



IMR – Italian Medical Research

Scuola di Counselling associata CNCP
Provider ECM n. 1344 – Ministero della Salute
Accreditato CNOAS – Assistenti Sociali

Corso Triennale di Counsellor Professionista
Tesina di fine Secondo Anno
Diploma di Counsellor di Primo Livello

L'umorismo nel counselling

Definizione, utilità e indicazioni d'uso

Corsista: Mattia Bianco

Direttore del Corso: Roberto Dr. Prof. Gilardi
Direttore Scientifico: Raffaele Dr. Prof. Arigliani

Anno Accademico 2018 / 2019

Indice

Premessa.....	Pag. 3
Umorismo: definizione pirandelliana	Pag. 5
Cambio di paradigma.....	Pag. 8
Indicazioni d'uso	Pag. 11
Bibliografia	Pag. 13

Premessa

Una sera di aprile, appena dopo aver messo a letto la bambina, mi arriva la mail di Roberto con i video dell'ultimo weekend e la foto di gruppo scattata a memoria del secondo anno di counselling. Passo il telefono a mia moglie Chiara così da mostrargliela. Lei la osserva per qualche istante, incuriosita, mi fa alcune domande in merito ai presenti e dopo un po' mi chiede: "ma tu stai simpatico ai tuoi compagni di corso?". La domanda mi coglie impreparato. "Perché scusa?". "Sei l'unico isolato. Tutti sono vicini tra loro e sorridenti e tu sei distaccato, con un faccia che è tutto un programma. Avevi proprio voglia di fare questa foto, eh?". Sorrido e cerco di replicare: "dai, lo sai che a me far foto non piace, mi mette in imbarazzo. Mi vedi così impettito solo perché ero preoccupato di venire bene, ma non è che mi stessero isolando o che io non volessi stare insieme a loro!". Immane, arriva il commento di biasimo generale: "no, invece questa foto rappresenta pienamente il tuo modo di porti con tutti in ogni situazione! Una gioia stare in tua compagnia, guarda...". Chiara mi dice queste parole sorridendo, con un tono di voce incalzante e un fare materno, come volesse più o meno amorevolmente farmi aprire gli occhi su un'evidenza che finora mi era sfuggita. La cosa non mi indispette, anzi, al momento mi diverte. Dico che in verità con il gruppo mi sento a mio agio, nulla in confronto agli inizi, quando mi trinceravo e guardingo stavo attento a chi mi stava intorno. Lo sa bene anche lei che ho tempi di adattamento un po' lunghi ai nuovi contesti. Penso al gruppo e al percorso fatto insieme finora, a come mi sono posto di incontro in incontro. Tra tutti i flash che mi scorrono in sequenza, ecco quelli relativi al primo incontro del secondo anno. L'intervento di Benedict, il mio commento scocciato e l'enorme parentesi di riflessione aperta dalla mail di Roberto. È stato forse l'episodio più incisivo del mio percorso e più volte ho riflettuto su quanto un po' più di senso dell'umorismo mi avrebbe aiutato a vivere questa circostanza in modo completamente diverso.

Me lo ha sempre detto anche mio papà, che non è mai stato tipo da grandi discorsi moralistici attorno a cosa fosse giusto o sbagliato. Non ho particolari ricordi di lunghe ramanzine e non ho vissuto la frequente angoscia adolescenziale del "noi due dobbiamo parlare". Non che fra noi il dialogo sia mai mancato, solo non si è mai troppo dilungato in insegnamenti correlati a una pomposa retorica. Le parole hanno lasciato largo spazio all'esempio dei gesti, inframmezzandoli come a volerne validare l'importanza e l'intenzionalità, in una modalità quasi didascalica. Non lunghe filippiche, ma poche perle di saggezza sparse qua e là, alcune delle quali piuttosto ricorrenti. La più emblematica e, forse, la più frequente, rimane ancora oggi per me motivo di riflessione e ricerca. "Nella vita è importante avere un po' di senso dell'umorismo".

Per dare un'idea della portata di tale affermazione sento di dover fare un inciso sulla storia di mio papà. Secondo e ultimo figlio di un muratore e una casalinga, ha sempre vissuto con loro un rapporto all'insegna dei conflitti. Mia nonna ha sempre avuto una spiccata vena di autocommiserazione e i suoi costanti problemi di salute, più o meno accentuati nel corso del tempo, le hanno dato motivo di cavalcare quest'onda di dramma continuo. "Come stai, nonna?" era l'incipit e a seguire, con sospiro e sguardo rassegnato, ci si poteva già aspettare un "mah, oggi siamo qua", o un "si cerca di tirare avanti", o ancora un "si fa il possibile". Non ho ricordi di un "bene" detto da lei con sorriso vivace. Mio nonno invece aveva il sangue che gli ribolliva piuttosto facilmente. Bastava molto poco a farlo innervosire e dare il via a rosari di corpose bestemmie. Un buon uomo, ma di certo non un campione di pacatezza ed empatia.

