

Giovannella Giorgetti

Il counselor espressivo

Definizioni, metodi, esperienze

Prefazione di

Alessandra Benedetta Caporale



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

Il counselor espressivo

Definizioni, metodi, esperienze

Prefazione di

Alessandra Benedetta Caporale

FrancoAngeli

COUNSELING

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Immagine di copertina: Sergio Giantomassi

Copyright © 2023 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. 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.

Isbn: 9788835156543

*A David, folletto dai capelli rossi,
che mi ha insegnato
a non smettere mai di giocare.*

*A mio padre e mia madre,
che sarebbero fieri di me.*

Indice

Prefazione , di <i>Alessandra B. Caporale</i>	pag.	9
Premessa	»	13
1. I modelli del counseling espressivo	»	17
1.1. Il counseling espressivo e il modello di C.R. Rogers	»	17
1.2. Il counseling espressivo e la gestalt therapy di F.S. Perls	»	21
2. Il counselor e il counselor espressivo	»	25
2.1. Definizioni, riflessioni e metodo	»	25
3. Gli strumenti del counseling espressivo. Esempi e metodi	»	37
3.1. Il disegno come strumento base	»	37
3.2. L'uso del colore e le tecniche	»	52
3.3. Immagini, fotografie e illustrazioni	»	55
3.4. Lavorare creativamente con oggetti diversi	»	62
4. Lo spazio e il movimento	»	74
4.1. Muoversi nello spazio	»	74
4.2. Il gioco del confine	»	76
4.3. Lo spazio esterno e l'analisi del movimento	»	77
4.4. Il movimento autentico nel counseling espressivo	»	80
4.5. Lo spazio interno: il gioco dell'impronta. Esempi e metodo	»	82
5. Spazio e movimento nella formazione	»	84
5.1. Lo spazio e il corpo come metafora della relazione	»	84
5.2. La danza della corda	»	86

6. Counseling dell'abitare, di <i>Catia Mengucci</i>	pag.	88
6.1. La casa, la terza pelle	»	88
6.2. Un nuovo ambito di applicazione	»	89
6.3. Counseling dell'abitare: un approccio non valutativo	»	91
6.4. Casa e identità	»	93
7. Il tempo, il silenzio, la parola	»	98
7.1. Il tempo dell'incontro	»	98
7.2. Il silenzio e i suoi significati	»	101
7.3. La ricerca della parola	»	104
8. La metafora e la fiaba	»	108
8.1. La metafora e il linguaggio divergente	»	108
8.2. Le fiabe della tradizione	»	112
8.3. Le fiabe inventate	»	124
9. Integrazione maschile e femminile	»	130
9.1. Penelope e Ulisse: <i>anima e animus</i>	»	130
9.2. Il circle time, strumento della condivisione	»	136
9.3. Esempio di circle time iniziale e finale	»	138
10. La lanterna di penelisse	»	140
10.1. Innovazione di un gioco della tradizione	»	140
10.2. Il gioco: esperienze e metodo	»	141
Ultimi pensieri...	»	147
Ringrazio...	»	152
Bibliografia	»	153

Prefazione

di *Alessandra B. Caporale**

Negli ultimi trenta anni migliaia di professionisti in Italia hanno contribuito con le proprie esperienze sul campo a dare forma all'identità del counselor professionista nel nostro Paese.

Lo hanno fatto attraverso convegni, seminari, pubblicazioni, ricerche e comunità di pratica, animati costantemente sia da un confronto interno alla propria comunità professionale sia dal confronto con altri professionisti.

Non vi è dubbio che l'identità di una professione non sia mai acquisita in modo definitivo, ma vive di una negoziazione costante, dovuta a diversi fattori:

L'identità professionale si costruisce prevalentemente attraverso un percorso autodiretto, che implica la capacità della persona di ridefinirsi continuamente integrando dimensioni diverse, persino a volte in conflitto fra loro e che derivano dalle multi appartenenze che essa sperimenterà sempre di più nel corso della propria vita lavorativa. Non più soltanto ancorata allo specifico contesto organizzativo o allo specifico ruolo, l'identità professionale trae alimento da vocazioni e attitudini del soggetto, dalla sua capacità di abbandonare ciò che del passato non serve più e rielaborare ciò che può essere utile, dalla sua capacità di autosviluppo e autoapprendimento continui. La persona, una volta accettata e metabolizzata l'incertezza, cercherà sempre più nelle comunità di pratica e nella rete i riferimenti di cui ha bisogno¹.

* Counselor trainer e supervisore, sociologa, professionista ANS, presidente nazionale di AssoCounseling e co-executive director Centre for Studies of the Person (La Jolla, California), vicepresidente e co-fondatrice di Aicis - promuovere comunità empatiche.

1. Crisafulli F., Caselli S., Murella D., Pianon I. (2020), "Identità, consapevolezza e senso di appartenenza - Studio osservazionale trasversale sulla figura dell'Educatore Professionale", *Journal of Advanced Health Care*, 2.

Scrivere e rendere disponibile agli altri la propria esperienza è uno dei modi in cui diamo concretezza all'identità professionale. Ci consente di esporre un punto di vista e di realizzare una sintesi tra teoria e pratica, rispettosa anche della storia e delle caratteristiche individuali di chi esercita una professione.

Giovannella, in questo testo generoso e appassionato, offre una prospettiva sul mondo del counseling legato alla mediazione artistica: l'uso dei colori, delle immagini, del disegno, del movimento e della fiaba diventano il ponte attraverso il quale i clienti sperimentano una relazione più autentica con se stessi. La mediazione artistica è il terzo attore in gioco all'interno della relazione e consente di stimolare la creatività del cliente, fornendo spunti importanti per comprendere meglio la situazione che sta vivendo. Emerge, dal testo, quanto l'espressione artistica possa tradursi nell'arte di esistere, di coltivare il proprio essere al mondo e di dare forma ai propri desideri per nutrire e tenere viva la tensione a vivere in sintonia con le nostre aspirazioni.

In una costante dialettica tra teoria ed esperienza, l'autrice descrive metodi e tecniche basandosi su un percorso di studi articolato e multidisciplinare, nonché su una vita professionale fondata sulla ricerca continua e sull'attenzione alle definizioni della pratica del counseling.

Questo libro si basa, inoltre, sul concetto di fondo dell'umano che aiuta l'umano, essere counselor vuol dire "avere cura" dell'altro, delle relazioni e dell'ambiente.

