

Counseling centrato sulla persona

Teoria e pratica

Dave Mearns e Brian Thorne

GUIDE
PSICOLOGIA

Erickson

IL LIBRO

COUNSELING CENTRATO SULLA PERSONA

Questo volume è la seconda edizione rivista e aggiornata, e per la prima volta tradotta in italiano, di quello che è ormai considerato un classico tra i testi di analisi di uno dei più diffusi approcci di counseling, il counseling centrato sulla persona, di cui Carl Rogers è il fondatore.

Un libro indispensabile non solo per i professionisti, o per chi lo vuole diventare, ma anche per chiunque desideri approfondire la conoscenza di questo efficace approccio terapeutico.

Si tratta di un volume dettagliato, che pone l'accento più sulla pratica che sulla teoria, lasciando ampio spazio a estratti e riferimenti a casi reali. Dopo una breve introduzione ai principali costrutti teorici che sottostanno all'approccio, il libro illustra nel modo più concreto possibile gli atteggiamenti, le abilità, i dilemmi e le sfide momento per momento che il counselor centrato sulla persona incontra quotidianamente nel suo lavoro. Gli ultimi tre capitoli propongono il racconto e l'analisi di un'esperienza di counseling, intervallando alla voce dei protagonisti (il counselor e la cliente) un'analisi accurata del processo in atto e delle caratteristiche di empatia, congruenza e accettazione incondizionata, che sono fattori irrinunciabili per l'efficacia del counseling centrato sulla persona.

Una guida completa,
chiara e aggiornata,
che consente al
lettore di immergersi
nell'esperienza
reale del counseling
centrato sulla
persona

GLI AUTORI

DAVE MEARNS

Professore di counseling alla University of Trathclyde, Glasgow.

BRIAN THORNE

Fondatore del Norwich Centre for Personal and Professional Development, Norwich.

€ 21,00



www.erickson.it

Indice

9	Introduzione
13	Prefazione
17	CAP. 1 L'approccio centrato sulla persona
35	CAP. 2 L'uso del Sé da parte del counselor
53	CAP. 3 Empatia
77	CAP. 4 Sguardo positivo incondizionato
95	CAP. 5 Congruenza
119	CAP. 6 L'inizio
143	CAP. 7 La fase intermedia
167	CAP. 8 Conclusione
179	Bibliografia

Introduzione

Il counseling centrato sulla persona trae le sue origini dal lavoro pionieristico del dott. Carl Rogers, psicologo e terapeuta americano, negli anni Trenta e Quaranta. In quegli anni Rogers stava a poco a poco sviluppando il suo personale stile terapeutico, ritenuto da lui stesso un radicale allontanamento dall'approccio analitico. L'assunto centrale, per Rogers, è che il cliente «sa di più». È il cliente che sa quello che lo sta facendo soffrire e in ultima analisi è sempre lui a sapere qual è il passo successivo da compiere. Rogers era così convinto di questa sua intuizione fondamentale che all'inizio chiamò il suo modo di lavorare counseling «non direttivo», sottolineando in questo modo che il compito del counselor è quello di mettere in grado il cliente di entrare in contatto con le sue stesse risorse interiori piuttosto che guidarlo, consigliarlo o influenzare in qualche altro modo la direzione che dovrebbe prendere. Col passare del tempo Rogers cominciò ad essere infastidito dai commenti di alcuni critici poco informati che si divertivano a dipingere lui e i suoi colleghi come degli ascoltatori passivi votati a una politica di inattività, e cominciò quindi a descrivere il suo lavoro come counseling «centrato sul cliente», enfatizzando in tal modo l'importanza centrale del mondo fenomenologico del cliente. Molti professionisti in tutto il mondo continuano a definirsi in questo modo, e in effetti questo libro avrebbe potuto benissimo intitolarsi anche «Counseling centrato sul cliente».

Abbiamo preferito l'espressione «Counseling centrato sulla persona» sulla base del fatto che quello che è cominciato come un approccio distinto di counseling, negli ultimi 30 anni o più ha fatto sentire la sua influenza in molti altri campi, tra cui l'educazione, il management, la comunicazione interculturale

e le missioni di pace internazionali. Rogers coniò il termine «approccio centrato sulla persona» in seguito a questo notevole ampliamento del suo lavoro verso altri campi, e come modo per descrivere un insieme di valori, atteggiamenti e comportamenti impiegato in contesti molto distanti dal tradizionale setting uno a uno proprio del colloquio terapeutico. Questo termine è ora così diffuso che le riviste per professionisti o ricercatori sono state chiamate *The Person-Centred Journal (Rivista centrata sulla persona)* e *Person-Centred Practice (Pratica centrata sulla persona)*.

La scelta del titolo da parte nostra è dipesa da un'ulteriore considerazione, che merita un approfondimento. Ci sembra che la relazione di counseling a cui prendiamo parte richiede a noi stessi di essere concentrati e consapevoli al massimo dei nostri pensieri, emozioni, sensazioni e intuizioni, nell'interazione momento per momento con i nostri clienti. A dire la verità, noi non siamo solamente concentrati sul mondo dei nostri clienti: ci preoccupiamo di essere in contatto con noi stessi così come con loro, e di tenere sotto controllo incessantemente la relazione che si sviluppa tra di noi. Chiamare il nostro lavoro *counseling centrato sulla persona* perciò ci sembra decisamente appropriato, perché ci troviamo tutto il tempo impegnati con immensa concentrazione come persone verso altre persone che chiedono il nostro aiuto.

Non si pensi che, scegliendo il termine «counseling centrato sulla persona» vogliamo abbandonare la disciplina e il rigore che caratterizzava i primi esempi di counseling centrato sul cliente negli Stati Uniti, quando Rogers e i suoi colleghi erano ritenuti da tutti all'avanguardia sia nella pratica che nella ricerca. Al contrario, speriamo in un ritorno di tale disciplina e siamo preoccupati dalla proliferazione continua di counselor, sia negli Stati Uniti che in Gran Bretagna, che sembrano credere che solo per il fatto di attribuirsi l'etichetta di «centrati sulla persona» ci si possa permettere di seguire i suggerimenti più strani del proprio intuito o di creare un vero e proprio miscuglio di approcci terapeutici così eclettici al punto di divenire irresponsabili. Il counseling centrato sulla persona come lo intendiamo noi è «tradizionale» nella sua enfasi sul pieno coinvolgimento del counselor nella relazione con il cliente. Questo «vecchio» principio ci offre ogni giorno sfide nuove nel nostro lavoro.

In Gran Bretagna, dove vivono gli autori di questo libro, l'approccio centrato sulla persona ha ricevuto negli ultimi 15 anni considerevoli stimoli dallo sviluppo di numerosi corsi di formazione specialistici, che si distinguono per il grado di *profondità* di immersione nell'approccio. In precedenza c'era la tendenza a insegnare questo approccio senza essere stati formati in profondità, con il risultato di far considerare dai più il counseling centrato sulla persona come un approccio «superficiale».

Questo libro si propone di concentrarsi più sulla *pratica* del counseling piuttosto che sulla teoria, quindi, mentre vi si trovano moltissimi estratti e riferimenti a casi reali, poco spazio è dedicato all'analisi della ricerca. Questo fa sì che in esso sia poco rappresentato il lavoro di eminenti professionisti/ricercatori americani centrati sulla persona. Lo sviluppo dell'approccio centrato sulla persona non può essere comunque compreso pienamente senza fare riferimento al lavoro di, tra gli altri, Fred Zimring, John Shlien, Julius Seeman, Nat Raskin, Cecil Patterson, Eugene Gendlin, Art Combs, Jerry Bozarth, David Cain e Garry Prouty. Non verrà inoltre trattato qui il lavoro di importantissimi ricercatori europei, come Reinhard Tausch, della Germania e Germain Lietaer del Belgio. Sugeriamo il volume di Goff Barrett-Lennard (1998) per un resoconto completo dello sviluppo dell'approccio e dei suoi riferimenti teorici e di ricerca.

Counseling centrato sulla persona è stato scritto in modo da poter essere utile a professionisti, studenti e clienti americani, europei e della maggior parte degli altri Paesi, ma ci sono due punti da chiarire riguardo alle differenze interculturali. In primo luogo, nel libro ci sono molti riferimenti al lavoro che il counselor fa con il suo *supervisore*. Questo rispecchia il contesto di counseling inglese, nel quale per restare accreditati come counselor nella *British Association for Counselling (BAC)* è necessaria una supervisione continua, condizione non obbligatoria quasi ovunque in America e in Europa.

Il secondo punto riguarda l'uso delle parole *counseling* e *psicoterapia*. All'interno dell'approccio centrato sulla persona non viene in genere fatta distinzione fra questi due termini, perché il *processo* che si crea tra professionista e cliente rimane lo stesso sia che lo si chiami «psicoterapia» o «counseling». La situazione è ulteriormente complicata dal fatto che in Gran Bretagna la parola *counseling* tende ad essere usata in contesti nei quali in America si userebbe *psicoterapia*. Nel capitolo introduttivo di un suo importante volume, Patterson (1974) fornisce un'analisi informativa del problema della distinzione tra psicoterapia e counseling, ma in questo libro abbiamo cercato di essere coerenti riferendoci al nostro lavoro come «counseling» e parlando quasi esclusivamente di relazioni terapeutiche relativamente a breve termine. Nessuno dei casi presentati in questo libro proseguì per uno o due anni, periodo di tempo che alcuni considererebbero un criterio sufficiente per chiamare questa attività «psicoterapia».