I miei nonni sono stati una coppia molto salda, per me uno dei più alti e belli esempi d'amore tra due persone, ma con tutta probabilità si sono trovati a corto di strumenti utili a incanalare la vivacità di quel bambino troppo estroso, troppo ostinato, troppo fuori dai loro schemi. La dimensione del conflitto nel tempo ha mutato forma adeguandosi al crescere

della relazione tra loro, ma non si è mai spenta del tutto. Negli ultimi anni, quelli a cui io ho potuto assistere, mio papà ha sempre marcato una contrapposizione tra il loro modo di affrontare le sfide della vita e quella che sarebbe dovuta essere una modalità a sua detta più auspicabile, che permettesse di ridere degli accaduti guardandoli da differenti punti di vista, senza rimanere ancorati all'unica chiave di lettura data dall'emozione vissuta in quel momento. Riporto un aneddoto tra i tanti, a mo' di esempio, che risale a quando mio papà frequentava l'istituto per geometri e dovendo procurarsi del materiale da disegno un pomeriggio chiese a mio nonno di accompagnarlo. La cartoleria in cui sarebbero dovuti andare si trovava in centro a Pordenone, a venti minuti d'auto rispetto a casa loro. Non so dire se mio nonno avesse una brutta giornata, fosse di fretta o avesse molto da fare, fatto sta che impegnò tutto il tempo del viaggio in macchina a inveire contro mio papà, in preda al fastidio di dover assecondare questa sua richiesta, come non ci fosse spazio per altri sentimenti a cui dar voce, né riflessione che contenesse o distraesse, solo il monopolio preponderante del fastidio rabbioso. Da allora mio papà per qualsiasi cosa gli servisse ha sempre provveduto arrangiandosi e spostandosi da sé. Se l'obiettivo di mio nonno fosse stato quello di incentivare l'autonomia del figlio, avrebbe potuto dire di avere raggiunto il traguardo, al costo però dell'ennesimo smacco alla loro relazione e dell'approfondirsi della distanza tra le loro vedute.

Per me quindi avere senso dell'umorismo è stato semplicemente sinonimo di essere in grado di trovare il positivo anche nelle situazioni dove apparentemente non c'è, così da vivere al meglio le contingenze della vita, strappando pure un sorriso a chi ti sta intorno. A complicare questa concezione ci ha pensato un libro di Pirandello, reduce dagli studi universitari di mia madre e lasciato a prendere polvere tra gli scaffali della libreria di casa. Si trattava del noto saggio scritto sul tema dell'umorismo dove l'autore, riprendendo vari esempi letterari, ne ha tratto una definizione di ben più ampio respiro rispetto alla mia. Sfogliandone le pagine ingiallite, già sottolineate e scarabocchiate a dovere, ho quindi sviluppato una più accurata riflessione sul tema, cominciando a intuire attorno al senso dell'umorismo una profondità e un'applicabilità agli ambiti di vita differenti da quelle che finora mi ero prospettato. Ho colto come il senso dell'umorismo sia quindi qualcosa che come un paio di lenti permette il guardare al mondo e alla vita in modo diverso.

In questo elaborato il mio intento è considerare per chi pratica counselling la possibilità di indossare queste particolari lenti nella sua professione ed eventualmente dare le opportune indicazioni d'uso per non causare miopia, presbiopia o qualsiasi altra alterazione dello sguardo sulla situazione che egli è chiamato ad affrontare.

Umoreismo: definizione pirandelliana

Io amo le strisce dei *Peanuts*. Suddivise in storie brevi che in genere non occupano più di quattro vignette, sono come le ciliegie; una attira l'altra e senza accorgersene ci si trova a farne grandi scorpacciate. Non è necessario essere accaniti lettori per conoscerne i personaggi. L'immagine del cagnolino Snoopy è da decenni un brand commerciale, la coperta di Linus è entrata nell'immaginario comune come contrappeso delle insicurezze di ognuno, a Charlie Brown c'è chi si è ispirato per scrivere canzoni e il mondo è pieno di sportelli psicologici pubblicizzati da Lucy. Non è semplice cogliere tutti gli ingredienti di una ricetta che come quella dei *Peanuts* ha avuto un così grande successo di pubblico e un impatto culturalmente tanto forte. Sicuramente molto si deve allo stile del disegno. Il tratto dell'autore, Schultz, ne denota la genuina semplicità e i personaggi nelle loro forme tondeggianti risultano piacevolissimi. Ciò che però nel leggere questi fumetti mi crea stupore è sentire in me di tanto in tanto il lieve pulsare di una vena di commozione e leggera malinconia, a fronte invece di dialoghi piuttosto buffi che come tali dovrebbero semplicemente limitarsi a strappare un sorriso. Sperimento così un sentimento agli antipodi rispetto a quelli suscitati di primo acchito dalla situazione di cui sono spettatore. Nel suo saggio sull'umorismo Pirandello sviluppa una peculiare riflessione attorno a questo fenomeno, facendo le opportune considerazioni sul perché si assista all'emergere di quello che lui chiama *sentimento del contrario*. Essendo vissuto prima di Schultz, i riferimenti letterari di Pirandello di certo non potevano comprendere i *Peanuts*, ma le citazioni di autori che lui ha utilizzato per avallare le sue tesi sono molteplici e spaziano dalla figura del don Abbondio di Manzoni a quella del Don Chisciotte di Cervantes, toccano i classici greci e chiamano in causa i saggisti di tutta Europa che prima di lui si sono dilungati nelle loro trattazioni in merito all'umorismo e alle sue origini. Lo stesso Pirandello ha voluto dare un piccolo contributo letterario – perché tale si può dire, data la notorietà dell'estratto in questione – utile a esprimere al meglio cosa sia e soprattutto in che termini possa manifestarsi l'umorismo.

