

I Modelli e gli Approcci nel Counseling

Approccio Umanistico

La nascita della psicologia umanistica viene fatta risalire all'anno 1962. La persona umana, considerata nella sua totalità e unicità, è il nucleo centrale della psicologia umanistica.

Il processo evolutivo di ogni persona è determinato da tre fattori:

- l'energia organismica, nucleo centrale e dinamica in quanto radice dalla quale si dispiegano i sentimenti, le pulsioni, i desideri, e i bisogni rappresenta la sorgente di energia da cui deriva l'immagine di sé e che dona senso d'identità alla persona.
- La tendenza attualizzante, definita da Rogers come "...una tendenza intrinseca a sviluppare tutte le sue potenzialità e a svilupparle in modo da favorire la sua conservazione e il suo arricchimento.". Questa visione ottimistica si traduce in fiducia nella persona in quanto la sua tendenza attualizzante è selettiva, direzionale e costruttiva e promotrice soltanto di potenzialità positive.
- La valutazione organismica che costituisce il sistema di controllo che orienta l'energia psichica investendola in comportamenti tesi all'autorealizzazione. La persona deve sentirsi libera in quanto sia la tendenza attualizzante sia la valutazione organismica non funzionano sotto la pressione ambientale.

La percezione è il significato che la persona attribuisce a ciò che avviene dentro e fuori di sé; la percezione che di ha di sé in relazione a se stessi viene definita percezione intrapsichica, quella in relazione agli altri e al mondo esterno percezione interpersonale.

Un counselor può agire da ambiente decondizionante creando:

- Un clima facilitante attraverso l'accettazione positiva incondizionata, l'autenticità e l'empatia.
- L'ampliamento percettivo del Sé mediante una nuova percezione delle esperienze attuali e conseguente feedback.
- Il ripristino della valutazione organismica, della consapevolezza
- Il recupero dell'autonomia.

Quanto più il counselor è in grado di ascoltare attivamente il cliente comunicandogli interesse e attenzione, tanto più questo se ne sentirà degno e presterà più ascolto a se stesso anziché a un Io ideale. L'ingrediente essenziale è l'empatia che rende maggiormente possibile la comprensione di una persona, mettendosi nei suoi panni e guardando e sentendo il mondo come lo vede lei. Per questo è importante liberarsi dei propri significati emotivi e contenuti personali interrogandosi non tanto su "cosa proverei io al posto di questa persona", ma "cosa sta provando questa persona in questa particolare situazione?"

Alla base di questa modalità di intervento, troviamo: una concezione positiva della persona tesa sempre all'autorealizzazione; la fiducia nelle forze del cliente; l'accettazione incondizionata dei suoi vissuti, sia comprendendolo empaticamente sia partecipando emotivamente creando un clima favorevole alla sua crescita interiore; la creazione di uno spazio capace di facilitare l'esplicazione delle risorse presenti nel cliente.

Tra i diversi approcci al counseling troviamo il modello di R. Carkhuff, allievo di Rogers, concentrato maggiormente sulla produttività del cliente, su un atteggiamento del professionista più diretto ed esigente. Per Carkfull l'uomo è un essere attivo e reattivo e non solamente un essere dotato di una forza che ha una direzione fondamentale positiva. Rogers parla di una persona che tende a svilupparsi per poter godere di una vita piena ed è un sostenitore della realizzazione spontanea dell'uomo dimostrando una fiducia illimitata nelle forze già presenti in lui. Carkhuff, invece,

afferma che lo sviluppo di una persona mira a raggiungere una meta che chiama “persona totale”. Rogers parla quindi di autorealizzazione e di un uomo intrinsecamente buono, Carkhuff accusa la corrente rogersiana di perdersi in un idealismo pseudodemocratico in cui la persona non viene mai stimolata a dare il meglio di sé.

L’approccio umanistico offre un rilevante contributo agli studi sui fattori di efficacia nel processo di cambiamento dimostrando quali siano gli elementi essenziali in qualsiasi forma di relazione d’aiuto come, ad esempio, il rispetto e l’accettazione incondizionata del cliente, l’ascolto attivo e l’empatia che permette di adottare nell’interazione la cornice di riferimento interno del cliente.

Approccio Fenomenologico-Esistenziale

L’esistenzialismo fu un indirizzo filosofico il cui tema centrale era l’esistenza intesa come il modo di essere dell’uomo nel mondo. Inizialmente ciò che definì l’esistenzialismo fu la ripresa del pensiero del filosofo danese S. Kierkegaard e si sviluppò specialmente negli anni successivi alla seconda guerra mondiale diventando l’espressione dello spirito del tempo legato al vuoto di certezze conseguente alle distruzioni causate dalla guerra. L’esistenzialismo, oltre a mettere in discussione il modo di essere dell’uomo, mette in discussione il modo di essere dell’uomo nel mondo.

Partendo da Kierkegaard, secondo il quale “il possibile corrisponde esattamente al futuro. Il possibile è, per la libertà, il futuro e il futuro è, per il tempo, il possibile”. Anche Sartre attribuisce una grande importanza alla libertà e alla responsabilità degli individui verso la loro esistenza e sostiene che ciò che gli uomini sono, lo sono diventati con l’azione, ovvero l’uomo diviene ciò che ha scelto di essere, è completamente libero di scegliere ed è pienamente responsabile del suo essere.

Vivere è quindi scegliere, fare ogni giorno delle scelte momento per momento. Il paradosso dell'angoscia della libertà riguarda l'antitesi della scelta che le possibilità aprono continuamente di fronte all'uomo, senza dare mai la garanzia che le scelte prese siano quelle giuste e quelle che si realizzeranno, e non dando sollievo al dubbio che non può mai sparire, la scelta non fatta fosse invece la migliore.

A livello della scelta l'accento esistenziale-fenomenologico porta il counselor a svolgere la funzione di aiutare il cliente a operare delle scelte sagge ed efficaci:

- Osservando il modo in cui si oppone a scegliere e poi incoraggiandolo a prendere consapevolezza delle sue modalità
- Scoprendo insieme quando ha smesso di scegliere o quando fa scegliere agli altri al posto suo
- Spingendo ad assumere le responsabilità per le scelte prese
- Chiedendo di descrivere quando è stata l'ultima volta che ha assunto delle responsabilità per qualcosa che poi non è andata nel modo sperato
- Aiutando il cliente a prendere le proprie responsabilità per le decisioni prese e le conseguenze.
- Esortare ad uscire dagli schemi comodi e abitudinari per provare altro e scoprire nuove possibilità
- Entrare nel mondo del cliente e osservare in che modo ha evitato il rischio e il pericolo
- Aiutare a comprendere ciò che è importante per lui
- Spronare al coinvolgimento passionale in semplici attività quotidiane

L'esistenzialismo sottolinea che nessuna persona è un essere statico. Il comportamento umano può essere capito solo se inserito nel contesto in cui si manifesta e la psicologia sociale ha evidenziato l'errore fondamentale di attribuzione, la tendenza a sovrastimare i fattori interni personali e sottostimare quelli situazionali.

