello che mancherebbe per un’identificazione completa con l’altro sarebbe l’attivazione degli stessi motoneuroni, ossia dei neuroni che trasmettono i segnali nervosi dal cervello ai muscoli. Per farlo, sarebbe allora sufficiente assumere la stessa espressione corporea dell’altro, sia che si tratti di un movimento sia che si tratti una posizione statica, come per esempio il bloccare la mascella.

Nei testi ufficiali di neuroscienze viene usato molto spesso il termine mimare, che è una riduzione di ciò che si fa quando si assume l’atteggiamento di un altro. Infatti mimare, per come lo intendiamo noi, significa essenzialmente ripetere la gestualità ma non necessariamente il vissuto dell’altro.

Quando ci si muove nel campo dell’empatia, invece, la cosa importante è proprio comprendere, attraverso il rispecchiamento del movimento o della postura altrui, la sua esperienza profonda. Se il mio cliente sta per esempio limitando la sua respirazione, una delle cose che posso fare per comprenderlo è provare a respirare allo stesso modo, cercando di sentire cosa succede in me respirando così. Oppure, se la persona di fronte a me non è in grado di reggere il mio sguardo e vaga con gli occhi nell’ambiente, posso provare a farlo anch’io: in questo modo ricreo al mio interno una configurazione che non è soltanto muscolare o neuronale, ma è o può essere psico-neuro-muscolare. Dunque, rispecchiando gli atteggiamenti dell’altro, posso arrivare più vicino alla sua esperienza ideativa, sensoriale ed emozionale.

Il rispecchiamento somatico diventa così uno strumento in più del processo empatico, in quanto ci dà la possibilità non solo di andare oltre la comunicazione esplicita, verbale, intuendo il significato dei movimenti e delle posture dell’altro, ma di sentire profondamente questo significato sperimentandolo su di sé.

Questo discorso è importante anche perché non dobbiamo dimenticare che i clienti, in presenza dello psicoterapeuta o del counselor, cercano sempre, anche se inconsciamente

te, di mettersi in buona luce, di “fare bella figura”. Quindi portano sì elementi concreti del loro disagio, ma il modo in cui lo fanno è sempre tale da dissimulare la parte che per loro è egodistonica, quella cioè con cui non si identificano e che ritengono un sintomo negativo da eliminare. È questo, per esempio, il motivo per cui un cliente può raccontare con leggerezza un evento, mentre dal suo sguardo traspare un dolore che il tono salottiero delle sue parole sta cercando di occultare. Questo suo tono disimpegnato esprime un’autocritica, come se dicesse: “Sono evoluto abbastanza per capire da me che non dovrei avere questo dolore, che dovrei averlo superato”. In qualche modo, così facendo, nega a se stesso la stessa cosa che nega al suo interlocutore; ma questo lo priva della pienezza del vissuto che probabilmente gli fornirebbe la chiave per uscire dal suo disagio: senza la pienezza degli elementi non può avere la pienezza della soluzione.

Tutto ciò non significa che il counselor, nel corso di una seduta, per capire in profondità il discorso del cliente debba sempre e necessariamente mimarne la postura o lo stile di respirazione. Un counselor somatorelazionale, solitamente, non ha bisogno di farlo, perché nel corso del suo percorso formativo ha imparato a riconoscere il significato degli atteggiamenti corporei. Non solo, ma attraverso il lavoro esperienziale in diadi, ha anche sperimentato su di sé quali sono le esperienze esistenziali che inducono ad assumerli.

Nelle diadi, di fatto, si “creano artificialmente” situazioni di alto contenuto emozionale proprio per capire profondamente qual è o quale è stata l’esperienza interiore di chi si è trovato a viverla spesso in modo ripetuto o costante nel corso dell’infanzia, e sulla base di tale esperienza ha costruito il proprio modo di essere e la propria visione del mondo. Si tratta, necessariamente, di un’esperienza parziale: il setting, infatti, è rigidamente predefinito proprio per consentire un controllo, dall’esterno, dei processi in atto. Tuttavia esso rimane, a tutt’oggi, lo strumento che maggiormente consente di immedesimarsi psichicamente e somaticamente nell’esperienza dell’altro e quindi di scoprire dove hanno origine e quali sono i filtri esperienziali che gli fanno leggere la sua realtà attuale in un certo modo. In altre parole, le diadi esperienziali consentono di comprendere – non solo a livello teorico – da quale esperienza vissuta originino i diversi tratti caratteriali.

