Giovannella Giorgetti

Counseling: percorsi dalla A alla Z

Prefazione di
Vincenzo Varagona

COUNSELING

FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: *www.francoangeli.it* e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Giovannella Giorgetti

Counseling: percorsi dalla A alla Z

Prefazione di
Vincenzo Varagona

FrancoAngeli | COUNSELING

Grafica della copertina: Elena Pellegrini
Immagine di copertina: Renato Rossi

Copyright © 2025 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Prefazione, di *Vincenzo Varagona* pag. 9

Premessa » 11

Dalla A alla Z

A » 15
Abbracciare » 15
Accettazione incondizionata » 17
Amicizia » 20
Anatema » 21
Appuntamento » 23
Ascolto » 24
Assertività » 26
Autenticità/Congruenza/Trasparenza » 28
Autoefficacia » 30
Autoriflessione » 32
Autostima » 34
Azione » 36

B » 38
Benessere/Malessere » 38
Buca » 39
Bugia » 40

C » 42
Cammino » 42
Certezza » 44

Ciclo di contatto/Continuum di consapevolezza pag. 46
Cliente » 47
Compassione » 48
Conforto » 49
Confusione » 50
Congruenza/Incongruenza » 50
Consapevolezza/Coscienza » 51
Coraggio (e paura) » 52
Cosa ti arriva da me? » 55
Cosa ti porti via? » 55
Cura (prendersi cura) » 56

D » 59
Decisione » 59
Delicatezza (dolcezza, gentilezza) » 60
Dialogo » 61
Divergente/Convergente (pensiero) » 62
Dolore (emozione di) » 63

E » 65
Empatia/Comprensione empatica » 65
Energia » 67
Eresia/Ortodossia » 69
Etica (agire etico) » 70

F » 75
Felicità » 75

G » 81
Gesto » 81
Gratitudine » 82

H » 84
Humor/Ironia/Sarcasmo » 84

I » 86
Incontro » 86
Intuizione » 87
Ira/Collera/Rabbia » 88
Istinto » 90

L pag. 91
Labirinto (e il filo che aiuta a uscirne) » 91
Lacrime » 92
Lamentarsi » 94
Lasciare/Trattenere » 95
Leggerezza/Pesantezza » 96
Lentezza » 97
Libertà » 99
Limite » 101
Lutto » 104

M » 107
Manipolazione » 107

N » 108
Nascere/Rinascere » 108
Negazione » 109

O » 111
Oggetto » 111
Ombra » 112

P » 114
Pacificazione (con se stessi) » 114
Parola (e nome) » 115
Pazienza » 118
Perdono (e non perdono) » 118
Positività (ottimismo realistico) » 120
Potere/Potenza » 121
Preghiera (della Gestalt) » 123
Presenza (l'esserci) » 124

Q » 126
Qui e ora » 126

R » 128
Racconto (la narrazione di sé) » 128
Relazione » 129
Respiro » 133
Riformulazione » 134
Rivoluzione » 135

S pag. 136
Saggezza » 136
Segreto (e il non detto) » 138
Senso (dare senso a) » 139
Senso (di colpa) » 141
Silenzio » 142
Sogno/Realtà » 143
Spazio (fare spazio) » 146
Speranza » 147
Spiritualità » 149
Stupore/Stupirsi » 150
Supervisione » 151

T » 153
Tempo » 153
Tradimento/Tradire » 155

U » 157
Umiltà » 157
Unicità/Unico » 158

V » 160
Vicinanza/Lontananza » 160
Vuoto (infertile/fertile) » 161

Z » 164
Zona » 164

Ultimi pensieri… » 167

Dedico e ringrazio… » 169

Bibliografia » 171

*Prefazione**

di *Vincenzo Varagona*

È forse irrituale aprire una prefazione con un ringraziamento, affettuoso e sentito. Giovannella, tuttavia, lo merita per una serie di motivi.

Lo dico brutalmente: per la sua schiena dritta, innanzitutto; per la sua passione incondizionata a favore del counseling; per la schiettezza con cui continua, imperterrita e controcorrente, ad affermare le sue convinzioni.

