



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

Titolo: Epoché

L'importanza di sospendere il giudizio per incontrare l'altro

Corsista: Laura Fadel

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

Anno Accademico 2018 / 2019

Indice

Premessa.....	Pag. 5
Scopo della tesi	Pag. 7
Il tempo e lo scopo	Pag. 9
Il tempo e la competenza.....	Pag. 11
Il tempo e la pazienza.....	Pag. 13
Il tempo e i quadranti.....	Pag. 15
Il tempo e l'orizzonte.....	Pag. 17
Conclusioni.....	Pag. 19
Bibliografia.....	Pag. 21

Premessa

Prima di giungere ad una decisione sull'argomento da sviluppare in queste pagine ho cambiato diverse volte idea, ma alla fine ho scelto di tornare al tema della sospensione del giudizio.

Nella mia formazione universitaria l'ho affrontato come uno dei pilastri fondanti della relazione educativa, una "conditio sine qua non" per instaurare una relazione efficace allo sviluppo e all'apprendimento del bambino. Nella formazione cristiana l'ho incontrato come un valore e un atteggiamento basilare per instaurare un rapporto autentico con chi incontri lungo il tuo cammino di vita. Nella formazione di counselor l'ho incontrato come condizione fondamentale nell'approccio centrato sulla persona.

La sospensione del giudizio è stato un tema ricorrente in questi anni, ma nonostante ciò mi ritrovo a non esserne del tutto padrona; non ho ancora imparato ad essere sufficientemente acritica verso le persone che percepisco in antitesi con il mio modo di pensare e/o agire.

A partire da situazioni concrete che vivo nella quotidianità, l'obiettivo della mia tesina è sviscerare quali sono i valori, sentimenti e costrutti che sottendono quei giudizi che mi impediscono di accogliere chi mi sta davanti o esprimere i miei pensieri in modo assertivo. Avere una maggiore conoscenza e consapevolezza di ciò mi permetterà di non rimanere arenata nel terzo quadrante ma di spostarmi nel quarto.

Questo cambiamento comporterà due risvolti positivi: da una parte potrò sostenere in modo efficace le persone che mi esprimono una difficoltà (ad esempio i genitori dei miei alunni, i ragazzi del catechismo,..), dall'altra sarò in grado di evitare e/o gestire possibili conflitti con le persone che incontro nella mia quotidianità. Ho deciso, pertanto, di lavorare su ciò che sta alla base dei rapporti umani e quindi anche di un buon futuro counselor.

PRIMA PARTE

1. COUNSELLING E SOSPENSIONE DEL GIUDIZIO

Non è stato facile capire come cominciare la tesina. Stavo cercando su internet qualche spunto per aprire il lavoro, una definizione di giudizio, la differenza tra giudizio e valutazione, insomma un incipit. Quando si è aperta la pagina di google con i risultati di ricerca sono stata incuriosita da un video di youtube intitolato "giudizio o valutazione? L'importanza di cambiare punto di vista". Era una scena del film "Patch Adams". Decisi di guardarlo per curiosità, ma il contenuto fu un'incredibile scoperta. In poco più di due minuti di film ho visto la definizione di counselling o, perlomeno, la "mia" definizione, ciò che vedo io in un percorso di counselling. Ed è così che ho deciso di abbandonare l'impostazione scolastica, a cui sono sempre stata abituata nella stesura di una relazione, per cominciare da ciò che ho visto in questi due anni di percorso.

Prima di trascrivere la scena citata riporterò anche la descrizione, con tanto di dialoghi, dell'inizio del film, perché contiene diversi spunti interessanti; questi risulteranno utili per spiegare cos'è il counselling e per quale ragione è fondamentale la sospensione del giudizio, in modo da poter instaurare una relazione autentica con chi incontriamo e offrire un aiuto efficace a chi ce lo chiede.

Anter (Patch) Adams, dopo un tentativo di suicidio decide di farsi internare. Mentre si trova sull'autobus che lo conduce al manicomio è assorto nei suoi pensieri:

"Per tutti la vita è un ritorno a casa: commessi viaggiatori, segretari, minatori, apicoltori, mangiatori di spade, per tutti! Tutti i cuori irrequieti del mondo cercano tutti la strada di casa. E' difficile descrivere cosa provassi allora. Immaginatevi di camminare per giorni in un turbine di neve senza neppure accorgervi di camminare in tondo; la pesantezza delle gambe nei cumuli, le vostre grida che scompaiono nel vento con la sensazione di essere piccoli e immensamente lontani da casa. Casa. Il dizionario la definisce sia come un luogo di origine, sia come uno scopo o una destinazione. E la bufera? La bufera era tutta nella mia mente o come dice Dante, il divino poeta, nel mezzo del cammin di nostra vita mi ritrovai per una selva oscura ché la diritta via era smarrita. Alla fine ho ritrovato la diritta via, ma nel posto più improbabile."

Patch arriva all'istituto e, accompagnato da due infermieri, entra nella sala del manicomio. All'improvviso, mentre si sta guardando attorno, gli si presenta davanti un utente che mostrandogli la mano destra con tutte le dita sollevate tranne il pollice gli chiede: "quante dita vedi, eh?". Patch e l'infermiere sussultano per lo spavento; mentre Patch guarda le dita del paziente, l'operatore esordisce con un "pazzo figlio di pu, la pianti di farmi saltare tutte le volte!?". Il paziente continuando a guardare Patch gli chiede: "allora quante?". Patch, dopo un attimo di esitazione: "eh, quattro". Il paziente, con tono irritato: "quattro? Un altro idiota!". Patch rimane immobile a guardarlo mentre questi si allontana. Più tardi scoprirà dall'infermiere che si chiama Arthur Menderson, un illustre dirigente d'azienda, "una delle menti più innovative e geniali " che si è internato per sindrome del genio.