La condizione umana è caratterizzata da una intrinseca vulnerabilità, che dalla nascita fino alla morte ci mette in relazione con la necessità dello sguardo dell'altro, con il bisogno di amorevolezza e di essere accolti. Queste dimensioni le sperimentiamo in relazioni e contesti differenti e continuiamo a viverle per tutto l'arco della nostra esistenza.

L'arte di avere cura può quindi esprimersi in molti modi nelle nostre vite. Nell'esperienza professionale di un counselor si esprime nel diventare testimone di un processo di autoesplorazione e svelamento che il cliente sperimenta grazie a una relazione maieutica caratterizzata dall'ascolto profondo, dall'attenzione, dal rispetto e dall'assenza di giudizio o valutazione dell'esperienza in atto.

Giovannella, nel riportare stralci delle sessioni di counseling con i clienti, descrive la cifra di una modalità relazionale che non è solo frutto di tecniche, bensì l'espressione di un importante lavoro personale di consapevolezza, indispensabile per un "ruolo" delicato e potente come quello di incontrare "l'umano"; un'aspirazione che implica osservare e fare da specchio, mettersi al servizio di un'altra persona per accompagnarla in un processo non direttivo di scoperta di sé e di apprendimento di nuove modalità attraverso l'esperienza diretta.

Nel libro è inoltre presente un contributo di Catia Mengucci che declina l'intervento di counseling in relazione alla definizione dello spazio da abitare, della casa intesa come "terza pelle". L'autrice parte dalla sua esperienza trentennale come *interior designer* per descrivere l'integrazione che ha sviluppato tra le sue due professioni. Descrive il processo che l'ha portata a cambiare la visione della sua attività e a decidere di iniziare a progettare spazi *con* i clienti e non *per* i clienti, supportandoli attraverso il counseling nel far emergere in modo chiaro bisogni e desideri che prendono forma in uno spazio fisico di "ben-essere" che consente alle persone di sentirsi *davvero* a casa.

Condividere la propria esperienza professionale è un atto di coraggio e generosità, implica la scelta di esporsi ed è per questo che sento gratitudine per tutti coloro che compiono questo sforzo, perché ogni testimonianza apre uno spazio di riflessione e di confronto sull'identità della professione, sulle "multi appartenenze" che sperimentiamo e le integrazioni che ne derivano.

La mia gratitudine si espande quando penso a quanto sia complesso scegliere le parole per descrivere un processo che si basa su elementi e sfumature, spesso difficili da rendere attraverso la scrittura.

Ringrazio Giovannella per aver dato vita a questo libro e per averlo scritto scegliendo le parole con cura. Come ogni opera andrà "nel mondo" e in qualche modo perderà la sua appartenenza originaria per mescolarsi con le riflessioni e le esperienze dei lettori; ed è proprio la condivisione il motore delle storie che evolvono, siano esse personali o professionali.

Buona lettura!

Premessa

Utilizzare gli strumenti espressivi, nella mia attività professionale di counselor², è stata una scelta immediata, cominciata circa trent'anni fa, con la frequenza di corsi di arte-terapia, movimento autentico e animazione e sperimentando poi nei laboratori scolastici e nelle ludoteche con bambini dai tre ai sette anni.

La mia formazione in counseling integrato comincia, invece, nel lontano 1999, quando decisi di seguire una strada che ha cambiato totalmente la mia vita personale ed è poi diventata la mia attività professionale.

I tempi degli inizi erano pionieristici, e, come tali, coraggiosi. Pensare alla possibilità di una formazione in una nuova professione nell'ambito della relazione d'aiuto, era, quantomeno intrepido.

La mia scelta, a cui è seguita parallelamente una laurea in psicologia clinica, un corso triennale di linguaggio grafo-dinamico, un corso biennale di consulente sessuologica e diversi altri approfondimenti, risultava visionaria per me, ancor più che per coloro che me la proposero ma è stata un'opportunità vincente sia a titolo personale che professionale.

Il counseling espressivo pone i suoi riferimenti teorici nei diversi approcci affrontati durante il percorso formativo in counseling integrato privilegiando il pensiero umanistico esistenziale di Carl R. Rogers³ e il modello gestaltico di Fritz S. Perls⁴.

2. In questo libro viene utilizzato il termine counselor e cliente declinato al maschile. Ciò non è riferito, naturalmente, a una scelta di genere ma alla necessità di non appesantire il testo con forme sintattiche più inclusive ma più complesse.

3. C.R. Rogers (1902-1987) fu uno psicologo psicoterapeuta americano che, intorno agli anni '40, sviluppò un diverso tipo di intervento basato sulla piena accoglienza del cliente in modo da potenziare le personali strategie di risoluzione dei problemi.

4. F.S. Perls (1893-1970) fu uno psicoterapeuta tedesco naturalizzato statunitense di origine ebraica. Ispirandosi ai principi della psicologia della gestalt teorizzò la gestalt

Risulta poi sostanziale la pratica espressiva approfondita e consapevole prima di proporre i diversi strumenti nella professione.

Trovarsi di fronte a un foglio bianco, vivere un movimento o una danza, scegliere una fiaba, utilizzare un oggetto comune in modo creativo è difficile e lo si può comprendere solo se lo si è provato in prima persona.

L'arte da sempre è stata considerata portatrice di benefici e di possibilità di cambiamento.

Ha come matrice la stessa del gioco e, allo stesso modo di un'attività ludica, offre uno spazio sospeso, libero da sovrastrutture e istintivo nel suo compiersi.

Si entra nel mondo del pensiero divergente⁵, inconsueto, impossibile, per certi versi, da descrivere se non attraverso un disegno o un movimento e lascia un segno potente che rimane nel tempo e il cui ricordo risveglia la stessa energia vitale che lo ha creato.

Sentimenti come imbarazzo e vergogna, che pure sono presenti, ammettono parallelamente la possibilità di viverli scoprendo nuove parti di sé che generano manufatti, inventano storie e danze, modificano la realtà capovolgendola o comprendendone in pieno i significati giocando con il paradosso. Si abbandonano stereotipi e schemi rigidi capendone la formazione iniziale e decidendone consapevolmente la sorte.

Nulla è fermo e immutabile nel campo creativo e, anche quando si ritorna alla realtà del quotidiano, l'esperienza della rivoluzione voluta e attuata rende consapevoli della propria libertà interiore, facendo vivere l'usuale sapendo di poter immaginare e creare l'eccezionale, come quando nel "viaggio dell'eroe"⁶, cammino iniziatico spesso utilizzato dal counseling espressivo, si supera la soglia tra questi due mondi: ordinario, la quotidianità conosciuta e sicura, e lo straordinario della possibilità diversa e alternativa e, per alcuni versi, più rischiosa.

therapy, un approccio psicoterapeutico fondato sulla relazione autentica tra paziente e terapeuta, attraverso un rapporto creativo nel rispetto dell'individualità della persona.