La struttura di questo volume rispecchia il nostro principale obiettivo di consentire al lettore di entrare nell'esperienza reale del counseling centrato sulla persona. È un libro per professionisti o per chi lo vuole diventare, e per i loro clienti. Il capitolo di apertura si propone di esplorare i principali costrutti teorici che sottostanno all'approccio sia in termini di sviluppo della personalità che di processo terapeutico, ma ogni capitolo cerca di illustrare nel modo più concreto

possibile gli atteggiamenti, le abilità, i dilemmi e le sfide momento per momento del counselor centrato sulla persona durante il suo lavoro. Gli ultimi tre capitoli sono basati soprattutto su una particolare esperienza terapeutica, e dobbiamo molto alla nostra cliente, Joan, per la sua volontà di partecipare pienamente al processo di riflessione sul suo percorso terapeutico e per la sua collaborazione nel controllare il modo in cui è stato presentato in questo libro. Speriamo che anche il lettore, come counselor o come cliente, sia incoraggiato a riflettere sul proprio percorso terapeutico, e che possa condividere con noi una parte dell'entusiasmo che abbiamo provato nel cercare di rendere in parole la bellezza e il mistero dell'incontro tra due persone, che noi chiamiamo counseling.

ma anche un cambiamento come questo, apparentemente positivo, in alcuni casi può risultare minaccioso e indesiderato.

La «relazione sana» tra counselor e cliente

Tutto quello che è stato detto finora si riferiva all'importanza centrale del rapporto che il counselor ha con se stesso. È in grado di amarsi e di accettarsi? Riesce a disciplinarsi abbastanza per riuscire coscientemente a cercare dei modi per ampliare le proprie doti di empatia? Sa fidarsi abbastanza di se stesso al punto di esprimere il suo vero Sé e di rischiare di essere congruente con le persone che gli stanno accanto? Sono le risposte che il counselor dà a domande come queste (tabella 2.1) che per la maggior parte determinano se egli sarà o meno capace di instaurare una relazione «sana» con i suoi clienti. Prima di passare a esplorare la natura di questa relazione «sana» deve essere nuovamente sottolineato che, comunque, il counseling centrato sulla persona è solo uno dei modi di prestare aiuto,

TABELLA 2.1 Domande che il counselor centrato sulla persona deve porsi

1. So distinguere tra amore di sé ed egoismo e impegnare tutto me stesso a raggiungere la capacità di sviluppare il primo di essi?
2. Sono in grado di accettare me stesso?
3. Cerco coscientemente di migliorare le mie abilità empatiche?
4. So essere abbastanza schietto da riuscire a far conoscere i miei pensieri e i miei sentimenti ai miei amici e alle persone care, specialmente quando mi sento arrabbiato o pieno di risentimento, debole o indegno di essere amato?

e che ce ne sono molti altri che non richiedono assolutamente il tipo di relazione con il Sé che abbiamo poc'anzi descritto. Dei chirurghi con poca empatia, ad esempio, possono fare comunque un ottimo lavoro ed è risaputo che alcuni dei santi più grandi del mondo hanno fatto silenziosamente del bene agli altri restando convinti del loro poco valore personale. La relazione sana di cui ora andremo a parlare riguarda i counselor centrati sulla persona e i loro clienti. Non si tratta di un elemento chiave di tutte le relazioni d'aiuto, e neanche delle relazioni umane efficaci in generale.

Se il counselor centrato sulla persona si sente a suo agio con il proprio mondo interiore e con il proprio modo di essere è probabile che il suo lavoro con i clienti sarà caratterizzato da numerosi fattori che porteranno alla fine a una relazione terapeutica sana che risponde ai dettami della tradizione centrata sulla persona. Non tutti questi fattori devono essere necessariamente sempre presenti in ogni relazione, ma è molto probabile riconoscerli tra i clienti del counselor e derivano dagli atteggiamenti e dalle credenze di base che sono stati descritti nel capitolo introduttivo.

Il fatto che il counselor si debba preoccupare di entrare in relazione con il suo cliente a un livello di parità e di non farsi prendere dal ruolo di esperto diagnostico significa che egli farà tutto ciò che è in suo potere per smitizzare il processo di counseling. Dovrà essere il più aperto possibile riguardo ai suoi obiettivi e non dovrà cercare di sfuggire le domande dirette che il cliente può porre nel momento in cui dovrà decidere di intraprendere o meno una relazione di counseling. Dovrà essere pronto, se ce ne fosse bisogno, a discutere con il cliente i fondamenti logici alla base del counseling centrato sulla persona e spiegherà con chiarezza la natura cooperativa di tale attività. Comunicherà in modo implicito o esplicito che non ha intenzione di assumersi le responsabilità del cliente, ma che farà del suo meglio per essere responsabile verso di lui impegnandosi nel creare una relazione nella quale egli avrà la possibilità di analizzare le sue preoccupazioni in un contesto di sostegno e di comprensione. Questa limpidezza riguardo agli scopi e alle intenzioni è il primo e necessario segno di una relazione sana e in genere serve molto all'inizio per «far scendere dal trono» il counselor e per stabilire una situazione nella quale il cliente riconosce rapidamente che deve assumersi la sua parte di responsabilità rispetto alla sua situazione e ai cambiamenti che sarà necessario affrontare.

È importante, sia a questo stadio iniziale sia a mano a mano che il counseling procede, che il counselor tenga costantemente sotto controllo quello che è pronto ad offrire al cliente e cosa va oltre i confini dell'impegno assunto nei suoi confronti. Non ci sono dei limiti già scritti a riguardo, e la disponibilità del counselor di offrire se stesso e le proprie energie può variare ampiamente tra un cliente e l'altro e anche con lo stesso cliente nelle diverse fasi del processo di counseling. Perché una relazione resti sana, tuttavia, è di cruciale importanza che il counselor sia molto chiaro rispetto a quello che è disposto a dare e che il cliente ne abbia preso atto. Alcuni counselor cadono scioccamente nella trappola di promettere la luna per essere poi sorpresi o feriti davanti al disappunto e al risentimento crescenti del cliente che si rende conto che la luna non arriva. Se non si è abbastanza trasparenti e non si chiarisce bene quanto il counselor è disposto a fare è possibile anche che il cliente si faccia delle illusioni che possono essere potenzialmente dannose e a volte causa di sofferenza. Queste fantasie possono variare molto da

un cliente all'altro. Per uno può esserci una paura continua di essere liquidato alla fine della seduta, o prima dell'appuntamento successivo, semplicemente perché il counselor non ha affrontato la questione della durata del counseling o di come alla fine esso terminerà. Per un altro può svilupparsi la fantasia che il counselor si sia innamorato di lui e che non lo lascerà mai. Perché altrimenti lo tratterebbe così gentilmente offrendogli una comprensione così empatica? È solo grazie alla capacità di essere aperti e molto espliciti riguardo agli obiettivi e al proprio coinvolgimento che certe fantasie possono essere affrontate, e spesso è solo attraverso una continua ripetizione di questo a parole da parte del counselor che esse possono alla fine essere eliminate.

Il counselor centrato sulla persona ha solo da perdere a non essere completamente trasparente verso il suo cliente. Non dice di sapere cosa «va bene» per il cliente e non è quindi preoccupato di esercitare delle abilità manipolatorie, anche se con buone intenzioni, per raggiungere dei «buoni» risultati. Un indice di relazione sana sta nel fatto che il counselor non deve essere troppo preoccupato dei «progressi», perché egli sa che non è lui ad essere l'arbitro adeguato per riconoscerli. In effetti è spesso divertente scoprire che quello che al counselor può sembrare una marcata assenza di progressi per il cliente può essere visto in maniera del tutto differente, dato che egli, dopotutto, ha accesso a dei parametri di giudizio della cui esistenza il counselor può essere ignaro (tabella 2.2). È a volte invece meno divertente notare che dei counselor che credono di essere davvero bravi resterebbero proprio scioccati se sentissero cos'hanno da dire a riguardo i loro clienti, se fossero coraggiosi al punto di dire tutta la verità.

TABELLA 2.2 **Chi sa cosa sono i «progressi»?**

Il testo seguente è un estratto di una seduta di counseling registrata nella quale il counselor ha appena espresso incertezza e curiosità riguardo ai benefici che il cliente ha ottenuto dai loro sette incontri avvenuti finora.

Cliente: ...Cosa mi ha dato tutto questo? Wow! ...Beh, mi ha solo tenuto in vita, è tutto... Spesso quando sono con te mi sembra di girare in tondo, come se non stessi andando da nessuna parte, ma per tutto quel tempo io sono *me stesso*: sono quello che non rischio di essere con nessun'altro, confuso, sconvolto... pazzo. Intendo che ora so che non sono pazzo... ma prima non lo sapevo. Mi sembra che più posso essere queste cose con te, meno mi sento spaventato da esse... meno spaventato di me stesso.

Se la mancanza di interesse del counselor nel manipolare i propri clienti «per dei buoni fini» è il marchio di una relazione sana, lo è anche la sua disponibilità a farsi manipolare, e a volte a farsi guidare da un cliente in apparenza pianificatore. Il counselor centrato sulla persona, lo ricorderemo più avanti, ha una fiducia di base nella natura umana e crede che in ognuno di noi ci sia un desiderio di verità e di uno scambio sociale costruttivo. Questo non significa che il counselor sia un ingenuo e che sia cieco di fronte alle perversità umane, ma vuol dire che è preparato a fidarsi di coloro che sono anche apertamente indegni di fiducia, in modo da consentire loro di scoprire gradualmente la loro inaffidabilità. In questo strano modo perciò la volontà del counselor di permettersi di essere deluso è un altro marchio della relazione sana. Il counselor non cerca di prendere alla sprovvista il cliente né continua a mettere in dubbio le sue ragioni. Egli accetta il fatto che il cliente stia facendo del suo meglio, date le circostanze, per crescere e per proteggersi, e se questo significa che per il momento il cliente deve manipolarlo e ingannarlo allora egli è pronto a stare al gioco piuttosto che godersi il dubbio piacere di smascherarlo e di preservare così il proprio orgoglio personale. Mostrando che non è interessato a giocare giochi di potere o a guadagnare punti il counselor spera che il cliente gradatamente non abbia più bisogno di ricorrere all'inganno e alla manipolazione per preservare la sua fragile identità. Questo comportamento scomparirà una volta che il cliente riconoscerà il senso di sicurezza dato da una relazione nella quale egli è rispettato nonostante la sua iniziale incapacità di far sì che questo rispetto sia reciproco.

