



**SCUOLA DI COUNSELING AD INDIRIZZO  
SISTEMICO E TRANSPERSONALE  
“IL MUTAMENTO”**

---

**TESI D'ESAME FINALE**  
Corso triennale di formazione  
alla professione di Counselor  
ad indirizzo Sistemico-Transpersonale

**AI CONFINI DEL *FRA*.  
IL COUNSELING COME STRUMENTO D'AIUTO NELLA  
COMUNICAZIONE INTERIORE E CON GLI ALTRI**

---

RELATORE: Mario FRANCHI

CORSISTA: Marianna CERNO

triennio 2019-2022

# INDICE

INTRODUZIONE.....	3
1. PARTE PRIMA – IL COUNSELING.....	9
1.1 Il counseling: una definizione «in corso».....	9
1.1.1 Cosa non è: caratteristiche del counseling <i>ex negativo</i> .....	12
1.1.2 Che cos'è: il counseling per prova diretta.....	14
1.1.3 Una (possibile) sintesi.....	16
1.2 L'empatia.....	18
1.3 Il colloquio di counseling.....	20
1.4 Peculiarità del counseling a indirizzo sistemico-transpersonale.....	25
1.4.1 Tra coscienza e consapevolezza, tra io e sé (definizioni preliminari).....	27
1.4.2 Il counselor a indirizzo sistemico-transpersonale.....	29
2. PARTE SECONDA – RELAZIONE E COMUNICAZIONE.....	31
2.1 Da <i>in</i> a <i>fra</i> : consapevolezza e percezione del mondo interiore e del contesto sociale.....	34
2.1.1 Teoria dell'imitazione e della lettura mentale ( <i>mimacry</i> e <i>mind</i> <i>reading</i> ).....	35
2.1.2 La coscienza collettiva.....	37
2.2 Valori solidi e società liquida.....	39
2.3 Comunicazione interiore e comunicazione sociale.....	44
2.4 Proposte innovative(?) per migliorare il mondo.....	48
2.4.1 Il counseling come pedagogia della vita.....	48
2.4.2 Mindfulness e Occidentali's Karma.....	49
2.4.3 Letteratura e narrazione.....	51
2.4.4 Un <i>fra</i> senza distanza.....	53
3. PARTE TERZA – IL <i>FRA</i> IN AZIONE – AGIRE SUL <i>FRA</i> .....	56
3.1 Ricerca dell'eccellenza e senso di esclusione.....	58
3.2 Un tuffo nell'adolescenza.....	60
3.3 Sanità malata.....	63

3.4 Global view – Guardando il globo.....	66
3.4.1 Natale a ottobre.....	66
3.4.2 Maldestra gestione del discorso (multi)culturale.....	69
3.4.3 Assolutismo e libertà.....	70
3.4.4 Realtà aumentata, realtà alterata.....	71
3.4.5 Osservazioni del mondo.....	73
3.5 La nuova frontiera del progresso.....	75
Excursus: Insieme.....	76
CONCLUSIONI.....	77
Maestri.....	78
Bibliografia.....	80
Sitografia.....	82

## INTRODUZIONE

Il *fra* è lo spazio fra i soggetti di una relazione. Il luogo in cui, secondo l'approccio sistemico-relazionale, si manifesta la funzionalità (o la disfunzionalità) della relazione di un sistema. Secondo questo punto di vista, quindi, nel rapporto, nel contesto delle modalità di relazione, e non nel singolo individuo prendono forma *pattern* e comportamenti critici.

Ma quando si dice «pensavo fra me e me», che cosa si intende? Si attua anche in quel caso una relazione, succede qualcosa in quel *fra*? Che cos'è allora quel *fra*? E quando finisce il dialogo con se stessi, e inizia quello con l'altro? Questi sono gli interrogativi da cui prende le mosse il presente scritto, una riflessione che forza la definizione tradizionale di *fra* e ne ricerca i confini.

Inevitabilmente, domande come queste portano a dover precisare alcune definizioni di fondo, così come ad usare una terminologia che potrebbe apparire semplicistica qualora non chiarita preventivamente con le necessarie enunciazioni. Innanzi tutto, che cosa si intende qui per «Sé», qual è il rapporto tra consapevolezza e dialogo interiore, e di conseguenza qual è la differenza fra «Sé» e «lo». Precisando che a tali definizioni è dedicato il paragrafo 1.4.1, per la presente introduzione mi limito a impiegare espressioni come «consapevolezza di sé» intendendole nell'accezione generale di coscienza con cui l'individuo ha una autopercezione dei fenomeni psichici nel corso di esperienze vissute.

Se, con queste premesse, si guarda alla vita come una sorta di comunicazione fluida fra sé e con gli altri, in un continuo movimento da dentro a fuori e viceversa, si può intuire il punto di vista del presente lavoro, per il quale il cammino di crescita personale è strettamente collegato con il miglioramento delle relazioni esterne (e della funzionalità dei relativi sistemi), così come la qualità delle relazioni sociali non può prescindere dal livello di evoluzione e consapevolezza interiori. Entro questa visione, il counselor a indirizzo sistemico-transpersonale è una figura che attua al massimo grado questa interazione, poiché più di altre persone mantiene consapevolmente l'attenzione in modo continuativo su tutti gli aspetti della relazione (ossia gli eventi esterni e interni che avvengono durante la relazione col cliente).

La connessione, il collegamento del mondo interno ed esterno attraverso la comunicazione sono l'essenza dei miei tre anni alla Scuola «Il Mutamento». L'apprendimento delle tecniche

di counseling e l'affinamento della sensibilità personale, possibile grazie all'indirizzo sistemico-transpersonale della Scuola, fanno del triennio di formazione un percorso di consapevolezza percorso consapevolmente. Questo gioco di parole intende significare che mentre evolvo e percepisco e vivo il cambiamento nella mia vita quotidiana, posso anche leggerlo nel suo svolgimento e divenire, come dall'esterno, in una sorta di meta-cognizione. Consapevolezza, autoconsapevolezza, osservazione, auto-osservazione, ascolto, coscienza, introspezione, trasmissione e informazione sono i termini-cardine della mia esperienza a «Il Mutamento», un cammino di integrazione svolto – o meglio: in corso di svolgimento – all'insegna del perfezionamento della mia comunicazione.

E se la comunicazione è espressione d'eccellenza della relazione, la riflessione sul *fra* che qui presento è sgorgata spontaneamente dai miei problemi di comunicazione. Proprio in quanto legati a una non meglio precisabile difficoltà di relazione, tali miei limiti e punti deboli si esprimevano anche attraverso un acuto senso di solitudine, un disagio non solo emotivo ma anche fisico allo stesso tempo, chiaramente percepibile e localizzabile.

Rendendomi conto di questo, mi sono chiesta dove stesse veramente il problema, se dentro o fuori. E da lì, la grande questione: dove finisce la relazione con me stessa e inizia quella con l'esterno? Quando e quanto sono sola? Quando la psicologia diventa psicologia sociale, o persino antropologia? È possibile ragionare e lavorare su questo confine, e applicare a queste discipline – nella teoria e nella pratica – l'interdisciplinarietà che caratterizza l'approccio scientifico degli ultimi decenni?

Nessun luogo poteva incoraggiarmi a proseguire in questa indagine meglio della Scuola «Il Mutamento»: qui sono all'ordine del giorno temi come il superamento dei confini (così rigido a volte a livello accademico, nonostante tutto), il raggiungimento di nuovi livelli del sé, la percezione e unione con l'Uno, i gradi della coscienza, la visione umanistica della vita.

L'umanesimo, l'ambito disciplinare del mio percorso formativo e professionale, è anche il modo in cui io concepisco il mondo. Una meravigliosa sintesi: di corpo e anima, di fisico ed extra-fisico, di opposti che si incontrano e possono anche incarnarsi in una unità.

Concepire il tema da approfondire nel lavoro per la tesi finale è stato come trovare una sorta di traguardo, il punto di arrivo di tre anni di riflessione sulla comunicazione: dava un senso al mio percorso, portando la tematica a un livello superiore, e vedeva convergere in essa diversi aspetti della mia vita teoretica e pratica in una intensa, bellissima sintesi che ne approfondiva il significato. È stato emozionante.

Ma da subito, sin dai primi momenti del lavoro sulla tesi, ho iniziato a vedere che questo era tutt'altro che un culmine o una mèta. È piuttosto quello che gli psicologi chiamerebbero forse uno svincolo: un momento di svolta, una importante, significativa tappa di un cammino che

continua a farmi crescere e che mi piace vivere. E questo lo percepisco perché sin dall'inizio del lavoro il mio tema ha cambiato la sua essenza da fulcro in cui convergevano i miei interessi, le mie conoscenze e le mie passioni prendendo la consistenza di un denominatore comune, a punto di partenza. Macché, la forza è quella di una pista di lancio, da cui le stesse conoscenze e passioni, gli interessi e gli oggetti concreti della mia vita si diramano di nuovo nelle loro specifiche direzioni, più forti ed energici di prima, più vitali e ricchi in modo consistente e promettente. E più numerosi. Di tutti, il denominatore comune sono io, come individuo, come membro del genere umano, come essere vivente e come parte della natura e dell'universo.

Relazione e comunicazione, quindi, consapevole e autentica, con se stessi e con gli altri. Sono anche le caratteristiche del counselor ad indirizzo sistemico-transpersonale. Di queste tratta la prima sezione del presente lavoro, prendendo le mosse dalle definizioni generali e contestualizzandole quando opportuno nella loro evoluzione storica. Tale descrizione della pratica del counselor ad approccio sistemico-transpersonale tiene conto anche di alcuni punti ancora problematici che hanno stimolato la mia riflessione: quello della polemica sulla possibile definizione del counseling come professione, e quindi delle diverse posizioni a riguardo, soprattutto in concorrenza con la psicologia; legato a questo, il tema dei settori disciplinari interessati dal counseling, nel contesto della sua definizione come tecnica o come pratica; infine, quello del confronto tra il counselor e l'amico, un tema su cui io stessa ho modificato e maturato una visione personale nel corso di questi anni di Scuola.