Utilizzando esclusivamente le nostre attitudini mentali non avremmo problemi a distinguere una persona gravemente sottopeso da un’altra patologicamente obesa, e a farci un quadro verosimile di molti aspetti dello psichismo che a tali situazioni si accompagna, perché il loro corpo parla in modo molto esplicito. Però, per riuscire a cogliere a un livello più profondo le sfumature del discorso di un cliente che, attraverso il corpo, non ci sta parlando di una patologia grave ma di configurazioni psico-neuro-muscolari che contengono elementi della sua storia personale, e riuscire così a comprenderlo profondamente, dobbiamo aver assaggiato di persona la sua esperienza.

Come potremmo, se non abbiamo avuto noi stessi questo tipo di esperienza, metterci nei panni di una persona (“mettersi nei panni dell’altro” è uno dei modi di definire l’empatia), che ha avuto alla base di tutti i suoi processi formativi la negazione di uno dei diritti fondamentali? Per esempio, come potremmo comprendere cosa significhi avere estremamente bisogno di ricevere calore e approvazione e ricevere invece freddezza e disprezzo? Può darsi che noi questa esperienza non l’abbiamo mai avuta, e buon per noi, ma come potremmo metterci nei panni di una persona che su questo ha fondato tutta la sua visione del mondo? Nei panni di una persona che si aspetta di non essere apprezzata e di non ricevere dall’ambiente esterno, dunque neanche da noi, nutrimento, calore e protezione?

Se, come counselor, non siamo preparati ad accogliere il fatto che ogni persona, assieme alla propria storia personale, porterà nel nostro studio la propria visione del mondo, ci sentiremo a disagio e frustrati, e penseremo che il cliente, in qualche modo, è stupido oppure ingrato. Diverso è se a nostra volta siamo riusciti a comprendere *nel nostro corpo* come è l’esperienza di sentirsi annullati, respinti, infreddoliti dall’ambiente. Ed è solo l’apprendimento esperienziale che ci consente farlo.

Questo tipo di apprendimento, come scrivevamo più sopra, avviene soprattutto attraverso diadi ad alto contenuto simbolico, che consentono agli allievi di vivere per la prima volta (o, in alcuni casi, di rivivere) le situazioni particolarmente significative che sono state all'origine della formazione delle diverse difese caratteriali. Si tratta dunque di drammatizzazioni, le cui configurazioni sono state scientificamente desunte e ricostruite a partire dall'ambito clinico, cioè dai racconti diretti e indiretti – riguardo ai loro primi mesi e anni di vita – di persone che presentavano specifiche caratteristiche psico-neuromuscolari.

È importante sottolineare che nel lavoro in diadi non si tratta di recitare una parte, perché questo non consentirebbe di entrare in contatto profondo con i propri vissuti corporei. Ciò che avviene, invece, è che attraverso una blanda induzione ipnotica le persone vengono aiutate a immergersi in una posizione di tipo regressivo.

Per esempio: gli allievi che entrano nel ruolo del bambino molto piccolo vengono invitati a sdraiarsi, a rilassarsi, a stare in contatto con la respirazione, a immaginarsi neonati in una culla, a ripercorrere lentamente i gradini che gli permettono di avvicinarsi quanto più possibile (e non per tutti è possibile) alle parti più tenere e primitive di sé, al proprio bambino interiore. Si tratta, per usare la terminologia di Daniel Stern, di spostare l'attenzione dall'ultimo livello di formazione del Sé (il Sé verbale) a livelli più primitivi. Nella nostra cultura siamo quasi tutti bloccati al livello del Sé verbale, perché a questa funzione, a discapito delle altre, è stata data una prevalenza quasi assoluta.

Ciononostante, grazie alle osservazioni di Stern è oggi confermato che i livelli più primitivi sono ancora vivi, vegeti (letteralmente, perché iscritti nel sistema nervoso vegetativo) e operanti anche nell'adulto, e che è proprio su di essi che si sono costruiti i livelli successivi. Come dire: le fondamenta della casa esistono anche se noi non le vediamo, sono interrate ma ci sono. Si tratta solo di trovare il modo adatto per arrivarci. Quando una persona riesce ad accedere a questi stadi preverbali del Sé, l'esperienza – somministrata attraverso la diade – le arriva in modo più diretto e somatico, e solo in un secondo tempo verrà concettualizzata.