5. Il pensiero *divergente* è strettamente legato alla creatività e non dipendente dall'intelligenza. Secondo J.P. Guilford è caratterizzato da fluidità, flessibilità, originalità ed elaborazione e produce risposte originali ed efficaci rispetto a un problema. Contrapposto al pensiero divergente è il pensiero *convergente*, caratterizzato dalla capacità di produrre risposte logiche, conoscenze e strategie già apprese in precedenza.

6. "Il viaggio dell'eroe" è legato al nome di C. Vogler, uno sceneggiatore statunitense che approfondì la struttura del mito a uso di scrittori di narrativa e cinema, identificando in ogni racconto elementi rintracciabili e comuni che consistono in pattern e varianti tratte in 12 fasi che caratterizzano il percorso dell'eroe. L'altro riferimento è quello di J. Campbell (1904-1987) saggista e storico delle religioni che approfondì il mito dell'eroe la cui vita attraversa una serie di stadi che compongono una struttura narrativa.

Nel counseling espressivo si intraprendono percorsi differenti, insoliti, stravaganti e si passa dal *posso* al *voglio* lasciando sullo sfondo o addirittura eliminando il *devo*.

La mia esperienza come counselor trainer e supervisor mi ha fatto incontrare tante persone; alcune le ho accompagnate per un tratto di strada, altre le ho formate in questa splendida professione, ad altre ho dato il mio aiuto per comprendere meglio punti di forza e di fragilità nel confrontarsi con la propria vita e quella degli altri.

Questo libro rappresenta tutto questo, ripercorrendo le mie esperienze personali, professionali, gli strumenti creativi che ho utilizzato, come ho organizzato e portato avanti il mio lavoro, in modo da lasciare una traccia per chi vorrà sperimentare e sperimentarsi nel variegato e bellissimo mondo del counseling espressivo. Tutti i casi e gli esempi riportati nel testo sono stati modificati nel pieno rispetto della privacy.

Un vecchio detto che ho sentito ripetermi tanto da bambina, affinché utilizzassi il più educato *vorrei*, citava: “L’erba voglio non cresce nemmeno nel giardino del re”.

Sono felice di aver fatto ritrovare e rivivere questo verbo meraviglioso a tante persone riportando alla luce la capacità di *volere* il proprio benessere.

1. I modelli del counseling espressivo

1.1. Il counseling espressivo e il modello di C.R. Rogers

Carl R. Rogers operò insieme a Rollo R. May¹ e Abraham H. Maslow² una rivoluzione nel panorama della psicoterapia statunitense e mondiale fondando, agli inizi degli anni '60, la psicologia umanistica i cui principi sono caratterizzati dall'alto valore dato all'essere umano, rispettando tutto ciò che lo riguarda in quanto tale, la grande fiducia che viene riposta nell'individuo come fautore del suo progetto esistenziale e la sua unicità nelle dimensioni biologica, psicologica e sociale, in contrasto con una psicologia maggiormente focalizzata sul funzionamento e disfunzionamento della mente.

La rivoluzione risiede proprio nello spostare l'attenzione dal problema all'essere umano che, secondo il pensiero umanistico, tende naturalmente alla sua autorealizzazione fino al raggiungimento dei propri obiettivi esistenziali.

Rogers sosteneva che tutti gli individui hanno questa capacità auto-determinativa, denominata *tendenza attualizzante*, che consiste nella motivazione intrinseca di ognuno a vivere seguendo il costante miglioramento di sé. Il mistero del dare un senso alla propria esistenza passa attraverso la consapevolezza e la libertà che consegue a essa.

1. R.R. May (1909-1994) fu uno psicologo e insegnante statunitense. Insieme a Rogers e Maslow è riconosciuto come fondatore della psicologia umanistica. Diede molto rilievo al counseling di cui è considerato padre fondatore insieme a C.R. Rogers.

2. A.H. Maslow (1908-1970) fu uno psicologo statunitense fondatore della corrente della psicologia umanistica. Ideò, nel 1954, la "piramide dei bisogni", ancora oggi molto nota per rappresentare graficamente la teoria gerarchica delle motivazioni umane a partire dai bisogni primari, legati alla sopravvivenza, fino a giungere a quelli più alti della propria realizzazione esistenziale.

Per giungere a ciò e attuare questo cammino di autodeterminazione è necessario individuare, conoscere, accettare i blocchi che non permettono il percorso di consapevolezza e scegliere liberamente di eliminarli poiché, per quanto questa capacità di adattamento e di autonomia possa essere limitata, non sarà mai annientata completamente.

L'incontro con un counselor può mettere in atto quella che, puntualmente, Roger Mucchielli³ chiama "pedagogia della restaurazione" di questa capacità autoregolativa e che identifica l'intervento di counseling come vera azione pedagogica al fine di un apprendimento funzionale⁴.

Questo è possibile in ogni momento della propria vita senza, o ancor prima, che questa necessità diventi un disagio o un disturbo.

Un counselor lavora proprio in questo spazio e ambito, all'interno della genesi del benessere e non interviene nella risoluzione del malessere o della patologia, campo di altre figure professionali.

Ecco perché un training, o addirittura un solo incontro, può determinare quel ri-orientamento, quel cambio di prospettiva che modificherà un comportamento disfunzionale oppure che proporrà utili riflessioni.

Una cliente che vidi una sola volta, mentre mi parlava della sua sensazione di insoddisfazione, continuava a dirmi: "Ma, in fondo, di che mi lamento? Ho un'ottima famiglia, un marito che mi ama, un bambino desiderato... Di che mi lamento?".

Me lo ripeté diverse volte finché io le chiesi: "Mi dici, ora, di che ti lamenti? Mi interessa molto saperlo". Lei rimase interdetta, fece una pausa e poi mi disse che avrebbe voluto tornare a lavorare ma aveva paura del giudizio della sua famiglia e di suo marito.

Esprese finalmente ciò che aveva in animo da tempo e che non era riuscita a dire a se stessa pensando che ciò confliggesse con l'amore verso il suo bambino e suo marito. In compenso viveva le sue giornate sentendosi insoddisfatta e inquieta.