La volontà di sottomettersi alla manipolazione, quando necessaria, è un segno della determinazione del counselor di stare con il suo cliente nella buona e nella cattiva sorte. Una relazione sana non sarà messa in pericolo dall'ostilità o dall'atteggiamento difensivo del cliente, e nemmeno dai sentimenti personali di antipatia del counselor verso il cliente. Sarà invece caratterizzata dalla capacità di «combattere» per la relazione, nel senso di offrire una solida dedizione che può andare oltre le difficoltà di comprensione e resistere agli imprevedibili capricci degli umori e dei dubbi del cliente. Ci saranno, ovviamente, dei casi in cui i sentimenti di antipatia o addirittura di aperta ostilità del counselor verso il cliente saranno di tale intensità e durata che dovranno essere espressi per preservare la genuinità della relazione. Tale espressione sarà però un altro segno dell'impegno del counselor verso la relazione e della sua volontà di affrontare il proprio dolore e la negatività generatasi dall'interazione con il cliente. Spesso, infatti, l'espressione di tali sentimenti sposta immediatamente la relazione a un nuovo livello di intimità o alla peggio spinge a consigliare al cliente un altro counselor più adatto. Non ha senso che un counselor dia voce alla sua antipatia per evitare le proprie responsabilità o il proprio impegno, o con la speranza di liberarsi di un cliente difficile e non cooperativo.

Questa capacità di fare un'infinità di passi per rendere chiaro il proprio impegno verso il cliente ha un significato cruciale per coloro a cui le esperienze di vita hanno insegnato ad aspettarsi rifiuto, volubilità e di non poter contare sugli altri. Allo stesso tempo il counselor deve fare attenzione a che il suo desiderio di indicare al cliente il suo coinvolgimento non venga vissuto come un'imposizione o un'intrusione non gradita. Ci si trova come un equilibrista sulla fune quando un cliente particolarmente timido o autorifutante non si presenta a un appuntamento dopo una difficile seduta precedente. Queste persone sono inclini a vedersi come clienti «che valgono poco», come se i loro sforzi nella relazione di counseling non fossero altro che un altro segno della loro inadeguatezza, da aggiungere alla lista dei loro fallimenti precedenti. D'altra parte è possibile che la loro assenza abbia dei motivi che non hanno niente a che vedere con queste sensazioni di inadeguatezza. Il counselor si trova a questo punto davanti a un dilemma: non fare niente, dando così l'impressione al cliente che non gli interessa se viene o meno alle sedute, o contattarlo e correre il rischio di essere percepito come un'impiccione o un counselor «possessivo»? Se lavora in uno studio privato dovrà mandare semplicemente il conto a casa al cliente senza ulteriori commenti? Nella pratica succede spesso che i counselor centrati sulla persona in questi casi scrivano al loro cliente riuscendo in questo modo a ribadire il proprio continuo impegno e a lasciargli allo stesso tempo assoluta libertà di decidere da solo la prossima mossa da fare. Questo tipo di lettere è spesso difficile da scrivere e variano ovviamente da un cliente all'altro. Un esempio di questo tipo di messaggio da «equilibrista» è riportato in tabella 2.3. In alcuni casi dopo averlo ricevuto i clienti non rispondono e possono sembrare scomparsi senza lasciare traccia. Capita spesso però che si rifacciano vivi molti mesi dopo e che esprimano la loro gratitudine sia per il coinvolgimento dimostrato dal counselor, sia per il «permesso» loro accordato di decidere di non prendere parte al counseling per un po'.

TABELLA 2.3 Impegnarsi senza imporsi

Caro Michael,
 mi è dispiaciuto non vederti per il nostro appuntamento oggi e spero che le cose non vadano troppo male. Non esitare a telefonare per prendere un altro appuntamento se lo desideri. Non serve che ti dica che sarei molto felice di vederti, ma capirò se desideri fare una pausa per il momento. Con i miei migliori auguri,
 cordialmente

Jean

Esiste la credenza popolare, errata, che un processo di counseling sia sempre di breve durata. Ci sono senz'altro molti casi in cui cinque o sei incontri possono essere sufficienti per aiutare il cliente nel suo percorso e anche volte in cui una seduta catartica può chiarire abbastanza le idee al cliente, che può preferire di continuare da solo. Ci sono però molti clienti con problemi tali che li portano a desiderare di continuare per parecchi mesi o anche anni a mano a mano che rimettono se stessi e il proprio modo di vivere in carreggiata. In casi come questi la volontà del counselor di «combattere» per una relazione sana è un ingrediente vitale per evitare che la coppia cada in un modello relazionale più «confortevole» che dinamico, o peggio, in un modello che intrappoli il cliente e rinforzi la sua impotenza. Una chiara indicazione della determinazione del counselor nel «combattere per» la relazione sana è la sua attenzione scrupolosa al processo, in modo da accertarsi che il suo coinvolgimento con il cliente non risulti in un sottile abuso di potere che può portare il cliente in una specie di prigione compassionevole dalla quale si sente incapace di fuggire senza ferire il gentile carceriere. In tabella 2.4 è mostrato un esempio di tale attenzione scrupolosa in pratica. Il fermo impegno del counselor centrato sulla persona verso il suo cliente e il suo altrettanto forte desiderio che il cliente sia libero di trovare la propria strada sono i due principali punti di riferimento del suo stare nella relazione. In molti modi diversi, e con diversi livelli di enfasi, il counselor cercherà di dire:

Voglio essere coinvolto in questa relazione con te e fare in modo che tu mi veda per quello che sono. Allo stesso tempo mi impegno senza condizioni. Sei libero di essere te stesso e di uscire da questa relazione quando lo desideri. Mi impegno a stare con te fino a che ciò permetterà la tua crescita e il tuo sviluppo; quando questo non succederà più mi impegnerò allo stesso modo per aiutarti a fare a meno di me.

TABELLA 2.4 **Coinvolgimento, non trappola**

<i>Counselor:</i>	Stiamo lavorando insieme da quasi sei mesi, e sono consapevole che per te sono cambiate molte cose. Mi chiedo come ti senti rispetto al percorso che abbiamo fatto.
<i>Cliente:</i>	Ci sono ancora molte cose da fare, credo, ma forse potrò presto fare a meno del tuo sostegno.
<i>Counselor:</i>	Ancora poche settimane, e poi...
<i>Cliente:</i>	È così che mi sento adesso.

Lasciar essere e lasciare andare non è un modo completamente sbagliato per cercare di riassumere il compito complesso e impegnativo del counselor centrato sulla persona. È al servizio di questo compito che egli cerca in tutti i modi di offrire una «relazione sana», le cui caratteristiche principali sono illustrate in tabella 2.5.

TABELLA 2.5 **Caratteristiche della relazione terapeutica «sana»**

1. Il counselor è trasparente riguardo ai suoi obiettivi.
2. Il counselor è responsabile *nei confronti* del suo cliente e non *per* il suo cliente.
3. Il counselor non manipola il suo cliente ma è disposto a farsi manipolare
4. Il counselor non sostiene di sapere cosa va «bene» e cosa no per il suo cliente.
5. Il counselor non è orientato verso il «successo».
6. Il counselor è chiaro su quello che è disposto a offrire al cliente in ogni fase del counseling.
7. Il counselor si assume un impegno verso il cliente e «combatterà» per la loro relazione.
8. Il counselor è pronto a farsi coinvolgere dalla relazione senza condizioni.
9. Il counselor desidera che il cliente sia libero di essere se stesso.

L'unicità del Sé del counselor

Va da sé che i counselor centrati sulla persona, per quanto possano attenersi agli stessi principi di base che governano la relazione di counseling, sono molto diversi l'uno dall'altro per temperamento e per caratteristiche personali. Gli autori di questo libro non fanno eccezione. Uno è un inglese pseudo intellettuale e amante della letteratura, che può essere visto aggirarsi ad annusare incenso nelle chiese anglo-cattoliche con un ombrello chiuso sotto il braccio, mentre l'altro è uno scozzese originale, educato inizialmente alle scienze matematiche, la cui idea di divertimento consiste nel risalire le rapide per scovare qualche trota ignara. Queste due personalità contrastanti ovviamente portano con sé diverse caratteristiche ed esperienze di vita decisamente differenti nelle loro relazioni di counseling. Come counselor centrati sulla persona la nostra preoccupazione è quella di assicurarci che i nostri personali e unici punti di forza (e debolezze) possano essere investiti nel nostro lavoro terapeutico a beneficio dei nostri clienti. In

breve, entrambi desideriamo essere noi stessi nel nostro lavoro e cerchiamo quindi di fare del nostro meglio perché *tutti* i nostri attributi rilevanti siano disponibili al rapporto terapeutico, nei casi in cui ciò risulta appropriato. Non vogliamo essere costretti all'interno di una ridotta gamma di risposte terapeutiche, come se l'accettazione, l'empatia e la congruenza potessero essere comunicate solo in certi modi stereotipati. Ogni counselor ha il suo personale e unico repertorio e il lavoro terapeutico ne esce arricchito se egli riesce a sfruttare interamente tale repertorio e a fare un uso appropriato dei propri talenti personali.

Le doti speciali di un counselor possono non essere subito evidenti nei primi anni di lavoro. Capita che la preoccupazione di fare «un buon lavoro» porti a restare coscientemente aderenti alle «norme» dell'approccio e a stabilire giustamente le condizioni principali della relazione. Probabilmente il counselor farà del suo meglio per trasmettere l'accettazione al suo cliente e per seguire il suo mondo interiore con tutte le abilità empatiche a sua disposizione. Cercherà sempre di non mettersi una maschera professionale dietro la quale rifugiarsi quando le cose si fanno difficili. È poco probabile tuttavia che da novellino abbia il coraggio di correre quel tipo di rischi che si corrono se viene messo al servizio del cliente un livello più profondo della propria personalità. È solo quando assumerà più sicurezza nella propria capacità di funzionare come counselor «sufficientemente buono» che potrà scoprire e poi offrire quelle caratteristiche che costituiscono la sua unicità.

