

Le buone pratiche del Counseling

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

A cura di *Giorgio Piccinino*

COUNSELING

FrancoAngeli



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Le buone pratiche del Counseling

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

A cura di *Giorgio Piccinino*

FrancoAngeli

COUNSELING

Progetto grafico di copertina di Elena Pellegrini

Copyright © 2015 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it

Indice

Introduzione. Valori e finalità del counseling transazionale, di <i>Giorgio Piccinino</i>	pag. 7
1. Integrare e armonizzare le parti di noi e i nostri ruoli “Donne in rete”, il counseling di gruppo per donne in bilico tra lavoro, affetti e spazi personali, di <i>Marina Sangalli</i>	» 25
2. Liberare e attivare le risorse interiori Il counseling come attivatore di risorse, di <i>Ivo Setton</i>	» 45
3. Riconoscere e valorizzare le persone Il counseling educativo per le famiglie, di <i>Francesco Aprile</i>	» 59
4. Pacificare e ritrovare il vero sé Dal coaching al counseling, una consapevolezza più profonda per cambiare davvero, di <i>Guido Sicurella</i>	» 82
5. Riappropriarsi delle proprie identità e del senso della vita Le identità complesse, il counseling familiare-organizzativo, di <i>Eliana Stefanoni</i>	» 101
6. Ritrovare benessere nelle relazioni Il counseling di gruppo per le aziende, metodologia e tecniche di intervento, di <i>Luciana Zanon</i>	» 125
7. Rivalutare e potenziare le parti nascoste Mamma, professionista, compagna, amica: rimettere insieme le diverse identità, di <i>Maria Vittoria Colucci</i>	» 148
8. Sviluppare l'autenticità per evolvere Tempi lunghi e ben distesi, il counseling per intervenire sulla cultura organizzativa, di <i>Alessandra Cosso</i>	» 171
Bibliografia	» 186

ISTRUZIONI PER L'USO

Questo libro è rivolto a tutti coloro che si occupano di professioni d'aiuto: non vuole essere un manuale di counseling, né un saggio di Analisi Transazionale (AT). Si tratta, invece, di una raccolta di alcuni fra gli innumerevoli interventi possibili per integrare e armonizzare le parti di noi e i nostri ruoli, per liberare e attivare le risorse interiori, per aiutare a evolvere e crescere, per riappropriarsi delle proprie identità e del senso della vita, a livello individuale e di gruppo. In estrema sintesi si tratta di una concreta esemplificazione di come è possibile, anche nei ruoli lavorativi più diversi, migliorare la vita delle persone, delle famiglie, dei gruppi e delle organizzazioni.

Tutti gli autori che hanno preso parte a questa iniziativa sono professionisti che quotidianamente, dopo essersi specializzati in passato presso la Scuola Superiore di Counseling del Centro Berne di Milano, si occupano di questo. Dal 1999 si sono diplomati circa 20 allievi ogni anno e dunque moltissime erano le esperienze cui attingere: ne sono state scelte alcune fra le più significative e diversificate che potessero, nel contempo, fornire ai lettori linee d'azione, tecniche d'intervento e metodologie cui ispirarsi per le proprie attività, ma anche alcuni concetti base dell'Analisi Transazionale.

L'obiettivo è certo quello di incoraggiare creatività, mostrare applicazioni, stimolare intraprendenza e sviluppare conoscenze, ma soprattutto evidenziare le straordinarie potenzialità di una professione emergente quando supportata da professionalità, cura e serietà.

In tutti questi anni assieme a tanti counselor di tutta Italia, anche provenienti da scuole diversissime, si è dato forma a una nuova professione d'aiuto, definendone confini, ambiti, atti caratterizzanti, competenze, modalità di formazione, codice deontologico, ecc. Mancava, almeno per quanto riguarda l'Analisi Transazionale, un testo che ne presentasse, oltre ai contenuti, anche le applicazioni pratiche possibili con le tecniche e le metodologie relative.

Con questo libro si è cercato di colmare questa lacuna, rovesciando però le consuete modalità di divulgazione: questa volta, infatti, ci siamo riproposti di partire dalle situazioni reali e dalle richieste di intervento, per passare, attraverso la descrizione dei primi contatti, la definizione degli obiettivi da raggiungere e il racconto degli interventi, ai contenuti della teoria transazionale.

Gli spunti teorici sono dunque presentati volta per volta, esclusivamente in relazione al contesto applicativo.

Non tutta l'Analisi Transazionale è dunque descritta, ma solo quelle parti utilizzate negli interventi qui riportati. Siamo partiti dalle narrazioni delle *buone pratiche* per arrivare successivamente a spiegare un la teoria che le orientava.