Vedo una vecchia signora, coi capelli ritinti, tutti unti non si sa di qual orribile manteca, e poi tutta goffamente imbellettata e parata d'abiti giovanili. Mi metto a ridere. "Avverto" che quella vecchia signora è il contrario di ciò che una rispettabile signora dovrebbe essere. Posso così, a prima giunta e superficialmente, arrestarmi a questa espressione comica. Il comico è appunto un "avvertimento del contrario". Ma se ora interviene in me la riflessione, e mi suggerisce che quella vecchia signora non prova forse piacere a pararsi così come un pappagallo, ma che forse ne soffre e lo fa soltanto perché pietosamente, s'inganna che, parata così, nascondendo le rughe e le canizie, riesca a trattenere a sé l'amore del marito molto più giovane di lei, ecco che io non posso più riderne come prima, perché appunto la riflessione, lavorando in me, mi ha fatto andar oltre a quel primo avvertimento, o piuttosto, più addentro: da quel primo avvertimento del contrario mi ha fatto passare a questo sentimento del contrario. Ed è tutta qui la differenza tra il comico e l'umoristico.¹

Più che essere un semplice esempio, in questo breve racconto che vede protagonista la vecchia signora imbellettata si sviluppa l'essenza della lezione pirandelliana attorno all'umorismo e la metafora adottata esprime al meglio un concetto basilare, ma allo stesso tempo non scontato: l'umorismo non è il comico. Non è semplicemente il sapere

¹ L. Pirandello, *L'umorismo*, Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milano, 1986, p. 135

intervenire nelle situazioni più critiche per sdrammatizzare, la capacità di regalare un sorriso o la bravura nell'improvvisare una gag o raccontare una barzelletta.

L'elemento caratterizzante e distintivo dell'umorismo non è la risata. Questa è una reazione spontanea, la possibile manifestazione fisiologica di un'emozione che ci travolge improvvisamente e nei primi istanti non riusciamo nemmeno a controllare, talvolta anche ricadendo in brutte figure. Qualche tempo fa, dovendo fare una trasferta in treno, mi recai in stazione per informarmi sulla possibilità di portare con me anche il mio cane, un bastardino di piccola taglia. La signora allo sportello mi rispose in modo composto che non avrei dovuto pagare alcun sovrapprezzo nell'eventualità in cui avessi messo il cane in una borsa. Fu istantaneo. Nella mente mi si stampò l'immagine del mio cane chiuso in un sacchetto da supermercato e io scoppiai vergognosamente in una risata che lasciò quantomeno perplessa la persona di fronte a me, che evidentemente si stava riferendo a una borsa da donna (come se del resto ritenesse plausibile che io viaggiassi con un simile accessorio). Guardando al saggio di Koestler "*L'atto della creazione*", si potrebbe parlare di un *atto bisociativo*, ossia di uno scontro tra due matrici (in questo caso il cane e la borsa) incongruenti tra loro che può generare un effetto comico scaturendo la risata². È lo stesso meccanismo che fa sì che una barzelletta sia divertente. Quando si è posti di fronte a un'associazione che contiene elementi paradossali, contraddittori e a tratti grotteschi, si ha infatti esperienza di ciò che Pirandello battezza *avvertimento del contrario*. Avvertiamo che utilizzare un sacchetto da supermercato per portare il cane è contrario a ogni forma di buon senso nel trasporto di un animale e ugualmente avvertiamo che adottare un look esasperatamente giovanile è contrario a ciò che ci si può aspettare da un'anziana signora. È da tale avvertimento che scaturisce l'emozione come reazione immediata allo stimolo. Stupore, imbarazzo, fastidio e incredulità sono solo alcuni dei nomi che si possono dare all'insieme di manifestazioni possibili quali tremore, occhi sbarrati, rossore, accelerazione del battito cardiaco, irrigidimento muscolare o riso, per citarne le principali.