Per uno di noi (Thorne) sono dovuti passare alcuni anni prima che fosse possibile identificare una particolare qualità del proprio essere e poi riconoscerla come di fondamentale importanza in molti incontri terapeutici (Thorne, 1985; 1987). Oggi, tuttavia, questa qualità di tenerezza, come oggi la descrive lui, è un'espressione importante di doti particolari che scaturiscono dalla sua personalità ed esperienza uniche. Le implicazioni di queste doti per il processo di counseling sono state analizzate altrove (Thorne, 1987), per i nostri scopi è importante centrarsi sull'esperienza del counselor stesso, che è arrivato a fidarsi di alcune parti di se stesso che non avevano mai avuto accesso in precedenza nel suo lavoro di counseling. È meglio che sia lo stesso Brian Thorne a raccontare qui in prima persona la sua storia.

Assumersi dei rischi con il proprio sé Unico

Per molti anni sono stato consapevole del fatto che con alcuni clienti provavo spesso un senso di vicinanza quasi irresistibile. Questi clienti erano molto diversi l'uno dall'altro per quanto riguarda il loro background e le loro esperienze di vita ed erano spesso persone con le quali non mi sarei aspettato di avere un'affinità naturale. La

mia reazione immediata a questa sensazione era quella di non fidarmi di loro e di sospettare che fosse in atto qualche processo di proiezione o di controtransfer, del quale avrei dovuto tenere conto e poi procedere con la massima cautela.

Un giorno però, non so per quale ragione, ho deciso di mettere da parte questa cautela. Credo di essermi ricordato a un certo punto che non ero un counselor di tradizione analitica ma qualcuno che credeva che gli esseri umani fossero degni di fiducia e che in questa categoria rientravo anch'io. Sapevo di essere un counselor esperto e responsabile, e che mi dedicavo al benessere del mio cliente. La mia stessa congruenza — risultato della disciplina dell'approccio terapeutico che avevo scelto — mi stava trasmettendo la forte sensazione di essere coinvolto intimamente a un livello profondo con qualcuno con cui apparentemente avevo ben poco in comune. Decisi di fidarmi di quella sensazione, per quanto misteriosa e inspiegabile, e di appoggiarmi ad essa anziché allontanarla o trattarla con la mia solita circospezione. Il risultato di tale decisione fu di ampia portata, perché scoprii che la mia fiducia in questo senso di profonda vicinanza (che succede in genere in maniera imprevedibile) è la chiave d'accesso a un mondo che sembra fuori dal tempo e dallo spazio, nel quale è possibile, per me e per il mio cliente, entrare in relazione senza paura e con una sorprendente chiarezza di percezioni. Ho cercato di spiegare a parole questa esperienza nel modo seguente:

Il mio cliente sembra concentrato in un modo più efficace: come se risaltasse dall'arredamento circostante. Quando parla, le parole appartengono unicamente a lui. I movimenti del corpo sono un'ulteriore conferma della sua unicità. Sembra che per un attimo, anche se breve, due esseri umani riescano ad essere pienamente vivi perché hanno dato a se stessi e all'altro il permesso di rischiare di essere pienamente vivi. In quei momenti non esito a dire che io e il mio cliente siamo trascinati in una corrente d'amore. All'interno di questa corrente avviene una comprensione intuitiva che non richiede alcuno sforzo e ciò che è strabiliante è quanto complessa questa comprensione può essere. A volte mi sembra di accogliere il mio cliente nella sua interezza e perciò di possedere una conoscenza di lui che non dipende dai dati biografici. Questa comprensione è intensamente personale e influenza sempre la percezione di sé del cliente e può portare a cambiamenti marcati nell'atteggiamento e nel comportamento. Per me, come counselor, tutto questo è accompagnato da una sensazione di gioia che è sempre stata condivisa dal cliente (Thorne, 1985, p. 9).

Ora mi è chiaro che la decisione di fidarmi di quella sensazione di vicinanza era il primo passo verso la volontà da parte mia di riconoscere la mia esperienza spirituale della realtà e di trarre vantaggio dalle molte ore passate in preghiera e in chiesa. È stato come se in precedenza avessi rifiutato di inserire questa intera

area di consapevolezza nella conduzione del mio lavoro terapeutico. Nella mia estrema attenzione a non voler convertire i clienti è stato come se mi fossi deliberatamente privato di alcune delle risorse più preziose per entrare in relazione con loro. Una volta che ho aperto il mio vero essere a me stesso, tuttavia, sono riuscito a sperimentare la comunione delle anime, o dell'appartenenza l'uno con l'altro, che è un dono fondamentale della vita spirituale. Resto tuttora convinto, ovviamente, che è estremamente sbagliato usare una relazione di counseling per fare proseliti. Non mi capita più spesso adesso di parlare di Dio o della religione di quanto non mi capitasse anni fa. La differenza sta nel fatto che ora cerco di essere pienamente presente per i miei clienti, e questo significa che non devo lasciare la mia anima eterna fuori dalla porta. È interessante poi vedere che ora sono molto meno «fuori dal mio corpo» nel mio comportamento di quanto non fossi una volta. Il riconoscere il mio Sé spirituale mi ha portato a scoprire che posso in effetti usare tutto me stesso, incluso il mio lato fisico, attraverso il contatto corporeo. Quando ho abbastanza coraggio per accettare la mia unicità riesco a offrire una tenerezza che commuove l'anima mentre abbraccia (a volte solo in senso letterale) il corpo. Ammetto di provare un considerevole imbarazzo nello scrivere queste parole, credo comunque che un counselor centrato sulla persona abbia un obbligo particolare di essere onesto riguardo a tutte le sue caratteristiche e di essere pronto a riconoscere il loro contributo potenziale alla relazione di counseling. Da parte mia so che se avessi continuato a ignorare il significato terapeutico di alcune delle parti più profonde del mio essere avrei potuto non scoprire mai di avere la capacità di esprimere tenerezza, sia spiritualmente che fisicamente. Forse è nell'offerta di questa mia dote che io trasmetto la più alta espressione dell'unicità del mio Sé, ed è per questo che sembra sempre un'impresa rischiosa, nella quale vulnerabilità e forza sono coinvolte nella stessa misura. Adesso tuttavia so che non posso fare altro che correre il rischio. Questo rischio che si è anche rivelato molto costoso in termini di incomprensioni professionali e addirittura calunnie (Thorne, 1996).

Il cambiamento del Sé del counselor

Circa vent'anni fa fu chiesto a Carl Rogers di riflettere sull'esperienza dell'invecchiamento. Egli scrisse un articolo intitolato «Growing old» («Invecchiare»), ma prima di pubblicarlo modificò il titolo in «Growing old, or older and growing» («Invecchiare, o più vecchio e ancora in fase di crescita») (Rogers, 1980b). Questo aneddoto contiene un precetto importante per il counselor centrato sulla persona, e per chiunque sia coinvolto nelle relazioni terapeutiche. Il lavoro sul Sé non è

mai finito e il counselor si trova a doversi confrontare con un compito che dura una vita, se vuole restare fedele all'impegno preso. Se ciò sembra eccessivamente oneroso va ricordato che il counseling riguarda il cambiamento e lo sviluppo, e che un counselor impermeabile al cambiamento è sulla buona strada per diventare un ciarlatano professionista. In più, l'obbligo del counselor di continuare a crescere è, nei fatti, uno splendido invito a vivere pienamente la propria vita. Il counselor centrato sulla persona non deve sfidare tanto gli orrori dell'ignoto (anche se alcuni possono capitare sulla sua strada) quanto continuare il suo viaggio di scoperta di sé, nella consapevolezza che molti dei posti più piacevoli devono ancora essere visitati.

Empatia

Una delle dimensioni centrali della relazione terapeutica è l'*empatia*. Con delle semplici definizioni raramente si riesce a cogliere appieno il significato dei concetti, ma come preludio alla descrizione più completa del termine, offerta in questo capitolo, la seguente definizione dovrebbe bastare:

L'empatia è un processo, che continua nel tempo, nel quale il counselor mette da parte il proprio modo di vivere e percepire la realtà, preferendo sentire e reagire alle esperienze e alle percezioni del suo cliente. Questo sentire può essere intenso e duraturo, e il counselor può davvero vivere i pensieri e le emozioni del suo cliente in maniera altrettanto potente che se li avesse generati lui stesso.