GIUDIZIO O VALUTAZIONE? L'IMPORTANZA DI CAMBIARE PUNTO DI VISTA

Patch è sulla soglia della stanza da letto di Arthur. Questi è seduto alla sua scrivania intento a scrivere delle formule matematiche su dei fogli bianchi.

Patch: "Posso entrare?"

Arthur, senza distogliere l'attenzione dal suo lavoro: "Se fletti i legamenti mediali e collaterali e metti uno astragalo davanti all'altro non dovresti avere problemi. Certo se un giornale riportasse questo evento il titolo sarebbe: microcefalo entra in una camera"

Patch entra nella camera e si siede vicino ad Arthur che continua a scrivere formule matematiche sui suoi fogli senza mostrare interesse per la sua presenza.

Patch: "Le dita. Qual è la risposta?"

Arthur, continuando a scrivere: "Oh, sei un altro di quei brillanti giovani che sanno sempre la risposta giusta eh?. Benvenuto nella vita reale"

Patch lo guarda per qualche secondo poi solleva il bicchiere di thè che era adagiato sui fogli e si accorge che da un piccolo forellino sta uscendo la bevanda macchiando il lavoro dell'uomo. Allora prende un adesivo che trova appiccicato sul lato della scrivania e lo attacca sul bicchiere, fermando in questo modo la fuoriuscita del liquido. Arthur se ne accorge, smette di scrivere e alza lo sguardo verso Patch. I due si guardano, Patch accenna un sorriso; Arthur dà un'altra occhiata al bicchiere e poi, come se avesse avuto un'intuizione su Patch afferra la sua sedia e si gira verso di lui. Gli prende la mano destra, gli sposta il pollice sul palmo e gli chiede: "quante ne vedi?"

Lo sguardo di Patch si fa inespressivo, come se si fosse reso conto di cercare una risposta che non esiste, di essersi imbattuto in un problema scontato dalla risposta ancor più scontata.

Con tono neutro Patch risponde: "Sono quattro dita Arthur"

Arthur: "No,no,no. Guarda me"

Patch, con espressione incredula: "cosa?"

Arthur: "Ti stai concentrando sul problema. Se ti concentri sul problema non vedrai la soluzione. Mai concentrarsi sul problema, guarda me! Quante ne vedi?"

Patch: silenzio

Arthur: "No. Guarda oltre le tue dita. Quante ne vedi?"

A questo punto le dita si duplicano; Patch non solo vede le quattro dita ma inizia a vederle sfocate, fino a sdoppiarsi.

Patch, con voce esitante e tremolante risponde: "Otto"

Arthur: "Otto. Otto. Sì, sì, otto è una buona risposta. Sì, vedi quello che nessun altro vede. Vedi quello che tutti gli altri scelgono di non vedere. Senza paura, conformismo o pigrizia. Vedi il mondo intero come nuovo, ogni giorno! Beh la verità è che sei sulla strada giusta. Se tu non avessi visto qualcosa in più di un vecchio pazzo scorbutico non saresti mai venuto qui."

A questo punto Arthur si gira e torna sul suo lavoro.

Patch: "Cosa vedi quando guardi me, Arthur?"

Arthur guarda per qualche secondo il bicchiere poi si rivolge di nuovo verso Patch; con gli occhi gli fa un cenno per indicargli il bicchiere e risponde: "Hai rappezzato il mio bicchiere. Ci si rivede in giro, Patch!"

Mentre guardavo questa scena del film è stato per me immediato fare un parallelismo con il counselling.

Arthur è il cliente che scrive le sue formule matematiche sui suoi fogli, nonché la sua vita. Le formule sono tutte quelle esperienze, situazioni, scelte, relazioni... che costellano la nostra quotidianità e lasciano traccia nel nostro vissuto. Il thè sono tutte quelle condizioni di fatica, affanno, sofferenza, dolore,... che possono macchiare i nostri fogli, lasciando dei segni più o meno evidenti, più o meno cancellabili.

Patch è il counsellor che entra nel mondo del cliente, "chiedendogli il permesso". Non irrompe nel suo mondo, vi entra senza disturbare, cercando di non distogliere la sua attenzione dalle formule che con tanto impegno sta cercando di risolvere. Entra e si siede accanto a lui e in silenzio lo osserva; e vede un adesivo, in un punto inesplorato, lontano dallo sguardo di Arthur. La stessa cosa avviene per il counsellor che si "siede in poltrona", guarda

la persona che gli sta di fronte e ascolta la sua storia scoprendo il mondo che porta con sé; si lascia raccontare quali formule sta tentando di risolvere e quali sono le macchie di tè che offuscano il suo lavoro. E il counsellor è lì vicino a lei. Riesce a guardare in punti lontani dagli occhi della persona, a trovare una soluzione insolita, un adesivo da appiccicare su quel bicchiere in modo che questa possa continuare a risolvere le sue formule fino ad arrivare al risultato. Come? Il metodo ce lo suggerisce Arthur: guardando oltre il problema; guardando alla persona.

Il counsellor non deve fissare lo sguardo sulle quattro dita, non deve limitarsi a guardare la figura, ma deve sforzarsi di guardare oltre. Chi ci sta di fronte non ha bisogno del "solito idiota", chi ci sta di fronte ha bisogno di qualcuno che veda ciò che non vedono gli altri e lo aiuti ad arrivare al risultato. Lo aiuti ad arrivare al cambiamento.