L'emozione ci sorprende e talvolta ci sovrasta, si antepone alla razionalità e destabilizza il pensiero logico, ma ben presto la mente si riprende dalla scossa subita e applica i suoi filtri all'emozione vissuta. Si avvia così una riflessione che facilmente approda a sentimenti che convalidano e razionalizzano quanto provato. L'emozione vissuta nel vedere la vecchia signora imbellettata può avere come conseguenza più diretta il radicarsi di un sentimento di sdegno, disappunto, se non addirittura fastidio nei suoi confronti. Se questa emozione, frutto dell'avvertimento del contrario, fosse effettivamente il frutto di un qualsiasi albero, il sentimento direttamente richiamato lo porterebbe nel tempo alla marcescenza, creando in chi lo vive una malessere, un disagio, uno star male all'interno di certe situazioni o relazioni.

L'umorismo, rimanendo nell'ultima metafora, sarebbe invece il terreno umido e fertile³ in cui piantare i semi di questo frutto, consentendo il germogliare di un sentimento nuovo, detto appunto *sentimento del contrario*. In questo caso, la riflessione assume uno spessore differente, quasi dovesse scavalcare l'emozione di partenza per considerare un quadro più ampio in cui contestualizzare lo stimolo ricevuto. Non guarda solo alla figura della vecchia signora, ma considera anche ciò che si può trovare nello sfondo, più in ombra. Indaga le ragioni che possono aver spinto questa signora a scegliere di dare tale immagine di se stessa, interessandosi al suo vissuto e cogliendo elementi che ne facciano intuire la storia personale, i valori ricercati e le paure più sentite. Si può quindi valutare l'ipotesi che il suo modo di presentarsi sia legato non tanto a un proprio vezzo personale, quanto piuttosto alla sentita necessità di apparire più giovane per colmare la differenza d'età con il marito, che la porta a ricercare un'avvenenza quantomeno anacronistica nel

² Rispetto all'*atto bisociativo*, Koestler ne estende il meccanismo anche alla dimensione del tragico e dell'intuizione creativa, riconoscendo quanto sia in grado di impattare sul piano emotivo.

³ È curioso considerare come le parole *umorismo* e *humus* abbiano la stessa radice etimologica.

goffo e disperato tentativo di tenerlo stretto a lei. Ecco che quindi il seme del frutto si trasforma e germoglia diventando qualcosa di diverso da sé. La riflessione si apre a una maggiore comprensione della situazione e spinge l'osservatore all'empatia.

Adottando un'altra metafora, è come se il senso dell'umorismo fosse una scala a pioli che con la faticosa ascesa della riflessione porta a vedere oltre la cinta muraria dell'emozione, entro cui si rischierebbe altrimenti di rimanere intrappolati. Il muro nella sua solidità ha una forte carica simbolica; da un lato protegge ma dall'altro divide, rassicura chi è dentro ma al prezzo di limitarne lo sguardo. In ogni caso è d'ostacolo alla comunicazione con chi si trova al di là del muro stesso. Non che neghi ogni possibilità di interazione, anzi; molto probabilmente la maggior parte delle relazioni che viviamo quotidianamente si giocano attraverso le feritoie dei nostri muri emotivi e il più delle volte queste non sono nemmeno connotate da marcato antagonismo. Nel migliore dei casi si rivelano relazioni manipolative e come tali tendenti a cambiare le contraddizioni che leggiamo nell'altro, come se queste potessero rappresentare una minaccia, una stonatura o uno sbaglio. Tali relazioni rispondono alla nostra emozione di partenza e al sentimento che mattone su mattone si è costruito su di essa e sono più funzionali a noi stessi che a chi sta oltre il muro. Salire la scala comporta sia una fatica che un rischio, perché è un esporsi a ciò che quasi istintivamente aveva portato ad alzare le difese, ma al contempo permette una vista dall'alto, uno sguardo d'insieme non solo sull'altro con il suo fardello di contraddizioni, ma anche all'orizzonte da cui è partito, alle possibili strade e difficoltà che ha dovuto affrontare per arrivare fino a quel punto e verso dove si stia dirigendo. C'è quindi un uscire dalla propria fortezza che si traduce in un'immedesimazione nell'altro, nei suoi stati d'animo e desideri, permettendo la comprensione delle contraddizioni che tanto avevano scosso inizialmente.

Cambio di paradigma

Un modo efficace per comprendere quanto possa incidere il senso dell'umorismo nelle relazioni quotidiane e nelle circostanze che la vita ci presenta è considerare quando questo manca. Frugo allora nel bagaglio di esperienze personali e tra tutti gli esempi che potrei citare a tal proposito ne scelgo uno in particolare.