Riportando il problema ai dati di realtà scopri che poteva amare anche se stessa oltre che la sua famiglia. In seguito trovò un lavoro momentaneamente part-time che accettò con piacere.

Rogers, già precedentemente alla nascita ufficiale della psicologia umanistica, sulla base delle sue esperienze, elabora una nuova teoria e una di-

3. R. Mucchielli (1919-1981) fu uno psicologo francese che approfondì il pensiero psicosociale e la caratteriologia; si occupò anche di apprendimento e metodi di insegnamento.

4. Sempre il Mucchielli aggiunge che la *reformulazione*, strumento del counselor, è "un'educazione alla riflessione razionale rispetto alla ruminazione mentale". Mucchielli R. (1996), *Apprendere il counseling*, Erickson, Trento, p. 88.

versa tecnica psicoterapeutica di intervento denominata *terapia centrata sul cliente* oppure *terapia non direttiva* che, mediante la relazione calda e accogliente con il terapeuta, offre l'occasione al cliente, non più chiamato paziente per evitarne la patologizzazione, di esplorare il proprio stato psichico, ritrovando le potenzialità per risolvere autonomamente i suoi problemi.

La teoria rogersiana, e il suo intervento, richiede specifiche caratteristiche del professionista: in primis l'*accettazione incondizionata*, una tensione ideale che si costruisce attraverso l'assoluta mancanza di giudizio o valutazione e sulla fiducia delle altrui possibilità.

Di seguito la *comprensione empatica*, nel significato di stare profondamente sintonizzato con il vissuto emotivo del cliente, l'*autenticità* e la *congruenza*, espressione della sincerità che struttura una relazione altrettanto autentica e congruente e che stimola le risorse dell'altro al fine di esplorare, comprendere ed elaborare autonomamente il proprio disagio.

Il counseling, derivato dalla psicologia umanistica, è quindi una delle molteplici forme in cui si declina la relazione d'aiuto in termini professionali (*care* - prendersi cura), affrancandola dall'intervento di tipo strettamente terapeutico (*cure* - terapia sanitaria), riservato ad altri professionisti e con obiettivi differenti. Si apprende attraverso un approfondito corso di formazione durante il quale si acquisiscono non solo gli strumenti utili nella relazione d'aiuto ma soprattutto si affinano le proprie capacità comunicative, relazionali e di sensibilità emotiva che sono il bagaglio personale di ogni counselor.

Ciò comporta, da parte del professionista, una salda centratura e un'amorevole e rispettosa conoscenza di se stesso attraverso un obbligatorio percorso personale.

Nel marzo del 2016 l'AssoCounseling⁵, storica associazione di categoria, ha stilato durante il settimo convegno nazionale un documento unico nel suo genere: la carta di Assago⁶, risultato di un poderoso lavoro di colleghi italiani e stranieri che hanno definito le caratteristiche del counselor nell'ambito del suo spazio di attività:

Il counselor:

- è un catalizzatore del cambiamento individuale e sociale che crea valore;
- coltiva costantemente in sé curiosità, fiducia e responsabilità;

5. L'AssoCounseling è un'associazione professionale di categoria ai sensi della legge n. 4 del 2013. È membro del CoLAP (Coordinamento Libere Associazioni Professionali) della IAC (International Association for Counseling) e del coordinamento UNICO.

6. La *Carta di Assago* è il frutto di un intenso lavoro di comunità di pratica. La metodologia e i risultati ottenuti dai gruppi di lavoro sono stati pubblicati all'interno della Rivista italiana di counseling (n. 1/2018).

- pratica un’epistemologia umile ed evita l’autoreferenzialità;
- pratica un ascolto trasformativo della storia personale del cliente;
- sa ascoltare le storie “normali” senza considerare l’altro come “sbagliato”;
- crea ponti con le altre professioni per una sostenibilità più ampia del sistema sociale;
- è in grado di comprendere e agire nella contemporaneità e nella multiculturalità;
- è in grado di utilizzare le tecniche adeguate in relazione al contesto e di rispettare la centralità del cliente;
- ha fiducia nel potenziale evolutivo dell’essere umano e ne agevola l’espressione;
- realizza il suo percorso formativo in un equilibrio costante tra teoria, ricerca e pratica esperienziale lungo tutto l’arco della sua vita professionale;
- utilizza tecniche fondate su una prospettiva evolutiva e di apprendimento finalizzate alla realizzazione del progetto di vita del cliente;
- è in grado di personalizzare e adattare in modo creativo le tecniche di counseling in modo congruente rispetto a sé e al contesto in cui opera.

L’area di azione del counseling è quella delle problematiche quotidiane, della necessità di un confronto rispetto a una scelta, a una riflessione o alla risoluzione di un problema contingente.

A volte può anche rappresentare uno spazio che precede e avvia a un diverso percorso, anche terapeutico, proprio perché l’obiettivo principale è il ben-essere esistenziale del cliente che può essere realizzato in una molteplicità di modi.

Il counselor, quindi, non interpreta, non giudica, non valuta e, soprattutto, è rivolto alla persona aiutandola e sostenendola in un cammino di autoconsapevolezza che lo porterà verso le proprie scelte esistenziali in piena autonomia.

La fiducia che ripone in se stesso e nel cliente lo rende capace di accompagnarlo in questo percorso utilizzando lo strumento principale dell’azione di counseling, vale a dire l’*ascolto attivo*, pieno e completo, non solo accogliendo ciò che il cliente esprime verbalmente ma anche *come* lo manifesta attraverso la sua *comunicazione non verbale e para-verbale*.

Il valore umano dell’ascolto è potente e lo stesso Rogers ne descrive più volte l’importanza e l’efficacia.

Il cliente che si rivolge a un counselor vuole essere ascoltato e sostenuto in un confronto funzionale a una riflessione, all’elaborazione di un problema, a una presa di decisione.

L'apporto del counselor è quello che John M. Littrell⁷ chiama di “guida temporanea” che ha lo scopo di aiutare il cliente in un momento di difficoltà⁸ e che, solitamente, prevede un percorso temporalmente breve.

L'ascolto è, quindi, partecipato, empatico, direi anche costruttivo di un nuovo orientamento della propria vita e si avvale della capacità del counselor di riformulare ciò che il cliente ha appena detto in modo tale da riceverne il consenso.

Restituendo quanto ascoltato, secondo il Mucchielli⁹ si ottengono tre risultati molto importanti: essere sicuri di non introdurre nulla di personale nel colloquio, avere la prova di avere capito correttamente la comunicazione del cliente, dare la certezza di questo ascolto e di questa comprensione in modo che egli si senta capito e fiducioso nel continuare a esprimersi¹⁰.