Il counsellor non si preoccupa di aiutare la persona a risolvere le sue formule anche perché non è detto che sappia come si eseguono; il counsellor aiuta la persona a trovare quella soluzione inesplorata che impedisca al tè di rovinare i suoi fogli permettendole, in questo modo, di andare avanti nella sua vita e di svolgere le sue formule in modo del tutto personale.

Per riuscire ad aiutare l'altro però è fondamentale sospendere il giudizio, dobbiamo imparare a vedere "qualcosa in più di un vecchio pazzo scorbutico", dobbiamo desiderare di incontrare e conoscere la persona che ci sta di fronte. Questa è la premessa per rendere il colloquio di counselling quel luogo improbabile in cui un cuore irrequieto riesce a far placare la bufera che è dentro di lui e a ritrovare, così, la strada di casa.

2. FATTORI DELLA SOSPENSIONE DEL GIUDIZIO

2.1 ACCETTAZIONE

Per spiegare meglio in cosa consiste la sospensione del giudizio riporterò dei riferimenti teorici, tratti da alcuni testi riportati in bibliografia.

L'atteggiamento di profonda accettazione di ciò che il cliente esprime è necessario per instaurare un clima di fiducia tra le parti. Con il termine accettazione non si intende "approvare le azioni o lo *status quo* del cliente", ma il significato va ricondotto al pensiero di Carl Rogers e comprende 4 aspetti.

1- *Assoluto valore della persona*. L'accettazione implica, prima di tutto, apprezzare il valore e la potenzialità innati di ogni essere umano. Rogers definisce questo atteggiamento come presa in carico *non possessiva*, "un accettare la persona come un individuo a sé stante, un rispetto dell'altro che attribuisce valore alle sue ragioni. Una fiducia di base: la convinzione che, fondamentalmente, la persona è affidabile". È una delle condizioni necessarie della relazione terapeutica finalizzata al cambiamento. Fromm l'ha definita il rispetto che comporta "*la capacità di vedere la persona per quello che è, con la consapevolezza della sua esclusiva individualità. Rispettare vuol dire preoccuparsi che la persona possa crescere per quello che è*". L'opposto di questo atteggiamento è giudicare, porre condizioni al valore della persona; ciò determina il blocco della persona poiché non si sente accettata per quello che è e, di conseguenza, una inibizione o diminuzione della sua capacità di cambiare e della sua "autorealizzazione" (Maslow).

2- *Accurata empatia*. Si tratta di un interesse attivo e uno sforzo di comprensione della prospettiva intrinseca dell'altro, di vedere il mondo attraverso i suoi occhi. Non è simpatia, sentimento di pietà, cameratismo o identificazione. L'accurata empatia consiste nella capacità di comprendere il quadro di riferimento dell'altro e di essere convinti che sia

importante comprenderlo. Rogers quando ne descrive la valenza terapeutica spiega che si tratta di “percepire il significato del mondo interno del cliente come se fosse il proprio, ma senza mai dimenticare la caratteristica del *come se*”. Il contrario dell'*accurata empatia* è l'imposizione della propria prospettiva, presupponendo che la prospettiva degli altri sia irrilevante e fuorviante.

3- *Valorizzazione dell'autonomia*. Consiste nel valorizzare e rispettare l'autonomia individuale di ogni persona, il suo diritto e la sua capacità ad autodeterminarsi. Questa capacità la si può comprendere bene dalle parole di Viktor Frankl, uno dei fondatori dell'analisi esistenziale e della logoterapia, che nel suo libro “Uno psicologo nei lager” scrive:

“Noi che abbiamo vissuto i campi di concentramento ricordiamo gli uomini che giravano per le baracche a dare conforto agli altri, donando il loro ultimo pezzo di pane. Non erano in molti, ma davano una grande testimonianza sul fatto che a un uomo si può togliere tutto tranne che una cosa: l'ultima delle libertà individuali, la libertà di scegliere il proprio atteggiamento in ogni situazione, di scegliere il proprio modo di essere”.

All'opposto della valorizzazione dell'autonomia c'è il tentativo di far fare le cose alle persone, obbligandole ed esercitando un controllo;

4- *Sostegno*. E' la ricerca e il riconoscimento delle risorse e degli sforzi della persona. Il suo opposto è ricercare ciò che le persone hanno di sbagliato (che spesso è alla base della “valutazione”) e, dopo aver individuato l'errore, dire loro come fare per correggerlo.

Queste quattro condizioni per l'intervento centrato sulla persona, nel loro insieme, esprimono ciò che si intende con il termine “accettazione”. Saper applicare queste quattro condizioni significa che il counselor traslascia la persuasione di poter leggere la storia del cliente a partire dalle proprie idee, conoscenze, convinzioni, valori... Per comprendere e quindi accettare chi gli sta davanti deve togliersi gli occhiali con cui è abituato a leggere il proprio mondo ed indossare quelli che utilizza l'altro, per leggere il suo mondo.

Questo cambio di veduta richiede la capacità di uscire dal proprio terzo quadrante per entrare nel quarto quadrante del cliente. E' necessario pertanto avvicinarsi all'altro in modo empatico, cercando di fare propri i suoi sentimenti per poter cogliere e vivere su di sé la condizione di malessere di chi è di fronte. Ciò non significa immedesimarsi al punto tale da fare nostra la sua causa, ma significa ritenere che l'altro ha diritto di sentire legittimato il suo vissuto. Sospendere il giudizio significa dire a chi ci sta davanti: *“tu sei una persona di valore; il tuo disagio ha valore e merita di essere considerato”.*

2.2 IL POTERE PERSONALE DEL CLIENTE

In un percorso efficace di counselling l'artefice del cambiamento non è il counselor bensì il cliente. Chi detiene il potere per modificare la condizione da un attuale indesiderato ad un futuro desiderabile è la persona che sta vivendo il disagio.

