

LA DEFINIZIONE DEL METODO COME BASE PER UN'ETICA DELLA RELAZIONE D'AIUTO

M. Grazia Cecchini, Gianluca Taddei
ATMOS - Arti terapeutiche

Il counsellor è una figura professionale nata in un momento storico e culturale di revisione e ricerca di nuovi significati nel campo sociale e psicologico. E' una risposta, potremmo dire spontanea, alle difficoltà del vivere sociale e relazionale in un momento in cui sicuramente ognuno fa i conti con una confusione di obiettivi e un senso di insicurezza. Come tutti i periodi di transizione, questo sicuramente può rappresentare un'autentica occasione di ricerca, lì dove la confusione può far emergere il bisogno di allineare obiettivi personali a valori più emergenti dall'interno che non presi in prestito da morali e religioni precostituite.

La Psicologia stessa, dopo aver rincorso per anni un riconoscimento di dignità come disciplina funzionale e coerente, finalmente ripensa a se stessa e al suo ambito di "conoscenza dell'uomo". Liberata da una lettura prettamente patologica e dalla funzione di cura, la Psicologia guarda all'animo umano, a come questo si arrabatta nell'incontro con *l'altro*.

Il counselling rappresenta la risposta a tale richiesta, non solo di aiuto, ma anche di conoscenza, consapevolezza e guida nella rete degli eventi in cui si vive.

E' un compito impegnativo proprio perché si entra nelle maglie della vita "normale" per aiutare l'altro nella ricerca del suo senso di esistenza. E' un compito che ci deve impegnare come formatori a una continua riflessione e a definire sempre più gli obiettivi e i metodi, affinché gli operatori aumentino la consapevolezza della propria funzione e sappiano trattare una materia così delicata e non rassicurata dal risultato visibile della semplice eliminazione del sintomo.

Le persone che si rivolgono a noi operatori è ovvio che chiedano l'eliminazione della specifica sofferenza, ma chiedono soprattutto strumenti per prendere scelte e direzioni. E noi dobbiamo saperci muovere con sufficiente consapevolezza delle scelte metodologiche e delle direzioni, sapendo che l'uomo non è conoscibile se non come *un* tutto inserito nel *tutto* del contesto in cui vive e sapendo che ogni aspetto dell'essere umano e dell'ambiente ha un valore e un senso. Questo ci richiede l'abilità di muoverci tra il micro e il macrofenomeno e tra le polarità contraddittorie che costituiscono l'essenza della vita stessa.

La Gestalt si è caratterizzata dalle origini per la sua apertura metodologica, accogliendo e integrando forme creative e modelli innovativi di intervento. L'esperienza è il suo focus e tutto ciò che crea esperienza è funzionale al cambiamento, ma questa ricchezza esperienziale a volte rischia di focalizzare lo sguardo agli *strumenti* possibili da usare e di ridurre al minimo l'attenzione alla *riflessione* sul senso degli strumenti stessi. Quella *riflessione* necessaria sulla tecnica e sul metodo adottato in relazione alla direzione che cliente e counsellor vogliono prendere e agli obiettivi che abbiano *senso* per *quel* cliente, nel suo contesto di vita e in coerenza con le sue risorse interne.

La definizione del metodo adottato nell'ambito della relazione d'aiuto e nell'ambito della formazione al counselling è strettamente connessa al *valore formativo* che ha la preparazione "teorica" (intesa come capacità di riflessione e sapere) del counsellor, non solo a livello professionale, come è ovvio, ma anche a livello "personale".

Lo spazio prettamente cognitivo della formazione, inteso come passaggio di informazioni e cultura, costituisce una rete indispensabile che supporta il counsellor nel suo intervento e nel suo "esserci autenticamente" nella relazione, in quanto gli permette di gestire la relazione con una coscienza dello spazio-tempo della condizione presentata dal cliente e del significato del suo intervento. Il counsellor può progettare e condividere con il cliente l'intervento di aiuto solo se contestualizza tale intervento, sia inserendolo nella storicità del cliente sia avendone chiara la direzione e lo scopo integrativo.

Tale esigenza è ancora più indispensabile lì dove il counsellor si avvale di modelli e strumenti "formalmente" non inseriti in un modello teorico classico, come ad esempio le arti-terapie, che spesso vengono ristrette nel campo di strumenti espressivi, trascurando la valenza insita di trasformazione e integrazione che portano in se stesse, e di cui è indispensabile conoscerne la portata lì dove vengono applicate con uno scopo "psichicamente trasformativo".

L'utilizzo di modelli deve derivare da una *chiarezza teorica* (nel senso di riflessione) e *coerenza metodologica*, che testimonia un lavoro di integrazione del counsellor stesso, che solo così potrà essere proposto al cliente come processo integrativo.

La responsabilità etica dello sviluppo di una metodologia professionale, riconoscibile nel suo costrutto e descrivibile nei suoi processi, è alla base della presa in carico del cliente ed è la necessità etica di costruire un progetto di intervento dove il cliente potrà dare senso al suo percorso e appropriarsene, nello sviluppo della sua autonomia e dell' "auto-aiuto". Un metodo in definitiva per continuare a vivere consapevolmente e coltivare l'attenzione a se stesso in armonia con i suoi valori.