Riformulare con competenza ponendo, nel contempo, le domande più adatte all'approfondimento¹¹, rappresenta la modalità verbale tipica del counseling per creare quella relazione calda che accolga riflessioni condivise, i punti di vista e l'eventuale soluzione del problema.

Il counseling espressivo, come luogo della sperimentazione, suscita pensieri e risonanze emotive che necessitano di amorevole accoglienza, di un buon clima rassicurante che diventa irrinunciabile sfondo al lavoro sui vari mezzi artistici offrendo al cliente la possibilità di profonde considerazioni personali.

1.2. Il counseling espressivo e la gestalt therapy di F.S. Perls

Il collegamento tra la gestalt therapy di Perls e il counseling espressivo è immediato. Sicuramente l'approccio gestaltico, insieme a quello prettamente rogersiano, è ciò che utilizzo maggiormente e che più mi rappresenta proprio per quella sua caratteristica di attività e sperimentazione diretta che riprende il concetto gestaltico della *masticazione* dell'esperienza, intesa

7. J.M. Littrell è, dal 1980, docente e coordinatore presso la Colorado University nel corso di counseling e sviluppo professionale.

8. Littrell J.M. (2011), *Counseling breve in azione*, Sovera, Roma, p. 46.

9. Mucchielli R., cit., pp. 74-80.

10. La riformulazione, nelle sue diverse tipologie, segue il cammino evolutivo del pensiero di C.R. Rogers: *riformulazione a specchio o riflessa*, quando si restituisce al cliente ciò che ha espresso utilizzando le sue stesse parole; *riformulazione riassunto o parafrasi*, quando si fa un sunto che focalizzi l'essenza del problema; *riformulazione con chiarimento emotivo*, la più complessa perché può presentarsi il rischio di interpretazione, e offre anche un chiarimento sulle emozioni provate dal cliente.

11. La tecnica delle domande prevede la conoscenza di quelle *aperte, chiuse, passive, attive* e il loro uso appropriato durante il percorso.

come la capacità, in primis del bambino¹² con la nascita dei denti, di frantumare sia il cibo che la realtà, utilizzando un'aggressività funzionale, positiva, in termini di sopravvivenza e di crescita sia fisiologica, assimilando i nutrienti e scartando ciò che risulta dannoso, che esistenziale.

L'impostazione gestaltica parte da un diverso concetto della *teoria del sé*, rispetto alla tradizione psicanalitica che lo intende come istanza psichica fissa; nella gestalt il sé è un *processo in divenire*, mai stabile e immutabile e che caratterizza l'essere umano nel suo particolare modo di agire e reagire agli eventi che accadono in un *dato momento* (ora) in un *campo di esperienza* (qui).

Nella ininterrotta interazione con l'ambiente, il sé determina di volta in volta un *adattamento creativo* alla situazione che consente sviluppo e crescita dell'individuo in un continuo movimento energetico.

Il luogo in cui questo adattamento avviene è il *confine-contatto*, cioè il limite tra la persona e il mondo circostante. In questo luogo dell'azione, che nella gestalt non è astratto ma è pienamente rappresentato dagli organi di senso e dalla pelle, si rappresenta il punto di incontro tra organismo e ambiente in cui le parti si incrociano, si confrontano, si scontrano e si trasformano.

Il *confine-contatto* permette, quindi, l'esperienza e agisce come una membrana cellulare che lascia entrare il nutrimento e protegge dalle eventuali intrusioni tossiche.

Questo concetto è molto interessante e, in un percorso di counseling espressivo, particolarmente pregnante in quanto si fa continua sperimentazione pratica e non solo verbale.

Le funzioni mediante le quali si incontra l'ambiente sono essenzialmente quelle sensoriali: tatto, udito, vista, odorato, gusto ma anche linguaggio e movimento.

Ogni volta che si vive un'esperienza si cresce, si cambia; non è possibile che ciò non avvenga poiché nel contatto stesso è insita la scelta e già il preferire presuppone e determina inevitabilmente una modificazione di sé.

Si è consapevoli di ciò che avviene perché lo si è di tutto ciò che vediamo, tocchiamo, udiamo, gustiamo, odoriamo, di tutto ciò che diciamo e quali movimenti eseguiamo ma questo non è mai un totale algebrico, sommando tutto ciò che praticamente viene compiuto, bensì un'esperienza unica perché è fondamentale *come* l'ambiente viene contattato.

12. In questo libro viene utilizzato il termine bambino declinato al maschile. Ciò non è riferito, naturalmente, a una scelta di genere ma alla necessità di non appesantire il testo con forme sintattiche più inclusive ma più complesse.

Il fatto che la sperimentazione avvenga nel *confine-contatto* dà la sicurezza di non esserne invasi, di mantenere una funzionale separazione che permetta sia l'accostamento che l'isolamento¹³.

L'avventura del contatto con l'ambiente fa conoscere se stessi e tutto ciò che si accoglie in questo vissuto tra me e non-me, godendo lo stupore dell'incontro e della possibilità di scegliere.

Il cliente può così vivere il momento del confronto con se stesso, attraverso uno degli strumenti del counseling espressivo, decidendone il *come*, gestendo il *confine-contatto* sia con il mezzo, sia con ciò che viene suscitato dal suo uso, sia con la relazione di counseling.

Tutte le esperienze che l'essere umano compie, durante il suo ciclo di vita, determinano il *confine dell'io*, quella zona permeabile al contatto composta da tutte le possibilità di incontro con l'ambiente (confine del corpo, dei valori, della familiarità, dell'espressione di sé, dell'essere esposti alla conoscenza di sé) attraverso azioni, emozioni, immagini, ricordi, persone, sistemi che si è intenzionati a conoscere, scegliendo liberamente di farlo.

Possono essere contatti esterni o risonanze interiori, compreso il rischio che l'affrontare nuove esperienze comporta richiedendo, magari, nuovi passi avanti nel cammino di crescita.

Il *confine dell'io* è, quindi, una zona rischiosa poiché non è chiaro l'esito dell'esperienza di contatto ma quando essa è stata incamerata al suo interno diventa pienamente parte di esso e provoca una sensazione di ben-essere e armonia; come sapere quale chiave usare per la soluzione di un problema perché già lo si conosce, lo si è approcciato e fa parte della propria ricchezza di vita.