Poi, sembrerebbe banale, per la sua affettuosa amicizia. La vera amicizia in verità non è mai banale, in particolare in questo contesto regolato dal faticoso tentativo di mettere l'accento sulla qualità delle relazioni significative.

La schiena dritta. C'è un paradosso tutto italiano nel processo che vede relativizzata, direi pesantemente, una disciplina largamente accreditata ovunque nel mondo, anche in Paesi che definiremmo in via di sviluppo ma che in realtà ci hanno largamente superati in temini di formazione, apertura mentale, progresso scientifico.

In Italia per essere counselor occorre essere coraggiosi. Molto coraggiosi. Non basta nemmeno laurearsi in psicologia. Occorre quasi abiurare. In un contesto di grande crisi delle relazioni, dove la logica richiederebbe una grande alleanza fra soggetti che lavorano sulla qualità delle relazioni, avviene, unilateralmente e sostanzialmente, il contrario.

Giovannella ha sempre dichiarato di essere una counselor. Punto. E lo ha fatto, continua a farlo.

Queste pagine sono un inno a una disciplina che, se non ci fosse, andrebbe sicuramente inventata. Per esercitarla occorrono naturalmente competenza, soprattutto tanta passione unita a una profonda consapevolezza.

Giovannella, oggi amica e collega, è stata la mia insegnante. Ne conservo – come insegnante – un ricordo stupendo. Capace di cambiare le

* Giornalista, counselor, saggista, presidente Ucsi Nazionale.

carte, aprire frequenze nuove, farti fare cose, con la sua preparazione, mai fatte e spesso inimmaginabili per me e molti suoi alunni. Perché quel coraggio, Giovannella, oltre ad averlo, lo infonde e fa quello che il counseling è chiamato a fare: attivare energie e risorse che sono sopite, forse latenti, a volte proprio sconosciute. Con risultati impressionanti: sbloccare le persone, regalare orizzonti inesplorati.

Giovannella con queste pagine stupisce ancora: sul counseling tanto si è scritto, che aggiungere qualcosa sembrerebbe azzardato. Così arriva la modalità-alfabeto. Una lettura nella lettura. Uno stimolo ulteriore negli stimoli di quasi duecento pagine. In ognuna delle parole, delle lettere, troviamo una caratteristica di questa disciplina. Immagino l'inizio di questa avventura letteraria. Ci vogliono fantasia e creatività che di certo all'autrice non mancano.

Ecco, non è scontato che dalla non facile lettura di un libro sul counseling si esca con idee chiare. Basta scorrere l'indice di questo libro per capire le potenzialità, le caratteristiche di questa disciplina, tanto difficile da raccontare.

Un counselor affermato a chi, a bruciapelo, chiedesse cosa fa, cosa è, generalmente deve fermarsi un attimo, respirare e tentare di spiegarsi. Ripeto, tentare…

Immagino invece Giovannella: tirare fuori dalla borsa il libro, che da oggi immagino starà a pieno titolo nelle borse e negli zaini di ogni bravo professionista del settore, e leggere semplicemente l'indice o una sua parte. Quelle parole non disegnano solo una professione, ma indicano uno stile di vita. Non è poco. È una rivoluzione nelle relazioni personali. Si avvicina a quello che chiede papa Francesco per cambiare il nostro mondo, che sa essere come la vita: bellissimo e terribile. Quanto più è terribile il mondo, tanto più la sfida si fa esaltante. Ed è questo l'augurio con cui chiudo. Che queste pagine siano lette il più possibile, con attenzione, e che attirino il sogno di trasformare la propria vita con questi colori. Le parole le leggete. I colori, direbbe Giovannella, sceglieteli voi.

Premessa

Qualunque cosa possa succederci, comunque si svolga la nostra vita, non potrà mai accadere che, nel momento in cui tu avrai bisogno di me, mi trovi sordo al tuo appello. Mai!