Domenica 9 settembre 2018, agli sgoccioli del primo weekend in questo secondo anno di counselling. Per la prima volta si sta approfondendo la questione della tesina da portare a fine anno e per presentare un esempio concreto su come sviluppare un elaborato Roberto chiede a Laura di scegliere un libro, aprirlo casualmente e riprendere un paragrafo, il tutto a sentimento, senza accurata ricerca. Dopo la lettura al gruppo, Roberto chiede a Laura quali parole di questo paragrafo scelto a random l'avessero colpita e che riflessione avrebbe potuto costruirci su. A partire da questa, aggiungendo qualche collegamento e agghindando il tutto con commenti personali, Laura avrebbe effettivamente potuto scrivere una tesina di tutto rispetto da presentare a giugno. Esperimento riuscito. A seguire, diverse persone riportano al gruppo quali tematiche del paragrafo avrebbero sviluppato e per ognuno di questi interventi Roberto improvvisa un possibile titolo per la tesina che avrebbero potuto scriverci sopra, evidenziando i collegamenti e suggerendo le differenti ipotesi di sviluppo. Benedict fa una domanda: "nel counselling c'è qualche livello di giudizio?". Momento di silenzio. Segue qualche tentativo di risposta, ma la domanda racchiude in sé una complessità difficile da sviscerare. Benedict espone quindi un suo punto di vista sul tema del giudizio, soppesando la considerazione che ne emerge dal paragrafo letto con la visione giuridica, riprendendo l'etimologia del termine, rifacendosi al suo bagaglio di studi filosofici e asserendo infine che sarebbe opportuno considerare il giudizio come valutazione ed elaborazione comune più che come decisione. Al momento mi è difficile seguire il suo discorso. Lo trovo molto articolato, ricco di sfaccettature, ma riconosco che non è questo a rappresentare il principale limite alla mia comprensione. Fondamentalmente non sono interessato a ciò che dice Benedict tanto che non gli sto nemmeno dedicando particolare attenzione. Guardo l'ora e non manca molto alla fine della giornata, Roberto stava parlando della tesina e vorrei continuasse a farlo, chiudendo il discorso senza doversi continuamente soffermare. Mi sento come stessi viaggiando e fossi in ritardo, bloccato nel traffico. Avanza, frena, attendi, avanza, frena, attendi, avanza, frena, attendi... e allora vorrei poter prendere la strada da entrambi i lati, scuoterla come un lenzuolo così da far sobbalzare via tutte le auto e finalmente correre indisturbato fino alla meta. Questa cosa, purtroppo, l'ho vista fare solo in una pubblicità di qualche anno fa e nella realtà dei fatti mi devo rassegnare a rimanere bloccato lì, sempre più incattivito.

"Perché Benedict deve parlare proprio ora? Perché deve per forza rendere partecipe tutto il gruppo di una sua para mentale? Non poteva scriverci su una mail e mandarla a Roberto senza tante storie? No, proprio in mezzo alla spiegazione deve fare di 'ste digressioni!" L'ascolto è concentrato su me stesso e su questi pensieri che mi si stanno rimescolando dentro, sempre più vorticosamente. Tra tutti, però, ne spicca uno in particolare: "io non lo farei mai". Un pensiero netto, lapidario, ogni volta che lo metto a fuoco mi rimbomba dentro come un tamburo da guerra. L'atteggiamento di Benedict mi diviene estraneo, mi spinge a dissociarmi e infastidirmi perché gli riconosco una disattenzione in cui io non sarei ricaduto e che ora in questo suo ostinarsi a parlare portando avanti la questione vedo sempre più sfociare nella mancanza di rispetto. Dal canto mio tendo spesso a fare economia di parole, facendo mente locale su cosa dire, valutando la coerenza del mio possibile intervento nel contesto in cui sono, considerando quanto le persone attorno possano essere interessate a ciò che dico e infine riformulando quando possibile il discorso tra me e me prima di espormi. Quella che agli occhi di molti potrebbe sembrare un'esagerazione è in realtà un'attenzione che ho maturato in adolescenza, quando l'ansia

legata al calo delle prestazioni scolastiche mi portò a sviluppare un'accentuata forma di balbuzie. Nel giro di poche settimane trovai sempre maggiore difficoltà a parlare e a breve non riuscii più a sostenere le interrogazioni orali. Rivolgermi agli altri divenne imbarazzante, evitavo in tutti i modi di telefonare o interagire in gruppo. Per non parlare di quando ero chiamato a presentarmi a sconosciuti dando l'impressione di non ricordare più il mio nome. In tutte queste circostanze sapevo benissimo cosa dire, ma sentivo le parole bloccarsi in gola, come se avessero una loro fisicità, un proprio peso, e fossero tanto grandi da rimanere incastrate. Io mi sforzavo, come avessi dovuto spingerle fuori, ma spesso i tentativi non andavano a buon fine e dopo pochi lunghissimi secondi di silenzio mi limitavo a rivolgere all'interlocutore uno sguardo di rassegnazione, sperando cogliesse la difficoltà cui stavo facendo fronte. "Tu prova ad avere un mondo nel cuore, e non riesci a esprimerlo con le parole", cantava De Andrè. Negli anni e con l'aiuto di qualche seduta di logopedia, imparando a regolare il respiro, ritmare la parlata e scegliere le intercalari utili a rendere fluido un discorso, ho capito come convivere con questo mio limite comunicativo, sebbene tuttora debba farci i conti nei momenti di maggiore stress e stanchezza. Anche in questa situazione mi rendo conto di dovermi preparare, perché avverto l'ingiustizia e non voglio tacere, ma al contempo temo che l'emozione possa giocarmi brutti scherzi. Passo mentalmente in rassegna le parole con cui dar corpo al mio intervento. Le voglio scegliere accuratamente, perché sento che questa è l'occasione adatta a palesare uno stato d'animo che mi sta prepotentemente pervadendo. Attendo che la parentesi aperta da Benedict si chiuda e prendo parola. Il mio corpo parla chiaro; sono in tensione, proteso in avanti come pronto allo scatto, il viso corrucciato, sento il cuore che accelera. Per quando studiato e misurato, il mio intervento è comunque connotato da forte emotività e la voce quasi mi si strozza all'ultima parola, "insofferenza". Aggancio il sentimento che come un tarlo sta scavando in me e riesco a strapparli fuori e palesarli al mondo. Finalmente esprimo quanto sia indisposto nel dover ascoltare interventi che ritengo fuorvianti, poco utili se non addirittura inopportuni.