Inoltre si sofferma sul concetto dell'impossibilità di predire gli eventi, incluso il fatto che si potrebbe morire in ogni momento, e celebra la morte: non c'è modo per sfuggire a tale realtà, indipendentemente da quanto ci si provi e si cerchi di far finta che non sia così.

Affinché il cliente possa metabolizzare l'assurdità della vita dovrà essere aiutato a:

- Scoprire la propria via, trovare dentro di sé la risposta alle domande importanti. Nessun altro lo può fare al suo posto.
- Avere la consapevolezza che la vita è piena di situazioni assurde e che tutto ciò è semplicemente normale. Compito del counselor è aiutare a vedere quanto bene si comprenda questa realtà e come gestirla.
- Apprezzare quanto la vita sia fuori dal controllo predeterminato
- Accogliere e apprezzare l'assurdo.

Teoria Dell'attaccamento

L'importanza dei legami primari nella costruzione delle mappe interpersonali relazionali è stata presa in considerazione soprattutto dalla teoria dell'attaccamento che nasce osservando i primi anni di vita dell'essere umano. Il più grande sostenitore e studioso di questa teoria è stato sicuramente John Bowlby, il quale aveva intuito che l'attaccamento riveste un ruolo centrale nelle relazioni tra gli esseri umani, dalla nascita alla morte. Il legame che unisce il bambino alla madre non è legato solo al soddisfacimento del bisogno di nutrizione, bensì è un bisogno primario la cui funzione è garantire la crescita e la sopravvivenza biologica e psicologica del bambino, per cui gli esseri umani hanno una predisposizione innata a formare relazioni con le figure genitoriali primarie. Questo primo scambio consente al bambino lo sviluppo di un senso di sicurezza e di fiducia in sé, nonché un rafforzamento della relazione tra lui e l'adulto. Se l'adulto sarà responsivo e competente il bambino si sentirà parte della famiglia, anche nei momenti più critici del suo ciclo di vita, accrescerà la sua autostima e la capacità di gestione delle situazioni in cui dovrà confrontarsi. L'indisponibilità

dell'adulto di riferimento, da cui il bambino dipende per la sua protezione e sopravvivenza, creerà nel bambino una vulnerabilità verso la paura della perdita dell'altro e potrà mettere in atto comportamenti che possono aiutarlo a difendersi, anche se in modo disfunzionale, per la sua crescita e il suo benessere futuro. Questo primo scambio relazionale e la conseguente sicurezza o insicurezza interiore che il bambino sviluppa sono connessi alla futura capacità di autorealizzazione. La capacità di affrontare gli eventi in momenti critici o di cambiamento dipenderà proprio dal senso di sé che si è potuto sviluppare in questa fase della vita. Inoltre il legame che il bambino sperimenta in questa relazione con la figura di accudimento, modellerà i successivi legami, poiché l'individuo, nel momento del contatto con l'altro, porta con sé tutto il bagaglio delle esperienze precedenti. La sicurezza interiore e il senso di autostima dipenderà anche dalle relazioni primarie che ha vissuto. Lo sviluppo della personalità risente della possibilità o meno di aver sperimentato una solida "base sicura" dalla quale il bambino può allontanarsi per esplorare il mondo e farvi ritorno quando lo riterrà. La personalità sana, conseguente ad aver sperimentato da bambino una base sicura, consente di far affidamento sulla persona giusta e, allo stesso tempo, di avere fiducia in sé e dare a propria volta sostegno. Il legame genitoriale, col passare del tempo, potrebbe passare in secondo piano rispetto al legame affettivo sentimentale. Non è stato stabilito quando avvenga esattamente il passaggio dall'attaccamento genitoriale a quello tra pari. Nell'adolescenza l'attaccamento attraversa un periodo di transizione. In questo periodo l'adolescente sembra, spesso, impegnato ad un allontanamento intenzionale dalla relazione con i genitori e familiari. Si cominciano così a stabilire le relazioni di attaccamento con coetanei partner sentimentali e amici molto stretti. La componente sessuale di queste relazioni, che in questa fase comincia a manifestarsi, aiuta a favorire la componente dell'attaccamento, fornendo motivazioni stabili, l'esperienza di emozioni intense, intime.

Lo stile di attaccamento che un bambino svilupperà dalla nascita in poi dipende, quindi, in grande misura, dal modo in cui i genitori, o altre figure di accudimento, lo trattano. In base a tale interazione si strutturerà uno dei seguenti stili attaccamento:

Stile Sicuro: il bambino ha fiducia nella disponibilità e nel supporto della figura di attaccamento, nel caso si verificano condizioni avverse o di pericolo. In tal modo si sente libero di poter esplorare il mondo. La sicurezza dell'accessibilità materna rende il bambino tranquillo nello spingersi a esplorare le novità. Tale stile è promosso da una figura sensibile ai segnali del bambino, disponibile e pronta a dargli protezione nel momento in cui il bambino lo richiede. I tratti che maggiormente caratterizzano questo stile sono: sicurezza nell'esplorazione del mondo, convinzione di essere amabile, capacità di sopportare distacchi prolungati, nessun timore di abbandono, fiducia nelle proprie capacità e in quelle degli altri. Nell'attaccamento sicuro la sicurezza dell'accessibilità materna rende il bambino tranquillo nello spingersi a esplorare le novità. Si può ipotizzare che questo tipo di attaccamento generi un introietto nel bambino: *«sono una persona capace e attiva, l'ambiente è accogliente»*.

Stile Insicuro Evitante: questo stile è caratterizzato dalla convinzione del bambino che alla richiesta d'aiuto, non solo non incontrerà la disponibilità della figura di attaccamento, ma addirittura, verrà rifiutato da questa. I bambini con attaccamento insicuro-evitante hanno sperimentato più volte la difficoltà ad accedere alla figura di attaccamento e hanno imparato, progressivamente, a farne a meno e a costruire le proprie esperienze facendo esclusivo affidamento su sé stesso. Questo stile è il risultato di una figura che respinge costantemente il bambino ogni volta che le si avvicina per la ricerca di conforto o protezione. I tratti che maggiormente caratterizzano questo stile sono: insicurezza nell'esplorazione del mondo, convinzione di non essere amato, percezione del distacco come "prevedibile", tendenza all'evitamento della relazione per convinzione del rifiuto, apparente esclusiva fiducia in sé stessi e nessuna richiesta di aiuto. Ipotizziamo che questo tipo di attaccamento generi un introietto nel bambino: *«devo essere autosufficiente, l'ambiente è inaccessibile»*.

Stile Insicuro Ambivalente: non vi è nel bambino la certezza che la figura di attaccamento sia disponibile a rispondere ad una richiesta d'aiuto. Per questo motivo l'esplorazione del mondo è incerta, esitante, connotata da ansia ed il bambino è incline all'angoscia da separazione. I bambini con attaccamento insicuro-ambivalente, avendo

sperimentato l'imprevedibilità della figura di attaccamento, tentano di mantenere con lei una vicinanza strettissima, rinunciando a qualsiasi movimento esplorativo autonomo. Questo stile è promosso da una figura che è disponibile in alcune occasioni ma non in altre e da frequenti separazioni, se non addirittura da minacce di abbandono, usate come mezzo coercitivo. I tratti che maggiormente caratterizzano questo stile sono: insicurezza nell'esplorazione del mondo, convinzione di non essere amabile, incapacità di sopportare distacchi prolungati, ansia di abbandono, sfiducia nelle proprie capacità e fiducia nelle capacità degli altri. Ipotizziamo che questo tipo di attaccamento generi un introietto nel bambino: «*devo farmi accettare dall'ambiente*».