Hermann Hesse, *Narciso e Boccadoro*

Perché scrivere un libro sulle riflessioni di una counselor? E per quale motivo strutturarlo come fosse una sorta di glossario? Il mondo del counseling è in eterno movimento, una sorta di ebollizione continua rispetto alla propria identità, al proprio raggio di azione, alla ricerca di significati. Un counselor non arriva mai a conoscere, approfondire e non finisce mai di farsi domande perché il suo lavoro segue il percorso evolutivo del cliente senza obiettivi di cura o guarigione. Allora gli spunti di riflessione, le considerazioni diventano innumerevoli e ogni incontro porta con sé nuove domande e altrettante risposte valide nel qui e ora, perché domani potrebbe essere diverso; ogni viaggio suscita nuove visioni e nuove consapevolezze che possono rinforzare ciò che è già acquisito, oppure modificarlo di fronte a una nuova esperienza. Altra considerazione importante è quella della sostanziale differenza fra un pensiero e una riflessione; entrambi sono azioni della mente: il primo è stimolato da un evento, una situazione, un'azione, la seconda è una sosta su quel pensiero.

Riflettere, tra i diversi significati, ha anche quello di *rispecchiare* e di meditare su un pensiero; in realtà, mi fa pensare a una esperienza di riverbero delle idee, come entrare in quelle stanze degli specchi dove si vede la propria immagine riflessa da tante angolazioni spesso concentriche e, di conseguenza, infinite. In questo scritto ho voluto mettere ordine ai miei pensieri, e alle seguenti possibili riflessioni, attraverso l'esperienza di vent'anni di counseling, che corrispondono ad altrettanto tempo di vita e al mio percorso esistenziale cominciato nel momento in cui sono nata. Mi piaceva l'idea di partire da parole, idee, concetti in modo da poter saltare qui e là senza seguire un filo logico ma il *fil rouge* dei miei pensieri e spero che il lettore faccia altrettanto.

Il counseling mi ha formato all'ascolto, in primis di me, e questo ho fatto descrivendo sensazioni, impressioni, sentimenti a partire da esperien-

ze personali e professionali. Mi sono avvalsa di ciò che ho trattenuto anche dagli studi di psicologia ma non solo, in quanto tanti sono stati gli apporti teorici che hanno costellato il mio percorso. Molti spunti mi sono giunti da canzoni, poesie, film, citazioni incontrate nel quotidiano. Non so se sono riuscita in pieno a portare nel mio mondo il lettore e non so se troverà qualche risposta, forse no… qualche domanda sì. D'altronde un counselor non dà mai risposte ma insegna quali domande porsi per navigare ogni giorno in quella splendida occasione di viaggio che è la vita, il quotidiano, la relazione con il pianeta, l'esistenza autentica e consapevole, che è la scommessa comune di quando si viene al mondo.

Spero che le considerazioni di questo libro siano di aiuto ai counselor ma anche ai clienti, perché solo riflettendo si possono eliminare consapevolmente i blocchi che intralciano il percorso verso l'autorealizzazione. Buona ricerca e buon cammino!

A

Abbracciare

Un counselor abbraccia. L'abbraccio può sancire la fine di un percorso ma anche apparire in un momento di particolare profondità, quando l'incontro di umanità si deve esprimere attraverso il contatto diretto. La traduzione latina del verbo è *amplector* o *complector* e del sostantivo è *amplexus* o *complexus*; facile dedurre il termine *amplesso* ma è particolare anche il termine *complexus*, perché abbracciare è complesso: si abbraccia qualcuno ma anche un'idea, un convincimento, un'emozione, un ricordo e anche l'atto fisico del farlo semplice non è, richiede intimità, affidamento, affetto, coraggio come in tutti gli atti condivisi; un insieme di sensazioni che esprimono *complessità*, appunto come è, nella realtà, l'abbracciarsi.

Abbracciare fa parte dell'esperienza umana fin dal nostro affacciarci al mondo; qualcuno ci ha preso fra le braccia per agevolare la nascita, il nutrimento, l'accudimento. Con questo limite fisico, rappresentato dalle braccia a coppa, il bambino sente la fine del suo corpo, incontra fisicamente l'altro da lui, può affrontare una realtà fuori dallo spazio del grembo materno che gli proponeva altri limiti, facendolo sentire al sicuro (► **Limiti**).