Il compito di chi aiuta è quello di stimolare altre versioni della storia, far emergere o offrire altri significati, che il paziente potrà accettare o meno; quello che importa è che lui impari un metodo: quello di essere sempre disponibile a distruggere le sue certezze, a farsi domande su di sé e sugli altri, disponibile ad accogliere per *comprendere*.

Nella nostra esperienza la relazione d'aiuto è lo spazio contenitivo e formativo che offriamo per rompere la rigidità del filo logico e mitologico che incastra gli individui, così come le famiglie o i gruppi.

La chiarezza della cornice cognitiva è una mappa di orientamento rassicurante per potersi permettere esperienze di forte impatto emotivo. La conoscenza intellettuale di questo quadro fa da corrimano lungo la scala dell'esplorazione dentro di sé, ovviamente senza esclusione di sorprese.

Proporre esperienze è un processo estremamente creativo che parte dall'intuizione. L'intuizione è favorita dalla capacità di contatto con le proprie emozioni da parte dell'operatore e da uno stato di attenzione.

Più l'operatore conosce se stesso più grande è il contenuto emozionale e cognitivo a cui può attingere. Come il cliente nel suo processo terapeutico connette parti di sé e le integra, così il counsellor connette parti sue con quelle del cliente e offre vie integrative.

L'essenza della metodologia che sto descrivendo sta nel trasformare il contenuto in una immagine viva. Di fronte a questa immagine la persona passa dal racconto all'esperienza, da qui il contatto con le emozioni permette al paziente di *vedere ciò che non si vede*, ma che c'è. Solo l'attenzione consapevole rende visibile il fenomeno e spazza via ogni giudizio interpretativo.

Gli atti del corpo sono simboli che connettono una traccia invisibile con il tutto, esprimono, come dice Husserl, l'intenzionalità e la trascendenza da se stessi, mentre il linguaggio (noi diremmo il dialogo emozionale) permette il comprendersi reciproco.

Questo il senso dell'utilizzo delle arti-terapie

Perché le arti nel modello di relazione d'aiuto gestaltico?

Intanto perché proprio la Gestalt ne valorizza l'uso e siamo supportati da decenni di esperienza, poi perché il desiderio, che le arti trasfigura in oggetti tangibili, appartiene alla sfera del sentire e tale trasfigurazione rende agevole la relazione con le nostre parti inespresse; infine, come propulsione al ciclo di contatto, cioè al processo di consapevolezza, quando proprio *il cosa sento* è spesso il punto più difficile da affrontare insieme al cliente.

Tra tutte le arti e i vari approcci possibili, la musica riveste secondo noi un'importanza particolare, e prima ancora della musica potremmo forse più correttamente dire i suoni, che rimandano a infinite organizzazioni possibili, come infinite sono le possibilità di riorganizzazione dei vissuti, delle energie, delle capacità, potenzialità, eccetera nell'ambito di un counselling. Del resto l'esistenzialismo stesso, così radicalmente intrecciato con la Gestalt, è strettamente collegato ai movimenti artistici coevi, e in particolare all'espressionismo e le arti figurative, cui riconosce il merito di rendere più evidente il rapporto tra oggetto e fenomeno, e quasi il superamento, in termini hegeliani, della dialettica immanenza-trascendenza. Dialettica che invece la musica non risolve, ma anzi accentua, tra l'estremo formalismo delle avanguardie della seconda metà del secolo scorso e il retaggio post-romantico e/o classicista degli autori maggiori (Debussy, Stravinskij ecc.).

Storicamente, la musica come mezzo d'espressione sembra riservata ai professionisti, o comunque a chi si dedica ad uno studio tecnico ed approfondito, se non della composizione, almeno di uno o più strumenti; oppure, a chi la natura ha fortunatamente dotato delle qualità uditive ed espressive necessarie al musicista. La pedagogia musicale, tuttavia, già da molto tempo (le scuole storiche dei vari Dalcroze, Kodaly, Orff) si è incaricata, e con successo, di ricondurre la musica all'esperienza delle persone comuni, rendendole fruitrici attive e non passive del percorso che va dal suono (ma anche dal movimento e dal segno) al prodotto artistico, passando per l'esperienza diretta, la pratica di moduli e forme musicali scelte - e questa è un'opportunità relativamente recente nella storia non solo musicale - tra molti (se non tutti) i generi e gli stili, anche se con preferenze caratterizzanti l'una o l'altra scuola relative a epoche e luoghi.

Questo percorso è poi proseguito in epoche recenti, fino al recupero di una antica e mai del tutto sopita valenza della musica, quella appunto terapeutica, che ha portato all'attuale divulgazione della musicoterapia (che condivide con il counselling lo status di disciplina "in via di riconoscimento").