Il seguito di questa storia, i cui sviluppi sono stati per me del tutto inaspettati, può essere pienamente riassunto nel titolo di questo paragrafo, *cambio di paradigma*. Il giorno dopo leggo la mail di Roberto che riprende quanto accaduto, parlando però di razzismo, di IO-messaggi truffaldini e ricattatori, di buone occasioni non colte per mettere in pratica quanto appreso, di come degli insegnamenti del primo anno non sembri essere rimasta traccia. Una doccia fredda, un fulmine a ciel sereno, una mazzata ben assestata sui denti,... non mancano le immagini utili a indicare cosa questa mail abbia rappresentato per me. Molte mie sicurezze hanno vacillato, lasciando che si insinuasse l'ombra del dubbio su alcune posizioni che avevo preso nei confronti del mio modo di vivere le relazioni, a partire dall'episodio preso in considerazione. Improvvisamente sono diventato oggetto di studio di me stesso, ponendo maggiore attenzione al mio modo di reagire alle situazioni e soppesando i miei costrutti personali, veicoli di tali reazioni. Stando infatti alle mie aspettative, chiunque si trovi in contesto formativo dovrebbe fare interventi coerenti alla lezione e riscontrare l'interesse generale, come del resto un genitore dovrebbe essere in grado di tagliare il cordone ombelicale che lo tiene legato al figlio, un insegnante dovrebbe essere capace di intercettare e accogliere le esigenze dei suoi allievi, un educatore dovrebbe essere in grado di convivere con un proprio disagio senza riversarlo sulle persone che aiuta, un familiare dovrebbe accorgersi di quando un suo atteggiamento crea danno e sconforto in casa. Quando tutto ciò non ha riscontro nel quotidiano mi ritrovo a essere vittima della collisione tra ciò che dovrebbe essere e ciò che invece è, tra il mio ideale e l'effettivo reale, tra ciò che ritengo giusto e ciò che è semplicemente umano. Il fatto che tutto ciò mi crei disagio è facilmente riconducibile alla considerazione di come questi miei costrutti legati al valore della giustizia siano per molti versi disfunzionali. È come se lavorassero alla pari di un filtro a maglie troppo strette, tanto da bloccare il flusso

di una relazione e dare più complicazioni che vantaggi. Logica vorrebbe che di fronte a un problema tecnico del genere non ci si preoccupasse tanto di modificare il flusso, quanto di trovare un filtro più adeguato a questo, permettendone un'adeguata pulizia senza incorrere in spiacevoli blocchi. Senza accorgermene, denunciando la mia insofferenza stavo chiedendo in modo neanche troppo velato l'esatto opposto, dando per scontata l'efficacia di un filtro, il mio, non appropriato a contemplare e reggere la complessa varietà delle persone e degli equilibri che queste trovano nel mondo. A posteriori sorrido di questa mia pretesa, trovandoci un ché di ridicolo. È come se una formica in groppa a un elefante non fosse contenta della direzione presa e pretendesse che il pachiderma cambiasse strada. L'insetto, se anche in preda alla rabbia e alla frustrazione si accanisse contro l'elefante, non lo scalfirebbe nemmeno e lui continuerebbe ad andare dove vuole, pronto a scacciar via la formica al primo sentore di prurito. A fronte di tali considerazioni ho capito come l'insofferenza accusata e dichiarata altro non fosse che il nome che potevo dare alla cinta muraria emotiva in cui in quel momento mi trovavo barricato. Una fortificazione alta e solida, costruita nel corso di anni, in vari contesti, per molte persone. Non mi sono mai preoccupato di uscire e non mi sono mai chiesto se ci fossero scale utili a scavalcare il muro per vedere oltre. Cosa mai avrei visto di tanto illuminante? Su cosa avrei potuto aprire gli occhi? Quale prospettiva avrebbe giustificato la fatica di far avanzare la riflessione piolo dopo piolo?