Nella sequenza ripresa in tabella 3.1 il counselor risponde per cinque volte al suo cliente, Bill. Tutte le sue risposte, compresa la mano sulla spalla di Bill, sono reazioni empatiche se rispecchiano accuratamente lo stato del Sé di Bill in quel momento. È difficile fornire degli esempi di empatia dalle registrazioni delle sedute di counseling, perché l'empatia non è una singola reazione del counselor al cliente. E l'empatia non è descritta bene neanche da una serie di risposte come quelle di tabella 3.1. Piuttosto che una singola risposta, o una serie di risposte, l'empatia è un *processo*. È il processo dell'*essere con* il cliente. Anche se ci troviamo tutti nello stesso mondo fisico, lo viviamo in modi differenti, perché lo guardiamo da prospettive o «quadri di riferimento» diversi. Nell'empatizzare con un cliente il counselor mette da parte il proprio quadro di riferimento e, in quel momento, adotta quello del suo cliente. In questo modo potrà allora capire

come il cliente vive gli eventi nel suo mondo; in effetti può anche sentire ciò che il cliente prova riguardo agli eventi *come se* quei sentimenti fossero suoi. Ad esempio, verso la fine del dialogo. Bill ride, ma il counselor sa che non è solo questo quello che sta provando. È da tempo che lavora con lui e sa che i suoi sentimenti sulla scuola e sul suo posto al suo interno sono piuttosto disperati. Non sta soltanto *pensando* alle sue emozioni; è probabile che anche lui stia provando la stessa tensione generale, o il senso di groppo in gola che precede il pianto. Sta provando i sentimenti di Bill come fossero i suoi, ma per tutto il tempo il rilascio della sua sensibilità empatica è sotto il suo controllo: non si «perde» nel vissuto di Bill, e può uscirne quando lo desidera. La qualità «come se» dell'empatia è un aspetto cruciale della professionalità del counselor centrato sulla persona. Deve essere capace di lavorare in questo modo intenso e pieno di emozioni con il suo cliente, e di non farsi travolgere dalle emozioni. Tale controllo da parte del counselor è cruciale per il cliente: gli offre la sicurezza di sapere che sebbene lui

TABELLA 3.1 Entrare in empatia con Bill, un insegnante disilluso

<i>Bill:</i>	Credo che avrei dovuto sapere che non sarebbe stato facile... farlo solo «come un lavoro», intendo... Come se avessi pensato che avrei potuto «non farmi coinvolgere» e salvare me stesso.
<i>Counselor:</i>	E ti sei accorto che questo non ti ha «salvato»: che era comunque brutto allo stesso modo, o anche peggio?
<i>Bill:</i>	Sì, peggio. Non credevo sarebbe potuta andare peggio. Come quando pensavo che niente poteva essere peggio di ritrovarmi a urlare ai bambini e la volta dopo chiudermi a chiave e piangere da solo. Ma questo è peggio... allora almeno ero vivo.
<i>Counselor:</i>	E adesso non lo sei.
<i>Bill:</i>	Adesso sono uno zombie... in effetti a volte sono peggio di uno zombie.
<i>Counselor:</i>	...a volte non sei neanche un morto vivente?
<i>Bill:</i>	Sì... adesso molto spesso non riesco neanche a entrare. Penso di entrare e quasi mi viene da vomitare. Forse ho la fobia della scuola... ma te lo immagini! L'insegnante che ha la fobia della scuola! Che ridere [<i>ride</i>]!
<i>Counselor:</i>	Non mi sembra che tu trovi divertente tutto questo...
<i>Bill:</i>	[<i>pausa... comincia a singhiozzare</i>].
<i>Counselor:</i>	[<i>appoggia delicatamente la sua mano sulla sua spalla e non dice niente</i>].

possa sentirsi disperato e perso nel suo mondo, il counselor resterà affidabile e coerente, e allo stesso tempo sensibile nei suoi confronti.

A volte queste esperienze empatiche particolarmente intense ci portano a dimenticare che nel counseling centrato sulla persona l'empatia è in azione per la maggior parte del tempo e non solo nei momenti più intensi emotivamente. Fin dall'inizio della relazione il counselor si sforza di entrare nel contesto di riferimento del cliente e di camminare al suo fianco nel suo mondo. Quando accompagniamo qualcuno in un viaggio è normale che facciamo dei commenti su quello che vediamo, e lo stesso succede in un «viaggio empatico»; il counselor fa dei commenti su quello che vede. Questi commenti in genere sono chiamati «reazioni empatiche». Le reazioni in sé non sono «l'empatia», ma il prodotto di quel viaggio condiviso che essa rappresenta.

Storicamente questa nozione di empatia come processo piuttosto che come reazione è stata molto fraintesa. I ricercatori trovavano molto più semplice lavorare con una reazione empatica quantificabile che con il processo empatico (Truax e Carkhuff, 1967; Carkhuff, 1971). La ricerca basata sul positivismo logico deve necessariamente ridurre e restringere i processi umani per poterli analizzare. Sfortunatamente questa limitata concezione di empatia non veniva usata solo nella ricerca, ma per molti professionisti è diventata la base per la formazione. Ne è risultato che ai counselor veniva insegnato a fare delle riflessioni empatiche sull'idea, falsa, secondo cui se mostravano dei particolari comportamenti allora stava entrando in gioco l'empatia. In tabella 3.2 il counselor fa una riflessione che sembra empatica, ma partendo solo da questo brano è impossibile dire se sta veramente accompagnando il suo cliente nel suo viaggio o semplicemente reagendo con una risposta «banale» (di repertorio).

In tabella 3.2 la reazione del counselor fa capire che ha ascoltato le parole del cliente, ma la reazione non necessariamente comunica con certezza che egli abbia capito in pieno quello che sta provando. Saper comunicare al cliente di

TABELLA 3.2 Una semplice reazione di rispecchiamento	
<i>Cliente:</i>	Come se ci stessi volando dentro; come se volassi in quella grande stanza buia. Non ho paura adesso... Mi piace il buio...
<i>Counselor:</i>	Quindi entri in quel luogo buio... a grande velocità... e provi emozioni diverse... non fa paura adesso... è anche piacevole..
<i>Cliente:</i>	Sì...

averlo compreso è una parte vitale della risposta empatica: il cliente deve *sentirsi* capito perché l'empatia possa fare il suo effetto.

Se la ricerca vuole esaminare il *processo* dell'empatia, allora deve tener conto non solo della risposta verbale del counselor, e di come essa viene percepita dal cliente, ma anche della sequenza di interazione che ha portato a quella risposta e ai contenuti condivisi che sono stati creati durante gli incontri precedenti. Se la ricerca considera davvero tutti questi comportamenti rilevanti allora potrà cominciare a comprendere la natura *processuale* dell'empatia. Altrimenti si tratterà di un passatempo riduzionista troppo semplificato che è in grado solo di guardare agli aspetti dell'empatia relativi alle «abilità di comunicazione».

In sintesi, quindi, l'empatia non è una «tecnica» di risposta al cliente, ma un *modo di essere in relazione con* il cliente. Dà spesso l'impressione di essere sullo stesso treno, o cavallo, del cliente! È il viaggio del cliente al quale il counselor prende parte e che condivide, indipendentemente da quanto la strada sia impervia. A volte il percorso è scorrevole e altre volte il cliente si ferma e poi riparte, finisce in un vicolo cieco, demorde e si sente confuso. Questi viaggi contengono le stesse qualità di immediatezza e di intensità sia che si svolgano nella stanza dei giochi con un bambino di sei anni, nel reparto psichiatrico con uno schizofrenico o nell'ufficio del consulente scolastico con uno studente che non sa decidere se continuare o meno l'università. L'empatia è come un film e le risposte empatiche sono i fotogrammi di quel processo in movimento. All'inizio tuttavia, dare un'occhiata ai fotogrammi è un buon punto di partenza, e il counselor apprendista può ricavare molto dall'analisi delle diverse risposte empatiche.

La scala dell'empatia

Per chi è alle prime armi può essere utile il concetto di *scala dell'empatia*. Essa riguarda soltanto la risposta empatica del counselor, ma è un modo utile per capire che possono esserci diversi gradi di accuratezza empatica. Per un counselor esperto, che ha esperienza dei percorsi dei suoi clienti, è relativamente facile partecipare pienamente al processo empatico, ma per il counselor in formazione riconoscere i percorsi dei clienti comporta uno sforzo considerevole, dei buoni risultati, alcuni errori e alcuni successi parziali. La scala dell'empatia serve a spiegare questo concetto di centrare in pieno, mancare o colpire solo parzialmente il bersaglio.

Truax e Carkhuff (1967) hanno creato alcune sofisticate scale dell'empatia a otto punti. Esse sono state usate non solo nella ricerca ma anche nella forma-

zione come mezzo per valutare il livello di empatia mostrato dalla risposta del counselor ascoltando le registrazioni delle sedute. Discutendo di queste valutazioni e delle possibili altre reazioni che egli avrebbe potuto avere nella sua interazione con il cliente, l'apprendista counselor può ampliare il repertorio dei suoi modi di comunicare la sua empatia.

Per i nostri scopi è sufficiente una scala dell'empatia a quattro punti per illustrare la varietà delle risposte empatiche. In una scala come questa i diversi livelli potrebbero essere i seguenti:

Livello 0

Questa risposta non rivela alcun elemento che prova che i sentimenti espressi dal cliente siano stati compresi. Può esserci un attaccamento, che però è irrilevante per i sentimenti del cliente, o forse una risposta giudicante, o un consiglio che può far soffrire o che sottintende un rifiuto.

Livello 1

Questa risposta mostra solo una parziale comprensione e accettazione dei sentimenti e delle reazioni che vengono espresse dal cliente. A volte tale livello di empatia viene chiamato «sottrattivo», nel senso che chi ascolta ha perso qualcosa dell'esperienza del cliente nella risposta che ha fornito.

Livello 2

In questa risposta chi ascolta mostra comprensione e accettazione dei sentimenti e dei pensieri espressi dal cliente. Questo livello viene a volte chiamato *empatia accurata*.

Livello 3

Questa risposta mostra una comprensione del cliente oltre al suo livello immediato di consapevolezza. Oltre che comunicare comprensione delle emozioni in superficie e delle reazioni del cliente, chi ascolta mostra di aver capito i sentimenti *sottostanti*. Questa viene chiamata a volte «empatia additiva», ma più spesso *rispecchiamento in profondità*.

Questi livelli differenti sono illustrati dai seguenti esempi tratti dalla pratica di counseling. La risposta reale del counselor è quella del livello 3. Partendo da essa abbiamo costruito altre possibili risposte come esempi dei diversi livelli.

Esempio

In questo esempio il cliente è una studentessa adulta la cui stima di sé è cresciuta considerevolmente dopo aver scoperto che riesce ad essere sia molto

popolare che altamente competente. Il suo rapporto con il marito ora la rende infelice e insoddisfatta. Ecco quello che ha raccontato:

«Mi tratta come una bambina. Si preoccupa sempre per me, coccolandomi tutto il tempo... mi *soffoca!* Non riesce a capire che da quando ho cominciato l'università non sono più una bambina... Sono indipendente... Sono forte.»