Abbiamo voluto questo approccio per favorire (e speriamo di esserci riusciti) una lettura non astratta e concettuosa, come nei manuali tradizionali, ma concreta e vivace.

Speriamo non dispiaccia ai lettori nemmeno il taglio "soggettivo" della scrittura: è stata una precisa scelta stilistica proprio per rendere, anche nella lettura, i vissuti delle persone coinvolte, le riflessioni in corso d'opera, le difficoltà e le soluzioni trovate. Abbiamo voluto evitare di scrivere un saggio teorico, quanto piuttosto presentare un documento/verità, vivo e palpante, che evidenziasse la realtà applicativa delle tecniche di counseling nel mondo reale.

Anche se i diversi capitoli possono essere letti in modo indipendente l'uno dall'altro, si raccomanda, soprattutto a chi non conosce l'approccio transazionale, di leggerli nella loro successione cronologica; nell'organizzare il libro, infatti, abbiamo inserito i principali concetti basilari nella prima parte, in modo che, se ripresi in capitoli successivi, potessero essere dati per acquisiti.

Resta solo da dire che tutte le situazioni, i protagonisti e i contesti sono stati descritti in modo tale da renderli non identificabili. I luoghi, i nomi e qualsiasi altra informazione che potesse far risalire alle persone reali sono, per ovvie ragioni, di pura fantasia.

Introduzione. Valori e finalità del counseling transazionale

di *Giorgio Piccinino**

Prendersi cura, senza curare

Questo libro nasce sotto una buona stella, anzi due: Il counseling e l'Analisi Transazionale.

Un connubio da molti anni pieno di successi e di gioia, di efficacia e soddisfazione.

Parliamo di un approccio piuttosto recente al disagio individuale e di piccolo gruppo che si può manifestare nella vita privata come nelle organizzazioni, in famiglia o negli istituti sanitari, nelle relazioni affettive o in quelle di lavoro.

Da tempo pensavo ad un libro che potesse mostrare quanto nelle relazioni d'aiuto, non mediche e non psicoterapeutiche, fosse ormai nell'aria un tipo di intervento professionale rivolto a una fascia di sofferenza sempre più vasta e sempre più bisognosa di interventi immediati e circoscritti.

D'altra parte è sotto gli occhi di tutti che nel mondo occidentale, oltre alle persistenti sofferenze legate a psicopatologie conclamate e alle malattie prettamente fisiche, si sta estendendo un *male di vivere*, a volte esistenziale e profondo a volte episodico, non facilmente catalogabile, di confine potremmo dire, che le persone stesse non riescono a capire ed esprimere con chiarezza.

Se negli ultimi decenni le condizioni materiali, nonostante le diverse crisi economiche, sono sostanzialmente migliorate, la vita sembra essere sempre più difficile da gestire e mantenere a un livello accettabile di serenità e benessere.

* Sociologo, psicologo e psicoterapeuta. È Supervisor e Trainer counselor e membro del Comitato Scientifico Assocounseling. Partner del Centro Berne dove, assieme ai colleghi, coordina la Scuola Superiore di counseling. È consulente per il benessere organizzativo e autore di "La forza del destino", Dinosaurio editore; "Il piacere di lavorare", Erickson; "Amore limpido", Erickson; "Canti di grazia e di conversione", edizione ilmiolibro.it.

La solitudine, la mancanza di tessuto sociale affettivo e protettivo, la difficoltà di accesso a un aiuto professionale, la disgregazione delle comunità di base, la mancanza di guida affidabile e autorevole a tutti i livelli, la perdita di riferimenti culturali solidi e perfino la scarsissima disponibilità di una saggezza consolidata e sperimentata che sostenga nelle difficoltà quotidiane, sono condizioni ormai comuni.

Le mamme non trovano al loro fianco altre mamme, né i lavoratori un anziano professionista esperto, né i ragazzi un fratello o un amico più grande disponibile, i padri sono assenti o lontani, tutti sono lasciati soli a sbrigarsela nelle loro attività, il più delle volte tutti contro tutti, per guadagnarsi un posto al sole in una competizione innaturale intraspecifica, in amore, sul lavoro, perfino nello svago.

Sembra si stia perdendo il senso delle proprie azioni, se si toglie la lotta per la sopravvivenza, non resta più nulla. Sembra sia sempre più difficile guadagnarsi la felicità fuori da uno schema consumista e materialista. Come criceti in gabbia siamo indotti a lavorare sempre di più per guadagnare sempre di più per comprare sempre di più ciò che sostituisce sempre di più le nostre più umane inclinazioni, al punto da farle scomparire dalla nostra stessa percezione.