Trova spazio nella prima sezione anche un capitolo interamente dedicato all'empatia, la parola-chiave del counseling: di essa verrà discussa la definizione, presentandola dai diversi punti di vista biologico neuroscientifico, psicologico cognitivo e concreto della pratica lavorativa del counselor. Si procederà infine alla descrizione più dettagliata dei tratti dell'attività di counseling che sento come maggiormente salienti – appunto la relazione con il cliente e il suo sistema, e la relativa comunicazione: anche in questa parte del lavoro le definizioni vengono problematizzate, discusse criticamente, e la trattazione intende contribuire a un avanzamento e arricchimento della riflessione sul counseling anche attraverso l'integrazione di ambiti disciplinari e tematiche diversi tra loro.

Sin dalla prima sezione del lavoro si evidenzia il saldo e continuo legame dell'individuo con se stesso e con l'esterno, particolarmente importante nella pratica del counselor a indirizzo sistemico-transpersonale: la stretta interazione tra «dentro» e «fuori», lo scambio continuo e l'ascolto consapevole di tutti questi movimenti sono l'essenza del counselor formato a «Il Mutamento», e lo distinguono dagli altri professionisti di questo ambito.

La seconda sezione si focalizza sul tema centrale della mia riflessione sul counseling – la comunicazione – e introduce a livello teorico ed esplicativo l'idea di fondo dell'intero lavoro. La comunicazione e l'ascolto, infatti, sono parti essenziali tanto del riconoscimento di un'esistenza quanto del lavoro del counselor e, nella mia personale visione, sono problematiche e necessità essenziali della società in cui mi trovo a vivere. In quali modi e declinazioni, verrà descritto nei vari capitoli della sezione, che prenderà in considerazione dapprima il livello individuale di percezione della comunicazione e di bisogno d'essere ascoltati, per affrontare in seguito il tema del momento di confronto con l'esterno – quindi il passaggio dal «dentro» al «fuori», dall'*in* al *fra*. Questo aspetto della comunicazione toccherà anche la questione della società liquida e le problematiche a essa connesse, fra cui ad esempio l'isolamento e la complessità culturale, al fine di approfondire le caratteristiche della comunicazione in questo particolare contesto. La differenziazione sociale e la molteplicità dei gruppi in cui un individuo si trova a vivere, cui un individuo contemporaneamente appartiene, sono l'altro dei nodi dai quali si è avviata la presente riflessione. E così, anche un buon counselor ad approccio sistemico-transpersonale deve sempre tenere in considerazione i diversi aspetti di una problematica, ricordandosi di ipotizzare possibili espressioni o implicazioni gruppali, sociali e culturali accanto a quelle individuali del suo cliente.

La sezione si chiude con una riflessione teorica sulle possibili strade di incontro fra le sfere dell'individuo e del gruppo – dove il principale è il sistema familiare –, dando le linee di principio e di metodo su cui si sviluppa l'ultima parte del lavoro.

La terza sezione è quasi il cuore dal quale il presente lavoro ha preso vita, poiché tratta delle esperienze concrete del mio dialogo interiore e sociale, come individuo e come counselor (in erba). Dopo aver definito il *fra* presentandolo anche dal punto di vista della sofferenza personale, la sezione rispecchia nel suo piccolo l'andamento ascendente dell'idea di fondo, e quindi dell'intera tesi: prende le mosse usando un punto di vista soggettivo, cioè si avvia dal livello dell'esperienza personale, passa alla mia prospettiva in qualità di counselor, per giungere alla personale visione sociale e alla lettura del mondo della scrivente. In tutti questi piani, il counseling ha e può avere un ruolo attivo e concreto per il miglioramento e il progresso: non solo le abilità di counseling contribuiscono a migliorare la vita della persona che le mette consapevolmente in atto, ma la pratica professionale del counseling verso i clienti è in grado di offrire apporti significativi al miglioramento sociale, sia a livello di convivenza sia di progresso, proprio in quanto diversa dalla pratica medico-terapeutica. Infine, l'integrazione della figura del counselor in diversi ambiti delle scienze sociali può aprire nuove strade della conoscenza teorica dell'uomo e

avere ricadute positive concrete nella pratica del benessere, proprio in quanto applica e attua la visione umanistica dell'individuo, troppo spesso trascurata.

Anche le vicende che mi hanno portato a dover rimandare di un anno la discussione della presente tesi fanno parte di questo percorso e della coerenza con cui tutto si concretizza: in questi mesi sto facendo un'esperienza nuova, l'insegnamento a scuola, che mi sta dando l'opportunità non solo di mettere in pratica quotidianamente il tesoro prezioso di quanto appreso nei tre anni a «Il Mutamento», ma anche di afferrare meglio, comprendere più pienamente quanto stavo elaborando entro queste stesse riflessioni sul *fra*, soprattutto con riferimento alla terza sezione del lavoro. Questi mesi di diuturne e delicate relazioni sono come una sorta di «corso di recupero intensivo» grazie al quale sto colmando il *gap* tra teoria e pratica che si era eccessivamente approfondito. Anche questa è un'esperienza che porta integrazione: ha attivato azioni e atteggiamenti che in me erano da tempo sopiti, messi in pausa o desiderati; amplia quotidianamente i miei orizzonti; mi sfida e mi fa sentire capace, utile e apprezzata; dà maggior senso – proprio in quanto li concretizza – a tutti i pur bellissimi discorsi sul miglioramento della società e il rinnovamento dell'istruzione scolastica con cui sempre di più mi riempio la testa e la bocca.

Dare un ruolo attivo al counseling nell'ambito delle scienze sociali significa quindi farlo entrare nella cultura quotidiana e materiale, arricchendo le mentalità in un circolo virtuoso di aperture. Del resto, sono convinta che il mondo occidentale, la società in cui vivo, si stia avviando a un tipo di cambiamento di mentalità che darà sempre maggiore spazio a quella parte dell'essere umano che è stata sempre più accantonata e repressa: la parte non razionale e quantificabile dell'uomo, quella per cui si ricercano sempre di più alternative salutari o persino salvifiche guardando all'Oriente. E non solo: in un mondo sempre più cyberspaziale, dove non solo le professioni ma persino le identità esistono nell'etere e hanno una consistenza impalpabile, fragile e nebulosa, ciò che farà la differenza sarà la «sostanza non visibile» di noi, il patrimonio di conoscenze, valori e qualità di cui ciascuno è portatore. Ci stiamo avviando verso la svolta qualitativa. Finalmente.



## RINGRAZIAMENTO

L'integrazione è forse il maggiore degli insegnamenti che la Scuola «Il Mutamento» mi ha donato. E lo ha fatto con l'esempio molto di più che con le parole – bellissime parole – che hanno reso indimenticabile quasi ogni lezione. Piano piano ho imparato a lasciare spazio al nuovo, ad affidarmi all'Universo, alla Vita, ad aprirmi alla pratica al di là della teoria, delle rigidità che senza che me ne rendessi conto avevano atrofizzato la mia elasticità. Grazie alla Scuola sono una persona nuova, migliore: diversa, ma a me stessa più familiare. La Scuola «Il Mutamento» mi ha fatto tornare giovane, ma con la maturità di tutta la mia esperienza di vita. E se ora so essere di nuovo quel cambiamento che desidero vedere nel mondo (per parafrasare Ghandi e un utile libro consigliatomi da Mario Franchi), lo devo ai Maestri della mia Scuola. Grazie.

# 1. PARTE PRIMA – IL COUNSELING

## 1.1

### Il counseling: una definizione «in corso»

Si stanno scrivendo ancora fiumi di inchiostro nel tentativo di definire che cosa sia – o che cosa non sia – il counseling. Prendendo un qualsiasi manuale introduttivo, è difficile trovare una definizione, per quanto iniziale o preliminare, che non occupi almeno qualche pagina. Circoscrivere il counseling, che è nel contempo tecnica<sup>1</sup>, specializzazione psicologica<sup>2</sup> e pratica (intesa come intervento di aiuto)<sup>3</sup>, è un po' lo specchio della complessità umana, e da questa prospettiva non sembra un caso che il counseling sia nato da e venga riferito a quello che è considerato il padre della psicologia umanistica, Carl Rogers (1902-1987).

Di fatto, al centro dell'interesse dei counselor sta la persona, intesa come soggetto umano e in quanto tale creativo, proteso all'autorealizzazione, complesso nei suoi pensieri e nelle sue motivazioni, guidato anche da un sistema morale – quindi da dei valori – e inserito in una relazione sociale ugualmente complessa. Le medesime caratteristiche descrivono anche l'approccio di riferimento di uno psicologo umanista; e in effetti, stando a quanto è noto, Rogers trattava i pazienti come clienti e viceversa, muovendo dalle medesime convinzioni e dalla certezza che ogni individuo possiede dentro di sé le capacità per cambiare e per decidere in che modo farlo. In poche parole, la grande innovazione dell'approccio che Rogers ha proposto è stata così efficace e di impatto che le modalità di

---

<sup>1</sup> Di abilità del counseling parla il volume Geldard Kathryn e Geldard David, *Parlami, ti ascolto. Le abilità di counseling nella vita quotidiana*, Erickson, Trento, 2005 (rist. 2010), in cui si specifica la differenza fra le abilità e le tecniche tipiche del counseling, applicabili nella vita quotidiana, e la pratica professionale del counseling (in partic. pp. 13-14). Il termine «tecnica» è incluso nel titolo stesso del volume di Calvo Vincenzo, *Il colloquio di counseling. Tecniche di intervento nella relazione di aiuto* (Aspetti della psicologia), il Mulino, Bologna, 2007 (stampa 2020), che pure nel suo scritto parla di intervento, di pratica (cfr. n. 3).

<sup>2</sup> Così è definito il counseling nel manuale Nolen-Hoeksema Susan – Fredrickson Barbara L. – Loftus Geoffrey R. – Lutz Christel, *Atkinson & Hilgard's Introduzione alla psicologia. 16a edizione*, ed. it. a cura di Chiara Mirandola, Piccin Nuova Libreria, Padova, 2017, p. 16.

<sup>3</sup> Con questa affermazione inizia la prefazione del volume di Calvo Vincenzo, *Il colloquio di counseling. Tecniche di intervento nella relazione di aiuto* (Aspetti della psicologia), il Mulino, Bologna, 2007 (stampa 2020), p. 7. Anche Danon Marcella, *Counseling. La relazione che promuove la crescita personale*, Red!, Cornaredo (MI), 2016, p. 36 parla di relazione di aiuto per definire il counseling come professione.

trattamento del soggetto sono state separate dalla preparazione psicologica del loro ideatore, diventando una realtà a sé stante e applicabile di per sé, in contesti diversi da quello del colloquio psicologico clinico.