L'*holding*, per Donald Winnicott[1], e l'azione del contenere il bambino tra le braccia sostenendolo ed è indispensabe al suo percorso evolutivo a partire da subito. Sentire il limite fisico è fondamentale per non vivere l'esperienza estrema di *disintegrazione* che il bambino sperimenta nel momento in cui l'abbraccio sia ripetutamente insicuro, instabile o incerto. Egli, infatti, non è in grado di procedere all'*integrazione* di sé se non con

1. Winnicott D.W. (2002), pp. 73-74.

l'ausilio della "madre[2] sufficientemente buona", presente, attiva, perché non si richiede la perfezione dalla figura di accudimento, ma la vicinanza costante al piccolo in modo spontaneo e naturale, per divenire un filtro sicuro nel confronto con la realtà. La presenza materna deve soddisfare prontamente e costantemente i bisogni del bambino, permettendogli anche la funzionale esperienza dell'*inintegrazione*, vale a dire, la possibilità di rilassamento dall'azione di *integrazione*, sentendo il sostegno materno al proprio Io. Egli, in seguito, forte del ricordo di questa primaria presenza, sperimenterà brevi e funzionali solitudini; quando la madre non gli sarà accanto continuamente, riconoscerà la sua voce da lontano, potrà orientare il suo sguardo intorno al suo mondo e non solo nel viso della madre, imparerà ad auto-consolarsi attraverso un opportuno oggetto transizionale che gli permetterà di vivere sempre più in autonomia, per un futuro armonico e creativo, cominciando a intuire le sue capacità e a strutturare la sua identità diversificata da quella della madre. È bellissima l'idea di questa presenza che concede al bambino anche di provare l'esperienza dell'*inintegrazione* fondata sulla fiducia relazionale; questo gli permetterà, in seguito, di sviluppare se stesso attraverso un'osservazione, un accudimento anche "da lontano", ma fidandosi di un intervento nel momento del bisogno[3].

Abbracciare è quindi un gesto antico, atavico che unisce tutti gli individui e fa parte di quelle esperienze universali e indispensabili alla vita che rinverdiscono il nostro essere umani ogni volta che rinnoviamo questo evento. La memoria del corpo aiuta quella della mente e del cuore; ecco perché è importante abbracciare i bambini. Abbracciare è accogliere, tenere, sorreggere, cingere, circondare, avvolgere, includere, racchiudere, dare calore, trasmettere umanità. Ci sono vari modi di abbracciare e un counselor ne conosce consapevolmente i significati, applicando contatti diversi a situazioni differenti:

- cingere le spalle dell'altro in una stretta "alla pari", per chiudere un percorso e dare un ultimo contatto caldo e rassicurante;
- abbracciare passando le braccia sotto quelle del cliente per sostenerlo e sorreggerlo nel contenere una forte emozione;
- stringere facendo passare un braccio sopra e l'altro sotto la spalla, creando una sorta di cerchio che includa e comprenda l'universo intero del cliente;
- cingere con un solo braccio le spalle del cliente per trasmettere presenza rispettosa e non pressante.

2. In questo testo viene citata la madre come figura preminente di accudimento per agevolare la lettura; naturalmente ciò che è detto vale sia per l'irrinunciabile figura paterna che per ogni altra figura di accudimento costante e continuativo.

3. Winnicott D.W. (2002), pp. 38-39.

- stringere la mano con entrambe le proprie mani è, anch'essa, una forma di abbraccio, più contenuta ma ugualmente significativa; racchiudere tra le mani quelle del cliente dà forza e vicinanza, accoglienza e rispetto del limite.

Ogni abbraccio ha un senso e dà senso al momento che si vive. Dico sempre che il counseling è *l'umano che incontra/aiuta l'umano* e questo stringersi incarna perfettamente questo concetto. Ogni esperienza carnalizzata, esperita attraverso il corpo, diventa fondante, utile e, spesso, necessaria rappresentando la possibilità realizzata di sentirsi in sintonia, in asse perfetta con ciò che l'altro rappresenta nel qui e ora. Nell'abbraccio sono compresi anche il silenzio o le parole che, in queste situazioni di dolore, possono non essere necessarie perché già il contatto è ricco e significativo.