Ci stiamo dimenticando di noi stessi.

Non c'è medicina per curare tutto questo, non c'è farmaco, e sì che ci provano in tutti i modi a chiamare *pazienti* tutti coloro che ancora percepiscono la sofferenza della propria umanità perduta.

Dai bambini iperattivi o affetti da disturbi di attenzione, ai lavoratori demotivati e passivi, dai ragazzi ribelli alle mamme sole e per questo ansiose, dai genitori inesperti e conflittuali ai vecchi demoralizzati o inutili, dagli adulti sessualmente impotenti perché anaffettivi, ai licenziati frustrati, è tutto un inventare medicine e malattie. Nascono nomi nuovi, nuove etichette pseudo scientifiche per negare i problemi che inducono la sofferenza e sveltirne il più possibile la soluzione.

Diagnosi precoce. Soluzione precoce. Accantonamento precoce.

Il counselor è un umanista, non è necessariamente uno psicologo, né uno psicoterapeuta, non fa diagnosi o test, non prescrive nulla, nemmeno una cura.

È una persona che sa però come affiancarsi a un essere umano, come accoglierne le parole e gli atteggiamenti, come confortare nelle cadute o aiutare a capire, prima di tutto, cosa sta accadendo.

Sa anche distinguere fra disagio e patologia e, se è il caso, consigliare il professionista più appropriato.

Questa qui sotto è la descrizione di questa nuova professione come è stata definita da "Assocounseling" una delle più importanti associazioni di categoria:

L'obiettivo di un counselor è il miglioramento della qualità della vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione, offrendo

uno spazio di ascolto e di riflessione nel quale esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi, ecc. e dunque rinforzare capacità di scelta o di cambiamento.

ATTI CARATTERIZZANTI LA PROFESSIONI DI COUNSELOR

14 e 15 aprile 2012, Convegno Assocounseling: “Le nuove frontiere del counseling”

- Gli interventi possono anche essere di mero sostegno nelle difficoltà, di contenimento del dolore, di supporto emozionale e rassicurazione, ma non devono perdere di vista la possibilità di sviluppare consapevolezza del problema, autonomia nelle scelte e fiducia nelle possibilità di trasformazione.
- Le emozioni del cliente sono accettate in quanto libera espressione di sé e naturale reazione alle situazioni della vita. Il counselor le accoglie per migliorare il livello di consapevolezza e l'intelligenza emozionale. Aiuta quindi a comprenderne il significato e i fattori correlati riportando sempre il focus del lavoro sulla ricerca delle soluzioni nel “qui e ora”.
- Nelle relazioni in cui i colloqui sono numerosi si dovrà in ogni caso verificare costantemente l'attuazione dei piani d'azione progettati e l'efficacia degli interventi in modo che sia sempre chiara la relazione fra intervento, risultati raggiunti e conclusione del rapporto.
- Il counselor non fa diagnosi, non interpreta i comportamenti: il percorso di consapevolezza, di crescita e trasformazione si sviluppa nell'ambito di una scoperta progressiva frutto dell'alleanza con il cliente.

Nelle organizzazioni, osservando e analizzando gli stati di crisi e di difficoltà, il counselor interviene facilitando il processo di presa di coscienza dei problemi e contribuisce, anche confrontandosi con gli altri operatori presenti, a migliorare le relazioni fra clienti e/o utenti e il personale di servizio.

In questo senso attua anche interventi a livello individuale o di gruppo per rilevare le criticità e migliorare il rapporto individuo/organizzazione con la finalità di rendere più efficace il servizio e soddisfatta la richiesta d'aiuto del cliente/utente.

Il counselor opera anche come facilitatore per sviluppare un buon clima interno e migliorare le relazioni fra i professionisti presenti nell'organizzazione. In quest'ottica può entrare in azione, a livello individuale o di gruppo, per rilevare difficoltà di varia natura e criticità relazionali nel quotidiano professionale e realizzare interventi migliorativi al fine di generare benessere negli operatori e, di conseguenza, una ricaduta positiva sul servizio erogato.

Il counselor ha dunque prioritariamente a cuore la persona che ha davanti, anche prima del suo ente di appartenenza o del suo ambiente. Sa cos'è la dignità di un essere umano, sa cos'è la natura umana, sa cosa dà felicità, sa cos'è una vita sana, sa quant'è forte la voglia di vivere quando è liberata dalla paura e dal pessimismo, sa quanto è potente un essere umano, ma sa anche

quanto è importante per lui un ambiente di lavoro significativo, una famiglia accogliente, un amore coinvolgente, relazioni affettive sane.