Riporto di seguito alcuni passaggi tratti dal libro “Il potere personale” per motivare come la sospensione del giudizio possa mettere il cliente nelle condizioni di essere lui stesso ad innescare il processo di cambiamento.

“La capacità di rispondere efficacemente alla propria esperienza abbraccia il soddisfacimento dei bisogni e dei desideri, le risposte agli impulsi e agli stimoli, le reazioni alle percezioni e alle sensazioni e il conseguimento dell'effetto desiderato. Tutto ciò significa che noi abbiamo abilità per ottenere ciò che desideriamo, la competenza per controllarci nel senso migliore del termine e l'occorrente per valutare le nostre azioni.

Il potere personale equivale all'affermazione: "Io sono pienamente consapevole della mia esperienza e agisco in modi efficaci".

Niente avviene senza potere. Dovunque si veda un cambiamento o qualcosa di nuovo, il potere si manifesta fisicamente. Il potere è il mezzo per soddisfare tutti i desideri e i progetti degli esseri umani; è lo strumento per esprimerne i valori, le speranze, le necessità, i sogni.

Si può essere liberi di fare una cosa ma non avere le risorse, le abilità o il desiderio di farla. La libertà senza potere, nell'individuo e nella società, è disorganizzazione o caos. È attraverso il potere che noi portiamo ordine nel caos. La libertà è intrinseca al concetto e all'esercizio del potere. Se noi abbiamo la capacità di agire e non siamo liberi di agire, non siamo davvero potenti. L'idea centrale è essere in grado di agire secondo l'intenzione; questo implica la libertà non solo di agire ma di credere che ciò che desideriamo sia importante. È una libertà dello spirito o della psiche.

Ogni libertà ci conduce inevitabilmente a una responsabilità, che ci porta, a sua volta, a una scelta. Non siamo semplicemente liberi, ma liberi "di fare" qualcosa. Anche se siamo responsabili soltanto verso noi stessi e di noi stessi, abbiamo una responsabilità e ci troviamo di fronte a una scelta. Libertà è andare verso qualcosa, o allontanarsi da qualcosa. Con la libertà o nella libertà noi individuiamo alternative e scegliamo. La libertà è parte essenziale del processo del potere.

Per esercitare il potere efficacemente dobbiamo poter scegliere. La scelta può essere fondamentale (affrontare o evitare, rimanere uguali o cambiare; andarsene o rimanere), oppure può realizzarsi entro un'ampia gamma di alternative. Scegliere è parte integrante del processo di esercizio del potere ed è un atto che riflette i nostri valori fondamentali.

La scelta implica la consapevolezza delle alternative, l'aggiunta di alternative, la valutazione delle nostre opzioni e infine una decisione libera, non forzata.

Il processo di scelta dipende in parte dalla nostra coscienza e in parte da una realtà esterna con cui ci confrontiamo. Noi interagiamo praticamente sempre con il nostro ambiente, ricavandone informazioni e influenzando chi ci circonda in modi talora sottili e quasi impercettibili. Essere consapevoli di questa interazione e conoscere le scelte che possiamo operare ci consente di essere flessibili e di adeguarci opportunamente. Forse l'ostacolo più grande all'effettuazione del cambiamento è proprio la convinzione che le cose debbano rimanere come sono. Quando si vuole aumentare il proprio senso di potere, bisogna, al contrario, espandere la propria gamma di scelte.

Quasi tutti pensano di dover dare giudizi, a ogni ora di ogni giorno. I giudizi sono opinioni e spesso comportano una connotazione di giusto e sbagliato. Sono una funzione della nostra mente razionale. Sono inseriti in un contesto culturale e personale e il loro collegamento con la verità è spesso casuale. I giudizi non sono scelte. Sospendendo il giudizio, ci sottraiamo a una posizione paternalistica, di "potere su" chi ci circonda. Operando sulla nostra coscienza in modo da non formulare giudizi, ci rendiamo conto di non essere nella situazione di decidere cosa sia giusto o sbagliato per qualcun altro.

La sospensione del giudizio impedisce di leggere la situazione secondo categorie predefinite e dare in modo unidirezionale soluzioni precostituite; permette il counselor di aiutare il cliente a vedere strade inesplorate, ad ampliare il ventaglio delle alternative possibili per implementare un processo di cambiamento. Sospendere il giudizio significa riconoscere al cliente il suo potere personale e quindi la sua libertà. Quando il cliente si sente potente, sa cosa desidera, è motivato a correre un rischio e sa, o scopre, come soddisfare il suo desiderio.

2.3 FIDUCIA

In un percorso di counselling convivono tre tipi di fiducia: la fiducia del cliente verso il counselor, la fiducia che il counselor nutre verso sé stesso e la fiducia che il counselor ripone sul cliente. Quest'ultima è strettamente legata all'accettazione della persona che ha davanti e

al riconoscimento che anch'ella possiede una capacità personale e la sappia esercitare sul proprio agito quotidiano. Una autentica fiducia verso il cliente richiede, anche in questo caso, che vi sia una sospensione del giudizio, poiché questa impedirebbe di ritenere il cliente capace di "intendere e volere" rispetto al suo possibile cambiamento. E' il cliente che deve decidere verso quale direzione andare. Ciò si realizza se il counselor si fida del fatto che lui è in grado di riconoscere i suoi bisogni, di valutare le risorse su cui poter confidare e sappia decidere verso quale direzione andare.