Stile Disorientato/Disorganizzato: l'attaccamento disorientato-disorganizzato si realizza quando la figura di attaccamento è sperimentata come minacciosa. La figura di accudimento è spaventata/spaventante. Il bambino è portato a leggere sul volto della figura di attaccamento se nell'ambiente esistano pericoli oppure no; nel caso della persona accudente spaventata/spaventante egli riceve costantemente un messaggio di pericolo, e poiché non trova nell'ambiente alcun motivo che lo confermi, la figura stessa diventa fonte di minaccia. Lo stile cognitivo è quello dell'ostilità: l'altro è da ignorare o sopraffare. Ipotizziamo che questo tipo di attaccamento generi un introietto nel bambino: «*l'ambiente è minaccioso*».

Modelli operativi interni

La teoria dell'attaccamento sostiene che le esperienze di attaccamento nell'infanzia influenzano lo stile di personalità e di relazione nell'età adulta, regolano l'adattamento all'ambiente e alle persone, il bambino, cioè, costruisce delle rappresentazioni di sé e della figura di attaccamento chiamate Modelli Operativi Interni (MOI) che organizzano pensieri e ricordi e guidano i comportamenti futuri di attaccamento e condizionano il loro essere al mondo. La sicurezza dell'attaccamento favorisce la costruzione di MOI improntati alla sicurezza interiore e ad un sano e realistico senso di sé, mentre un attaccamento insicuro elabora MOI disfunzionali che porta la persona a selezionare le

informazioni ambientali in modo pregiudiziale, escludono dall'elaborazione le informazioni che potrebbero far attivare il sistema di attaccamento, poiché si aspettano, in base alle loro prime esperienze, di non poter essere confortati. Per valutare i Modelli Operativi Interni dell'adulto sono stati messi a punto delle procedure, interviste semi strutturate, che consentono di stabilire a quale dei quattro stili di attaccamento viene assegnato l'individuo adulto esaminato:

Stile Sicuro: modello di sé positivo e dell'altro positivo. Il modello positivo dell'individuo sicuro lo porta ad avere una grande fiducia in sé stesso ed un grande apprezzamento degli altri. Le persone con attaccamento sicuro sono ragionevolmente sicure delle proprie capacità di risolvere i problemi e per questo tendono a testare le proprie ipotesi per eliminare quelle errate. Lo stile è quello della ricerca attiva, la persona cerca di ottenere nuove informazioni e quindi di sottoporre costantemente alla prova le proprie ipotesi. Le sue relazioni di coppia sono caratterizzate da intimità, rispetto, apertura emotiva ed i conflitti con il partner si risolvono in maniera costruttiva, il modello sicuro si caratterizza per la capacità di entrambi i partner di vivere l'intimità, la reciprocità e l'interdipendenza. Il tipo sicuro ha fiducia negli altri e a loro si rivolge per ottenere sostegno e conforto nei momenti di difficoltà.

Stile Distanziante/assimilabile allo stile Insicuro Evitante del bambino: modello di sé positivo e affidabile e dell'altro negativo e inaffidabile. Il modello positivo di sé dell'individuo distanziante lo porta ad avere alta fiducia in sé stesso senza interessarsi del giudizio degli altri anche se pensa di essere considerato arrogante. Il modello negativo che ha dell'altro lo porta a dare l'impressione di non apprezzare molto le altre persone apparendo, talvolta, cinico o eccessivamente critico. Svaluta l'importanza delle relazioni e sottolinea l'importanza dell'indipendenza, della libertà e dell'affermazione. Le persone con questo tipo di attaccamento si comportano come se gli altri non esistessero. Le sue relazioni di coppia sono caratterizzate dalla mancanza dell'intimità, tendendo a non mostrare affetto nelle relazioni. Preferisce evitare i conflitti e si sente rapidamente intrappolato o annoiato dalla relazione. Nel modello evitante tipici sono il timore dell'intimità e l'incapacità di dipendere dagli altri. Il

livello di consapevolezza dei propri sentimenti negativi è basso e scarsa è la capacità di confessare anche a sè stessi di avere qualche bisogno.

Stile Preoccupato/assimilabile allo stile Insicuro Ambivalente del bambino:

modello di sé negativo e dell'altro positivo. Il modello negativo che l'individuo preoccupato ha di sé lo porta ad avere una bassa autostima, tendente alla dipendenza dal giudizio degli altri, invece, il modello positivo che ha dell'altro lo porta alla continua ricerca di compagnia e di attenzione. Necessita continuamente di intimità nelle relazioni tanto che la sua insaziabilità nella richiesta di attenzione tende a far allontanare gli altri. Le sue relazioni di coppia sono caratterizzate da passione, rabbia, gelosia e ossessività. Tende ad iniziare i conflitti con il partner rimandando, però, la rottura del legame. Nel modello insicuro-ambivalente troviamo costante la preoccupazione per l'affidabilità del partner fino all'incertezza sul suo reale desiderio di stare con lui.

Stile Timoroso/assimilabile allo stile Disorientato-Disorganizzato del bambino :

modello di sé negativo e dell'altro negativo. Il modello negativo che l'individuo timoroso-disorganizzato ha di sè stesso lo porta ad avere bassa autostima e molte incertezze verso sè stesso e verso gli altri. Il modello negativo che ha dell'altro lo porta ad evitare le richieste d'aiuto, evita i conflitti ed ha difficoltà a fidarsi degli altri. È difficile trovarlo coinvolto in una relazione sentimentale e quando vi si trova assume un ruolo passivo. In tali relazioni è dipendente ed insicuro. Tende ad autocolpevolizzarsi per i problemi di coppia ed ha difficoltà a comunicare apertamente e a mostrare i sentimenti al partner.

In conclusione possiamo dire che le precoci esperienze di attaccamento determinano dei modelli operativi interni, cioè la percezione di sè stessi e le proprie valutazioni ed aspettative sull'ambiente e sugli altri, che condizionano lo sviluppo delle personalità, ma questi modelli non sono acquisiti definitivamente. I modelli di un'esperienza di attaccamento insicuro possono essere riorganizzati nella relazione d'aiuto, infatti, nel rapporto con l'operatore, il cliente ha l'occasione di ricevere una risposta alle sue esigenze di attaccamento diversa da quella ricevuta prima dai genitori e, poi, da

eventuali referenti affettivi, modificando le proprie aspettative sull'ambiente e sugli altri. L'operatore proporrà al cliente modalità diverse da quelle apprese nel suo ambiente originario, egli si può porre come base sicura offrendo disponibilità emotiva, empatia e sostegno, confortando e aiutando a regolare le emozioni e questo fa sì che il cliente possa dapprima dipendere e poi andare verso l'autonomia. Per il cliente che non è stato visto, accolto, protetto vivere una relazione d'aiuto che sani queste mancanze fa nascere la fiducia e riattiva le energie nella direzione dell'autorealizzazione.