In questa occasione è stato Roberto a spronarmi, facendomi cogliere i limiti insiti nel mio ostinato barricarmi e permettendomi così di superare l'insofferenza profondamente radicata sul semplice avvertimento di un contrario. Lavorando di zappa ha smosso un terreno incolto, schiacciato e soffocato dal peso dei miei costrutti, preparandolo ad accogliere i semi di tale mio sentimento così che potessero germogliare, mutare forma, passare dalla chiusura all'apertura e farsi portatori di nuova vita invece di morire su se stessi. Mi ha aperto gli occhi sulla necessità di prendersi cura di tale terreno, l'umorismo, per renderlo fertile tanto da permettere lo sviluppo della riflessione e il fiorire del già citato sentimento del contrario, antidoto naturale al malessere che si prova ogni qualvolta si assiste a una frattura tra se stessi e il mondo, tra il proprio modo di vedere le cose e il modo in cui le cose realmente vanno, nella loro imprevedibile complessità. L'umorismo non sana tale frattura, ma aiuta ad accettare che ci sia e permette di riderci sopra, non con scherno e disprezzo, bensì con la serena saggezza di chi non rimane ingarbugliato nelle proprie ragioni, ma comprende anche quelle degli altri, poiché sa uscire da se stesso e mettersi nei loro panni. Se ora, a distanza di mesi e dopo lo scorrere di molte riflessioni, mi si chiedesse cosa avrei potuto vedere scavalcando il muro dell'insofferenza da cui quella domenica ho espresso il mio disappunto, saprei rispondere. Avrei visto Benedict nella sua necessità di mettere insieme informazioni provenienti da ambiti diversi che come tali avevano punti di contraddizione. L'avrei visto nella sua comprensibile difficoltà d'espressione in una lingua, l'italiano, in cui non ha la stessa disinvoltura degli altri membri del gruppo. L'avrei visto nel suo sentirsi legittimato a chiarire un dubbio coinvolgendo il gruppo in una riflessione personale. Già questo sarebbe bastato a smorzare l'emozione che tanto mi stava agitando. Purtroppo per me, l'esercizio di ripensare il passato modificando le variabili non è altro che un bel giochetto fine a se stesso. Me lo dico consapevole di spendere ore e ore a rimuginare sul "come sarebbe andata se...", quando invece non si può far altro che prendere atto di ciò che è stato per come è stato, catalogandolo nel sempre più ampio archivio dell'esperienza in modo che si possa consultare al bisogno, qualora le circostanze di vita lo rendano necessario. Su questo ormai ben noto muro io sono salito a posteriori, a battaglia conclusa e armi deposte e ho potuto osservare da un differente punto di vista sia ciò che si trovava al di fuori sia ciò che invece stava dentro. Io, reduce di guerra di fronte alla mia trincea colma solo di fango,

tensione e paura, mi sono semplicemente chiesto come abbia fatto a rimanere lì così tanto a lungo.

Indicazioni d'uso

Le riunioni d'ambito mensili sono tra le poche occasioni che noi educatori territoriali abbiamo per vederci, salutarci e fare qualche sana chiacchiera tra colleghi. Al termine dell'ultimo incontro mi fermo a scambiare qualche parola con Filomena. Fino all'anno scorso ci vedevamo molto frequentemente poiché lavoravamo nella stessa scuola, sebbene in classi diverse. L'ambiente contenuto ci permetteva di incrociarci spesso e i discorsi ricadevano facilmente sui docenti con cui avevamo a che fare. Tra questi, uno in particolare era ormai diventato immancabile protagonista dei nostri confronti. Un professore di una delle materie di indirizzo, ingegnere dai modi bruschi e dallo spiccato accento veneto a cadenzarne la sbruffonaggine. Parlantina facile di chi ha un'opinione su tutto e velleità oratoria di chi è convinto che i propri discorsi siano per gli altri oro colato, rivelandosi tutt'al più sproloqui retorici spesso infondati, talvolta irrispettosi e generalmente insignificanti. Ma nulla indispetta quanto la sufficienza con cui è solito rivolgersi agli adulti presenti in classe nelle sue ore di lezione, confinandoli al rango di sottoposti neanche degni di saluto e prendendo arbitrariamente decisioni sul loro operato senza margini di dialogo. È evidente che a me e Filomena non stesse particolarmente simpatico, come del resto a molte altre persone che avevano avuto modo di lavorarci assieme. Dopo le prime lezioni con lui, vedendo che il mio utente era in grado di gestirsi autonomamente, sono stato ben felice di indirizzare il mio intervento a copertura di altre discipline così da aver a che fare il meno possibile con tale soggetto. Da quest'anno, al contrario di Filomena, io non lavoro più in quella scuola, quindi a maggior ragione sono interessato a un opportuno aggiornamento su come sia la situazione lì dentro. Ben presto il discorso ricade su lui, il nostro uomo, e in un primo momento Filomena mi riconferma la coerenza degli atteggiamenti di questo professore con l'idea che di lui ci siamo fatti fin dall'inizio. I toni però cambiano quando in seguito mi racconta di alcuni momenti vissuti a tu per tu con lui, in cui si sarebbe lasciato andare a confidenze molto profonde parlando del figlio, della malattia che questo bambino sta affrontando, dei frequenti ricoveri in ospedale, del dolore che tutta questa situazione sta comportando in ogni ambito di vita. "Questo cambia le cose..." dico io con una punta di amarezza e un'ombra di vergogna per la cattiveria dei giudizi drastici che finora ho alimentato ed espresso. Pur continuando a ritenere inopportuni gli atteggiamenti prima descritti, riesco ora a inserirli in un quadro più ampio di sofferenza e sono spinto ad allontanarmi dai miei giudizi maturando empatia nei confronti di questa persona e intuendone la fatica, la rabbia e la tristezza. Questo tassello, prima mancante, sblocca quindi in me l'emergere del sentimento del contrario.