Le risposte possibili del counselor nei quattro livelli possono essere:

Livello 0

Gli uomini sono tutti uguali! Faresti meglio a liberartene!

Oltre ad essere una reazione irrilevante e giudicante, che fornisce un consiglio decisamente troppo presto, questa risposta non sembra rivelare una comprensione del cliente come persona. È più come la risposta che un amico o un conoscente potrebbero dare se non volessero che la persona indagasse più a fondo nei suoi sentimenti.

Livello 1

Accidenti, dev'essere dura.

Questa risposta sembra rivelare una comprensione parziale dei sentimenti della cliente. Perlomeno il counselor capisce la serietà e le difficoltà di ciò che la cliente sta provando, anche se questa risposta «sottrattiva» non rivela la qualità dei suoi sentimenti.

Livello 2

È come se non ti capisse... se non capisse il modo in cui stai cambiando... ti tratta ancora come faceva una volta, in un modo che poteva andar bene allora ma non adesso... e tu sei terribilmente arrabbiata per questo.

In questo caso la risposta del counselor riflette accuratamente sia la qualità che l'intensità dei sentimenti della cliente. Questa risposta sensibile non considera solo le parole dette dalla cliente, ma comprende anche la rabbia che risultava evidente dal fatto che la cliente digrignava i denti mentre parlava. Il fatto che il counselor ha restituito la risposta della cliente usando parole sue piuttosto che ripetendo quelle della cliente è un'ulteriore conferma dell'avvenuta comprensione.

Livello 3

Vedo la tua rabbia per il fatto che lui non capisce che stai cambiando... mi sembra davvero molto molto forte... ma mi chiedo anche... mi sembra che stai tremando... quel tremore è solo la tua rabbia o nasconde qualcos'altro che ti disturba?

Nella seduta reale da cui è tratto questo esempio questa risposta del counselor provocò un lungo silenzio nella cliente, poiché andava oltre i confini della sua consapevolezza. Dopo questo silenzio la cliente rispose con una frase che rivelò una scoperta davvero importante: «Sì... sì, ho paura... ho paura di perderlo». In questo caso particolare il *rispecchiamento in profondità* risultò essenziale poiché aiutò la cliente a capire che non era solo *arrabbiata* con suo marito, ma che aveva anche una *paura* estrema al pensiero che potessero divorziare. La cliente capì che questa paura era dovuta al fatto che anche se stava diventando sempre più indipendente, aveva ancora molta strada da fare.

A volte i tentativi del counselor di dare una risposta empatica al Livello 3 possono cadere in un terreno non fertile. Ad esempio nell'esempio precedente la cliente potrebbe aver riflettuto sull'affermazione del counselor e replicato: «No, sono solo terribilmente arrabbiata con lui!». Questa risposta può voler dire due cose: o il counselor ha intuito correttamente qualcosa al di sotto delle emozioni più superficiali ma la cliente non era ancora in grado di rendersene conto, o il counselor si è sbagliato. Non importa quale delle due sia corretta, dato che in un caso come questo il counselor farà meglio a lasciar cadere l'argomento per intanto. Usando una metafora, il counselor centrato sulla persona vuole «bussare alla porta del cliente», non «sfondarla».

Come detto in precedenza, osservare le reazioni empatiche può essere illuminante perché esse assumono una forma davvero concreta, ma c'è il pericolo che il counselor in formazione pensi che siano delle risposte «perfette» che possono andar bene per ogni occasione. La risposta data nel nostro esempio si adattava molto bene alla relazione del counselor con quella cliente. La cliente rispettava e si fidava del counselor e non era per niente in soggezione nei suoi confronti: la stessa risposta alle stesse parole di un altro cliente avrebbe potuto non risultare empatica. Nell'esempio il potere dell'empatia era presente perché il counselor sentiva che c'era qualcos'altro al limite della consapevolezza della cliente. *Era questa sensazione a rappresentare l'empatia*. Le parole, ovvero la «risposta empatica» indicavano soltanto il processo di empatia in atto. È assolutamente insensato impararsi a memoria le risposte come quella dell'esempio, perché le parole in un altro caso sarebbero completamente staccate dalle emozioni. Le

parole non sono importanti: la stessa emozione provata nell'esempio avrebbe potuto essere comunicata dal counselor in un'infinità di modi diversi. Ad esempio avrebbe potuto avvicinarsi e tenere la mano alla cliente in un silenzio attento. Una risposta non verbale ma potente come questa avrebbe potuto aiutarla ad assumere consapevolezza delle proprie sensazioni.

Con la parola scritta non è possibile riprodurre adeguatamente degli esempi di empatia che coinvolgono il comportamento non verbale e espressivo del cliente e del counselor. Il *rispecchiamento in profondità* si basa molto sulla sensibilità del counselor nel riconoscere il significato che ha *per quel cliente* un comportamento così espressivo come una testa china, una voce spezzata, un pugno chiuso, uno sguardo fisso o un brivido. La comunicazione globale del cliente consiste nelle sue parole e nel suo comportamento espressivo. A volte questi due aspetti possono anche dare dei messaggi diversi e il *rispecchiamento in profondità* del counselor probabilmente rifletterà questa differenza; ad esempio: «Stai dicendo che te la stai cavando bene adesso, ma dai l'impressione di essere molto tesa... va veramente tutto bene?» Questa questione del comportamento contraddittorio verbale e non verbale del cliente verrà analizzata anche nel paragrafo «*Maschere*» e «*indizi*» del capitolo 6.

Il comportamento espressivo del counselor è una parte importante della sua risposta empatica, in particolare nel caso dei *rispecchiamenti in profondità*; ad esempio: la dolcezza della sua voce può riflettere meglio la qualità dell'esperienza del cliente delle effettive parole che decide di usare, o forse è il modo in cui il counselor china la testa, o un'esitazione nella sua voce, o il suo pugno chiuso, il suo sguardo fisso o un brivido a comunicare la profondità della sua comprensione.

Anche se il *rispecchiamento in profondità* fornisce un livello di empatia affascinante, non è assolutamente la più frequente modalità di risposta del counselor; le risposte ai Livelli 1 e 2 sono decisamente più diffuse. A questi livelli il counselor mostra la volontà di seguire il pensiero cosciente del cliente con gradi diversi di successo, mentre al Livello 3 è in realtà un po' oltre quel pensiero cosciente. Ciononostante i Livelli 1 e 2 sono molto piacevoli nelle sedute di counseling. Essi consentono al counselor e al cliente di tenere sotto controllo la vicinanza reciproca all'interno del loro viaggio. Anche una risposta al Livello 1 può essere sufficiente per mostrare al cliente che il counselor vuole e anzi si sforza di capire, e spesso questa volontà e questo impegno sono apprezzati più di ogni altra cosa.

Nei casi in cui il counselor mostra di avere solo una *parziale* comprensione dell'esperienza del cliente, il più delle volte il cliente cerca di chiarire l'esperienza sia al counselor che, accidentalmente, a se stesso. Ad esempio:

Cliente: Sento di avere le mani legate. Come se non potessi lasciare il lavoro perché è troppo rischioso... non posso sapere cosa succederà... potrebbe essere un disastro. E allo stesso tempo non posso continuare con quel lavoro perché mi sta lentamente e inesorabilmente distruggendo... e questa distruzione sta diventando sempre più pericolosa.

Counselor: Quindi si tratta di una decisione veramente difficile da prendere?

Cliente: Non è soltanto una decisione difficile da prendere, è una decisione *impossibile!* È come se la paura mi impedisse di muovermi... è come se fosse la prima volta che vedo una via d'uscita per me e la prima volta in cui ho pensato seriamente di lasciare il lavoro. E ovviamente è anche la prima volta in cui sono così bloccato in tutta la mia vita.

Nel dialogo precedente il counselor ha mostrato solamente una parziale comprensione dell'intensità dell'esperienza del cliente ma, come spesso succede, il cliente poi ha aiutato entrambi ad andare avanti.

Empatia e locus di valutazione

Il counselor centrato sulla persona è attento ai suoi clienti e alle loro differenze così come all'influenza del suo potere personale. Una dimensione importante della differenza fra i clienti è il «locus di valutazione», descritto nel capitolo 1. Il counselor che usa la sua sensibilità si accorgerà di comunicare la sua empatia in maniera piuttosto diversa a un cliente con un locus di valutazione esterno rispetto a un cliente con un locus piuttosto interno. Il cliente con un locus esterno è estremamente vulnerabile alle valutazioni degli altri su di lui. È nella posizione decisamente spiacevole di non essere capace di fidarsi dei propri giudizi su se stesso; non riesce nemmeno a fidarsi del suo giudizio riguardo ai suoi stessi sentimenti. Questa può diventare una situazione terrificante in cui egli si attaccherà disperatamente anche a un lieve indizio di una valutazione fornita da un'altra persona. Con clienti di questo genere, il counselor è consapevole della potenziale invasività della sua empatia. Più in particolare non *darà nome* ad alcuno dei sentimenti sottostanti che sente presenti nel cliente, perché il cliente li accetterebbe come delle verità: non si troverebbe davanti la capacità di revisione e di elaborazione del cliente con locus di valutazione interno. Inoltre, dato che uno degli obiettivi del counseling centrato sulla persona è arrivare all'internalizzazione del locus di valutazione del cliente, è più sensato incoraggiarlo a esercitare questa risorsa che a basarsi sulle valutazioni del counselor. In tabella 3.3 c'è un esempio del modo in cui le reazioni del counselor possono tener conto del locus di valutazione del cliente. Altre analisi dell'importanza di essere sensibili al locus di valutazione del

cliente sono fornite da Mearns (1994, pp. 80-83), che analizza il pericolo di indurre «falsi ricordi» in clienti così vulnerabili.