Se nell'esperienza in diade l'allievo si limitasse invece a recitare la scena, probabilmente gli si accenderebbero delle configurazioni neuronali analoghe a quelle che si possono accendere – in una situazione simile – in un bambino molto piccolo, ma di fatto non entrerebbe in contatto con la stessa qualità di vissuti.

Il lavoro in diadi è efficace perché una certa configurazione esperienziale esteriore – per esempio la relazione con una madre fredda, oppure invasiva – suscita sempre, seppur con maggiore o minore vividezza, una certa configurazione esperienziale interiore. Per comprendere come funziona questo meccanismo pensiamo ai nostri vissuti quotidiani: se la temperatura (configurazione esterna) si aggira intorno ai 30°, reagiamo con una sensazione di scioglimento, mentre se va sotto zero reagiamo con una sensazione di intirizzimento. Allo stesso modo, quando nella diade suggeriamo alla “madre” che lavora con il “bambino” un certo tipo di atteggiamento rispetto a una richiesta del bambino, questo atteggiamento comporterà in lui una risposta entro certi limiti prevedibile: per esempio una sensazione di scioglimento interiore di fronte a una madre calda e accogliente oppure di irrigidimento di fronte a una madre fredda e distante.

Una diade di questo tipo mette dunque l'allievo in grado di vivere sulla propria pelle, seppur per un tempo brevissimo, quelle stesse esperienze che – protratte per un lungo periodo oppure in una forma particolarmente condensata e traumatizzante – sono state all'origine delle diverse formazioni difensive, quindi dei diversi stili caratteriali. Dunque mette la persona in grado di vivere nella propria pelle quelle esperienze che possono avere condizionato in modo permanente la visione del mondo del cliente.

Sappiamo infatti che, quando una persona ha dovuto rimuovere certi stati d'animo o certe sensazioni, non ha più a disposizione la possibilità di ricevere informazioni attraverso quei canali. E questo è un dato importante, senza il quale la capacità empatica del counselor sarebbe gravemente compromessa: qual è stata l'esperienza e quale di conseguen-

za è la visione del mondo di una persona che, per difendersi, ha dovuto rimuovere il proprio bisogno/diritto di accudimento, o di autoaffermazione o, magari, di amare sessualmente? Se non lo abbiamo mai sperimentato, non saremo in grado di entrare profondamente in un processo empatico con lei.

Al termine di un percorso formativo di questo tipo, in realtà, non è più necessario, per mettersi nei panni del cliente, mimare in modo esplicito le sue tensioni. Oltretutto, mimando il cliente in modo sistematico, egli potrebbe immaginare che gli si sta facendo il verso. È lo stesso rischio che si corre quando, nell'approccio rogersiano classico, si fa un rispecchiamento un po' troppo fedele al racconto appena fatto dal cliente, che a volte potrebbe sembrare caricaturale.

Un counselor che abbia avuto un training esperienziale è in grado di cogliere anche i micromovimenti l'altro, e di comprenderne il significato perché li ha sperimentati su di sé e perché attraverso il feedback di gruppo, che conclude ogni esperienza diadica, è stato esposto con immediatezza anche ai vissuti di tutti i suoi colleghi in formazione.

Inoltre, la consapevolezza sempre più chiara che ogni counselor in formazione somato-relazionale acquisisce della propria struttura caratteriale lo aiuta a relativizzare (piuttosto che assolutizzare) il contenuto sensoriale, emozionale e ideativo della propria esperienza, e ad arricchirlo con gli elementi che puntualmente emergono da persone dotate di tratti diversi dai suoi, in particolare dalle persone i cui tratti sono probabilmente più connessi a quelli legati alla diade proposta. E quindi a leggere l'esperienza dell'altro in modo meno condizionato da elementi residuali del proprio controtransfert nevrotico.

Di più, nella misura in cui nel proprio lavoro formativo ha appreso l'autoascolto, può sentire quale effetto i micromovimenti del cliente producono sul proprio sistema organico. Più il counselor è sensibile al proprio sistema, più può risuonare con il sistema dell'altro. Più il counselor ha eliminato i suoi problemi di fondo – problemi irrisolti, stati di disagio, inconsapevolezze – e più qualsiasi suono che gli arriva dall'altro è un suono puro, un suono che può distinguere immediatamente e il cui effetto può registrare attraverso l'impatto che ha sul proprio organismo. Un impatto, come abbiamo visto, dimostrato strumentalmente.