A questo riguardo, Kathryn e David Geldard affermano che un counselor professionista non può esimersi da una solida preparazione in psicologia (parlano di «buona competenza» e «adeguata conoscenza»)<sup>4</sup>, e in diversi manuali viene chiamata in causa la «querelle» ancora viva tra gli psicologi e i counselor sulla definizione del counseling come professione<sup>5</sup>. La difficoltà nel definire il counseling è sicuramente legata anche a questa tensione: la diversa, più snella preparazione del counselor, esentato dalla laurea in psicologia, è motivo di polemica da parte di quegli psicologi che si sentono come derubati da persone non pari per conoscenze, competenze e titoli<sup>6</sup>.

Un'altra ragione può trovarsi nel fatto che il counselor opera con – e non su – persone sostanzialmente sane<sup>7</sup>, un presupposto dal quale derivano due diversi nodi di discussione. Il primo riguarda le considerazioni più specificamente scientifiche circa la validità dell'approccio del counseling: un metodo applicabile solo su soggetti sani non può essere considerato universalmente valido, poiché non è misurabile su un campione sufficientemente vasto di soggetti, com'è (o dovremmo dire come sarebbe?) invece quello della psicologia. Si tratta, di fatto, delle medesime obiezioni mosse alla psicologia di approccio umanistico, che viene criticata proprio in quanto enfatizza la «visione positiva e ottimistica della personalità umana», si concentra sulla persona sana nel suo insieme, dunque per lo più ben funzionante, e affronta problemi anche vasti e importanti non sempre adottando metodi rigorosi (cioè scientifici, ossia replicabili nella certezza di ottenere sempre il medesimo risultato)<sup>8</sup>. Come si vede, trattare di valori, autorealizzazione, scala dei bisogni (emblematicamente rappresentata dalla piramide di Abraham Maslow) pone delle evidenti problematiche non solo o non tanto sulle definizioni da condividere, ma sui criteri sui quali si fonda la gerarchizzazione tanto dei bisogni quanto dei valori.

---

<sup>4</sup> Geldard Kathryn e Geldard David, *Parlami, ti ascolto. Le abilità di counseling nella vita quotidiana*, Erickson, Trento, 2005 (rist. 2010), p. 14.

<sup>5</sup> Cfr. ad esempio Danon Marcella, *Counseling. La relazione che promuove la crescita personale*, Red!, Cornaredo (MI), 2016, pp. 6-7; Calvo Vincenzo, *Il colloquio di counseling. Tecniche di intervento nella relazione di aiuto* (Aspetti della psicologia), il Mulino, Bologna, 2007 (stampa 2020), pp. 23-30.

<sup>6</sup> Così Danon Marcella, *Counseling. La relazione che promuove la crescita personale*, Red!, Cornaredo (MI), 2016, pp. 6-7.

<sup>7</sup> È infatti dovere del buon counselor rendersi conto delle necessità del cliente e, in caso, indirizzarlo a un professionista diverso e più adatto al caso: cfr. prossimo par. 1.1.1 «Cosa non è: caratteristiche del counseling *ex negativo*».

<sup>8</sup> Nolen-Hoeksema Susan – Fredrickson Barbara L. – Loftus Geoffrey R. – Lutz Christel, *Atkinson & Hilgard's Introduzione alla psicologia. 16a edizione*, ed. it. a cura di Chiara Mirandola, Piccin Nuova Libreria, Padova, 2017, pp. 494-495 (la citazione è tratta da p. 494).

Legata alla riflessione sul trattare persone sane è quella che porta al secondo nodo di discussione: sembra infatti che il counseling patisca una valutazione qualitativa dell'azione di aiuto che lo riguarda, come se il pubblico dei clienti non fosse pari per rilevanza all'utenza dei pazienti. E se invece fosse proprio questo lo scarto, quella differenza che – è un fatto! – separa il counseling dalla psicologia e dalla psicoterapia? È possibile che quelli che sembrano solo limiti agli occhi di alcuni specialisti, siano in realtà caratteristiche, e che il loro riconoscimento stia semplicemente maturando, assieme a una definizione univoca e condivisa del counseling? Nella società attuale, soprattutto in questo periodo post-Covid, si sente in modo forte la necessità di un ascolto nuovo, che calmi gli animi e apra i cuori a tematiche difficili e delicate come l'inesplicabile, pungente disagio interiore. Quanto bene farebbe una chiacchierata capace di mostrare nuove possibilità e impensate prospettive! Del resto, sempre più persone accedono alle cure psicologiche e alle risorse dei professionisti del settore, che di conseguenza non si troveranno sempre di fronte casi patologici: valutando i propri casi, gli stessi psicologi devono rispondere alla grande domanda su dove inizi la patologia, la disfunzionalità di un comportamento, e in che misura. Così, anche il counselor, che pure non mette in atto diagnosi né prognosi, può avvicinare alla cura psicologica soggetti che non si sarebbero altrimenti rivolti a professionisti dell'ambito medico-psicologico, magari non ritenendosi «malati», oppure per un pregiudizio ancora molto diffuso sull'aiuto psicologico. Anche il recente provvedimento del governo sui contributi pubblici alle famiglie per aiuti psicologici è una ammissione della situazione, del disagio che la reclusione forzata ha fatto emergere inevitabilmente e inesorabilmente in moltissimi di noi.

Forse, allora, sarebbe utile sin dall'inizio un chiarimento sul termine «psicologia», che rischiari la definizione e tutte le sue implicazioni da equivoci, ambiguità, preclusioni e preconcetti.

Da queste premesse si sviluppa la definizione di counseling che nei prossimi paragrafi – i cui titoli prendono in prestito la terminologia tecnica della logica – viene illustrata in forma di ragionamento: una riflessione dinamica per una «definizione in corso».

### 1.1.1 Cosa non è: caratteristiche del counseling *ex negativo*

Il counseling non è una psicoterapia, e tanto meno una psicanalisi: il counselor non prescrive una cura e non formula diagnosi<sup>9</sup>. Alla base di questa differenziazione sembra esserci l'idea che vi sia una distinzione tra aiuto e cura, dove il primo è il campo del counselor è il secondo quello dello psicologo psicoterapeuta<sup>10</sup>.

Tuttavia, per chi, come chi scrive, la psicologia è essa stessa uno strumento di aiuto e autoaiuto, trovare le differenze fra counseling e psicoterapia risulta più complesso, e forse risiede in quel sottile territorio di confine in cui il counselor è invitato a consigliare al suo cliente uno specialista diverso. Quando un counselor si trova davanti a problematiche psicologiche complesse, infatti, è deontologicamente chiamato a indicare al cliente un professionista con competenze e qualifiche differenti per proseguire il trattamento. Approcci e informazioni diversi, o anche utenze diversificate, in cui a un certo punto si trova la svolta tra soggetto sano e soggetto malato: questo almeno sembra il discrimine tra counseling e psicologia clinica secondo uno dei più autorevoli manuali di riferimento per la psicologia<sup>11</sup>.

Altre differenze significative, fondamentali, che ritengo meritevole di essere sottolineate risultano quasi un corollario dell'assenza di diagnosi. La prima di esse è una delle caratteristiche più cruciali e difficili dell'attività del counselor: l'approccio non giudicante. Nell'attività di counseling, l'assenza di giudizio procede di pari passo con la qualità distintiva di questa professione, l'ormai celeberrima empatia, cui è dedicato il prossimo paragrafo di questa sezione. Anche nella professione di aiuto psicologico si dovrebbero mettere in campo empatia e assenza di giudizio, ma la tipologia stessa del rapporto tra terapeuta e paziente, che prevede un sopra e un sotto, una distinzione netta di gerarchia e soprattutto la discriminazione fra professionista sano e paziente che si trova nel bisogno, facilmente agevolano di fatto interferenze a una relazione scevra da preclusioni, per quanto minime possano essere.

Oltre a ciò, il counseling ritiene che la soluzione sia già presente dentro il cliente, il quale può così maturare la propria evoluzione grazie a un «semplice» stimolo esterno: in questa ottica, il counselor non è altro che una sorta di specchio, ma intelligente e caleidoscopico, che agevola la presa di coscienza del soggetto che in lui si riflette in quanto gli presenta

---

<sup>9</sup> Calvo Vincenzo, *Il colloquio di counseling. Tecniche di intervento nella relazione di aiuto* (Aspetti della psicologia), il Mulino, Bologna, 2007 (stampa 2020), pp. 22-23.

<sup>10</sup> Calvo Vincenzo, *Il colloquio di counseling. Tecniche di intervento nella relazione di aiuto* (Aspetti della psicologia), il Mulino, Bologna, 2007 (stampa 2020), p. 19.

<sup>11</sup> Nolen-Hoeksema Susan – Fredrickson Barbara L. – Loftus Geoffrey R. – Lutz Christel, *Atkinson & Hilgard's Introduzione alla psicologia. 16a edizione*, ed. it. a cura di Chiara Mirandola, Piccin Nuova Libreria, Padova, 2017, p. 16.

un'immagine attiva, una prospettiva nuova. Il counseling non spiega, non indica. Però, il counselor consente al cliente, in una parola, di guardarsi dall'esterno, attuando una operazione che, se condotta individualmente, può richiedere molto più tempo e rischia di invischiarsi in pensieri ricorrenti, fraintendimenti e circoli viziosi.

In questo senso, una differenza che mi sembra importante fra il counseling e l'approccio psicologico risiede proprio nella prospettiva del rapporto e più in generale dell'indagine: il counseling guarda al presente, l'orizzonte è immediato, il «qui e ora» è l'aspetto da tenere sempre in considerazione. Per quanto la psicologia umanistica adotti implicitamente questa prospettiva nel suo modo di approcciarsi al paziente, tuttavia essa rimane ancorata a un'idea a lungo termine, per la quale il soggetto è in continuo cammino di evoluzione e, affinché possa definirsi sano, deve non solo contemplare, ma avere già messo in atto una progressiva autorealizzazione<sup>12</sup>. La prospettiva del counseling è invece a breve termine: «il counselor guarda dove il cliente va, il terapeuta psicologo sa dove il cliente deve andare» (parole di Mario Franchi, colloquio conclusivo con il gruppo di tirocinio del 06/06/2023).