Per questo si parla spesso di *empowerment*. Ma non equivochiamo, la potenza di cui parliamo non è solo forza ed efficacia, oppure *achievement* o proattività, non è nemmeno solo la capacità di risolvere i problemi. È molto di più.

È per i counselor, e specialmente per gli analisti Transazionali, la **riattivazione della voglia di vivere** pienamente la propria condizione umana.

La vitalità, in una parola.

Bellissima.

La potenza dell'essere Noi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Una meraviglia di possibilità.

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

Le persone sono... loro.

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

Al massimo per la sopravvivenza della specie, ma anche in questo caso si tratta pur sempre di loro stessi.

Lavoriamo e viviamo "con" qualcuno, assieme a qualcuno, con altri, ma per scopi "nostri", per nostre motivazioni.

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

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

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

Sono le organizzazioni a essere delle risorse per le persone.

Risorse che gli esseri umani utilizzano per sopravvivere e per realizzare se stessi.

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

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

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

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

LE PULSIONI NATURALI

SOPRAVVIVERE: *la vita materiale*

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

APPARTENERE: *la vita relazionale e gruppale*

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

CONOSCERE/CRESCERE: *la vita evolutiva*

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

AUTOREALIZZARSI: *la vita individuale autonoma e la spiritualità*

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

Per sopravvivere gli esseri umani hanno dovuto mettersi in gruppo e sviluppare la propensione all'affettività, alla gruppalità, all'altruismo, alla protezione reciproca, perfino al senso di giustizia interna al clan ecc. Lo stesso

linguaggio è nato, e noi ne siamo geneticamente predisposti, per la necessità aggregante e regolante dei rapporti interpersonali. Per questo abbiamo creato gli Stati e le leggi.

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

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

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

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

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

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

Non dimentichiamo poi che la capacità riflessiva e la coscienza di sé che gli esseri umani hanno sviluppato, implicano anche la consapevolezza della propria cagionevolezza di fronte alle malattie, della propria insicurezza, della propria dipendenza anche casuale dagli eventi esterni e infine dell’inevitabilità della morte.

Prevedere le minacce, prepararsi a fronteggiare l’imprevisto, mettersi insieme, dare un senso alla propria esistenza ecc. sono le risposte che il genere umano ha “selezionato” per sopravvivere, ma anche per superare l’angoscia che deriva dal conoscere la propria condizione.

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

E noi nasciamo così.

Lo scopo involontario dell’esistenza

Nei secoli queste pulsioni si sono dunque consolidate come i più profondi elementi distintivi della Natura Umana, come la nostra identità di specie, la

nostra “anima attivante” primordiale, lo “scopo involontario” dell’esistenza, non casuale e, all’inizio della vita di ciascuno, indipendente dalla nostra volontà e consapevolezza. “Esiste, dunque, un’entità definibile – Natura umana universale – comune a tutte le genti” (Ridley M., 2003).

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

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

Proviamo gioia, tanto per fare qualche esempio, quando mangiamo o ci prepariamo a dormire, se siamo in armonia con la natura, se facciamo l’amore e siamo innamorati, oppure se ci prendiamo cura del nostro corpo e ancora quando ci viene un’idea originale, oppure quando abbiamo successo in qualcosa di nuovo.

Il corpo del neonato viene al mondo già programmato per segnalare internamente (*sentire*) ed esternamente (*esprimere*) la piacevolezza o la repulsione per certi comportamenti e per certe situazioni, in modo immediato, in presa diretta con ciò che sta capitando.

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

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

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

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

I PERMESSI PER LA VITA

PUOI ESISTERE, ESSERE SANO, IMPORTANTE, VITALE

PUOI AMARE, ESSERE INTIMO, SENTIRE, GIOIRE INSIEME

PUOI CRESCERE, IMPARARE, PENSARE, RIUSCIRE

PUOI ESSERE TE STESSO, ESSERE DIVERSO

sopravvivere

appartenere

conoscere

autorealizzarsi

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

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

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

Qualche anno fa concludevo un mio articolo con queste riflessioni:

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

A che serve se ci ritroviamo soli, inutili, insignificanti, fatui, superficiali [...] e obesi? Ci basterà ancora soddisfare "una vogliuzza per il giorno e una vogliuzza per la notte, salva restando la salute" come ironizzava Nietzsche?

Ben poca cosa, mi pare, con quello che c'è in ballo: la nostra felicità e l'evoluzione del genere umano (Piccinino G., 2011).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dopo lo scopo, il come metodologico

Come lavora un counselor Analista Transazionale?

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

Ma poi?

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

E un essere umano?

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

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

Già sopravvivere. Ma essere felici?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dunque come lavora un counselor? Con amore.

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

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

E allora un counselor bada all'essenziale.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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