Alcune domande a questo punto mi sorgono spontanee: se Filomena non mi avesse raccontato tutto ciò, come avrei potuto trovare quel tassello? Come avrei fatto a sviluppare una simile riflessione? Come avrei potuto sperimentare empatia nei confronti di una persona verso cui vivevo una simile avversione? Maturo la consapevolezza che il senso dell'umorismo necessita della relazione tanto quanto il senso della vista necessita della luce. Nel buio i miei occhi rasentano l'inutilità e allo stesso modo nella chiusura relazionale la riflessione si rattrappisce unicamente sulle mie ragioni. Filomena ha raccolto questo tassello proprio perché è stato il professore stesso a porgerglielo in un momento confidenziale, frutto di un percorso che ha visto crescere positivamente la relazione tra i due tanto da raggiungere un simile apice. Leggo molta attinenza tra ciò e il lavoro del professionista nel counselling, che a fronte della situazione portata dal cliente non può fare affidamento unicamente ai propri schemi interpretativi senza creare una relazione significativa con questa persona. Non è detto che tutte le anziane che si vestono da ragazzine lo facciano per non lasciar scappare il marito più giovane, come non è detto che ogni uomo indisponente e irrispettoso faccia coppia con un figlio dalla salute cagionevole. Purtroppo e per fortuna noi tutti dobbiamo fare i conti con un mondo di persone molto

variegata e complesse, difficilmente incasellabili nella geometria più o meno rigida dei nostri schemi. Non che il counsellor non possa azzardare interpretazioni, specie se l'esperienza lo porta a confrontarsi spesso con situazioni dalle variabili molto simili, ma tali tentativi dovrebbero essere mossi con il beneficio del dubbio e l'attesa di conferma o smentita da parte del cliente stesso, così da non correre il rischio di letture approssimative se non errate della realtà cui si è chiamati a far fronte. È attraverso la relazione tra cliente e counsellor e nel dialogo che ne scaturisce che il primo ha modo di mettere sul tavolo tutte le tessere del puzzle utili a ricostruire un'immagine che sia fotografia del suo punto di vista sulle cose. Al secondo spetta per lo più aiutare ad assemblare, ma nel fare questo è chiamato al sapiente controllo dei propri filtri e riferimenti a favore di un ascolto del cliente esente da giudizi ed etichette. Il decentramento necessario alla relazione d'aiuto implica che il counsellor debba quindi comprendere i costrutti del cliente, pur sapendo che non gli competerà modificare le disfunzionalità lette in questi a suo piacimento. Se si desse tale licenza, la relazione costituita vivrebbe una deriva manipolatoria, poiché indirizzata a un cambiamento aderente alle istanze del counsellor anziché del cliente, ricadendo facilmente nell'inefficacia dell'intervento.

Ogni tanto ripenso al racconto che Roberto ci ha fatto della sua prima esperienza come counsellor all'interno di un colloquio, quando il cliente ha esposto le sue difficoltà nel trattenere i propri impulsi sessuali nei confronti della figlia. Alla stragrande maggioranza delle persone l'ascolto di una confidenza simile porterebbe a un avvertimento del contrario tanto palese da accompagnarsi al più acceso repertorio di emozioni negative; ripudio, disgusto, ribrezzo, paura, sbigottimento, rabbia, sgomento e chi più ne ha più ne metta. Si ergerebbero muri emotivi in cemento armato, con tanto di filo spinato e fossato pieno di coccodrilli. Lo sforzo del counsellor deve essere allora quello di uscire da tale fortificazione e per riuscirci egli non può avvalersi delle sue interpretazioni, ma deve farsi guidare dal proprio cliente, persona contro cui quel muro è stato eretto. Per approdare al sentimento del contrario la riflessione deve calcare le parole di chi cerca aiuto ed è per questo che si rende indispensabile l'esercizio di un ascolto non inquinato da se stessi. In cuor suo, anche a fronte delle situazioni più critiche e disdicevoli, il counsellor dovrebbe sempre coltivare l'attesa del sentimento del contrario per cogliere nella persona che ha di fronte gli indizi utili ad arrivarci, godendo così di un punto di vista chiarificatore, chiave dell'aiuto all'altro.

Bibliografia

A. Koestler, *L'atto della creazione*, Ubaldini 1975

L. Pirandello, *L'umorismo*, Mondadori 1986