Credo che il concetto profondo di *confine dell'io* determini in sé una selettività del contatto, e già questa è un'esperienza formativa, per cui si possono scegliere liberamente e responsabilmente le esperienze arricchenti, rifiutare quelle tossiche e determinare così lo stile di vita e il proprio benessere.

Nel momento in cui l'organismo incontra l'ambiente interviene, quindi, la funzione dinamica del sé attivando il *ciclo di contatto: pre-contatto, avvio al contatto, contatto pieno e post-contatto* e agendo attraverso tre modalità *es io personalità* che, in qualche modo, riprendono il tradizionale modello freudiano portando, nel contempo, importanti novità.

La prima istanza rappresenta la *zona interna* delle pulsioni, delle necessità, dei ricordi, della memoria, tutto fondamentalmente legato al corpo

13. Perls F.S. (2016), *Io, la fame e l'aggressività*, FrancoAngeli, Milano.

e che agisce nella prima fase del *ciclo di contatto*, quando emerge in *figura*, dallo *sfondo*, il bisogno e si apre la *gestalt* (forma).

La funzione *io* è quella che porta all'azione, alla parte centrale del *ciclo di contatto*, sceglie la risposta migliore per soddisfare il bisogno. Attraverso questa funzione il *sé* si attiva nel modo più adatto, attingendo dagli stimoli offerti dalla zona esterna per appagare l'urgenza emersa con la funzione *es*.

Zona interna ed esterna risultano separate finché il soggetto non diviene presente a entrambe attivando e completando il *ciclo di contatto*.

La funzione *personalità* rende consapevoli della propria responsabilità nel vissuto, rappresenta l'*integrazione del post-contatto* di ciò che è avvenuto, la possibilità della ristrutturazione e del compimento pieno di quello che è stato sperimentato.

Se non ci sono intoppi, determinati da disagi o disturbi che possono determinare blocchi¹⁴ nel processo, ogni istanza, *es io personalità*, si avvicina funzionalmente per portare a compimento l'intero processo esperienziale con la chiusura della *gestalt* ampliando il *confine dell'io*, che si avvale di nuove conoscenze, e dando inizio a un nuovo *ciclo di contatto*.

Nel counseling espressivo i principi gestaltici sono il modello orientativo di ogni attività che diventa sperimentazione immediata attraverso lo strumento artistico al fine di raggiungere la piena consapevolezza nel qui e ora, sperimentando il *confine-contatto*, estendendo il *confine dell'io* e arricchendone l'ampiezza.

14. Nella gestalt therapy le modalità di resistenza nello strutturarsi del *ciclo di contatto* sono: *introiezione* (incorporazione passiva di ciò che l'ambiente fornisce senza ascoltare il proprio bisogno), *proiezione* (attribuendo all'ambiente ciò che è di se stesso), *retroflessione* (rinunciare a influenzare l'ambiente mantenendo il contatto solo su di sé), *deflessione* (mettendo in atto con l'ambiente una relazione casuale, senza la ricerca di risposte focalizzate e disperdendo energia), *confluenza* (abbandonandosi all'ambiente senza un'azione personale).

2. *Il counselor e il counselor espressivo*

2.1. Definizioni, riflessioni e metodo

Definire la figura del counselor è quasi più difficile dell'esserlo, perché l'esperienza diretta, come professionista e come cliente, la stabilisce esplicitamente più di ogni altro tentativo.

È un professionista della comunicazione e delle buone pratiche relazionali, interviene come sostegno nelle problematiche immediate contattando la parte adulta del cliente e aiutandolo a costruire il proprio ben-essere.

Da un punto di vista epistemologico una innovativa ricerca¹ colloca il counseling nei fondamenti della *retorica* come arte della parola e dell'*ermeneutica* come arte del chiarimento. Queste antiche possibilità aiutano la persona a vedere tutte le sfaccettature di un problema al fine di considerarne le possibili soluzioni e decisioni.

Nel counseling la *retorica* come arte della persuasione (dal latino *per* = attraverso e *suadeo* = convincere, dimostare) ha, quindi, come fine il convincimento riguardo le proprie decisioni e scelte, dopo averle liberamente approfondite e chiarite con l'aiuto di un ascoltatore attento e la cui presenza facilita la presa di consapevolezza e di decisione. Approfondirò questo concetto in seguito.

Per esprimere ancor meglio il significato, e il senso, di questa professione innovativa, seppure antica, riporto le parole emerse dal convegno nazionale "L'umanità del counselor" organizzato da PREPOS² tenutosi nel 2009³.

1. Doglio M. (2022), *Aiutare a decidere. Retorica Ermeneutica Counseling*, Change, Torino.

2. PREPOS-prevenire è possibile, è una scuola di counseling fondata dal prof. Vincenzo Masini e dalla dott.ssa Emilia Scotto nel 1996.

3. Convegno nazionale PREPOS ad Abbadia di Fiastra, Tolentino, 14-15 febbraio 2009.

Una particolare nobiltà prende forma nella professione del counselor: il suo presentarsi sulla scena sociale della crisi produce il rigenerante scandalo della gratuità dell'animo, dell'affettività, dell'aiuto alle persone in difficoltà.

Il counseling è una professione ma non è solo una professione. Lo scandalo consiste nell'assenza di giustificazioni politiche, religiose, economiche e di appartenenza per dichiarare la propria scelta affettiva verso altri esseri umani.

L'intelligenza della ragione si incarna, umilmente, in questo secolo, nelle singole individualità di persone che scoprono e trasmettono senso della vita. Con la scusa di una professione, il cui esercizio è, a volte, retribuito. Altre volte gratuito.

Lo *scandalo della gratuità dell'animo* individuato in queste parole è, forse, ciò che differenzia la professione del counselor da altre tipologie di professionisti. La disponibilità all'aiuto che non ha motivazione altra che non l'incontro e lo stabilirsi di una relazione autentica.

Rogers celebra questa possibilità dell'aiuto, la definisce e la permette, affrancandola da altro tipo di intervento ma avvicinandola, allo stesso tempo, a tutte le professioni che si occupano dell'essere umano, alla necessità di ascolto e comprensione che ogni persona sperimenta come esigenza, spesso impellente, nella vita e altrettanto spesso inesaudita.

Non occorre avere un disagio per incontrare un counselor, è sufficiente il bisogno di ricentrarsi, di riflettere su di sé, di scoprire uno spazio e un tempo amorevolmente dedicato e condiviso.