Per spiegare cosa significhi avere fiducia verso il cliente riporto di seguito un'altra scena tratta dal film "Patch Adams" in cui il decano dell'università di medicina parla agli studenti e illustra loro in cosa consiste il rapporto medico-paziente.

Discorso del decano (trascritto per intero):

"Mi asterrò dal recar danno. Cos'è implicito in questo semplice precetto della medicina? Un potere pauroso, il potere di recare un danno. Chi vi dà questo potere? Il paziente. Il paziente verrà da voi implorante al culmine della paura, vi armerà la mano di bisturi e dirà "dottore mi apra", perché? Perché si fida di voi; si fida di voi come può fidarsi un bambino; si fida che voi non gli arrecherete danno. La cosa triste è che l'essere umano non è degno di fiducia, è nella sua natura mentire, raffazzonare, innervosirsi, stancarsi, commettere errori. Nessun paziente razionale riporrà la sua fiducia in un essere umano e noi non glielo permetteremo. La nostra missione qui è addestrare rigorosamente e spietatamente l'umanità che c'è in voi e fare di voi qualcosa di migliori. La nostra missione è fare di voi dei medici."

Ciò che viene decantato con vigore dal decano è esattamente quanto non dovrebbe accadere in un percorso di counselling.

Al contrario, fin dal primo colloquio è importante che tra il counselor ed il cliente si crei un rapporto di reciproca fiducia, altrimenti il rapporto di aiuto è destinato a terminare in tempi molto brevi. Una delle condizioni che favoriscono l'innescare della fiducia è l'accettazione, in tutte le sue espressioni e manifestazioni, della persona che sta chiedendo aiuto. Se il counselor riesce ad ascoltare il cliente con empatia, questi si sentirà riconosciuto e non dovrà temere di doversi sottoporre ad una sorta di interrogatorio, in cui la persona incaricata di aiutarla tenterà di scavare nella sua vita per cogliere ogni indizio utile alla risoluzione del problema. Una situazione del genere non mette il cliente nelle condizioni di sentirsi a proprio agio e, quindi, di percepire l'altro in grado di nutrire un sentimento di comprensione verso il suo vissuto. Diversamente, se il cliente si sente accolto e compreso, è più facile che provi un sentimento di fiducia verso il counselor.

Allo stesso modo il counselor, per riuscire ad aiutare al meglio il cliente, è chiamato a sospendere il giudizio e a fidarsi del fatto che non è lui che deve trovare la soluzione del problema, ma ha il compito di aiutare la persona a attivare le risorse che già possiede - e che potrebbe mettere in campo - per innescare il processo di cambiamento.

In questo modo viene meno quella situazione descritta dal decano poiché il counselor fa in modo che il cliente non gli "metta in mano il bisturi" dicendogli "dottore mi apra", affidandosi completamente alle sue decisioni ed indicazioni. Quando la soluzione viene imposta dall'esterno, infatti, non è detto che sia risolutiva, perché non favorisce nel cliente la consapevolezza di riuscire da solo ma rischia, al contrario, di determinare un rapporto di dipendenza. Se il counselor non ha bisogno di "operare" il cliente, a maggior ragione non avrà bisogno di addestrare la sua umanità; anzi, avrà bisogno di affiancarsi al cliente con tutta l'umanità di cui è capace. La sospensione del giudizio è quell'atteggiamento, quella *conditio sine qua non* che permette di guardare con umanità chi ci sta di fronte, riconoscendo il valore della persona e del suo vissuto.

3. CONCLUSIONI PRIMA PARTE

Se ci si concentra sul problema non si trova la soluzione.

Volendo applicare questo aforisma ad un percorso di counselling possiamo sostenere che se ci si concentra sul problema applichiamo la relazione medico-paziente: ad un determinato problema da una determinata soluzione, perché per una specifica diagnosi è prevista una specifica cura. Questo tipo di relazione, in aggiunta, presuppone che le persone siano tutte uguali, presentino sintomi confrontabili e sovrapponibili e rispondano allo stesso modo alle cure previste. Parlando di salute - dato che il counselling si occupa di questo - la modalità di aiuto medico-paziente presume che la loro salute dipenda solo dai fattori strutturali e funzionali. Se le persone fossero delle macchine programmate, allora funzionerebbe, ma ogni singola persona, ogni singolo individuo fin dalla nascita si distingue da chiunque altro per un DNA che non è confrontabile e sovrapponibile a quello di nessun altro. Ciascuno è unico e irripetibile. Ciascuno funziona "a modo suo".

Pertanto la salute di ciascun individuo dipende anche dai fattori processuali, dal proprio *sento, penso e faccio*, che a loro volta sono strettamente legati all'ambiente in cui vive ed è vissuta la persona. Se il counselor non ascolta con empatia il cliente e non si fida di lui, assume un ruolo simile a quello del medico, e prende in mano il bisturi per incidere sulla sua vita: solo lui sa come si opera.