Dinamiche Psiciche

Freud fu il primo a sottolineare l'importanza delle dinamiche psichiche inconse nel motivare il comportamento e "localizzò" l'inconscio in alcune zone dell'apparato mentale dove viene represso e trattenuto tutto ciò che non è accettato dalla mente cosciente. Il concetto di inconscio e dei livelli di coscienza sono basilari per capire alcuni comportamenti specialmente quando con il cliente si lavora per la realizzazione di obiettivi. I valori del cliente sono in parte inconsci e guidano la persona verso importanti scopi della sua vita, rappresentano le sue convinzioni profonde sia personali che collettive, il modo in cui giudica il bene e il male. Sono i suoi punti fermi a cui fare riferimento.

Le credenze sono strettamente collegate ai valori e hanno un ruolo molto importante nel determinare l'obiettivo e il suo raggiungimento. Ogni credenza individuale è connessa a un preciso valore. Dilts utilizza i termini "credenze-nucleo" e "valori-nucleo" che hanno a che fare con la propria identità e si creano spesso a livello inconscio prima degli otto anni osservando i genitori. I valori sono il risultato di un modellamento inconscio a partire dalle persone più vicine negli anni della fanciullezza che vengono acquisite per adattarsi alla realtà. I valori più inconsci sono tra i più importanti nella definizione della personalità e le incongruenze sono in genere il risultato di conflitti di valori all'interno di una persona.

Per far emergere ciò che si trova alla base delle scelte fatte dal cliente, il counselor può avvalersi di domande tipo:

“qual è la cosa più importante per te nella vita e nella professione?”

“cosa ti stimola all'azione?”

“che cosa ti spinge ad alzarti la mattina?”

“cosa c'è alla base di questo tuo interesse o di questo tuo obiettivo?”

I valori sono alla base dell'identificazione degli obiettivi che i clienti si pongono e condizionano le scelte per raggiungerli. La gerarchia dei valori è l'ordine di priorità utilizzato dalla persona nel decidere in che modo agire in una determinata situazione.

Ogni persona, per alleviare ansia, paura e riuscire a sopravvivere a situazioni difficili, utilizza dei meccanismi di difesa come la rimozione o la negazione (per non ricordare eventi troppo dolorosi). L'uso delle difese dipende dal livello di sviluppo personale e ha la funzione di segnalare all'Io un possibile pericolo. I meccanismi di difesa impediscono all'Io di essere invaso dall'ansia. Le difese dell'Io sono comportamenti comuni che hanno un valore di adattamento, fino a quando non diventano uno stile di vita che permette di evitare il confronto con la realtà e perciò disfunzionali. Il counselor può intervenire con il cliente per consapevolizzarlo e modificare le difese. I meccanismi di difesa hanno due caratteristiche comuni: negano/distorcono la realtà e agiscono quasi completamente a livello inconscio.

Alcuni meccanismi di difesa:

- **La repressione:** consiste nel tenere lontano dalla coscienza pensieri e sentimenti inaccettabili che minacciano l'Io.
- **La negazione:** consiste nella distorsione dei pensieri, dei sentimenti, delle percezioni vissute durante un evento traumatico.
- **La sublimazione:** consiste nel direzionare l'energia sessuale e aggressiva verso differenti obiettivi socialmente accettabili.

- **La proiezione:** consiste nello spostare sugli altri i propri impulsi e desideri inaccettabili.
- **L'isolamento:** permette di ricordare le esperienze, ma separarle dai sentimenti dolorosi.

L'evoluzione psicologica della persona avviene durante l'infanzia attraverso il superamento di quattro stadi di sviluppo psicosessuale; orale (primo anno di vita), sadico-anale (2-4 anni), fallico (3-5 anni) e genitale (6-8 anni). Ad ogni fase, in età adulta, corrisponde il ciclo dell'autonomia: orale/dipendenza, anale/contro-dipendenza, fallico/indipendenza, genitale/inter-dipendenza.

Nella tri-strutturazione della personalità fatta da Freud, l'Es corrisponde alla componente biologica, l'Io a quella psicologica e il Super-Io a quella sociale. L'Es è presente dalla nascita è la fonte primaria dell'energia psichica e la sede degli istinti ed è governato dall'istinto del piacere. E' quasi completamente inconscio o privo di consapevolezza. L'Io è la sede dell'intelligenza, è l'istanza che comanda, controlla e regola la personalità. La sua funzione principale è quella di mediare tra gli istinti dell'Es e l'ambiente circostante attraverso il controllo cosciente delle idee e desideri inaccettabili. E' governato dal principio di realtà. Il Super-Io è l'istanza giudicante della personalità e svolge la funzione di codice morale stabilendo ciò che è bene e male, giusto o sbagliato. Spinge la persona verso mete ideali più che reali, verso la perfezione piuttosto che verso il piacere. La sua funzione è quella di inibire gli impulsi dell'Es, persuadere l'Io a sostituire mete reali con mete ideali e ricercare la perfezione. Per il counselor è molto importante saper distinguere queste parti per potersi "allacciare" a una di esse a seconda delle diverse situazioni che si devono affrontare. Bisogna cercare di utilizzare tutte queste parti del cliente tenendo sempre presente che l'Es deve essere in funzione dell'Io, l'Io dovrebbe prendere le decisioni, valutare utilizzando l'energia dell'Es, il tutto controllato e regolato dal Super-Io che dovrebbe aiutare le altre due parti a entrare in relazione ed equilibrio tra loro .

Approccio Cognitivo-Comportamentale

L'approccio cognitivo comportamentale nasce negli anni '50/'60. Watson sostiene che il comportamento umano e i processi di apprendimento sono determinati da stimoli ambientali valutabili da un osservatore e che i fenomeni profondi della coscienza non possono essere verificati con una metodologia sperimentale e quantitativa considerandoli quindi, privi di valore e da sostituire con la valutazione dei comportamenti osservabili. L'innovazione delle terapie comportamentali consiste nel loro basarsi su metodi tecnico-sperimentali finalizzati a modificare i comportamenti non desiderati e non funzionali del cliente considerato come mosso da causalità lineare e in relazione al condizionamento ambientale. Il primo tentativo di includere i processi cognitivi tra i fattori necessari alla comprensione e al trattamento dei problemi comportamentali è stato fatto da Bandura. Egli si è inizialmente occupato dei problemi legati all'apprendimento dimostrando la possibilità di acquisire nuovi comportamenti mediante la semplice osservazione di modelli. Questo tipo di apprendimento è reso possibile dai meccanismi del "rinforzo vicario" per cui le conseguenze relative al comportamento del modello hanno gli stessi effetti sull'osservatore che tenderà a riprodurre o meno il comportamento in situazioni simili. Secondo Bandura la personalità si forma attraverso una continua interazione tra individuo e ambiente, in cui intervengono i processi di imitazione. Secondo il cognitivismo le persone possono imparare a notare e a cambiare i loro pensieri con benefici emotivi e comportamentali. Per la teoria cognitiva fondamentale è il pensiero del filosofo Kant per il quale tutto è questione di pensiero: quello che si decide di pensare determina ciò che si proverà e ciò che si farà. Il pensiero media l'emozione, i pensieri specifici creano e controllano i sentimenti. Ognuno ha il controllo del proprio pensiero e ognuno è capace di osservare il suo modo di pensare e anche di cambiarlo; non è possibile controllare la vita, ma è possibile controllare come pensiamo della vita. Controllando il pensiero si è in grado di gestire le proprie emozioni e i propri comportamenti.