Il counselor, preparato tecnicamente e personalmente durante un percorso triennale, in media di mille ore totali di formazione, si pone nell'ampio raggio di azione dell'offrire un sostegno, aiutando la persona nel potenziare l'autoconsapevolezza, le capacità e i talenti, nella risoluzione di problemi del quotidiano ma anche incontrando e confrontandosi con i limiti e le vulnerabilità e nell'accettazione della propria imperfezione.

È un professionista di *frontiera*, così come lo definisce Alessandra B. Caporale durante una conferenza sull'"Essere counselor"⁴. Una professione di frontiera sia per la tangenzialità con altre discipline come la pedagogia, la filosofia, la psicologia, la sociologia, l'antropologia ma anche per il coraggio proprio di chi si posiziona in questo punto di confine, in continua evoluzione identitaria, che rispecchia la complessità della società in cui viviamo e che ha reso proprio il pensiero della necessità dell'essere umano di prendersi cura e di ricevere cura da parte dell'altro, rinunciando al *potere* della e nella relazione d'aiuto.

4. Caporale A.B. (2022), *Essere Counselor. Identità e prospettive di una professione*, FrancoAngeli, Milano.

Nell'incontro di counseling la comunicazione è paritaria e come tale parte dal presupposto del *sapere di non sapere* socratico⁵. Il counselor si pone nella posizione del non sapere perché forte di una salda preparazione teorica, pratica e di un profondo cammino personale; ha la possibilità di sospendere ciò che conosce, aprendo uno spazio libero di empatia e di accoglienza totale di quello che il cliente sente la necessità di esprimere.

Infatti, credere di conoscere il cliente, i suoi schemi mentali, i suoi percorsi emotivi, valutarlo riportandolo a modelli precostituiti, può rendere l'ascolto in qualche modo mutilato, non completo; *sapere di non sapere*, al contrario, evita una conoscenza aprioristica ed elimina il potere effimero di una pretesa conoscenza. La pratica non direttiva si basa proprio sulla rinuncia a questo potere ed è la chiave dell'azione di counseling.

Per il cliente, partire da una possibile *non conoscenza di sé*, rappresenta l'occasione di esperire la capacità di restare quasi sospeso, in attesa di eventuali nuove consapevolezze.

Mi è capitato molte volte di vivere questo momento di profonda sintonia e ogni volta ne ho colto la potenza e l'efficacia: gli occhi del counselor vedono il cliente e, allo stesso tempo, ne permettono il rispecchiamento nel proprio sguardo.

Da sempre una frase mi ha accompagnato nel descrivere me stessa e il mio lavoro, "l'umano che aiuta l'umano" e prima di poterlo aiutare lo incontra, lo accoglie, lo ascolta, in una relazione dove non c'è giudizio né valutazione ma accettazione incondizionata, autenticità ed empatia.

Concordo pienamente con Vito Mancuso⁶ quando dice che l'esperienza di relazioni "armoniose, all'insegna del bene, ci mostra il compiersi della nostra umanità"; la chiama *sinergia* (*συνέργεια* = lavoro insieme, aiuto, collaboro), riprendendo una frase di Marco Aurelio che traduce con "siamo nati per la sinergia" ed è ciò che determina il senso della vita⁷ e che dà spessore a una scelta esistenziale, a un *modo di essere*⁸, attraverso il counseling. Tutto è relazione a cominciare dalla natura, non è possibile che sia il contrario.

Luigina Mortari⁹, nell'affrontare questo concetto, nelle prime parole del suo libro, aggiunge il principio della *cura* e del *prendersi cura*, non

5. Platone (2000), *Apologia di Socrate*, Bompiani, Milano.

6. V. Mancuso è un teologo, filosofo e docente universitario italiano. Attualmente è docente del master in Meditazione e Neuroscienze dell'Università degli studi di Udine.

7. Mancuso V. (2021), *A proposito del senso della vita*, Garzanti, Milano, p. 82.

8. Rogers C.R. (1993), *Un modo di essere*, Martinelli, Firenze.

9. L. Mortari è professore ordinario di pedagogia generale e sociale presso il Dipartimento di Scienze Umane dell'Università di Verona. Mortari L. (2006), *La pratica dell'aver cura*, Mondadori, Milano.

considerandolo in senso prettamente e limitatamente medicale ma come «necessità ontologica»¹⁰, riprendendo le parole di Martin Heidegger¹¹: «fenomeno ontologico-esistenziale fondamentale»¹². Secondo questo pensiero la cura di se stessi, dell'altro, del mondo, è necessaria all'*esserci*: «L'esserci, infatti assume la propria esistenza avendone cura»¹³. Questo è un pensiero formidabile che rappresenta l'essenza del counseling come filosofia di vita.

Per sottolineare quanto questo concetto sia presente in tante aree di pensiero mi voglio riferire anche alla filosofia buddhista, secondo cui chi si prende cura di sé si prende cura dell'altro e viceversa, dove l'accudimento di se stesso non è tacciato come egoismo bensì come autocontrollo e disciplina interiore così da potersi occupare dell'altro in modo adeguato e duraturo¹⁴.

Il counselor lo sa bene ed è per questo importante motivo che la formazione richiede un percorso personale di counseling obbligatorio, con il fine di sperimentare l'accudimento e la cura per se stesso e riflettere sulle proprie capacità relazionali.

Considerare se stesso e la propria esistenza per esserci ed essere con l'altro in una immancabile dimensione relazionale, in un dialogo continuo che individua e determina il senso che si dà alla propria vita e a quella di chi si incontra, di chi si assiste amorevolmente. Di conseguenza quello che orienta, chi si impegna in queste pratiche, è «promuovere il benessere, la protezione e la valorizzazione di chi-riceve-cura in tutti gli aspetti della persona»¹⁵.

Riprendo le parole di Mancuso per cui tutto accade proprio perché è in relazione, che rappresenta la prima categoria dell'*essere*; ne consegue che prendersi cura di sé è prendersi cura dell'altro, e viceversa, in una visione etica di reciprocità.

Il pensiero di Mancuso, che condivido pienamente, vede la profonda spiritualità che nell'*amore* per il mondo, in tutte le sue manifestazioni, esprime la sua indispensabile e prima evidenza¹⁶. Ed è qui che si situa la *gratuità*.

10. Con il termine *ontologico* Heidegger si riferisce a tutto ciò che costituisce essenzialmente l'*essere* dell'essere umano.