Una bella definizione del counseling *ex negativo* è offerta da Marcella Danon, secondo la quale è un requisito fondamentale che il counselor sia libero da qualsivoglia obbligo terapeutico, sciolto dal dovere di una prestazione e, quindi, esentato dall'assumere un ruolo<sup>13</sup>.

Secondo l'orientamento che vede il counseling come una forma di relazione fra molte altre, non specializzata<sup>14</sup>, tutti possono apprendere le tecniche del counseling e applicarle alle proprie relazioni, tanto nella vita personale quanto in quella lavorativa (e questo davvero sarebbe auspicabile, oggi più che mai: vedere ritrovato e riconosciuto il lato umano della nostra quotidianità). Ma senza divagare nel filosofico, la questione sulla professionalità o meno del counseling sembra costituirsi da un fraintendimento, una errata identificazione, tra le definizioni di professione e di specializzazione e il riconoscimento accademico delle stesse. Forse, allora, è solo una questione di tempo prima di vedere il counseling equiparato alle altre professioni del vasto ambito psicologico – e dalla mia conoscenza diretta dell'ambiente universitario, non so se augurarmelo o meno.

Per il momento, constatiamo che la professione del counselor è una attività precisamente connotata, e non si può improvvisare: tutti possono applicare, una volta che le hanno

---

<sup>12</sup> Nolen-Hoeksema Susan – Fredrickson Barbara L. – Loftus Geoffrey R. – Lutz Christel, *Atkinson & Hilgard's Introduzione alla psicologia. 16a edizione*, ed. it. a cura di Chiara Mirandola, Piccin Nuova Libreria, Padova, 2017, pp. 493-494.

<sup>13</sup> Danon Marcella, *Counseling. La relazione che promuove la crescita personale*, Red!, Cornaredo (MI), 2016, p. 128.

<sup>14</sup> Calvo Vincenzo, *Il colloquio di counseling. Tecniche di intervento nella relazione di aiuto*, il Mulino, Bologna, 2007 (stampa 2020), p. 13.

apprese, le tecniche del counseling alle proprie relazioni, siano esse personali o lavorative; ma non tutti sono per questo dei counselor.

Prendendo le mosse da questi caratteri distintivi è possibile procedere con alcune definizioni in positivo della professione di counseling.

### **1.1.2 Che cos'è: il counseling per prova diretta**

Prendendo le mosse dall'empatia, dall'assenza di giudizio e dal «rapporto paritario» fra counselor e cliente, è utile richiamare la definizione di Marcella Danon del counseling come «un'area di confine», di azione intermedia «tra l'educazione alla salute e il prendersi cura terapeutico»<sup>15</sup>.

La questione che si pone come prioritaria sul piano delle definizioni è quindi quella di circoscrivere la psicologia. Guardando l'uomo nella sua interezza di sistema – essere pensante, che prova emozioni, che ha istinti – la psicologia può essere intesa in senso lato come il mondo extra-fisico della persona. Questo modo olistico di vedere è proprio quello che caratterizza la psicologia umanistica e il counseling.

Altri punti in comune, che nascono proprio dall'ideazione dell'approccio e della visione umanistica di Carl Rogers e Abraham Maslow, sono l'attenzione all'aspetto individuale del mondo psicologico e il rapporto paritario con il soggetto, quel cliente che la psicologia chiama tradizionalmente paziente.

Per quanto riguarda il primo aspetto, pare significativo rilevare che la distinzione dei singoli individui all'interno di categorie sociali è un tratto della psicologia umanistica che la comunità scientifica degli psicologi sembra considerare in modo negativo: differenziare soggetti isolati nell'ambito di grandi categorie (delle più disparate, come ad esempio le casalinghe o gli omosessuali) nell'ottica di valutare singolarmente, caso per caso, il livello dell'autorealizzazione e quindi della condizione di salute psicologica, è un elemento che inficia la scientificità dell'approccio, che, si è detto, per definizione dovrebbe invece potersi applicare ai soggetti più diversi e ottenere sempre uguali risultati. A questo proposito, tuttavia, mi sento di obiettare che lo stesso problema si applica anche alla terapia psicologica e psichiatrica: (purtroppo) non è possibile affermare che si ottiene sempre il

---

<sup>15</sup> Danon Marcella, *Counseling. La relazione che promuove la crescita personale*, Red!, Cornaredo (MI), 2016, p. 36.

medesimo risultato applicando un identico protocollo, con aiuto farmacologico o meno, a pazienti con diagnosi identiche.

Anche il rapporto paritario con il soggetto (cioè con il cliente) non è visto in modo positivo dalla critica scientifica, poiché travalica il rapporto di fiducia tra professionista e paziente, «abbassando» il primo al livello del secondo. È proprio qui, invece, che entra in scena la comunicazione sistemica, ossia quella schematizzazione-base delle relazioni umane nota come analisi transazionale e significativamente eloquente della semplicità e della difficoltà degli equilibri fra le persone, influenzati dalle esperienze individuali – semplificando, le interazioni fra adulti si possono ridurre a relazioni tra le tre personalità-modello di adulto, genitore e bambino<sup>16</sup>.

Annoto *a latere* di questo discorso l'osservazione che, in ambito medico-professionale, molte volte si confonde un rapporto basato sulla fiducia con il necessario e dovuto affidamento del paziente verso il professionista. Quest'ultimo, infatti, spesso non solo dà per scontata la propria superiorità rispetto al soggetto da aiutare, ma ritiene a tutti gli effetti che sia doveroso da parte del soggetto consegnarsi ciecamente e acriticamente nelle sue mani. A mio parere, invece, tutti i rapporti con i medici, e a maggior ragione quelli con gli psicologi, gli psicoterapeuti e gli analisti di qualsivoglia approccio devono avere come base un saldo rapporto di fiducia fondata da parte del paziente, così come accade fra counselor e cliente. Un maggiore rispetto del paziente gioverebbe anche all'abbattimento dei casi di aggressione del personale medico da parte dei parenti del paziente, avvenimenti che stanno prendendo piede in modo preoccupante nella nostra società (tanto da portare all'affissione, nei locali della sanità pubblica, di poster che ammoniscono l'utenza ricordando come l'aggressione contro i medici sia un reato).

Un altro elemento utile a definire il counseling e le caratteristiche di questa pratica è dato dalla brevità dell'intervento sul cliente: una situazione-tipo – entro cui sono comunque ammesse le eccezioni in uno e nell'altro senso – il rapporto di aiuto si conclude mediamente entro le cinque sedute<sup>17</sup>.

---

<sup>16</sup> Per un'agile ed efficace trattazione del tema rimando a Giacobbe Giulio Cesare, *Alla ricerca delle coccole perdute. Una psicologia rivoluzionaria per il single e per la coppia*, Ponte alle Grazie, Firenze, 2004.

<sup>17</sup> Esistono anche degli approcci psicologici orientati all'«oggi» e a una soluzione del disagio a breve termine, una sorta di coaching che consideri il presente e l'immediato futuro del paziente e non il suo passato, più o meno remoto. Ancora, ci sono approcci psicologici nuovi che considerano il rilascio fisico delle emozioni, e operano a breve termine pur considerando nodi irrisolti radicati nel passato anche lontano (penso alla psicologia EMDR, ad esempio). Tuttavia, anche in questi approcci è molto difficile limitare la terapia alla brevità dell'intervento di counseling.



### 1.1.3 Una (possibile) sintesi

Come in ogni relazione, anche nel counseling si mette in atto uno scambio. Forse in misura maggiore rispetto alle relazioni medico-psicologiche, nel counseling lo scambio è percepito in modo più perspicuo, in quanto il counselor attua consapevolmente l'empatia. Nel counseling sistemico-transpersonale, inoltre, tale rapporto è ulteriormente avvertito e significativo, in quanto l'approccio prevede un ascolto continuo anche del counselor su se stesso, al fine di percepire le sensazioni e le reazioni provocate in lui dalle parole del cliente. Ma anche la relazione che si instaura in un simile colloquio è stata oggetto di discussione: Geldard e Geldard, ad esempio, si interrogano sull'apporto tangibile dello scambio tra counselor e cliente, così come sull'effettivo livello di «parità» che sussiste tra i due durante la seduta<sup>18</sup>.

A mio parere quest'ultimo è un problema solo apparente, in quanto è insito nella professione stessa, così come in ogni relazione d'aiuto, un inevitabile squilibrio, per quanto minimo, attenuato o poco percettibile, tra chi dà l'aiuto e chi lo riceve. Mi sembra importante, di contro, sottolineare proprio in questo contesto il valore aggiunto dell'indirizzo sistemico-transpersonale, poiché è esattamente il modo di porsi che questa particolare formazione dà ad abbattere il maggior «dislivello» percepibile fra counselor e cliente, nella misura in cui si crea una particolare relazione fra le due persone.

Dalla mia esperienza constato che con l'approccio sistemico-transpersonale il cliente è portato spontaneamente a sentirsi sullo stesso livello e piano del counselor, che come lui vive e percepisce una realtà più profonda, fatta anche di relazioni invisibili, legami impensati ed energie sottili. Credo che la parola-chiave di questo approccio sia «sensibilità», intesa come capacità percettiva affinata e potenziata, ma anche nello stesso tempo come attenzione a dettagli spesso trascurati e come coscienza di una totalità che si fa visione olistica *tout-court*, definita efficacemente da Marcella Danon come «umanità vibrante»<sup>19</sup>.

Emerge sin d'ora, in questa prospettiva, la centralità dell'«umanesimo», ossia della concezione dell'uomo come essere grandiosamente percettivo e dotato; da classicista e letterata, apprezzo in particolare l'attitudine del counseling ad indirizzo sistemico-transpersonale di guardare alla produzione creativa e artistica in modo trasversale, traendo da ogni opera, letteraria musicale o visiva, sensi profondi e talvolta nuovi o poco esplorati.

---

<sup>18</sup> Geldard Kathryn e Geldard David, *Parlami, ti ascolto. Le abilità di counseling nella vita quotidiana*, Erickson, Trento, 2005 (rist. 2010), pp. 53-56. Per non appesantire eccessivamente la trattazione, nel presente lavoro i termini «colloquio» e «seduta» sono intesi come sinonimi, spogliati della loro eventuale valenza medico-tecnica.

<sup>19</sup> Danon Marcella, *Counseling. La relazione che promuove la crescita personale*, Red!, Cornaredo (MI), 2016, p. 115.