Altre figure importanti per la teoria cognitiva sono: Ellis, Beck e Meichenbaum. Beck vede l'esser umano come una creazione complessa la cui personalità è modellata dall'apprendimento di valori e percezioni che strutturano la visione unica di sé, degli altri e del mondo. I valori e le percezioni che costituiscono la personalità sono organizzati in schemi cognitivi che sovrintendono ai processi di codificazione, categorizzazione e valutazione delle regole della vita. Meichenbaum ha creato un programma di intervento terapeutico chiamato "self instruction training" per mezzo del quale ristruttura le cognizioni del cliente attraverso il cambiamento delle sue auto affermazioni.

Ellis sostiene che le persone contribuiscono alla creazione dei loro problemi psicologici e dei loro sintomi e le reazioni emotive derivano dal modo in cui una persona valuta, interpreta e risponde alle situazioni della vita e dal modo in cui pensa e traduce gli eventi. Per Ellis gli uomini nascono con una predisposizione al pensiero sia razionale che irrazionale, il lavoro del terapeuta sta nell'insegnare al cliente come abbandonare il suo modo di pensare inefficace e sostituirlo con delle cognizioni funzionali.

Secondo Ellis il processo di ristrutturazione della personalità disfunzionale si può riassumere:

- Riconoscimento della responsabilità della persona nella creazione dei propri problemi.
- Consapevolezza di avere le capacità di cambiare.
- Riconoscimento dell'origine dei problemi emotivi dalle credenze irrazionali
- Percezione di queste credenze.
- Accettazione del lavoro sulle emozioni e sui comportamenti che il cambiamento richiede.

Il counselor può, utilizzando gli elementi cognitivo-comportamentali, fornire ai suoi clienti degli strumenti per comprendersi e organizzare al meglio la propria vita, attraverso la consapevolezza e la modifica di alcune forme di pensiero negative e

irrazionali con altre più efficienti e costruttive utilizzando una serie di segmentazioni del percorso in una serie di sottopassi.

Programmazione Neurolinguistica

La programmazione neurolinguistica o PNL è una neuroscienza nata agli inizi degli anni '70 in California per opera di Richard Bandler, un matematico informatico e John Grinder, un linguista i quali riuscirono a estrapolare un potente modello che è oggi applicato a diversi campi. La PNL è stata definita come “l’arte di provocare cambiamenti” ed è una delle tecniche di comunicazione più diffusa nel mondo che studia come il linguaggio verbale, paraverbale e non verbale influisca sul nostro cervello e insegna a gestire gli stati d’animo, a modificare i comportamenti dannosi e a comunicare in maniera efficace. I presupposti fondamentali della PNL si basano sul fatto che ognuno ha dentro di sé le risorse necessarie per effettuare qualsiasi cambiamento desiderato. Queste risorse interne diventano tanto più utilizzabili quanto più sono consapevoli. Una parte importante della PNL è costituita dai sistemi rappresentazionali cioè il sistema di raccolta, elaborazione e utilizzo dei dati sensoriali di cui i due principali sono quello digitale e quello analogico, che rispecchiamo la tendenza delle persone a rappresentarsi il mondo tramite il linguaggio verbale (digitale) oppure attraverso immagini, suoni, sensazioni e odori (analogico). All’interno di ognuno dei due sistemi vi sono tre canali rappresentazionali: visivo, uditivo, cinestesico.

Il modello del mondo di una persona è formato dall’insieme delle sue credenze articolate secondo una logica che gli appartiene. La funzione di ogni livello logico è quella di organizzare l’informazione al livello inferiore. Quindi un cambiamento effettuato ad un certo livello avrà conseguenze sui livelli inferiori ma non necessariamente su un livello superiore.

Nella PNL si considerano cinque livelli logici:

- **L'ambiente:** in questo contesto ci si evolve. Si prendono quindi informazioni su dove, quando, con chi si desidera raggiungere il proprio obiettivo.
- **Il comportamento:** si tratta delle azioni messe in atto nel proprio ambiente. Le informazioni riguarderanno il “cosa” e più precisamente il “cosa fare”.
- **Le capacità:** sono le competenze usate per mettere in atto i comportamenti. Le informazioni riguarderanno il “come fare” e “quali risorse utilizzare”.
- **Le credenze e i valori:** una credenza è un'affermazione personale ritenuta vera, guida la percezione che si ha di se stessi, degli altri e del mondo. Il valore è un elemento a un livello elevato nella scala delle motivazioni. Le informazioni per le credenze riguardano il “perché” e per i valori il “per cosa”.
- **L'identità:** è la rappresentazione che ognuno ha di se stesso e influenza tutti gli altri livelli logici. La domanda relativa è “è coerente con quello che sono?”

I livelli logici possono essere rappresentati come un cono la cui base è l'ambiente e il vertice è l'identità. Al di sopra di questo, un altro cono con vertice in basso e base in alto, rappresenta i livelli spirituali che sono quei livelli che vanno al di là dell'individuo e comprendono l'appartenenza ai gruppi sociali, il sentimento di far parte della specie umana e dell'universo. La domanda relativa è “per chi?”.

Nella PNL la propria rappresentazione del mondo non corrisponde esattamente alla realtà circostante perché ogni esperienza è qualcosa che viene creata a livello mentale in quanto non si sperimenta la realtà direttamente, perché la si cancella, distorce e generalizza continuamente. Quello che viene sperimentato è l'esperienza del territorio e non il territorio stesso, la propria rappresentazione è un'interpretazione soggettiva fatta di immagini, suoni, sensazioni. Da qui l'affermazione che “la mappa non è il territorio”. Ognuno si comporta in relazione alla propria mappa formata da un sistema di filtraggio:

- Filtri fisiologici legati alle capacità percettive.

- Filtri sociali legati all'ambiente, gli usi e costumi, le credenze, i valori, il linguaggio.
- Filtri individuali che sono le esperienze, il contesto familiare, sociale e scolastico, il bagaglio genetico.

Un percorso di counseling efficace rispetto alla PNL presuppone un aumento della consapevolezza da parte del cliente dei meccanismi che utilizza per impoverire la propria mappa del mondo. Questi meccanismi li possiamo riassumere:

Generalizzazioni (modello per il quale elementi o parti di un'esperienza vengono staccati da essa e rappresentano l'intera categoria in cui l'esperienza è un esempio): quantificatori modali (non mi ascolti MAI), operatori modali (devo, non devo), operatori di possibilità (posso, non posso), operatori di velocità (voglio, non voglio).

Deformazione (è un meccanismo che permette di operare cambiamenti dell'esperienza legata ai dati sensoriali): causa/effetto (TU mi rendi triste), lettura della mente (so di non piacergli), performativo mancante (è sbagliato fare questo), equivalenza complessa (tu mi sgridi sempre, tu mi odi), presupposti (se sapessi quello che provo, non lo faresti).