11. M. Heidegger (1889-1976) è stato un filosofo tedesco considerato il maggior esponente dell'esistenzialismo ontologico e fenomenologico del '900. Il suo capolavoro fu *Essere e tempo*, scritto nel 1927.

12. Heidegger M. (1927), *Essere e tempo*, Longanesi, Milano, 1976.

13. Mortari L. (2015), *Filosofia della cura*, Raffaello Cortina, Milano, p. 12.

14. Mancuso V. (2020), *I quattro maestri*, Garzanti, Milano, p. 161, riferito al *Discorso di Sedaka*.

15. Mortari L. (2006), *La pratica dell'aver cura*, Mondadori, Milano, p. 35.

16. Mancuso V., cit., p. 210.

L'amore, l'interessamento e l'attenzione sono, quindi, fondamentali alla sopravvivenza fisica, cognitiva, emotiva e psicologica.

Un bambino privato di un premuroso accudimento può non sopravvivere fisicamente, né essere in grado di strutturare in modo completo la sua presenza esistenziale nel mondo, poiché non ne acquisisce le chiavi interpretative, le modalità, le potenzialità¹⁷.

In tutto il periodo vitale, in ogni essere umano, continua la necessità di cura, di averla per sé e di offrirla, creando quella relazione nutriente indispensabile allo sviluppo individuale e sociale.

Il counseling parte proprio da questo assunto umanamente considerato.

Ci si può, quindi, occupare dell'altro in molti modi, uno di questi è rappresentato da una relazione professionale di accompagnamento temporaneo in un momento in cui si necessita di condivisione paritetica, senza direzionalità, dove i protagonisti sono due anche se il riflettore è puntato su uno di essi e l'altro, il professionista, lo illumina attraverso l'ascolto e l'attenzione, che, come dice Simone Weil, «È la prima forma più rara e più pura della generosità»¹⁸.

Una metafora utile in questa comprensione è quella del pilota e del navigatore dove il counselor accompagna nel percorso il cliente che dirige pienamente il suo andare, le sue scelte, i suoi obiettivi con accanto una guida sicura, non direttiva, benevolmente presente.

Il counseling è anche una scelta di vita, una filosofia dell'incontro che può essere con l'umano ma anche con la società in tutte le sue componenti: la natura, la cultura, la politica, la società, in una visione complessa e planetaria.

Il coinvolgimento funzionale del counselor, come essere umano nella sua interezza, crea quell'humus esistenziale che favorisce il cliente nel trovarsi e, in seguito al cammino, ri-trovarsi.

Il counselor è oltre che *fa* e non potrebbe essere altrimenti poiché la cura ha necessità dell'*esserci*, dell'*essere-nel-mondo* riprendendo il concetto heiddegeriano del *dasein*¹⁹, e di essere praticata.

17. R. Spitz (1887-1974) fu uno psicanalista austriaco, naturalizzato poi negli USA. Fu uno dei primi osservatori diretti della diade madre-bambino studiando le conseguenze della separazione, a lungo termine, dei bambini dall'accudimento relazionale.

18. Da una lettera scritta da Simone Weil a Joe Bousquet nel 1942.

19. Il termine tedesco *dasein* significa *essere qui* (*da* = qui e *sein* = essere) ed è stato esplorato da numerosi filosofi, tra cui Hegel e Heidegger. Il significato a cui mi riferisco è ripreso da quest'ultimo e rappresenta un concetto estremamente complesso e centrale nel suo pensiero. L'essenza dell'*esserci* è l'esistenza stessa e quindi riguarda quale direzione segue nel suo svilupparsi come possibilità. In maniera senz'altro semplicistica l'*esserci* indica un modo di essere-nel-mondo, concetto anch'esso complesso e unitario, e farlo in modo completo, interessato e impegnato di ciò che ci circonda e, nello stesso tempo, in

La sua capacità professionale deve rispecchiare il suo percorso esistenziale focalizzato sulla continua crescita e sull'autenticità dei propri pensieri e sentimenti.

Un cammino sicuramente difficile che richiede umiltà e coraggio, confrontandosi continuamente con l'egoismo e il narcisismo che rappresentano i limiti di ogni forma di relazione d'aiuto.

Il counselor espressivo utilizza i mezzi artistici, in una relazione mediata dallo strumento stesso che sia il disegno, il movimento, la danza, la metafora, la fiaba, l'immagine, il manufatto.

Consideriamo l'etimologia: la parola arte sembra derivare da una radice sanscrita *ar-* nel significato di *andare verso*, quindi in modo traslato fare, adattare, produrre; la stessa radice è presente nella lingua latina *ars-artis*, che si ritrova anche nel termine *artigiano*, quindi sempre un significato attivo, abile, pratico, la capacità di produrre armoniosamente utilizzando la materia.

Solo, in seguito, il termine *arte* perde questo suo legame con il creare manualmente e il formare la materia stessa e si estende a indicare ogni produzione frutto della mente e dell'immaginazione, acquisendo valore emotivo e comunicativo; le etimologie mi hanno sempre chiarito non solo il significato delle parole ma anche il loro senso più profondo. L'uso di ogni mezzo e di ogni oggetto dipende solamente dalla creatività del counselor e dalla capacità di stare attivamente nel processo, individuando quale modalità artistica possa agevolare il percorso, sapendola usare, leggere, modificare in itinere, tenendo sempre a mente il principio rogersiano per cui nessuno più dell'individuo sa da dove viene, dove sta andando e dove vuole arrivare²⁰.

L'arte, quindi, non è che il mezzo usato dal cliente, liberato da ogni interpretazione ma vissuto nel suo divenire consapevole. Accanto alle tecniche apprese e usate con competenza dal counselor, sono presenti *attenzione, empatia, autenticità e accettazione incondizionata* come caratteristiche umane, patrimonio personale, senza le quali non si può parlare di counseling.

costante contatto con se stessi, consapevoli della propria presenza responsabile. L'opposto del *dasein* è una vita non attenta a sé e che risulta anonima e inautentica, nell'immersione totale e costante nel collettivo quotidiano senza una presa di responsabilità della propria esistenza.

20. «È il cliente che sa ciò che lo colpisce, in che direzione deve muoversi, quali sono i problemi cruciali, quali sono le esperienze più profondamente sepolte. Cominciai a pensare che, a meno che non avessi bisogno di dimostrare la mia intelligenza e la mia cultura personale, avrei fatto meglio a fidarmi del cliente per la scelta della direzione dell'evoluzione del processo». Rogers C.R. (1994), *La Terapia-centrata-sul-cliente*, Martinelli, Firenze, p. 29.