Del resto, essendo il counseling il frutto di una riflessione dovuta a psicologi ad approccio umanistico, si può concludere che umanistica sia anche la sua cifra caratteristica, una sorta di essenza e di marchio di fabbrica.

Il punto di partenza della definizione di counseling qui proposta, ossia quale sia il confine tra counseling e psicologia, assume così contorni sfumati, in cui punti di vista diversi convergono parzialmente: sarà quindi fondamentale, per una efficace e definitiva enunciazione del counseling e un suo riconoscimento collettivo, esplicitare tali punti di accordo e affidare la responsabilità della pratica professionale alla coscienza di tutti e di ciascuno – esattamente come nelle professioni medica e psicologica.

L'intera trattazione, come si vedrà, tocca e illustra confini labili come questo appena trattato fra counseling, psicologia e medicina: ci si interroga sui contorni del dialogo interiore, e ci si chiede dove questo finisca e inizi quello con l'esterno; ci si domanda anche quali siano i termini delle relazioni, e dove si collochi l'azione nello spazio interpersonale. Per tutte queste questioni, anche le relative risposte sono sfumate: non nel senso di mobili o indefinite, ma piuttosto dai contorni impercettibili, dalle molteplici sfaccettature. Sono, insomma, risposte – anzi, proposte di risposte – strutturate a domande complesse, in cui si tenta una sintesi e nel contempo, alla luce dell'esperienza personale, si vuole dare un apporto alla riflessione sul tema.

## 1.2

### L'empatia

Nel suo etimo greco, l'empatia è una parola composta dalla preposizione *en* («in») e dal ricchissimo termine *pathos* («stato d'animo», «affezione», nel senso di «ciò che si prova»), che si sente utilizzare in ambiti come quello artistico, letterario e filosofico a indicare un'emozione interiore<sup>20</sup>. Il *pathos* è nello stesso tempo una sensazione – o, meglio, un insieme di sensazioni – e un prodotto, il risultato della reazione a stimoli visivi, uditivi e scenici: era la caratteristica richiesta alle rappresentazioni teatrali di genere tragico dell'antica Grecia secondo Aristotele. Per gli antichi Greci, vivere un momento di *pathos* grazie a spettacoli pubblici era utile a sfogare con brucianti moti dell'animo le emozioni più violente, viste come potenzialmente pericolose a livello sociale. Così si realizzava la catarsi, la liberazione: diremmo oggi che vivere il *pathos* era un ottimo antistress. In questo suo senso di «stimolo delle passioni», la parola *pathos* ha portato all'intensificazione del significato italiano dell'aggettivo derivato «patetico», che ha assunto connotazioni negative nell'idea di un eccesso, controproducente in quanto inverosimile o ostentato, di drammaticità. Si può quindi dire che il *pathos* è la reazione interiore a uno stimolo ambientale.

Con l'aggiunta della preposizione che significa «in», «dentro», il termine acquista una dimensione interiore non tanto in senso esclusivo e «isolante», quanto piuttosto inclusivo e partecipativo: l'empatia è la comprensione del *pathos* di un'altra persona. Saper catturare in un attimo (lungo un incontro) l'universo emotivo dell'altro, carpire lo stato d'animo o i pensieri di qualcuno, senza tuttavia partecipare intensamente a tali emozioni è la più grande dote del buon counselor. Potremmo definirla come una sorta di «immedesimazione a distanza», o forse meglio una «immedesimazione con distanza», che la distingue così dall'identificazione di un attore con il proprio personaggio o dalla partecipazione sentita alla sofferenza di un amico.

Entra qui in gioco il concetto di interferenza, intesa come distorsione soggettiva di una percezione che ne inficia o comunque ne influenza la valutazione: un altro tema importante

---

<sup>20</sup> Per l'etimo della parola empatia si veda uno qualunque dei maggiori dizionari di lingua italiana disponibili: il dizionario cartaceo *GEDEA – Grande dizionario della Lingua italiana, 2: CAU-ESP*, De Agostini, Milano, 2004, p. 1450, con alcuni dizionari autorevoli fra quelli disponibili in rete, nello specifico Treccani (<https://www.treccani.it/vocabolario/empatia>), Oli – Devoto da piattaforma WordReference (<https://www.wordreference.com/definizione/empatia>) e De Mauro dal sito della rivista Internazionale (<https://dizionario.internazionale.it/parola/empatia>) (ultimo accesso 30/04/2023).

di cui si tratterà nelle sezioni successive. Una bella definizione dell'empatia del counselor è offerta da Marcella Danon, quando parla di capacità di «entrare in risonanza con l'interlocutore»<sup>21</sup>.

Questi spunti portano al tema della considerazione del cliente e del tipo di relazione che il counselor mette in atto con lui: è fondamentale mantenere l'attenzione sul grado di oggettivizzazione, ossia di de-soggettivizzazione, con cui si tratta l'interlocutore. Un approfondimento su questo tema sarà proposto nella Parte seconda del presente lavoro.

Per il momento, riepilogo qui alcune delle caratteristiche precipue del lavoro del counselor, che hanno portato alcuni ad avvicinare questa figura professionale all'idea di un buon amico: accettazione, comprensione, disponibilità. Autenticità, interesse sincero. Presenza, sensibilità, capacità non invasiva di aiuto. Forte consapevolezza e, in un certo senso, dedizione. Fiducia, empatia e, in un certo senso, stima. Perché il counselor crede che il cliente possa uscire dalla propria situazione difficile con le sue sole forze, crede che tutto sia già dentro di lui, perfetto sconosciuto che per un momento trova l'appoggio, la spinta, la motivazione giusti per diventare creativo nei confronti della propria vita<sup>22</sup>.

Ma la definizione di amicizia non corrisponde in maniera perfetta né calzante a questo ritratto. Quello del counselor è un amore senza sentimento, è un'amicizia senza implicazioni né reciprocità. Certamente è una risorsa unica: una sorta di amore universale sempre a disposizione che può cambiarti la vita<sup>23</sup>.

Ancora una volta, da parte del counselor, si tratta di mantenere un equilibrio delicato e sottile che si attua solo attraverso un importante e costante esercizio di consapevolezza.

Alla fine il counselor è un bravissimo funambolo.

---

<sup>21</sup> Danon Marcella, *Counseling. La relazione che promuove la crescita personale*, Red!, Cornaredo (MI), 2016, p. 115.

<sup>22</sup> Mi è piaciuta molto l'idea espressa da Vincenzo Calvo che il counselor stimoli un «adattamento creativo all'ambiente» [Calvo Vincenzo, *Il colloquio di counseling. Tecniche di intervento nella relazione di aiuto*, il Mulino, Bologna, 2007 (stampa 2020), p. 27]. Questa idea di atteggiamento creativo verso la propria condizione esistenziale ritorna più volte nel citato volume, e anche alle pp. 61-67, dove descrivendo le tre condizioni di base del counseling efficace, Calvo menziona molti degli aspetti dell'amico che ho ora elencato.

<sup>23</sup> Questa frase si ispira alla definizione di «genitore» (inteso nel senso della psicologia evolutiva) offerta da Giacobbe Giulio Cesare, *Alla ricerca delle coccole perdute. Una psicologia rivoluzionaria per il single e per la coppia*, Ponte alle Grazie, Firenze, 2004 (ristampa 2020), pp. 40-41. Questo libro mi è stato consigliato da Roberta Pagani, e per questo la ringrazio moltissimo. Vincenzo Calvo, invece, paragona la partecipazione sincera e disinteressata del counselor efficace all'atteggiamento di un genitore verso un figlio: Calvo Vincenzo, *Il colloquio di counseling. Tecniche di intervento nella relazione di aiuto*, il Mulino, Bologna, 2007 (stampa 2020), p. 65. Senza entrare in un discorso lungo sulle differenze abissali tra counselor e genitore, in parte intuibili dalla trattazione fin qui proposta, mi limito, da madre, a specificare che il disinteresse del buon genitore che non influenza la crescita del figlio sulla base di proprie aspettative o sogni irrealizzati è comunque diverso dal disinteresse del counselor: per quanto proiettato sulle specificità individuali del figlio, infatti, un genitore è pur sempre coinvolto emotivamente in una maniera incommensurabile, impossibile da paragonare con qualsiasi altro tipo di relazione umana.

## 1.3

### Il colloquio di counseling

Il colloquio professionale tra counselor e cliente è il momento più alto in cui si esprimono le abilità di counseling. Per questo motivo, e per coerenza con le premesse olistiche e «umanistiche» finora presentate, è fondamentale che il colloquio sia curato in tutti i suoi dettagli<sup>24</sup>.

- 1) La teoria. Una preparazione adeguata, e possibilmente continua, consente al counselor di approcciarsi al cliente con una prospettiva ampia e una mente aperta e ricettiva agli stimoli. Solo con una adeguata preparazione teorica l'esperienza frutta a pieno e può essere colta con profondità di sguardo e feconde intuizioni (Mario Franchi, colloquio del 17/05/2023).
- 2) Il primo contatto. In qualsiasi modo avvenga, il primo contatto del cliente è importante in quanto «prima impressione» in un rapporto: bastano pochi istanti per influenzare in un senso o nell'altro l'interlocutore e condizionare così l'esito della relazione. In questa fase, quindi, sono necessarie apertura e disponibilità nel modo di porsi, che deve essere libero da pregiudizi, ma anche un atteggiamento che coniughi la professionalità con il giusto calore, in un delicato connubio fra serietà, autorevolezza, cordialità e simpatia (in questo senso, il counselor differisce molto dallo psicologo che non integri nel proprio approccio esattamente le tecniche proprie del counseling).
- 3) L'accoglienza. La disponibilità del primo contatto si amplia nell'accoglienza, un atteggiamento che il counselor è chiamato a mantenere in ogni momento della relazione con il cliente e che pervade il campo amplissimo del non-verbale. Oltre a ciò, l'accoglienza è anche un atteggiamento mentale, l'apertura all'altro, al mondo e alla vita, carattere peculiare dell'indirizzo sistemico-transpersonale (cfr. prossimo paragrafo).
- 4) Il *setting*. Il primo impatto del cliente avviene anche con l'ambiente: il setting è quindi un importante biglietto da visita per il counselor, oltre che un fattore discriminante per il successo del colloquio. Alcune indicazioni di massima descrivono il *setting* ideale come caratterizzato da due comode sedie o poltroncine poste quasi l'una di fronte all'altra, senza un tavolo o una scrivania a separarle (a significare parità e apertura); un tavolino

---

<sup>24</sup> Per la trattazione che segue faccio riferimento a Danon Marcella, *Counseling. La relazione che promuove la crescita personale*, Red!, Cornaredo (MI), 2016, pp. 115-132; Calvo Vincenzo, *Il colloquio di counseling. Tecniche di intervento nella relazione di aiuto* (Aspetti della psicologia), il Mulino, Bologna, 2007 (stampa 2020), pp. 91-113.

basso utile per appoggiare fazzoletti ed eventualmente acqua (segno di cura e attenzione); eventualmente un leggero sottofondo musicale (utile ad attenuare la tensione iniziale e l'imbarazzo degli eventuali silenzi); un arredamento caldo, sufficientemente accogliente da non comunicare freddezza o eccesso di formalità, ma non eccessivamente personalizzato, in modo da renderlo abitabile dalla maggioranza delle persone; una temperatura confortevole. Utile sembra il suggerimento di collocare un orologio in una posizione che sia sufficientemente agevole da non obbligare il counselor a consultare l'ora con movimenti evidenti che interferiscono nell'atmosfera creatasi e che sminuiscono il cliente, dandogli l'impressione o che ci siano altre questioni più importanti di lui o che la sua storia sia interessante solo entro il tempo della seduta retribuita.

