

# Considerazioni personali tratte dalla lettura del testo “L’arte del counseling” di Rollo May

Devo dire che l’opera di Rollo May mi è piaciuta particolarmente perché, pur essendo un lavoro introduttivo e divulgativo sull’attività del counseling, è un testo che regala al lettore molti preziosi consigli e ricchi spunti di riflessione.

Una cosa che mi ha particolarmente colpito è stato il modo originale che ha avuto Rollo May di considerare il dolore e la sofferenza.

Spesso in qualità di studioso di counseling sono portato a pensare che instaurare una vera relazione di aiuto, significhi soprattutto alleviare il malessere e il disagio che il consultante vive con estrema insofferenza. May sottolinea che questo può essere vero solamente nella fase finale del percorso quando il superamento del problema, avvenuto con una reale crescita da parte del consultante, porta come risultato uno stato generale di salute e di benessere che prima ovviamente mancava.

Tuttavia, secondo Rollo May il “percorso di maturazione” che il consultante è chiamato a percorrere non solo implicherà uno stato di sofferenza ma questa stessa sofferenza sarà la sua arma migliore per “crescere”, cioè per abbandonare la sua condizione precedente in cui era bloccato per imboccare una strada nuova. In questo senso, Rollo May invita i futuri counselors ad usare con molta parsimonia la rassicurazione e li ammonisce del pericolo di sviluppare un eccessivo attaccamento al consultante perché ciò comprometterebbe una sua reale “crescita” (il consultante resterebbe “rassicurato” e quindi fermo nella sua posizione iniziale).

Insomma, May ci dice che ogni “crescere” implica un certo grado di sofferenza e che la sofferenza del consultante lungi dall’essere un ostacolo, gioca a favore del superamento dei suoi problemi: l’ansia e la sofferenza del consultante sono le sue migliori alleate.

Certo dovremmo comunque interrogarci su questa asserzione e chiederci: ma che cosa significa tutto questo? Che il counselor debba mantenere un atteggiamento di “passività” o di “indifferenza” nei confronti del dolore del consultante?

Nient’affatto! Ciò significa semplicemente che il comportamento più fecondo del counselor consiste non tanto nell’alleviare la sofferenza del consultante, quanto piuttosto nell’orientarla, canalizzandola in maniera costruttiva.

Un’altra riflessione che mi è particolarmente piaciuta riguarda il modo per così dire “sano” di intendere la propria partecipazione alla dimensione spirituale e religiosa. E’ una tematica che mi sta particolarmente a cuore visto il mio personale interesse che nutro verso il “mondo dello spirituale” e del religioso.

May inizia la sua riflessione evidenziando come la religione (come altre forme di espressione della cultura umana come la letteratura, la poesia, la stessa filosofia etc) abbia una tendenza pericolosamente nevrotica ogni qual volta separi l'individuo dagli altri esseri umani, ogni volta cioè che viene a mancare quell'interazione sociale, che è espressione di salute nell'individuo.

Potremmo anche dire che l'uomo religioso vive correttamente la propria dimensione religiosa quando quest'ultima è caratterizzata da una certa spontaneità e apertura nei rapporti interpersonali. Se ciò non avviene, è legittimo pensare che la propria dimensione religiosa venga usata come egida per nascondere la propria incapacità (o meglio paura) di vivere rapporti interpersonali e quindi per nascondere un atteggiamento di tipo nevrotico.

Ne sono un esempio quelle persone ritenute dai più eccessivamente "moralistiche", quelle persone cioè (a volte gli stessi funzionari delle chiese!) che "puntano spesso l'indice" verso qualcuno o qualcosa per sminuirli, colmando in questo modo il proprio senso di inferiorità. Secondo May, infatti, le persone religiose che avvertono un senso di inferiorità e di conseguenza esagerano nella loro ambizione, non riescono a trattenersi dall'emettere giudizi morali sugli altri. In questo modo, dal momento che la competitività del loro io si esercita nell'area della morale, la svalutazione degli altri in tale ambito significherà il loro prestigio. Ma ciò porta inevitabilmente ad una maggiore distanza nei rapporti umani in quanto il "giudicare" e il "sentenziare" compromette in partenza un rapporto interpersonale, in quanto chiude immediatamente il dialogo invece di mantenere un atteggiamento di apertura che favorisce tale relazione. Il moralista, insomma, non può avere una vita interpersonale sana e ben sviluppata anche perché è proprio quello che (a volte inconsciamente) non vuole avere. Il problema è che spesso queste persone che vivono in maniera così distorta e nevrotica il proprio vissuto religioso e spirituale hanno la convinzione che il loro modo di vivere la religione sia assai positivo. Ciò alimenta ulteriormente la loro convinzione di vivere più rettamente degli altri fedeli o di essere in qualche modo più vicini al Dio che vanno professando come garante dei loro attacchi moralistici e sentenziali.