TABELLA 3.3 Empatia sensibile al locus di valutazione

La cliente, Adrienne, ha un locus di valutazione decisamente esterno. È difficile per lei emettere dei giudizi, anche riguardo alla sua esperienza personale. Presentiamo ora delle possibili risposte a una sua affermazione da parte di un counselor competente e uno incompetente.

Adrienne: Ho solo dei ricordi confusi di quello che è stato, forse, un «abuso». In effetti, non so neanche se *sono* dei ricordi... forse me li sto solo immaginando. Provo anche delle emozioni, ma anch'esse sono completamente fuori posto. Mi sento molto triste... beh, piango molto, quindi immagino di essere molto triste. Sono molto frustrata... ma non sono sicura se questa frustrazione è diretta agli altri o a me stessa.

Counselor incompetente: Cosa mi dici della rabbia? Uno dei tuoi sentimenti è la rabbia?
[Questa persona, che sta cercando di diventare un counselor, ha frequentato un corso su «adulti sopravvissuti all'abuso nell'infanzia». Ha imparato che la rabbia è spesso un'emozione repressa e soppressa e che l'espressione di tale rabbia è parte del processo di guarigione. Purtroppo, nel caso di una cliente con un locus di valutazione esterno, questa domanda può essere invasiva e può portarla a presumere di dover essere arrabbiata. Potrà sentirsi quindi anche peggio verso se stessa perché è incapace di accedere a questa presunta rabbia].

Counselor competente: Ricordi che potrebbero non essere ricordi... pianto che potrebbe essere tristezza... e frustrazione che potrebbe essere verso gli altri o verso te stessa. Cosa senti *in questo momento esatto*... mentre parli di tutto questo?
[Il counselor centrato sulla persona non è direttivo verso quello che la cliente sta esprimendo, ma può offrire una «direzione per il processo» (Rennie, 1998) che, in questo caso, invita la cliente a entrare nel presente e a focalizzarsi sui suoi sentimenti del momento. Facendo questo, il counselor spinge la cliente anche a esercitare se stessa e il suo locus di valutazione].

La fase intermedia

Studio di un caso (parte seconda)

Secondo incontro (continua)

Verso il termine della seduta si è verificato uno di quei momenti del counseling in cui il cliente corre dei grandi rischi e si accorge che la sua fiducia è stata ben riposta. La qualità della comprensione del counselor ha favorito un livello di condivisione che è caratteristico dell'*intimità*. Nella registrazione dell'incontro c'è un lungo silenzio, che alla fine viene spezzato da Joan:

Joan (abbassa il capo e parla con voce lenta ma ferma): Quando sono nei miei momenti peggiori vado al mio «ponte». *(Pausa)*. È un ponte alto sopra la ferrovia. *(Pausa)*. Faccio delle cose bizzarre come aspettare che arrivi un treno e poi immaginare come sarebbe il mio corpo se stesse cadendo verso il treno... e mi immagino quale carrozza colpirebbe, e che sensazione mi darebbe il dolore... e poi il buio... e il niente. *(Pausa)*.

Counselor: Non mi sembra una cosa bizzarra... mi sembra molto importante, come se fosse di estrema importanza per te...

Joan: È di cruciale importanza per me... è quello che mi mantiene sana. In effetti è quello che mi tiene viva, in questo strano modo... *(Pausa)*. Non pensavo che te lo avrei detto, perché è troppo importante... troppo prezioso.

Counselor (parlando lentamente): Sì, lo vedo... Penso di capire quanto sia prezioso... è incredibilmente importante per te... è realmente il modo con il quale fai fronte alla tua vita... è così prezioso... sono onorato che tu ti sia fidata di me dicendomelo.

Joan: (sorrìde)

La comprensione e l'accettazione da parte del counselor in questo scambio sono state vissute da Joan come l'offerta di un livello di intimità che aggiungeva moltissimo alla forza del loro rapporto. Questi momenti intimi non scompariranno mai, come Joan commentò due anni dopo:

È stato un momento bellissimo... ed è stato sorprendente che fosse capitato già al nostro secondo incontro. Mi fidavo a sufficienza di lui da farlo diventare la sola persona al mondo a sapere del mio «ponte». E ha capito così bene il valore e il significato di questo... un momento di meraviglia. La sola cosa che posso vagamente paragonare a quel momento è fare l'amore... condividere e fare tesoro di un'esperienza davvero preziosa.

Terzo incontro

Questi appunti del counselor analizzano degli elementi importanti per lui nel terzo incontro.

Il *contenuto* di questo incontro è facile da descrivere. Ero completamente dedicato al sentimento crescente di disgusto di Joan sia verso suo marito che verso se stessa in relazione alle pratiche sado-masochistiche in cui erano coinvolti (Joan scese considerevolmente nel dettaglio riguardo a queste pratiche e ai suoi sentimenti a riguardo, nel passato e nel presente). Durante le ultime settimane aveva cominciato a rifiutarsi di prenderne parte.

Il *processo* nell'incontro sembra essere stato l'alleggerirsi, da parte di Joan, di un po' della tensione e della colpa che prova riguardo al sesso sadomaso: è molto importante per lei raccontarmi ogni piccolo dettaglio, come se stesse esorcizzando la sua colpa. Sembra anche che Joan stia diventando già un po' più forte: non credo sarebbe riuscita a rifiutarsi a suo marito due settimane fa... Sta andando molto veloce attualmente. Ma c'era una cosa strana in lei oggi, della quale sono consapevole solo adesso che mi concentro su di lei. Non avevo veramente l'impressione che fosse molto turbata dalla loro vita sessuale, tuttavia c'era così tanta *intensità* nelle sue parole quando me ne parlava... C'è qualcos'altro dietro a questo che ci è sfuggito? È troppo tardi adesso per fare qualcosa a riguardo: cominciare il prossimo incontro con questo argomento non è una buona idea dato che toglierebbe spazio a quello che per lei è importante dire quando arriva qui da me per il prossimo incontro. Ma sembra esserci una differenza di intensità tra come *era* nell'incontro e quello che queste pratiche *significano* per lei. Devo tenerlo presente nel caso riemerge in futuro. Perché mi sono perso questo aspetto durante l'incontro? Sembra così evidente adesso. Penso di essere stato messo un po' in soggezione dalle sue esperienze sadomaso. Sono stato accecato da esse (non avevo abbastanza esperienza dei dettagli spiccioli del sadomaso) e sono stato portato fuori strada per un po', non sono riuscito a sentire la discrepanza tra il contenuto di quello che diceva e il suo modo di viverlo.

Quarto incontro

Questo estratto dagli appunti del counselor indica il tema dominante del quarto incontro.

Oggi Joan era negativa verso se stessa e verso la sua situazione esattamente com'era durante il primo incontro. Ripeteva frasi come «Non va bene», «Non posso lasciarlo», «Non valgo niente, sono un'incapace».

Era uno di quegli incontri in cui il counselor inesperto avrebbe potuto cercare di far uscire Joan dal suo umore depresso dicendole cose come: «Su, su, andrà tutto bene». Tuttavia, una risposta più efficace è considerare questa depressione e questa regressione come parte integrante del processo del cliente: a volte i clienti devono vivere i momenti peggiori della loro situazione prima di poterla superare e andare avanti. Il compito del counselor centrato sulla persona è quello di essere un compagno anche in questa parte del viaggio, seppur negativa, deprimente e a volte irrazionale. Semplicemente evidenziando l'irrazionalità della regressione non la si blocca, e anzi si rischia di aumentare il senso di fallimento del cliente.

Joan ha detto due volte durante l'incontro: «Ho bisogno di andare al mio ponte». Il counselor cercò di analizzare cosa questo significava per lei, ma nel farlo in seguito si rese conto di aver perso un'opportunità, come scrive in questi appunti:

Vorrei aver seguito la mia intuizione di suggerire che avremmo potuto davvero andare insieme al suo ponte. In quel momento *sapevo* che quel fugace pensiero era basato su elementi sicuri e che avrei dovuto seguirlo. La nostra relazione è abbastanza forte e lei avrebbe accettato di recarsi con me in quel posto così intimo e privato. Essere lì con lei avrebbe potuto aiutarla a sciogliersi dal suo blocco.

Il counselor centrato sulla persona non dovrebbe sentirsi confinato tra le pareti dello studio di counseling. Quella stanza serve come luogo d'incontro perché è preparata appositamente e privata: a volte però vale la pena di sacrificare questi vantaggi per ottenere altri possibili benefici. Accompagnare la cliente al suo ponte avrebbe potuto essere un modo di affrontare le questioni per lei importanti, ma in un luogo che fosse maggiormente evocativo.

Quinto incontro

L'incontro cominciò con la domanda del counselor: «Cosa ti è successo durante questa settimana?», alla quale Joan rispose: «Niente di importante».

Joan sembrava molto calma e ritirata in se stessa nel primo terzo dell'incontro. Il counselor alla fine le chiese di questo suo silenzio e del fatto che evitava di guardarlo negli occhi, parlando in modo aperto di come lui li viveva:

Counselor: Mi sembra che tu stia evitando di guardarmi oggi... e sembri molto più calma e silenziosa... come ti senti?

Joan (scoppiando in lacrime): Non c'è speranza, sono senza speranza, non posso farlo, non posso proprio lasciarlo (*Roger*).

Counselor: C'è anche un'altra sensazione insieme a questa?

Joan: Sono senza speranza... (*pausa*). Sento che ti sto deludendo.

Counselor: Mi stai deludendo perché non sei così forte come prima?

Joan: Sì... sono così imbarazzata.

Counselor: Come se fosse molto probabile che tu non mi piaccia quando ti senti in questo modo?

Joan (ancora evitando il contatto oculare): No... come può una bambina che piange piacere a qualcuno? (*Piega le gambe verso di sé sulla sedia e le stringe con le braccia, nascondendo la faccia tra le ginocchia. Il suo pianto si trasforma in profondi singhiozzi*).