Accettazione incondizionata

Per approfondire questo concetto fondamentale del counseling voglio partire da una premessa che, spero, chiarisca la complessità del pensiero. Quando si parla di *teoria della personalità* si intendono i diversi approcci che cercano di spiegare il risultato individuale che viene ottenuto a opera sia di fattori costituzionali che di sviluppo e di esperienze sociali.

Definire il concetto di personalità non è semplice, perché essa è rappresentata da un complesso di caratteristiche che rimangono costanti nei vari contesti di funzionamento dell'essere umano. Se è vero che fattori temperamentali sono determinanti nella costruzione della personalità, lo sono altrettanto le esperienze che derivano dall'apporto dell'ambiente, sia quello familiare che extra familiare; il tutto in una somma non algebrica, ma gestalticamente intesa come *più della somma delle parti*[4], tra genetica, vissuti, contesto culturale, tipologia di relazioni.

Carl Rogers ha strutturato una teoria della personalità di matrice umanistica, vale a dire dando estrema importanza alla visione olistica (*olós* = *tutto, intero, indiviso, compiuto*) dell'essere umano che si traduce nel termine usato da Rogers di *organismo*, inteso come unità psicofisica di un sistema organizzato che interagisce con la realtà. Ognuno, nella sua

4. Il motto più conosciuto nella Gestalt è: *il tutto è più della somma delle parti*. Questo significa che la totalità di ciò che si percepisce non è solo una somma delle singole attivazioni date dai sensi ma comprende qualcosa di più che permette di comprendere la forma (gestalt) nella sua interezza. Un esempio può essere quello di un volto: ogni singolo elemento, occhi, naso, bocca… forma il viso che viene percepito nella sua totalità e unicità.

interezza, vive intrinsecamente la propria *tendenza attualizzante*[5], vale a dire la spinta a rinnovare le proprie potenzialità, per raggiungere obiettivi di autonomia e auto-realizzazione. In questo concetto ritrovo il pensiero di Baruch Spinoza quando afferma che «[…] Ogni cosa, per quanto è in essa, si sforza di perseverare nel suo essere» e prosegue «[…] e nessuna cosa ha in sé qualcosa da cui possa essere distrutta, cioè che tolga la sua esistenza; ma al contrario si oppone a tutto quello che può togliere la sua esistenza; e perciò, per quanto può ed è in essa, si sforza di perseverare nel suo essere»[6]. Questa energia vitale (► **Energia**) è propria dell'essere umano e lo orienta verso la sua massima funzionalità; una visione ricca di fiducia nella capacità di compiere un cammino evolutivo costruttivo e positivo, a patto che esistano le condizioni che lo rendano fattibile nella misura in cui l'individuo viene portato a essere genuinamente se stesso.

Da questa imprescindibile premessa deriva il concetto di *accettazione incondizionata*. Un bambino, accettato incondizionatamente come persona in evoluzione, sarà aiutato a educare (*ex ducere* = *condurre fuori*) le proprie potenzialità attraverso esperienze formative, accoglienza, calore, protezione, regole giuste e proporzionate che abbiano come obiettivo un sano progetto educativo. Compito dei genitori è traghettare il bambino fino all'età adulta, fornendolo di chiavi di lettura della realtà che lo circonda idonee a farne un individuo sociale realizzato, rispettoso di sé e degli altri, guidandolo nel percorso che lo porterà alla propria individuazione; accettarlo senza condizioni (il condizionamento è dato dalla richiesta: ti amo *se* tu sei/non sei, *se* dici/non dici, *se* fai/non fai) è il presupposto necessario affinché questo si possa compiere. Se si parte da questo concetto si struttureranno regole adatte che diventeranno una bussola comportamentale irrinunciabile per muoversi nel mondo.