In un percorso di counselling efficace, invece, il counselor riconosce al cliente di essere lui stesso il vero artefice del proprio cambiamento; non è quindi necessario che si affianchi a lui come esperto che ha il compito di spiegare qual è la soluzione giusta al suo problema, qual è il comportamento o le azioni da mettere in atto per portare la sua condizione da un prima indesiderato ad un dopo desiderabile. Il counselor, invece, si mette di fronte alla persona per farle da specchio, per aiutarla a vedere ciò che si interpone tra la persona stessa e il suo cambiamento; non tenta di convincere il cliente di come stanno le cose a partire dal proprio punto di vista. Piuttosto, come uno scienziato, ha il compito di esplorare più strade, di utilizzare le proprie competenze per aiutare il cliente a vagliare anche quelle possibilità che da solo non riusciva ad intravedere. È il cliente il viaggiatore; è lui che deve prendere in mano la cartina per orientarsi, controllare cos'ha dentro lo zaino che porta in spalla e decidere la meta che vuole raggiungere. Il counselor, invece, lo si può pensare come una guida che, in base alla destinazione scelta, illustra tutte le strade percorribili, i mezzi per raggiungerla ed i tempi eventualmente necessari, tenendo conto anche delle possibili soste. Ovviamente, per poter aiutare il viaggiatore, deve saper comprendere la sua lingua ed esprimersi, a sua volta, in modo a lui comprensibile altrimenti è inevitabile che l'altro non riesca ad orientarsi.

Sulla base di quanto esposto possiamo intendere, dunque, ogni individuo come un mondo da scoprire; ognuno con una propria geografia, con le proprie meraviglie e con le proprie barriere architettoniche. Oppure possiamo intendere ogni individuo come un libro da leggere, con una storia che non leggeremo in nessun altro libro. In entrambi i casi, per scoprire chi abbiamo davanti e lasciarci meravigliare da ciò che porta con sé, è necessario imparare a guardare oltre, a non fermarsi sul problema. È necessario guardare alla persona, consapevoli che quanto ci sta mostrando appartiene al suo mondo, qualcosa di sconosciuto e inesplorato prima d'ora.

Per riuscire a vedere tutto ciò che ha da mostrarci, è fondamentale sospendere il giudizio e convincersi che quel paesaggio non lo abbiamo mai visto, o pensare che quel libro non lo abbiamo mai letto, altrimenti sarà inevitabile che la presunzione di conoscerne già una parte ci impedirà di cogliere tutti i dettagli che esso contiene.

SECONDA PARTE

Analisi di situazioni lavorative in cui non c'è stata la sospensione del giudizio

In questa sezione della tesina descriverò alcuni episodi che ho vissuto nel mio contesto professionale. L'intento è quello di rileggere il mio sento, penso e faccio per cogliere quali sono i valori e i costrutti sottesi e capire, in questo modo, cosa mi ha spinto ad avere una reazione giudicante anziché comprensiva.

Il contenuto di seguito presentato sarà strutturato nel seguente modo:

- 1- Descrizione della situazione;
- 2- Analisi delle aree PENSO, SENTO, FACCIO e rilevazione di COSTRUTTI e VALORI sottesi;
- 3- Ipotesi di cambiamento del PENSO, SENTO, FACCIO applicando la sospensione del giudizio.

4. PRIMA SITUAZIONE

Al lavoro mi occupo, come insegnante di sostegno, di Matteo, bambino disabile con difficoltà visive. Figlio unico, la madre casalinga, il padre lavora come dipendente dal lunedì al venerdì. A novembre suggerisco alla mamma di favorire dei momenti di gioco tra il figlio e i suoi compagni di scuola, anche al di fuori dell'ambiente scolastico. L'intenzione è quella di creare dei momenti a due, affinché da una parte Matteo riesca a trovare con i suoi amici un'intesa nel gioco che superi i limiti visivi e, dall'altra, anche gli altri bambini capiscano come interagire con lui. L'obiettivo è quello di far in modo che, in una condizione tranquilla come l'invito a casa, i bambini costruiscano e consolidino una collaborazione nel gioco da replicare anche nel contesto scolastico. In questo modo Matteo incontrerebbe meno difficoltà ad inserirsi nel gioco con i suoi compagni.

Quando, a novembre, ne parlo con la mamma, riferendole quanto da me osservato dall'inizio della scuola, lei ascolta e mi risponde che in più di una occasione le era arrivato da alcune mamme l'invito di far giocare insieme i figli ma che, per una serie di motivazioni - percepite da me come giustificazioni - non erano ancora riuscite ad accordarsi sulla giornata.

Qualche settimana dopo, poco prima delle vacanze di Natale, l'educatrice che lo segue al pomeriggio mi riferisce un episodio accaduto il pomeriggio precedente, in orario di uscita: Matteo e Giulia, in presenza delle rispettive madri, si stanno preparando per andare a casa, Giulia propone a Matteo di trovarsi il giorno dopo a casa sua per giocare insieme. Risposta della mamma di Matteo: "eh no, non possiamo. Questa settimana ho un sacco di cose da fare. Magari vi troverete -riferito ai due bambini- dopo le vacanze di Natale."

Mentre l'educatrice mi raccontava l'episodio ho cominciato a sentire un fastidio che mi attraversava per intero dalla punta dei piedi fino alla punta dei miei capelli, per poi arrivare alla bocca e sentenziare con un: "ma che cavolo ha da fare? Ha solo un figlio ed è a casa tutto il giorno da sola. Possibile che non riesca ad organizzarsi per portarlo a casa di Giulia per farli giocare insieme?"

PENSO

Che le motivazioni date dalla mamma siano delle giustificazioni per evitare l'impegno di organizzare dei momenti di gioco tra suo figlio e i suoi compagni di classe.

SENTO

Dispiacere perché la mamma, pur essendo casalinga, non trova il tempo per permettere a suo figlio di vivere un'esperienza costruttiva.

FACCIO

Colpevolizzo la madre di un atteggiamento disinteressato verso i legami di amicizia del figlio.