La cosa interessante è che questo modo di vivere la propria religiosità non solo è segnale di un schema comportamentale di tipo nevrotico ma anche in fin dei conti è un modo di vivere assai povero la propria vita spirituale.

In questo senso sono molto belle le riflessioni di Enzo Bianchi (Priore del monastero di Bose) e di Alberto Maggi (Biblista) i quali sottolineano che la figura del moralista *crede di credere* (è convinto di credere) ma in realtà è assai lontano dal conoscere realmente il divino. Infatti, insistono i due studiosi, nella religione in genere (e soprattutto in quella cristiana) chi si attacca in modo così esagerato ad espressioni tipicamente umane come regole morali, formule e rituali precludendo di fatto un sincero e reale rapporto con il prossimo, si allontana dal vero messaggio di cui tutte le religioni (soprattutto quella cristiana) sono portatrici: ama Dio e ama il prossimo. Non si può dire di conoscere e di amare veramente Dio se si è incapace di amare il prossimo. In effetti, entrambi gli studiosi fanno appello, per esempio, ad una concezione "sociale" del peccato, cioè il peccato inteso non tanto come violazione di

una legge astratta (concezione moralistica del peccato) ma come ciò che divide e allontana da Dio e dal prossimo. Ciò che decide cioè, della peccaminosità di un'azione, non è tanto l'andare contro o meno ad un codice di regole precedentemente codificate (concezione sterile del peccato tipica del moralista) ma semmai è la sua conseguenza sul piano del comportamento intenzionale, conseguenza che porta ad una chiusura o ad una apertura nella relazione di chi ci sta accanto.

Un'altra riflessione di Rollo May che ho apprezzato particolarmente riguarda il modo migliore per affrontare e risolvere le situazioni generali di dipendenza, sia essa vissuta nei rapporti affettivi o attraverso l'uso di sostanze psicotrope (alcool, droghe, psicofarmaci etc) o altro (dipendenza dalle chat, da proiezioni di tipo pornografico etc).

Personalmente, infatti, ho sempre creduto che queste dipendenze non si risolvono in una decisa astensione dal parte del dipendente (autoprivazione e autocensura dettata da un puro sforzo di volontà o da una motivazione estrinseca), in quanto questo atteggiamento può avere dei risultati positivi solo nel breve periodo ma saranno destinati a fallire nel medio e lungo periodo.

Questo perché le cause di tale dipendenza non sono solo di tipo chimico (alcool, droghe pesanti, psicofarmaci) ma soprattutto di tipo affettivo ed esistenziale. E' noto infatti, che chi è affetto da queste sindromi di dipendenza tenta in realtà di colmare un vuoto (di tipo affettivo o esistenziale) con ciò che in quel momento gli dà uno stato generale di benessere e di grande eccitazione (alcool, droghe etc).

In questo senso un buon modo per aiutare chi è affetto da queste dipendenze non è tanto quello di concentrarci sulla dipendenza in sé (cioè su ciò che gli permette di riempire quel vuoto che è causa di tale dipendenza) ma semmai quello di aiutare il consultante affetto da tale dipendenza a concentrare le sue energie per creare e vivere nuove esperienze gratificanti e sane. L'atteggiamento più fruttuoso, insomma, non consiste tanto nel "privare" il consultante delle esperienze che sta vivendo (siano esse anche negative come appunto le dipendenze da alcool o da droghe) ma semmai di ampliare le sue esperienze gratificanti e positive.

In pratica, il modo migliore per ridurre la forza della tentazione nel cercare sostanze o relazioni di dipendenza, consiste nell'eliminare dal centro dell'attenzione l'immagine negativa di ciò che ci procura questa dipendenza (cercare di evitare l'alcool significa indirettamente continuare a pensarci, cercare di privarsi delle chat, significa indirettamente continuare a focalizzare la propria attenzione o energia sulle chat etc.). A tale scopo è necessario aiutare il consultante a rivolgere un sufficiente interesse a nuovi e diversi obiettivi, maggiormente positivi e sani.

In generale, potremmo anche dire che più una persona vive una vita appagante e gratificante e meno saranno le probabilità di ricercare qualcosa di alternativo che faccia da surrogato per colmare il suo vuoto di tipo affettivo o esistenziale.