Già in queste linee guida così cursorie si vede come siano molte le possibili varianti e variazioni sul tema: l'importante è agire anche in questo caso nella piena consapevolezza delle proprie scelte.

Si segnala che nel volumetto di Vincenzo Calvo, con il termine *setting* si intende non solo l'ambiente esterno e fisico del colloquio, ma anche, con un'operazione di traslazione del senso, quello «interno» della disposizione d'animo del counselor, contemplando entro tale definizione tutti i punti del presente elenco<sup>25</sup>.

- 5) La relazione con il cliente. È un campo difficile, quello dello stabilimento dei confini. Al di là delle situazioni particolari (come può essere il counseling verso adolescenti o altre circostanze chiaramente connotate), anche le procedure tecnico-pratiche più consuete possono mettere in difficoltà un counselor ancora poco esperto: il congedo, ad esempio, allo scadere del tempo prefissato; o la scelta se dare adito o meno, o in quale misura, al contatto fisico; o ancora trattare della parte economica del rapporto e richiedere il dovuto, sono solo alcuni esempi di come la gestione del colloquio non sia semplice né scontata.

Corollari a questi aspetti sono alcuni elementi più specifici ma ugualmente cruciali per la costruzione di un buon operato come counselor ad indirizzo sistemico-transpersonale:

- 1) Le regole della relazione. Sotto questa etichetta si raccolgono i limiti da stabilire nel colloquio di counseling e in generale nella relazione che si instaura con il cliente: da decisioni pratiche e concrete come la durata dell'incontro, il numero previsto delle sedute, la gestione delle telefonate (non solo se il cliente ne riceve durante un incontro, ma anche le possibili chiamate del cliente al counselor tra una seduta e l'altra), l'accordo

---

<sup>25</sup> Calvo Vincenzo, *Il colloquio di counseling. Tecniche di intervento nella relazione di aiuto* (Aspetti della psicologia), il Mulino, Bologna, 2007 (stampa 2020), p. 94.

economico<sup>26</sup>, a questioni più relazionali e di comportamento, entro e fuori la seduta, come il mantenimento sul cliente della responsabilità del proprio percorso, l'osservanza dell'orario dell'incontro (di norma della durata di un'ora), l'uso e la misura delle parole scelte e in generale degli sfoghi emotivi da parte del cliente (in particolare con riferimento all'aggressività), e d'altro canto, da parte del counselor, l'assunzione e il mantenimento di una condotta non fredda e distaccata da far pensare a un atteggiamento di tipo medico. Come si vede, sono molte e delicate le questioni da gestire entro la relazione con il cliente. Particolarmente significativa nel contesto della presente trattazione, incentrata nel suo complesso sulle relazioni, appare una delle specificazioni proposte da Marcella Danon riguardante il counseling direttivo e non direttivo<sup>27</sup>. Mentre per Vincenzo Calvo la linea di condotta maggiormente frequentata è quella del counseling non direttivo, pur con alcune dovute specificazioni<sup>28</sup>, Marcella Danon sottolinea come in alcuni casi la conduzione di tipo direttivo, che chiama «incentrata sul counselor», si renda utile, se non necessaria: in situazioni specifiche, in cui il cliente è sufficientemente maturo ed energico da non diventare dipendente e nel contempo da poter accettare che il counselor diriga il colloquio, faccia domande e definisca i ruoli, allora è fruttuoso attuare una conduzione del genere, capace di affrontare meglio situazioni di emergenza o di dialogare in modo efficace con persone dalla mentalità distintamente caratterizzata, come, ad esempio, gli adolescenti. Il discrimine che il counselor dovrà sempre tenere presente è quello del soggetto insicuro e/o dalla bassa autostima, che potrebbe rifiutare le modalità di procedere del percorso o, di contro, adattarsi passivamente a esse. A queste osservazioni sul counseling direttivo, Marcella Danon fa seguire un paragrafo sulle caratteristiche e le qualità della conduzione non direttiva, quella che tradizionalmente si attribuisce al counseling e che giunge direttamente dalla psicologia umanistica di Rogers («relazione incentrata sul cliente»). A questa sezione, in cui Danon sottolinea come con tale approccio l'interlocutore si senta ascoltato e capito, mi sento di aggiungere la relativa avvertenza sul discrimine da valutare da parte del counselor – una parte non affrontata dall'autrice. Non è sempre facile né immediato, infatti, distinguere il bisogno di essere ascoltati dalla richiesta di rassicurazione e riconoscimento da parte del cliente. Mi riferisco proprio alla dialettica ragione/torto che imperversa ormai nella società in

---

<sup>26</sup> Mi pare significativa l'annotazione di Vincenzo Calvo sulla buona pratica di adattare il costo della seduta o di un ciclo di incontri alla disponibilità economica del cliente, venendogli incontro non solo sul prezzo, ma anche attraverso una tariffa costante nel tempo, non suscettibile di variazioni: Calvo Vincenzo, *Il colloquio di counseling. Tecniche di intervento nella relazione di aiuto* (Aspetti della psicologia), il Mulino, Bologna, 2007 (stampa 2020), p. 100.

<sup>27</sup> Danon Marcella, *Counseling. La relazione che promuove la crescita personale*, Red!, Cornaredo (MI), 2016, pp. 127-128.

<sup>28</sup> Calvo Vincenzo, *Il colloquio di counseling. Tecniche di intervento nella relazione di aiuto* (Aspetti della psicologia), il Mulino, Bologna, 2007 (stampa 2020), pp. 91-94.

cui viviamo e che anche una persona che si rivolge al counselor può manifestare. Anche nel caso del colloquio non direttivo, quindi, è fondamentale osservare con attenzione il cliente, tanto nei contenuti della storia che porta quanto nei suoi modi, nelle scelte verbali e non verbali e nell'atteggiamento verso il counselor, al fine di cogliere la sua reale disposizione d'animo e i suoi bisogni. Ancora una volta si vede come il counseling sia una operazione di osmosi tra cogliere e accogliere.

A questo proposito, nella mia ancora breve esperienza come counselor, per ora limitata ai tirocini, riscontro che mi è necessaria una base minima di due colloqui, anziché uno. In un primo incontro, infatti, ho bisogno di dedicarmi all'ascolto attivo in maniera totale: in questa prima seduta colgo numerosissimi aspetti del mio cliente. Innanzi tutto, ho notato che molte volte la storia che viene presentata al primo incontro è un espediente, una sorta di *trojan* («cavallo di Troia») – per usare un termine informatico – utile ad attenuare l'impatto iniziale e/o a entrare gradualmente nel tema vero, cosicché entro la fine del primo colloquio posso farmi un'idea della rilevanza del tema portato nell'insieme dell'esperienza del cliente, ma solo al secondo incontro ho contezza di quale sia l'effettivo nodo (o i nodi) in questione; in secondo luogo, il primo incontro mi serve per capire un po' la personalità del cliente, il suo modo di parlare e di esprimersi (e nel primo incontro sono sempre in agguato le insidiose divagazioni), così come l'atteggiamento verso il mondo, il suo universo familiare, sociale e culturale; insomma, nel primo colloquio formo un'idea iniziale del cliente e traggio le informazioni più utili a istituire quella sintonia che non è solo empatica ma consta proprio di codici condivisi. Nel secondo incontro tutto questo insieme di percezioni si connota meglio, poiché nel frattempo anche il cliente ha rielaborato e fatto emergere i contenuti e il vissuto della seduta, e si esprimerà in modo diverso e già più «familiare» nell'incontro successivo, nel quale non solo avrà le idee più chiare ma, passati l'imbarazzo iniziale e l'incertezza della novità, sarà anche più deciso a far fruttare meglio la propria ora di colloquio. Questo mio «studiare» il cliente nella prima seduta mi sembra un metodo valido per instaurare da subito il terzo tipo di relazione illustrata da Danon, quella «incentrata sulla relazione».

2) Il silenzio. In un mondo iperconnesso come il nostro, sono sempre più rari i momenti di silenzio, e spesso l'assenza di rumori, voci e suoni è più insopportabile del frastuono assordante. Mai come durante la pandemia del Covid abbiamo imparato quanto possa essere scomodo e disagiata trovarci da soli con noi stessi, quanto possano essere faticosi i nostri pensieri, quanto sia terrorizzante non dico ammettere, ma anche solo percepire che non siamo felici.



Il silenzio è una componente costitutiva del rapporto del counseling, in quanto, a mio avviso, connaturata a quel lato di spontaneità, autenticità e sensibilità che lo caratterizza. Sarebbe innaturale il contrario, la sua assenza.

Dare la misura, contenere il turbamento che può provocare un silenzio inconsueto, rendere confortevole quel momento, sciogliere ogni imbarazzo: queste sono grandi abilità di un buon counselor.