Cancellazioni (processo per il quale si presta attenzione a certe dimensioni dell'esperienza cancellandone altre): cancellazione semplice (sono a disagio), mancanza di indice referenziale (non importa), spostamento indice referenziale (se uno crede che...), comparativo mancante (è meglio restare...), falsi avverbi (chiaramente, evidentemente...), nominalizzazione (parlare in astratto....).

Metaprogrammi

I metaprogrammi sono un altro modello della PNL e filtro più inconscio della mente, influenzano di costruire la nostra mappa del mondo e il modo di archiviare le informazioni che ci arrivano attraverso i sensi.

Possiamo dividerli in due categorie:

Metaprogrammi a selezione primaria che vengono utilizzati per indirizzare l'attenzione su diversi aspetti della realtà.

Questi metaprogrammi prendono i nomi delle categorie sulle quali si concentra l'attenzione:

Attività: chi ha questo filtro pone l'attenzione su ciò che è da fare, sulle attività.

Persone: chi ha questo filtro pone l'attenzione agli individui, ai gruppi, ricordandone il nome, il carattere e le qualità.

Informazioni: che possiede questo filtro usa le informazioni basate su causa-effetto ed è orientato alla ricerca di spiegazioni nascoste dietro la realtà apparente delle cose. La persona che usa questo filtro avrà un linguaggio ricco di congiunzioni come "perché", "se", "allora".

Cose: chi ha questo metaprogramma avrà una rappresentazione della realtà del mondo basata prevalentemente su oggetti, piante, animali, materiali.

Metaprogrammi a selezione funzionale: si riferiscono alla modalità attraverso la quale viene percepita l'esperienza e indicano ciò a cui prestiamo attenzione, influenzano il modo di interagire con l'ambiente circostante, sono implicati nei processi comportamentali, in quello che si fa e nel modo in cui ci relazioniamo con gli altri influenzando i comportamenti, le relazioni e l'apprendimento. Possiamo dividerli in:

Direzione: si utilizza quando si deve operare una scelta o fare un cambiamento. I due estremi sono *lontano da/verso*, in una scelta o in un cambiamento l'individuo si orienterà o allontanando dal ciò che era (lontano da) o proiettata verso quello che sarà (verso).

Attenzione: questo metaprogramma entra in funzione quando si sta per intraprendere un progetto. I due estremi del segmento sono il *processo/l'obiettivo*. Alcuni si

concentrano sui passi che si devono compiere per raggiungere l'obiettivo (processo) altri sull'obiettivo stesso (obiettivo).

Referenza: viene utilizzato quando si deve formare un giudizio su noi stessi e capire se la decisione che si sta prendendo sia giusta o sbagliata. I due estremi sul segmento sono *referenza interna/esterna*. Chi tende a giudicarsi in base a criteri che si è formato internamente userà referenza interna, chi invece è più sensibile al giudizio altrui usa referenza esterna.

Aggregazione: è utile per capire come e se le persone hanno predisposizione a lavorare in gruppo. I due estremi del segmento sono *aggregante/disaggregante*. Per l'aggregante è piacevole lavorare in gruppo e ha la necessità di lavorare insieme agli altri, mentre il disaggregante è più autonomo.

Il counselor deve avere la capacità di “sintonizzarsi” sul canale rappresentazionale del cliente per avere la possibilità di entrare nella sua mappa del mondo e portare il cliente ad un'apertura. Questo è possibile con una tecnica che ripropone all'altro il suo stesso “linguaggio e i suoi schemi comportamentali. Questa tecnica è chiamata **ricalco** e si può applicare a diversi livelli: a **livello verbale** ricalcando i predicati, cioè ripetendo la parola usata del cliente, o una parola diversa ma che appartiene allo stesso schema rappresentazionale, riproponendone il contenuto, le idee e i predicati. A livello **para verbale** allineandosi al volume della voce usato dal cliente, al tono, al ritmo e alla velocità. A **livello non verbale** attraverso la postura (facendo attenzione a non cadere nello “scimmiottamento), la respirazione e i movimenti della testa.

QUI E ORA

Psicologia della Gestalt

La psicologia della Gestalt, che si può tradurre con forma significativa, concreta ed individuale, è una teoria psicologica che ha le sue radici teoriche nella psicologia della forma sviluppatasi in Germania a partire dagli studi sulla percezione e il cui fondatore è lo psicoanalista tedesco Fritz Perls. Questa teoria propone una visione olistica dell'essere umano basata sulla convinzione che tutti i comportamenti e le esperienze sono organizzate all'interno di una configurazione o modelli nei quali il tutto è maggiore della somma delle sue parti. Nell'edificio metodologico della Gestalt sono state recepite, elaborate ed integrate più correnti filosofiche, metodologiche e psicoterapeutiche europee, americane ed orientali, tra queste la psicologia umanistica-esistenziale, nata intorno agli anni 50, dalla quale si recepiscono i principi che riconoscono ogni essere umano come unico ed originale, cosa questa che comporta il rispetto delle differenze, ad esempio: il diritto che ognuno ha di soddisfare i propri bisogni vitali; la valorizzazione del corpo e delle esperienze dirette ad esprimere le emozioni; il diritto di autoregolarsi secondo un proprio sistema di valori e di realizzarsi secondo i propri desideri e bisogni; il riconoscimento del valore del sintomo come espressione di un disagio, che la persona sceglie inconsapevolmente per mostrarlo e che va ascoltato con rispetto e amplificato per essere compreso meglio. La Gestalt ha una visione olistica dell'organismo come un insieme coerente ed equilibrato grazie all'integrazione delle varie parti che lo compongono. Per organismo si intende, secondo la definizione di Perls, ogni essere vivente che sia provvisto di organi, possieda un'organizzazione, sia in grado di autoregolarsi internamente ed è costantemente in contatto con il suo ambiente. Esso funziona come una totalità, un complesso coordinato di parti che entrano a far parte di esso e che tendono come tendenza naturale all'equilibrio al raggiungimento di una relativa stabilità. Tendono all'equilibrio e nello stesso tempo all'evoluzione attraverso un processo di auto-regolazione organismica, che permette il passaggio dal soddisfacimento dei bisogni più elementari, legati alla

sopravvivenza, a quello dei bisogni più creativi ed evolutivi, quelli intermedi ed elevati nella scala di Maslow, e senza il quale ogni sistema arriverebbe all'atrofia o ipertrofia. Nella nevrosi, incapacità di gestirsi nell'ambiente e nella psicosi, perdita di contatto con l'ambiente, si arriva all'alienazione, perché l'autoregolazione non funziona adeguatamente. L'organismo arriva alla sua realizzazione attraverso le funzioni del sistema sensorio, che serve per orientarsi nel mondo, e del sistema motorio, indispensabile per manipolarlo e si muove spinto dalla tendenza alla sopravvivenza ed all'evoluzione. In questo suo esplicitarsi esso discrimina ciò che è buono per lui da ciò che gli può essere dannoso e, in questo modo, determina e crea i suoi valori. La realizzazione della personalità è frutto dell'integrazione di tutte le sue parti: corporee (movimento-sensorialità); emotive (affettiva-sentimenti); intellettive (razionalità-immaginazione); sociali (responsabilità-scelta); spirituale (coinvolgimento-distacco). Il fine della psicoterapia gestaltica è lo sviluppo ed il mantenimento di una soddisfacente armonia e non la riparazione o eliminazione dei sintomi che porterebbe ad una normalità vicina all'uniformità, contraria allo spirito della Gestalt che valorizza il diritto alla differenziazione ed all'originalità individuale. Un concetto molto importante da tenere a mente è che per la terapia Gestaltica la normalità non è adattamento sociale, ma la capacità di inventare nuove regole attraverso l'adattamento creativo tra la propria vera realtà e quella dell'ambiente.