Giungo al concetto di *accettazione incondizionata* proprio del counselor. Il verbo accettare ha curiosamente, ma mai nulla è per caso, un doppio significato direi proprio opposto: *accètto*, quindi accolgo, comprendo, non giudico, oppure *accétto*, cioè, faccio a pezzi, distruggo. Una delle volte in cui direi che l'accento faccia la differenza in modo sostanziale. Questo per

5. C.R. Rogers afferma che ogni individuo possiede le capacità sufficienti e necessarie all'*autodeterminazione*, vale a dire alla definizione del proprio comportamento modificandolo qualora non fosse funzionale al proprio benessere. Questo processo consiste in una naturale volontà soggettiva di vivere, crescere e mirare all'*omeostasi* (la tendenza di ogni essere vivente a mantenere le proprie caratteristiche attraverso un sistema di autoregolazione che produce un adattamento alle variazioni dell'ambiente). Rogers chiama questa attitudine motivazionale *tendenza attualizzante* perché l'essere umano *attualizza* se stesso realizzando le proprie potenzialità.

6. De Spinoza B. (2021), p. 103.

ribadire quanto sia difficile *accettare incondizionatamente* senza alcuna condizione, tout court (invece è facilissimo fare a pezzi metaforicamente qualcuno o qualcosa incondizionatamente!). Farlo senza giudicare, senza interpretare, valutare, diagnosticare o dare soluzioni senza, cioè, tutti quegli elementi categorizzanti e rassicuranti, per metterci e sentirci "nudi" nella mente e nel cuore di fronte all'altro, a chi chiede il nostro aiuto. In realtà il giudizio è molto confortante, seda la nostra ansia, ci aiuta a individuare, quasi immediatamente, con chi abbiamo a che fare, ci aiuta (a volte ma non sempre) a evitare errori di valutazione che minerebbero la nostra sicurezza e procurerebbero ferite al nostro narcisismo. Accettare senza ricorrere al filtro del (nostro) giudizio è lo scoglio maggiore per ogni counselor che non ha un manuale statistico a cui ricorrere, non ha scalette mentali o test di valutazione, non esegue diagnosi: è lì con la sua umanità di fronte a un'altra umanità da accogliere, senza condizioni.

Una prova dura, forse la più dura da superare, e non si supera quasi mai o con grande difficoltà, perché l'*accettazione incondizionata* è una tensione ideale e come tale va perseguita; è costantemente un obiettivo da raggiungere ma, umanamente, sono poche le volte che si arriva ad applicarla totalmente; quando la si sente nostra pienamente, sopravviene una sensazione di maturità interiore, di pacatezza, di sintonia totale.

Uno degli elementi che contraddistingue un counselor da altre figure professionali sta proprio lì: quando non accetta incondizionatamente il counselor se ne accorge, sente di aver sbagliato, di aver giudicato, valutato, schematizzato… e torna sui suoi passi, naturalmente senza soffermarsi a giudicare impietosamente se stesso ma facendo tesoro dell'errore.

Carl Rogers[7] ce ne parla molte volte considerandola, insieme all'*empatia* e all'*autenticità*, uno dei pilastri della sua *terapia centrata sul cliente* o *terapia non direttiva* ed è stata, nel suo esemplificarsi, una vera e propria rivoluzione. Non valutare funzionalità e disfunzionalità della mente, non dirigere il paziente (era ed è chiamato così) verso un obiettivo ma viverlo appieno, dandogli la possibilità di valorizzare se stesso e il suo modo di essere, anche nella patologia. C'è un profondo rispetto in tutto questo, un'altrettanta profonda comprensione di ciò che l'altro è, senza che tutto ciò debba trovare la nostra personale approvazione. Nell'accettare incondizionatamente che l'altro abbia la possibilità, e il diritto, di essere ciò che è c'è la saggezza dell'inclusione e dell'integrazione nei rapporti umani. Amo questa rivoluzione rogersiana che tanto ha portato nel panorama della relazione di aiuto affrancandola dalla *cure*, la cura sanitaria, per abbracciare il *care*, il prendersi cura creando una relazione calda, accogliente, dove il

7. Rogers C.R. (1994).