3) La selezione. Alla luce di quanto finora emerso, risulta prioritario che il counselor mantenga una certa coerenza ai fini di salvaguardare la propria autenticità: non gli sarà possibile, quindi, operare con clienti che per i più svariati motivi suscitano in lui una qualche reazione di avversione<sup>29</sup>. Proprio a motivo della sua specifica modalità operativa, per il counselor a indirizzo sistemico-transpersonale forse più che per gli altri professionisti risulta impraticabile gestire i colloqui in condizioni di resistenze interiori: ancora una volta, la consapevolezza e la sensibilità sviluppate dal professionista mostreranno le possibili origini di tali reazioni e saranno la bussola che indicherà la strada da percorrere.

4) Il giudizio. Questo è un non-elemento, nella misura in cui il counselor non deve rilevare l'errore, lo sbaglio nella storia del cliente, bensì ricordarsi sempre che ogni situazione ha numerosissimi possibili sbocchi su cui concentrare l'attenzione, estendere lo sguardo e poter lavorare. L'assenza di giudizio si esprime anche nel lasciare al cliente il dovuto spazio di parola, di espressione e anche di lamento (strada, questa, per la scoperta di un nuovo nodo o problema). In quest'ottica, il counselor potrà decidere se porsi sullo stesso livello del cliente o stare – come è più consueto – un passo indietro rispetto alla sua consapevolezza; l'importante è che mai si ponga davanti a lui, alla maniera dell'approccio psicologico e psicoanalitico.

Proprio questo approccio, che fa la differenza rispetto alle più consuete terapie psicologiche e psicoterapeutiche, consente l'emersione spontanea delle tematiche dall'interiorità del cliente, che avrà quindi una presa di coscienza più forte e di maggior valore proprio in quanto frutto di un suo personale e autonomo percorso. L'assenza di giudizio del counselor è il modo in cui non si propone al cliente una visione della situazione esattamente come non si formulano diagnosi, prognosi e terapie: il counselor fornisce la mappa, non indica la strada da percorrere (cfr. le parole di Mario Franchi citate al par. 1.1.1).

---

<sup>29</sup> Affronta questo tema Danon Marcella, *Counseling. La relazione che promuove la crescita personale*, Red!, Cornaredo (MI), 2016, pp. 129-130.

## 1.4

### Peculiarità del counseling a indirizzo sistemico-transpersonale

Nel variegato mondo del counseling, l'indirizzo sistemico-transpersonale è a suo modo innovativo e ancora poco codificato, non trovando spazio esplicito in alcuna bibliografia introduttiva di riferimento. È però possibile far rientrare a pieno titolo questo indirizzo fra gli approcci al counseling integrati<sup>30</sup>, e trovarvi un felice incontro fra il counseling rogersiano (incentrato sulla persona, quindi sul cliente), gestaltico (e tuttavia ciò che la Gestalt propone al cliente, nel counseling a indirizzo sistemico-transpersonale va tenuto sempre presente anche da parte del counselor verso se stesso), esistenziale (nel suo sforzo di riconoscere nel cliente la paura che lo condiziona) e di attaccamento (che ha come «cornice concettuale di riferimento» l'attaccamento del bambino nei confronti degli adulti di riferimento, ma non tanto dal punto di vista di un modello da completare<sup>31</sup>, quanto piuttosto da quello della prospettiva sistemica con cui si guarda all'ostacolo che frena il cliente, lo avvolge in circoli viziosi o lo intrappola in avvenimenti ricorrenti).

Ai sistemi di questi approcci vanno però aggiunti gli elementi precipui dell'indirizzo sistemico-transpersonale:

- Conoscenza della sistemica (di fatto, un argomento del campo psicologico);
- Conoscenza, scientifica e libera dal pregiudizio, delle ultime conquiste della fisica;
- Conoscenza almeno dei fondamenti della psicologia di derivazione junghiana;
- Conoscenza dei fondamenti delle costellazioni familiari sistemiche di Bert Hellinger;
- Conoscenza delle e approccio dialogante alle diverse filosofie e religioni (prese nella loro parte teoretico-filosofica) intese come letture e interpretazioni del mondo;
- Padronanza da molto buona a ottima della parola, intesa come strumento linguistico raffinato e indicativo dell'ampiezza di vedute<sup>32</sup>;
- Accettazione del sé come delle parti costitutive di un individuo nelle sue luci e nelle sue ombre;
- Coerenza e rispetto;

---

<sup>30</sup> Dei quali parla Calvo Vincenzo, *Il colloquio di counseling. Tecniche di intervento nella relazione di aiuto* (Aspetti della psicologia), il Mulino, Bologna, 2007 (stampa 2020), pp. 46-50. Per i caratteri dei diversi approcci si veda anche Danon Marcella, *Counseling. La relazione che promuove la crescita personale*, Red!, Cornaredo (MI), 2016, pp. 78-110.

<sup>31</sup> Cfr. Calvo Vincenzo, *Il colloquio di counseling. Tecniche di intervento nella relazione di aiuto* (Aspetti della psicologia), il Mulino, Bologna, 2007 (stampa 2020), pp. 41-43 (citazione tra virgolette tratta da p. 41).

<sup>32</sup> Riassunto in modo fin troppo succinto il significativo assioma del filosofo Ludwig Wittgenstein sui limiti del linguaggio come limiti del mondo del parlante.

- Trasparenza (che è qualcosa di più e di diverso rispetto all'autenticità: è la comunicazione esplicita da parte del counselor delle sensazioni che percepisce e che si creano, anche nel caso di incertezze o dubbi su come procedere, proprio al fine di non consentire l'insorgere di tensioni o ambiguità che ostacolano il colloquio);
- Attenzione assidua al «qui e ora»;
- Predisposizione alla consapevolezza (agevolata da pratiche meditative), ossia capacità di contatto con il campo personale, in cui il counselor sa distinguere ciò che prova da ciò che pensa e dalla «verità», e pone alla prova della verifica quanto avverte;
- Capacità di contatto con il campo cosciente, ossia, capacità di cogliere segni e stimoli delle informazioni quantiche, e saperle distinguere da eventuali proiezioni del sé. Come si vede, questo è un passo ulteriore della consapevolezza personale, che chiama in causa la nuova fisica, ossia la concezione del mondo, della natura e degli esseri viventi conseguente alle scoperte della fisica quantistica, che dimostra come l'essere umano comunichi con il mondo attraverso fluttuazioni di energia. Una delle conseguenze di questa scoperta consiste nella modificazione definitiva del punto di vista scientifico sull'uomo e sul suo rapporto con il mondo: un insieme di particelle quantiche che interagiscono in un campo. In poche parole, il mondo intero è interconnesso ed è scientificamente dimostrato che gli esseri umani superano i confini individuali potendosi trovare in ogni punto del campo in ogni momento<sup>33</sup>.

L'interconnessione è il punto di partenza, il presupposto per un counselor a indirizzo sistemico-transpersonale, e la sua capacità di cogliere i messaggi del campo quantico è la prerogativa che maggiormente caratterizza il suo lavoro. Il counselor a indirizzo sistemico-transpersonale trae dall'esperienza e dalla pratica la consistenza, il fondamento delle sue intuizioni. Con le imprescindibili conoscenze teoriche, tale pratica di «ascolto aumentato» porta a vivere le esperienze e ad affidarsi a queste percezioni e sensazioni, senza far entrare in azione la comprensione razionale, il «capire». In questo senso, è possibile ora comprendere come la parte sistemico-transpersonale non sia un protocollo da applicare, un insieme di procedure o regole, bensì una particolare sensibilità che riconosce l'unicità di ogni singola situazione ed esperienza e con questa consapevolezza si mette in ascolto dei segnali che il campo manifesta nel counselor stesso<sup>34</sup>.

---

<sup>33</sup> Il tema è molto complesso e viene qui inevitabilmente ridotto ai minimi termini. Per questi argomenti rimando all'ottima trattazione di alta divulgazione di McTaggart Lynne, *Il campo quantico. Connetti la mente quantica alla forza dell'Universo*, My Life, Coriano (RN), 2017, in particolare alla parte 1 del volume.

<sup>34</sup> A tutt'oggi le dimostrazioni scientifiche di queste interazioni avanzano fra il progresso teorico e gli esperimenti, le esperienze effettive e le pratiche quotidiane, come illustrato efficacemente da Sheldrake

In questo quadro, nell'approccio sistemico transpersonale fa la differenza il mantenere un continuo, ininterrotto collegamento fra ciò che racconta il cliente e ciò che avviene dentro il counselor in ascolto. Questa attenzione per i dettagli e segnali del corpo, come piccoli disagi fisici o lievi reazioni emotive, è la punta di un iceberg che comunemente si può chiamare consapevolezza, e che spesso viene semplificato attraverso espressioni quali "dialogo interiore". Come i più usuali modi di dire e i luoghi comuni, anche queste espressioni sono rischiose proprio in quanto il loro significato più superficiale, la parte che intuitivamente può dirsi condivisa dai più, crea la sensazione di poter afferrare il concetto nella sua complessità e interezza. E invece sulla coscienza – perché questo è un altro sinonimo possibile per consapevolezza – non c'è una definizione univoca, una enunciazione che metta d'accordo la comunità scientifica o un punto fermo su che cosa sia la sua stessa essenza. Per queste ragioni premetto a questa parte della trattazione poche (e il più possibile semplici) definizioni preliminari.

#### **1.4.1 Tra coscienza e consapevolezza, tra io e sé (definizioni preliminari)**

«Il modo di ragionare degli animali è terribile» disse tra sé «Ci sarebbe da diventar pazzi!»  
Lewis Carrol, *Le avventure di Alice nel Paese delle Meraviglie*

«E come lo interrogo e mi mostro desideroso di sapere che cosa mai stia dicendo, non spiega nulla e si schermisce, fingendo di ragionare qualcosa fra sé e sé, quasi sapesse al riguardo cose che, se volesse esprimerle chiaramente, indurrebbero anche me a concordare e a dire quel che lui dice.»