Counselor: (*si alza dalla sua sedia per sedersi a fianco a Joan sul divano e mette delicatamente un braccio attorno alle sue spalle. Stanno fermi così per circa cinque minuti, mentre Joan continua a singhiozzare*).

Per il resto dell'incontro il counselor sta seduto vicino a Joan la quale, una volta smesso di singhiozzare, comincia a parlare della continua tristezza che ha provato nella sua vita da ragazza.

Il counselor in questa fase si è comportato nel vero senso della parola come un counselor centrato sulla persona. Non solo è stato accuratamente empatico riguardo alla profonda infelicità, a tratti disperazione, di Joan, ma ha mostrato costantemente di valutare positivamente Joan anche quando si comportava in modi che lei sentiva essere inaccettabili. In tutto questo il counselor è stato perfettamente congruente con la qualità e l'intensità dei suoi stessi sentimenti ed emozioni; è stato disposto anche a mostrare la pienezza della sua risposta a Joan avvicinandosi a lei e abbracciandola mentre piangeva.

Può essere difficile giudicare l'importanza di un'interazione come questa senza esserci dentro. Joan è stata molto chiara riguardo al suo punto di vista sul comportamento del counselor nelle sue riflessioni successive:

Mi dava la sensazione di volere semplicemente *essere lì con me* nella mia disperazione e depressione. Non cercava di portarmi fuori. Fu molto importante, anche se è difficile descrivere perché è così importante. Ha qualcosa a che vedere con il fatto che proprio nel momento in cui mi aspettavo che *mi rifiutasse* lui invece è venuto *verso* di me e si è seduto al mio fianco... questo significava che lui veramente, sinceramente era con me, e

grazie a questo ho potuto affrontare la piena intensità della mia disperazione e in qualche modo uscirne.

Il counselor ha una visione simile di questa interazione:

Oggi è stata una seduta critica per Joan e anche per la nostra relazione. Sono riuscito a incontrarla nel suo momento di disperazione e a dividerlo con lei. Senz'altro stava provando dei sentimenti possenti, perché la sensazione che ho sentito era incredibilmente forte: la sua sensazione di disperazione e tristezza mi faceva tremare. Potevo sentirla con tutto il mio corpo, e alla fine dell'incontro mi sono sentito esausto e svuotato.

Sesto incontro

Joan è arrivata con dieci minuti di anticipo e dato che il counselor era pronto la seduta è cominciata subito. Senza che glielo venisse chiesto, Joan ha iniziato a raccontare i vari ricordi e pensieri mezzo dimenticati che le sono passati per la testa nel corso della settimana precedente. Parlò a lungo del fatto, precedentemente taciuto, che suo padre la usava regolarmente per avere rapporti sessuali quando aveva tra i tredici e i sedici anni. A volte il contatto sessuale era preceduto da vari atti di crudeltà a livello fisico. Parlò di queste attività con lo stesso livello di dettaglio dedicato alla relazione sadomasochistica con suo marito. Mentre parlava, tremava costantemente, a volte con «odio», ma anche «rabbia», «paura» e in seguito con «disperazione». Verso la fine della seduta riassunse la sua situazione con una domanda retorica: «Cosa me ne faccio di tutte queste emozioni?».

Nel parlare della crudeltà di suo padre Joan era ancora più dura riguardo al ruolo giocato da sua madre in tutto questo. Il seguente estratto da uno dei monologhi di Joan ne è una sintesi:

Non dissi niente a nessuno come papà voleva per un sacco di tempo, ma continuavo a sperare che mia madre lo scoprisse. Una volta pensai che *doveva* aver capito quando rientrò prima e mi trovò piangente sul mio letto. Mi sentivo così male, più di ogni altra cosa mi sentivo in colpa per il fatto che lei l'avesse scoperto, ma *volevo* che lo scoprisse. Uscì dalla mia stanza senza dire niente e scese al piano di sotto. Continuai ad aspettare che tornasse di nuovo di sopra ma non lo fece, e io mi addormentai. Il giorno seguente lei si comportò come se niente fosse accaduto, e così feci anch'io.

Guardandomi indietro adesso sono assolutamente sicura che avesse capito cosa stava succedendo, ma lei lo coprì... e non mi aiutò. Poco dopo quella volta mio padre smise di farlo e io rimasi completamente sola. Mi ricordo che volevo essere morta in ogni parte del corpo perché avevo causato queste cose terribili al mio papà e alla mia mamma.

Nella stessa seduta Joan fece un collegamento tra la sua relazione con suo padre e quella con il marito: «Era come se volessi scegliermi un altro papà e cercare di far funzionare le cose questa volta». Quando il counselor rifletté sull'apparente somiglianza tra le sensazioni che sembrava provare a sedici anni («volevo essere morta in ogni parte del corpo») e il buio e il niente che trovava nella sua fantasia di saltare dal ponte, Joan riconobbe il parallelo e continuò focalizzandosi sulle altre sensazioni, come il «conforto» collegato alla sua fantasia di annullarsi, scomparire.

Questo incontro inoltre evidenziò un cambiamento nella sua relazione con Roger. Oltre al fatto di aver chiarito alcune delle ragioni per cui l'aveva scelto come partner, raccontò che nella settimana precedente era riuscita a parlargli dell'incesto. Aveva pianto molto tra le sue braccia e lui aveva reagito meglio di quanto lei non si aspettasse: «Sembrava che non capisse cosa stava succedendo, ma almeno mi ha abbracciato e mi ha accarezzato... ha mostrato tutta la comprensione che poteva».

Nel racconto di questo incontro non abbiamo detto molto sul comportamento del counselor. La realtà è che è stato il comportamento del counselor negli incontri *precedenti* a facilitare il risveglio dei ricordi di Joan e il suo racconto in questa seduta.

Nel corso del sesto incontro il counselor aveva molto poco da fare; a questo punto del processo di counseling la cliente si assumeva interamente il carico del suo processo personale. La presenza del counselor è importante, ma quello che fa diventa meno cruciale dato che la cliente è più capace di assumersi la responsabilità per se stessa. La loro relazione si muove verso uno stato di «reciprocità».

Settimo, ottavo e nono incontro

Probabilmente la cosa più difficile da prevedere in un processo di counseling è la sua velocità. A volte i clienti cominciano lentamente e poi vanno molto veloce, mentre a volte l'inizio è veloce per essere poi seguito da una fase di stasi. Come vedremo, il nostro caso rientra nel secondo tipo.

Nel corso del settimo, ottavo e nono incontro Joan affrontò e riaffrontò il materiale emerso nel corso del quinto e del sesto incontro. Analizzò gli argomenti più e più volte, elaborandoli e rielaborandoli. Questa fase di blocco apparente può essere difficile per il counselor. Quando sembra persistere, incontro dopo incontro, la sua pazienza viene messa a dura prova. Questa fase tuttavia è un aspetto molto importante del processo del cliente: ci vuole ben più di qualche ora per cambiare la vita di qualcuno. Nel caso di Joan lei scoprì molto più di

quanto si aspettava entro la fine del sesto incontro. In un certo senso le cose erano andate quasi troppo veloci per lei in quel momento, e non sorprende che le ci siano volute alcune settimane per riprendersi. Due anni dopo Joan riuscì a riflettere su questa fase del processo di counseling.

Circa verso la metà del tempo che abbiamo condiviso abbiamo cominciato a girare su noi stessi abbastanza a lungo. Sembrava che nessuno dei due sapesse dove andare e ogni tentativo andava a vuoto. Adesso capisco che ero bloccata perché a un certo livello capivo l'enormità di quello che avevo scoperto. Avevo deciso di provare il counseling apparentemente sperando di trovare un aiuto per fare alcuni cambiamenti nella mia vita presente e improvvisamente ho dovuto fare i conti con il fatto che a mio padre piaceva torturarmi, e poi scoparmi, che mia madre in segreto ci dava corda nella nostra negazione di tutto quanto e che io avevo sposato mio marito perché era sessualmente crudele come mio padre!

Alcuni estratti dagli appunti del counselor mostrano quanto può essere difficile questa fase, e come il counselor centrato sulla persona si dovrà preoccupare di cercare di individuare il *locus* di tale blocco. Se il blocco è nel cliente allora è necessario attendere pazientemente, ma se il locus è o nel counselor o nella relazione tra i due, allora si deve agire in maniera più diretta:

Come sospettavo, adesso sembra che siamo davvero bloccati per bene. Sono convinto che questo blocco non abbia niente a che vedere con la nostra relazione. Di certo la nostra relazione non è bloccata dall'assenza di coinvolgimento. Non penso neanche che il blocco venga da me. Non ho la sensazione di trattenermi, che in genere crea i blocchi. Né mi pare che Joan stia minacciando alcuno dei miei valori, cosa che potrebbe inibirmi nei suoi confronti. Sono consapevole di non essere stupito dal suo blocco, anzi forse un po' me lo aspettavo. Quando arrivò con tutta quella montagna di cose nel nostro sesto incontro ricordo di aver pensato che le ci sarebbe voluto del tempo per elaborare tutto quanto. Penso davvero che sia un blocco di Joan, non inquinato dalla mia presenza. Sembra bloccata in se stessa, come ha detto oggi: «Sento che sto soffocando dentro... sento come se mi stessi soffocando io stessa».

Adesso che sono qui seduto a pensarci, penso che anche se non ho creato io il blocco, in realtà posso aver contribuito alla sua formazione. Mi sono sentito così frustrato e mi accorgo che ci sono state alcune occasioni in cui ho cercato di aiutare Joan a uscire dal suo blocco. Quello che posso fare invece è di cercare veramente di *accettarla nel suo blocco* (se esso persiste). Così come per gli altri suoi sentimenti, cercherò di entrarci dentro con lei, e restare bloccati insieme. In questo modo sarò a sua disposizione nei suoi sforzi di trovare una via d'uscita. Perché non me ne sono accorto prima...? A volte sono così stupido!