Tuttavia vi sono molte differenze tra la relazione musicoterapica e quella "artistico-gestaltica": la prima fa un uso esclusivo della musica, la seconda si serve "anche" della musica; in un caso il contenuto estetico è quasi sempre relegato sullo sfondo, nell'altro diventa parte integrante, benché non prevalente, dell'esperienza; le condizioni dei pazienti di musicoterapia evidenziano spesso la presenza di deficit e handicap che limitano o escludono del tutto il linguaggio logico-simbolico-verbale, mentre in un approccio gestaltico ci si rivolge a patologie anche gravi in cui però il canale emotivo rimane aperto all'espressione verbale, che viene quindi a modularsi con il medium sonoro-musicale.

Nella musicoterapia il musicale è il presupposto stesso della relazione, e talvolta coincide con essa; che funzione svolge dunque in altri tipi di relazione d'aiuto, e nel counselling in particolar modo? Dal nostro punto di vista abbiamo appena accennato ad una risposta, che richiede però dei chiarimenti anche circa la "natura" della musica.

Dire "suono" e dire "musica" implica già differenziare tra un momento primario, il suono, che in qualche modo esiste, è dato, è "fenomeno" allo stato puro e come tale soggetto a tutte le specificità del fenomeno e delle sue relazioni con le "immagini" (ovviamente sonore) e la memoria che ne serbiamo, e un momento successivo, che riguarda l'organizzazione dei suoni stessi, implicante spesso come primo passo una selezione, una trasformazione, un adattamento al progetto artistico e/o espressivo di un certo materiale sonoro.

Organizzare i suoni in modo coerente rispetto al progetto significa sviluppare un pensiero musicale, a partire però da un "sentire" sonoro, da un pre-concetto sonoro, da un *istinto* musicale, che si è venuto a formare *in chiunque di noi* a partire dai diversi vissuti, cioè dai personali adattamenti che ciascuno ha sviluppato in reazione e in relazione all'ambiente.

Così, anche quando ad esprimersi, magari con un semplice tamburello, è un principiante assoluto, quello che al limite un po' goffamente (ma la nostra esperienza ha semmai verificato quanto le capacità musicali delle persone siano sorprendentemente in attesa di scaturire, e lo facciano quasi sempre ad alto livello) suona è un frammento di storia, di qui ed ora, da subito intessuto di mente, ragione, *emozione*.

Il punto non è "sa suonare"? Ma semmai "so ascoltare"? La musica è *priva di significato* per statuto, ma ricchissima di senso, è il tentativo estremo di dar forma ad oggetti mentali, emozioni, che esprimono costellazioni di significato, in modo in certo senso unitario. La persona, o le persone, davanti a noi stanno suonando un tamburello prendendo spunto da uno stato emotivo che diventa suono, e lo stanno facendo *in quel momento*, cioè stanno *improvvisando*.

Improvvisano e sono fuori dall'abituale contesto espressivo, quello verbale, affrontano contenuti simili in modo così diverso da stentare a riconoscerli e riconoscersi, si trovano in uno stato che assomiglia molto ad un prolungato *vuoto fertile*. Producono suoni, che innanzitutto sono autoreferenziali e vanno colti nella loro natura immanente dal counsellor (e qui occorrono e subentrano le competenze specifiche di chi opera con e attraverso la musica): sono forti, piani, lunghi, corti, frammentati, raggruppati, ricorrenti, isolati, e compongono un piano estetico che nel corso dell'improvvisazione prende forma, si chiarisce e diventa per il counsellor fondamentale com-prenderlo nell'esperienza di ascolto e di relazione sonora. Questo livello estetico è la porta dei successivi livelli, come in un gioco di ruolo: se non si passa da lì, si continua a rigirarsi nel vuoto delle illusioni.

Ma l'ascolto, come il suonare, è anche ascolto emotivo, percezione para-razionale, intuizione, immersione nel piacere artistico del creare e dell'assistere alla creazione; ci da la direzione preferenziale fra le tante possibili per instaurare una relazione significativa ed efficace. Sembra di esporsi a dosi massicce di *insight*, poiché grazie alla musica arriviamo presto al cuore dell'esperienza, del contatto, e, in termini gestaltici, ci ritroviamo presto nella fase dell'azione. Attraverso la musica è infatti possibile non solo sviluppare la fase della sensibilizzazione piuttosto rapidamente, soprattutto se si lavora con un gruppo, ma attraversare anche la fase attiva del ciclo di contatto, affrontare l'esercizio dell'intenzionalità. Suonare, cantare, sono azioni che comportano movimento, gestualità, fisicità; l'organizzazione musicale crea presupposti sonori e poi li sviluppa, più o meno coerentemente a seconda delle intenzioni, del materiale, delle capacità, della *volontà*.

Siamo molto convinti, e lo abbiamo sperimentato nella pratica, che la comprensione cognitiva ha un grande valore contenitivo, ma soprattutto è un canale di trasporto per le emozioni. L'applicazione del modello gestaltico ci offre la possibilità di muoverci all'interno di questa comprensione facendo in modo che la persona entri in una realtà emotivamente toccante. Le emozioni sono come la lampadina del minatore: indicano dove andare e danno all'intervento d'aiuto forza e velocità nel cambiamento e ci piace dire con Morin che "la musica è il linguaggio dell'anima".