Platone, *Cratilo*

«Mi mostrò il Suo Sé e io guardai tramite il Suo Sé il mio io, il quale scomparve.»  
Abdelwahab Meddeb, *Les dits de Bistami (Shatahât)*, trad. it. Chiara Casseler

«Durante gli esercizi di rilassamento capita spesso, anche ai principianti, di sentirsi pienamente coscienti eppure inconsapevoli del corpo. Ma se non sei consapevole del corpo,

---

Rupert, *La mente estesa. Il senso di sentirsi osservati e altri poteri inspiegati della mente umana*, a cura di Marco Massignan, Feltrinelli, Milano, 2006.

e tuttavia resti cosciente, di che cosa sei cosciente? Che cosa è quella entità che, pur essendo inconsapevole del corpo, resta tuttavia cosciente? E di che cosa resta cosciente?» (Swami Veda Bharati, *Un cane di nome mente. Yoga e filosofia indiana per la pace interiore*)

Che cosa significa effettivamente «dire (o pensare) tra sé e sé»? Quale interlocutore entra in campo quando metto in atto un «dialogo interiore»? Chi è a parlare quando sento una voce dentro che mi spinge a dire di sì o a dire di no a qualche cosa? Che cosa mi fa cambiare strada, scegliere tra due alternative quasi identiche, o fare quella telefonata? Quale facoltà o percezione mi fa dire «io sono...», «io ho...»?

Nel libro di Swami Veda Bharati citato qui sopra, lo yogi e filosofo indiano enuncia in modo efficace il problema, quando riflette sulle parole di un altro eminente yogi, Ramana Maharshi (1879-1950), che spinge a interrogarsi sull'io. Maharshi invita a porsi la domanda «chi sono io?» e in seguito a riflettere su chi stia ponendo questa domanda. Provando a rispondere, Swami Veda Bharati osserva: «Forse la bocca si apre da sola e la lingua decide di muoversi per dire “Chi sono io?” No. Ma allora la domanda deve venire da qualche luogo: dal cervello, dalle cellule cerebrali? E quante cellule cerebrali sono implicate nel pronunciare la domanda “Chi sono io?” E chi decide di coordinarle mentre la domanda viene posta? Chi sono io? Questa è la più grande domanda dell'universo»<sup>35</sup>.

Le domande e in generale la riflessione sul sé sono di lunghissimo corso, e prima che quello della psicologia invadono il campo della filosofia antica<sup>36</sup>. Per questa ragione, anche la definizione del «sé» è relativa, poiché cambia valore a seconda dell'orientamento teorico – in altri termini, della scuola di pensiero – che lo definisce. Rimanendo entro i termini dell'età contemporanea, cioè dal XX secolo in avanti, usando una accezione generale e riepilogativa si può dividere il «sé» in tre definizioni principali: 1) nucleo della coscienza autoriflessiva; 2) nucleo continuativo nei cambiamenti somatici e psichici di un individuo; 3) insieme delle istanze psichiche di una persona, contrapposto alle relazioni oggettuali<sup>37</sup>.

Nel presente lavoro, il sé è inteso secondo l'approccio della psicologia umanistica (o umanistico-esistenziale), che lo vede come un processo di autorealizzazione, che sta anche

---

<sup>35</sup> Swami Veda Bharati, *Un cane di nome mente. Yoga e filosofia indiana per la pace interiore* (Verso l'Himalaya), trad. it. Daniele Belloni e Susi Stefanini, Mimesis, Milano, 2008, pp. 40-41.

<sup>36</sup> Si presentano qui, in modo semplificato e necessariamente non esaustivo, alcuni concetti-base utili alla definizione di «coscienza», «consapevolezza», «sé» e «io» impiegati nel presente lavoro. Riferimento principale di questa sezione è Umberto Galimberti, *Dizionario della Psicologia* (Le Garzantine), 2 voll., Garzanti, Milano, 2006.

<sup>37</sup> Galimberti Umberto, *Dizionario della Psicologia* (Le Garzantine), vol. 2, p. 946 (voce Sé).

alla base del comportamento dell'individuo<sup>38</sup>. Da questo punto di partenza, nel presente lavoro si dà particolare spazio alla riflessione sul rapporto tra «lo» e «Sociale», tema sviluppato *in primis* da Carl Rogers, secondo il quale l'individuo ha una innata tendenza all'integrazione, all'attualizzazione di sé e alla relazione con gli altri. Si intuisce che la concezione di «lo» sottesa a questa definizione risente degli studi sulla personalità: qui l'«lo» è la risposta dell'individuo all'ambiente, al mondo, e solo in seconda istanza una «coscienza di sé»<sup>39</sup>.

#### 1.4.2 Il counselor a indirizzo sistemico-transpersonale

L'elemento precipuo del counselor ad indirizzo sistemico-transpersonale è l'introspezione. Il costante riferimento alla propria consapevolezza, l'attenzione continuamente rivolta anche all'interno nel corso di un colloquio sono le caratteristiche peculiari del metodo di questo professionista. Entro questa dicotomia fuori-dentro, counselor-cliente, il professionista deve saper distinguere la propria dimensione da quella dell'interlocutore e nel contempo tenerle presenti insieme e porle sullo stesso piano, al fine di chiarire i riferimenti del portato del cliente e rendere efficace al massimo grado la seduta.

Per poter attuare questo *incontro*, il counselor ad indirizzo sistemico-transpersonale deve «essere disposto a mettere in campo il vuoto»<sup>40</sup>, e poi a sperimentarlo: questa dimensione ha già superato l'ascolto attivo, poiché «trans-codific[a] ciò che arriva, al di là del ragionamento. 'Lasciare spazio' significa non disegnare la strada», non prefigurarsi un esito, ma anzi accogliere «ciò che verrà senza sapere che cosa e come lo si sentirà».

Questo significa «star bene non facendo nulla, perché non facendo nulla stiamo facendo tanto»: ci mettiamo in «ascolto [della] vita».

Traendo spunto da un tema della psicologia transpersonale, possiamo parlare di «stadi non ordinari di coscienza»<sup>41</sup>. A lezione, Mario Franchi ci ha illustrato questo difficile concetto con

---

<sup>38</sup> Galimberti Umberto, *Dizionario della Psicologia* (Le Garzantine), vol. 2, pp. 948-949 (voce Sé): Galimberti cita Rollo May e Abraham Maslow come i riferimenti maggiori per questa definizione; prosegue quindi specificando il contributo di Carl Rogers sulla questione del rapporto tra «lo» e «Sociale».

<sup>39</sup> Galimberti Umberto, *Dizionario della Psicologia* (Le Garzantine), vol. 1, p. 551 (voce *Io*).

<sup>40</sup> Questa e le seguenti parti tra virgolette sono parole che il direttore della Scuola «Il Mutamento», Mario Franchi, ha usato il 17/06/2022 in occasione di un colloquio di supervisione del tirocinio cui partecipavo assieme a due colleghe corsiste.

<sup>41</sup> Lattuada Pier Luigi, *Oltre la mente. Teoria e pratica della psicologia transpersonale*, Franco Angeli, Milano, 2018<sup>2</sup>, p. 23 offre una prima definizione di «stadi non ordinari di coscienza», tema trattato comunque *passim* nel volume.

parole efficaci: si tratta di livelli di coscienza più ampi, non differenti o staccati da quelli ordinari. Usando un'immagine eloquente, pensiamo a noi stessi come a una brocca, e immaginiamo poi tale brocca immersa in un oceano: l'acqua della brocca immersa è l'intero mare, e questo è lo stato di coscienza non ordinario; ora, se pensiamo invece di far emergere la brocca dall'oceano, vedremo che il suo (nostro) contenuto è una porzione di oceano: questo è lo stato di coscienza ordinario<sup>42</sup>.

Il discorso può ampliarsi molto e travalicare il contesto del presente paragrafo. Limite quindi la considerazione conclusiva a un concetto riassuntivo della specificità del counseling ad approccio sistemico-transpersonale: l'integrazione è la nostra meta, la separazione il segno del conflitto di per sé. Sono concetti che ho ritrovato con piacevole sorpresa e un incredibile senso di pienezza a diversi anni di distanza dalla lettura de *Il vangelo secondo Gesù Cristo* di José Saramago, dove Lucifero è la potentissima metafora di questa enorme concezione.

---

<sup>42</sup> Faccio riferimento in particolare alla lezione di Filosofia della coscienza del terzo anno, tenuta il giorno 08/05/2022.

## 2. PARTE SECONDA – RELAZIONE E COMUNICAZIONE

«Nella sua essenza l'umanità è ridotta a un terrorista genetico che, con grande efficacia, si libera degli anelli più deboli. La vita non è condivisione e interdipendenza. È una gara da vincere. E chi riesce a sopravvivere si trova tutto solo in cima alla piramide evolutiva.»

Lynne McTaggart, *Il campo quantico*

La comunicazione, e forse più di essa la mia esperienza con la discomunicazione, sono state l'ispirazione e il movente della presente trattazione. Da un iniziale tema molto generale sulle capacità espressive e l'ampiezza dell'atto comunicativo, in breve l'argomento si è trasformato in qualcosa d'altro e di più ampio: il rapporto e il confine fra il dialogo interiore e la comunicazione con l'esterno. Ma la trattazione della parte prima del presente lavoro ha mostrato come anche questa idea di scambio fra dentro e fuori sia venuta meno col progredire della mia frequentazione della Scuola «Il Mutamento».

Come la fisica quantistica, anche la comunicazione abbraccia la multidisciplinarietà<sup>43</sup>: è un tema che interessa e coinvolge le discipline più diverse (linguistica, psicologia, sociologia, informatica, antropologia, pedagogia, neuroscienze, scienze giuridiche...).

Il primo assioma della comunicazione, un argomento noto da sempre ma che è diventato oggetto di studio da meno di un secolo (circa ottant'anni), è il seguente: non si può non comunicare.

Se n'è fatta di strada dagli anni Quaranta del Novecento, quando due ingegneri posero le basi degli studi scientifici sulla comunicazione volendo dare uno schema semplificato di quella telefonica (ed esclusivamente di quella): mittente – messaggio – destinatario. Di lì a poco, l'analisi del messaggio si sviluppò e si strutturò come un insieme di elementi che formano l'atto comunicativo: ai tre appena citati si aggiunsero codice, canale e contesto, e si sottolineò la necessità di distinguere anche le diverse funzioni di ogni comunicazione.

---

<sup>43</sup> Per questa parte introduttiva uso come riferimento i seguenti manuali: Gensini Stefano, *Manuale della comunicazione. Modelli semiotici, linguaggi, pratiche testuali*, con la collaborazione di Felice Cimatti, Carocci, Roma, 1999; Anolli Luigi, *Fondamenti di psicologia della comunicazione*, Il Mulino, Bologna, 2012<sup>2</sup>; Boni Federico, *Sociologia della comunicazione interpersonale*, Laterza, Roma – Bari, 2007.