COSTRUTTI

1- Una madre casalinga ha molto tempo da poter dedicare all'accudimento dei figli.

2- Le relazioni sociali dei figli sono importanti e vanno aiutati a costruire legami solidi.

3- Per far crescere bene i figli ci vuole tempo e capacità di rinuncia.

VALORI

I valori che emergono rispetto alla crescita dei figli sono: dedizione e sacrificio.

Ipotesi di cambiamento del mio sento, penso e faccio applicando la sospensione del giudizio:

PENSO

Che la mamma, considerata la fatica che vive quotidianamente nella gestione del figlio ipovedente, potrebbe sentirsi ulteriormente schiacciata dall'onere di gestire un altro impegno che lo riguarda.

SENTO

Comprensione per l'affanno che la madre manifesta.

FACCIO

Potrei applicare una o più skills di counselling per:
1- permetterle di sfiatare oppure
2- analizzare insieme risorse/richieste per la gestione dello stress oppure
3- rassicurarla sul suo ruolo genitoriale.

5. SECONDA SITUAZIONE

Una mattina di gennaio, al momento dell'arrivo dei bambini a scuola, la mamma eletta rappresentante di classe si avvicina a me e alla mia collega per presentarci un problema che stava creando disaccordo tra i genitori. Nello specifico, alcuni di loro chiedevano con insistenza che nella nostra sezione di bambini medi (4 anni) venisse attivato un corso di inglese a pagamento, come stava avvenendo per la sezione dei grandi (5 anni). Lei aveva risposto ai genitori di non essere d'accordo con la proposta, poiché nel gruppo classe vi erano anche delle famiglie disagiate economicamente e, eventualmente, di rivolgersi alle maestre per confrontarsi con loro (cioè con noi). Terminato di spiegare la questione io e la mia collega le proponiamo, in veste di rappresentante, di riferire ai genitori le diverse motivazioni che ci inducono a non appoggiare tale richiesta e di valutare piuttosto la possibilità di attivare il corso al di fuori dell'ambiente scolastico. Qualche settimana dopo durante una riunione tra insegnanti e rappresentanti di sezione si ripresenta il problema.

La mamma che tiene le fila per la nostra sezione ci avvisa che la questione non si è risolta; non solo le nostre spiegazioni, da lei riportate, non sono state sufficienti per sedare gli animi, ma i malumori dei genitori che insistevano per il corso di inglese hanno continuato a trovare sfogo su un gruppo wathapp, creando delle situazioni anche imbarazzanti e/o spiacevoli. Nel corso della riunione, inoltre, vengo a conoscenza di due aspetti:

1- nel gruppetto di genitori che hanno sollevato la questione vi è anche la mamma del bambino che seguo;

2- la mamma di cui sopra ha proposto, sul gruppo wathapp dei genitori, una suddivisione del gruppo classe, in modo da far partecipare alle attività di inglese i bambini ritenuti idonei.

Quando ho recepito la seconda informazione ho cominciato a manifestare una certa irritazione. Ho cominciato ad agitarmi nervosamente sulla sedia, a sbattere il piatto di plastica che si trovava sul tavolo, attorno al quale eravamo riuniti, e a ribadire con vigore che era inaccettabile una discriminazione del genere. Rientrata a casa ho svolto le mie faccende accompagnata da un sentimento di amarezza: non riesco a capacitarmi del fatto che fosse stata proprio la mamma di Matteo ad avere una "pensata del genere". Continuavo a ripetermi: "con tutto quello che sto facendo per cercare di favorire l'inclusione di Matteo! Ogni giorno mi scervello per riuscire a rendere tutte le attività alla sua portata; ho coinvolto alcuni genitori per far costruire dei giochi tattili, che coinvolgessero tutta la classe, in modo che Matteo potesse giocare con i suoi compagni e lei, quando è stato il momento, non si è neanche preoccupata di capire in che modo aiutarci. Proprio lei, che ha un figlio disabile e dovrebbe capire più di chiunque altro cosa vuol dire non trovarsi a pari condizioni, proprio lei propone di dividere la classe, escludendo dal progetto quelli che hanno problemi di linguaggio".

PENSO

Che la mamma pur di riempire la vita del figlio di attività il più possibile vicine a quelle dei coetanei vedenti, non tiene in considerazione i bisogni degli altri.

SENTO

Amarezza perché non avrei mai pensato che lei proponesse una soluzione che io reputo discriminante

FACCIO

Nei 3-4 giorni successivi quando Matteo arriva a scuola mi limito a salutare la mamma e a comunicarle eventuali informazioni senza però dare spazio ad alcun tipo di conversazione e/o confronto su argomenti relativi l'educazione del bambino. Mi prendo del tempo per digerire il boccone amaro

COSTRUTTI

1-I genitori di persone disabili hanno una sensibilità maggiore verso le fragilità e i bisogni degli altri.

2-Nella scuola dell'infanzia statale i bambini devono avere tutti le stesse possibilità.

VALORI

Uguaglianza
Parità di diritti

Ipotesi di cambiamento del mio sento, penso e faccio applicando la sospensione del giudizio:

PENSO

Che la mamma, per quanto è nelle sue possibilità, cerca di fare in modo che il figlio abbia le stesse opportunità dei suoi coetanei vedenti.

SENTO

Ammirazione per la mamma che non si lascia avvilire dalla disabilità del figlio ma, al contrario, cerca di indirizzarlo verso nuove esperienze e sperimentare interessi di vario genere.