Dello Zen, la Gestalt deriva la valorizzazione del "qui e ora" come istante che diventa eternità se vissuto in una totale presenza a se stessi, nella concentrazione del corpo e dello spirito. Il presente diventa l'unico momento reale, mentre il passato ed il futuro sono illusioni e chimere.

Non nega l'inconscio, ma preferisce spostare l'attenzione, nella terapia a ciò che emerge in figura nel rapporto, portando il paziente alla consapevolezza di ciò che, al momento presente, è rimosso al conscio. Il focus viene posto più sul "Come" del manifestarsi presente, rispetto al "Perché" delle cause. Per arrivare all'inconscio, Perls passa attraverso l'osservazione dei fenomeni di superficie, i movimenti del corpo, la respirazione, le sensazioni e le emozioni che il paziente descrive. Ritenere il contatto

relazionale fisico creativo con il cliente più efficace rispetto alla terapia verbale tradizionale. Il percorso esperienziale gestaltico si serve anche del sogno, che vede come espressione di parti frammentate, che debbono essere re-integrate nel paziente, per eliminare conflitti disarmonici che ostacolano il benessere della persona. Quindi sogno come espressione di parti simboliche importanti per la vita del sognatore, polarità che dovrebbero essere integrate esprimendole creativamente

Proposta da Perls come terapia per sani, la Gestalt ha trovato applicazioni in campi molto diversificati tra loro per fasce d'età, situazioni di vita e categorie patologiche e si muove in diversi ambiti sociali ed organizzativi, ma soprattutto si è rivelata facilmente integrabile con altri modelli e tecniche terapeutiche, in uno scambio continuo di stimoli ed arricchimenti. Ci si riferisce a diversi ambiti applicativi: il lavoro sul corpo, di derivazione soprattutto reichiana, sono inclusi il Rolfing, massaggio sensitivo profondo, l'integrazione posturale; le tecniche di lavoro in gruppo, che ruotano attorno all'analisi transazionale e allo psicodramma; il lavoro sui sistemi, coppia, famiglia, rete sociale, in sintonia con l'approccio simbolico-esperienziale; la gestalt-analisi, che tende a integrare gli sviluppi della metodologia junghiana e neo-freudiana; le tecniche meditative, di rilassamento, auto-osservazione, armonizzazione psico-corporea, Yoga e Psicodanza; le attività espressive, mimo, teatro, arti figurative, cinema; il lavoro sul versante immaginativo che include il sogno da svegli guidato e le tecniche di visualizzazione; il lavoro sul versante rievocativo, sullo stato di trance e gli stati di coscienza alterati

In sintesi, potremo dire, che in base ai presupposti teorici e fondamenti concettuali: l'organismo umano funziona per crescere e auto realizzarsi; i bisogni costituiscono gli organizzatori del comportamento e l'essenza dell'agire; l'organismo e l'ambiente sono in interdipendenza costante; il processo autoregolante non è mai stabile, ma alterato da nuovi bisogni emergenti; la patologia emerge quando il naturale movimento attrazione, repulsione, contatto, ritiro va fuori ritmo. La psicoterapia della Gestalt ha nella teoria del Sé una colonna teorica portante, ricca di possibilità e potenzialità di sviluppo. L'uomo, alla luce di questa teoria, appare come un'entità responsabile ed

autodeterminantesi nel mondo attraverso la forma che dà alla propria esistenza, un essere creatore di se stesso. Il Sé non è un'entità fissa, né un'istanza psichica, come l'Io, ma un processo specifico. Il Sé nella Gestalt non è l'Essere, ma l'Essere al Mondo. Niente di fisso o immobile ma un divenire, un flusso che caratterizza ogni individuo nel suo particolare modo di agire e reagire agli eventi, rispetto ad un dato campo e in un certo momento. Esso può essere metaforicamente definito come Agente di contatto con l'ambiente, nel presente e momento per momento, che consente lo scambio e l'adattamento creativo tra individuo e ambiente, tra mondo interno ed esterno. L'adattamento creativo consente lo sviluppo e la crescita. Il luogo in cui si manifesta ed esplica la sua attività è il confine del contatto, cioè il confine tra l'individuo ed il mondo, è qui che, secondo Perls, si verificano gli eventi psicologici e tutto ciò che noi facciamo e produciamo. I nostri pensieri, il nostro comportamento, le emozioni che ci connotano, sono il nostro modo di incontrare gli eventi al confine del contatto. Il confine non è qualcosa di astratto ne può essere collocato solo all'interno dell'organismo, è qualcosa di molto concreto che ha la sua dimora nel qui ed ora, negli organi di senso e nella "pelle". La "pelle", nello stesso tempo metafora ed elemento concreto è l'organo di un particolare rapporto tra l'organismo e l'ambiente, che protegge e nello stesso tempo permette di attuare lo scambio che dà il nutrimento, membrana osmotica che contiene l'organismo e gli permette di entrare in contatto con l'ambiente esterno. E' l'organo della consapevolezza che fa prendere coscienza della situazione nuova nel campo. Nel momento in cui l'organismo entra in contatto con l'ambiente, entra in azione la funzione Sé, che agisce secondo tre modalità: l'Es - l'Io - la Personalità.

La Funzione Es gestaltica rappresenta l'insieme delle pulsioni interne, i bisogni vitali, le eccitazioni, soprattutto organiche, le tracce di memoria appartenenti al passato ed è molto legata alla dimensione corporea. E' il mondo interno bio/psichico che mi agisce a mia insaputa per atti automatici. E' la percezione sensoriale delle stimolazioni interne ed esterne nel pre-contatto. Se la Funzione Es è inibita, impedisce la formazione della

Funzione Io e della Funzione Personalità e si genera una patologia che rientra nel campo della psicosi, perdita di contatto con l'ambiente.

La Funzione Personalità riguarda soprattutto l'immagine che il soggetto ha di se stesso e il sistema di atteggiamenti assunti nei rapporti interpersonali, può essere più o meno congrua con l'individuale modo di essere autentici e, quindi, più o meno strutturata in modo sano. La funzione Personalità sana tende all'integrazione con la funzione Es, fa parte dell'attività efficace del Sé soprattutto nel post contatto. Essa abbraccia le esperienze dell'identità, della persona e di tutta la sua individualità, in particolare nella relazione interpersonale.