FACCIO

Tenuto conto che la questione del progetto di inglese è stata sollevata da più genitori del gruppo classe, mi accordo con le mie colleghe per proporre un incontro in cui noi insegnanti motiviamo le nostre perplessità rispetto alla proposta avanzata.

6. TERZA SITUAZIONE

Il lunedì mattina viene proposto il progetto "Friulano in musica", con un'esperta esterna.

L'insegnante di friulano, prima di iniziare il percorso, ha preso visione dei locali disponibili della scuola per valutare, in base alle attività che intendeva proporre, quale era più adeguato.

Dopo aver visto gli spazi, ha espresso la preferenza per la palestra. Per far sì che al suo arrivo l'insegnante trovasse la palestra pronta per poter svolgere l'attività con i bambini, è stato chiesto alle collaboratrici scolastiche di raccogliere, durante le pulizie del venerdì pomeriggio, i tappetoni che solitamente restano stesi sul pavimento. Per la scorsa settimana, oltre al lunedì, era stata programmata con l'esperta una lezione di recupero anche nella giornata del venerdì mattina. Questa informazione, però, non era stata comunicata alle collaboratrici. Venerdì, quando l'insegnante di friulano è arrivata a scuola, come di consueto, si è avviata verso la palestra per cominciare l'attività con i bambini. Nel frattempo la mia collega è andata dalla collaboratrice per chiederle se, gentilmente potesse raccogliere i tappetoni. Quando è tornata indietro mi ha comunicato che la collaboratrice, con tono asciutto e scocciato, le ha risposto che non era stata messa al corrente del fatto che quella mattina la palestra sarebbe stata utilizzata e, pertanto, aveva programmato di pulirla durante le sue ore di servizio, cioè al mattino.

Dopo aver preso atto dell'indisponibilità della bidella a collaborare, la mia collega ha chiesto all'insegnante di friulano di svolgere, per quella mattina, l'attività in biblioteca.

Di fronte a questo episodio ho provato una forte irritazione che ho espresso alla mia collega, con parole di sdegno verso le collaboratrici. Non riesco ad accettare il fatto che loro, ancora una volta, imponessero a noi insegnanti le loro disposizioni a scapito del nostro lavoro.

PENSO

Che la pianificazione delle pulizie non deve interferire, ostacolare e/o imporre delle limitazioni al lavoro delle insegnanti.

SENTO

Stizza perché dentro al nostro ambiente di lavoro subiamo delle imposizioni dalle collaboratrici scolastiche che per definizione di ruolo dovrebbero aiutarci anziché creare difficoltà organizzative.

FACCIO

Mi lamento con la mia collega della negligenza dimostrata dalle bidelle.

COSTRUTTI

- 1- La pianificazione delle pulizie delle bidelle si deve adeguare alle esigenze lavorative delle insegnanti.
- 2- Le bidelle non hanno un ruolo di superiorità sulle insegnanti.

VALORI

La crescita umana e sociale dei bambini

Ipotesi di cambiamento del mio sento, penso e faccio applicando la sospensione del giudizio:

PENSO

Che sia opportuno trovare un accordo per favorire una buona collaborazione tra insegnanti e bidelle nel rispetto delle esigenze lavorative di entrambi.

SENTO

Tolleranza verso l'esigenza delle collaboratrici di conoscere le tempistiche delle attività delle insegnanti per poter pianificare il loro lavoro.

FACCIO

Propongo alla referente di plesso di stilare un calendario in cui vengono segnate le giornate e gli orari delle attività svolte nei diversi spazi della scuola e di vagliarlo insieme alle collaboratrici per concordare eventuali modifiche.

CONCLUSIONI

A partire da situazioni concrete che vivo al lavoro, ho tentato di cogliere quali potevano essere i possibili risvolti positivi, se mi fossi trovata nella medesima condizione, e avessi applicato l'epochè.

Aver provato ad ipotizzare scenari diversi da quello che ho visto realizzarsi mi ha dato l'opportunità di riflettere sul fatto che la sospensione del giudizio favorisce la creazione, con chi ti sta davanti, di una relazione più genuina.

Mi sono resa conto che le mie reazioni, molto probabilmente, nascono dal timore che i miei valori e costrutti possano essere attaccati e messi in discussione o, nella peggiore delle ipotesi, negati.

In realtà, applicando il tentativo di vivere un risvolto diverso, ho preso consapevolezza che i miei costrutti non sempre sono funzionali e che i miei valori non necessariamente vengono minacciati se mi relaziono con le persone accogliendo anche il loro *sento, penso e faccio*.

Applicare la sospensione del giudizio, pertanto, richiede di identificare quali sono i costrutti che possono creare divisione, incomprensione o malcontento con le persone che incontriamo per poterne essere consapevoli e far sì che questi non lacerino il rapporto con gli altri.

Il riconoscimento dei propri costrutti e valori ci permette di capire come funzioniamo e, quindi, possiamo averne padronanza, impedendoci di sentirci attaccati da chi ci sta di fronte. Ciò permette di poter "sospendere" il nostro penso, per poter entrare nel quarto quadrante dell'altro e cogliere empaticamente il suo sento. In questo modo il nostro faccio si trasforma in un'azione che va verso l'altro e non contro l'altro.

Bibliografia

Gilardi Roberto	Manuale del Counsellor Professionista (materiale di lavoro dei corsisti)	Privata, 2017
Charles J. O'Leary	Counseling alla coppia e alla famiglia	Erickson, 2002
William R. Miller e Stephen Rollnick	Il colloquio motivazionale	Erickson, 2014
John Wood	Il piccolo libro del potere	Armenia

Filmografia

Patch Adams (Tom Shadyac, 1998)