La Funzione Io, gestaltica, è attiva e di scelta, di risposta positiva o negativa rispetto alle emergenze delle gestalt inconcluse, si esplica nel contatto e contatto pieno, stabilisce cosa fare, è il fare creativo catalizzante del Sé, che collega la Funzione Es, "di cosa ho bisogno", con la Funzione Personalità, "chi sono", una sorta di confine che consente o meno il contatto tra i due mondi. La perdita di questa funzione conduce alla formazione di meccanismi nevrotici, all'incapacità, cioè, di gestirsi nell'ambiente e di agire con direzionalità verso la meta prefissata. Perls sostiene l'importanza di creare una buona armonia tra la mente, la nostra parte conscia che si esprime con le parole e l'inconscio, che si esprime soprattutto per immagini. Lavorare con l'evocazione di immagini da forma e visibilità ai contenuti di coscienza. Le tecniche gestaltiche mirano ad attivare e visualizzare, portare a consapevolezza sensazioni, emozioni, percezioni corporee e sentimenti, per arrivare alla consapevolezza ed alla corrispondenza tra immagini e pensieri. Il confine ha la funzione di filtro semipermeabile, che dovrebbe equilibrare gli scambi tra ambiente ed organismo, luogo di interconnessione dove il Sé agisce e l'individuo decide il suo destino e la qualità della sua esistenza, il suo modo di essere al mondo. E' al confine-contatto che si evidenziano tutte le modalità ed i meccanismi di funzionamento del Sé. Il contatto prende forma al confine di una relazione dinamica, in uno spazio comune per consentire il rapporto. Perché esso sia sano deve aver luogo tra due esseri separati ed autonomi che nella relazione sono sempre a rischio di confluenza e di perdita dei confini dell'Io. Tuttavia è solo attraverso

la piena esplicazione del contatto che le identità individuali possono realizzarsi completamente. Nel contatto sano ci sarà confluenza con l'altro, o con l'ambiente, il tempo necessario per soddisfare il bisogno che ha fatto insorgere il contatto, ad essa seguirà il ritiro, momento in cui la persona elaborerà ed assimilerà ciò che ha introiettato. Questa ciclicità è definita come ciclo del contatto-ritiro o ciclo della gestalt. E' un processo mediante il quale le gestalt che si aprono, spinte dall'insorgenza di nuovi bisogni, vanno a cercare ed a trovare la loro conclusione. Il modello di ciclo del contatto-ritiro proposto da Perls si suddivide in quattro fasi:

1) **Pre-Contatto**, momento in cui l'organismo è mobilitato da uno stimolo interno o esterno, si percepiscono i bisogni e si cominciano ad articolare i desideri. E' una fase di sensazioni sempre più chiare, di eccitazione nascente dal corpo che diventa, a poco a poco, la Gestalt che sollecita l'interesse del soggetto, mentre tutto il resto comincia a rimanere nello sfondo. Si attiva lo stile che la persona ha costruito per entrare in relazione con il mondo e si evidenzia il modo in cui ha imparato a darsi sostegno. Il pre-contatto prepara l'organismo per l'interazione ed il Sé funziona secondo la modalità dell'Es. Il confine è ancora debole e permeabile, in quanto il soggetto avverte una mancanza, bisogno, è nella fase successiva che il Sé comincia a diventare più forte ed impermeabile.

2) **Contatto**, fase di decisione responsabile d'azione verso l'ambiente. I movimenti che avvengono in questa fase di contatto riguardano: il Sé dell'organismo che si muove verso i confini del contatto; l'ambiente che si avvicina, entrando tutto nel campo percettivo. E' una fase di orientamento in cui il Sé funziona seguendo i meccanismi dell'Io, che sceglie o rifiuta ciò che trova nell'ambiente.

3) **Contatto-Pieno**: fusione a confine aperto, le funzioni dell'Io intenzionali vengono meno, l'individuo si fonde in una confluenza sana con l'oggetto desiderato con una

modalità attiva-passiva e con un'aggressività costruttiva a modifica della realtà, senso di compimento, masticazione/cambiamento.

4) **Post-Contatto**: i confini si sono ristabiliti e si può cominciare a percepire il dopo, è la fase di digestione/assimilazione, interviene la funzione Personalità del Sé che integra l'esperienza nel pregresso bagaglio della persona, riportandolo alla dimensione storicizzata del qui ed ora di ognuno, è il momento della crescita. Il ciclo si chiude, è il momento del vuoto fertile. E' importante che l'individuo riesca a ritirarsi con naturalezza, che possa sperimentare lo stato di solitudine che il ritiro comporta, fiducioso della propria capacità di stabilire nuovi contatti al bisogno.

La psicopatologia in Gestalt, consiste principalmente nello studio delle interruzioni al confine del contatto fra l'individuo e l'ambiente. Tutte le interruzioni sono incidenti che impediscono il processo di adattamento creativo, pensieri, azioni, comportamenti, emozioni, che condizionano uno scambio soddisfacente tra il me e il non me. I meccanismi di interruzione, che possono essere considerati "sani" nel momento in cui tutelano la persona e fanno in modo che gestisca il suo rapporto con la realtà in modo congruo ai bisogni e desideri che emergono prioritariamente, diventano patologici in relazione alla loro intensità, flessibilità e momento in cui si attivano, essi sono:

1) **Confluenza**: essenzialmente confondere ciò che è mio con ciò che è tuo. E' uno stato in cui non esiste confine, ed il sé perde la sua identità, è l'identificazione totale e onnicomprensiva, che impedisce la formazione di una propria identità. La confluenza, secondo Perls, avviene quando l'individuo non avverte confini tra Sé e l'altro e quando sente l'ambiente diventare un tutto unico con se stesso, non esiste confine ed il Sé perde la sua identità, c'è indifferenziazione tra il Sé e l'ambiente e manca il contatto. La sana confluenza che si vive in momenti particolari è seguita dal ritiro che permette di assimilare l'esperienza integrandola con il Sé. Nella confluenza patologica manca la fase del ritiro, assimilazione, integrazione, e quindi della crescita, anzi, ogni

movimento che va verso la rottura della confluenza comporta l'insorgere di un'ansia molto forte. Per evitare la separazione viene evitata ogni situazione che potrebbe provocarla e tutti quei conflitti e sentimenti (dolore, sofferenza, rischio di andare verso cose nuove e sconosciute) che se elaborati porterebbero alla crescita. L'individuo vive in simbiosi, non sa dove finisce lui e dove cominciano gli altri.

2) **Introiezione**: credere mio ciò che è tuo. L'introiezione sembra essere indispensabile allo sviluppo quando gli introietti del mondo esterno e degli elementi sia fisici che mentali che ne fanno parte sono assimilati dopo essere stati destrutturati e trasformati e sono stati scelti i buoni dai cattivi. Diventa patologica quando incorporiamo norme, principi, abitudini esterne senza destrutturare e trasformare. L'individuo incorpora passivamente elementi che non corrispondono alla sua vera natura. L'ambiente entra all'interno del nostro confine e succede che l'organismo scambia per propri bisogni e desideri, che guidano il suo agire, i condizionamenti esterni.

3) **Proiezione**: credere tuo ciò che è mio, l'Organismo attribuisce all'ambiente gran parte di sé, invadendolo: L'attribuzione agli altri dei sintomi e delle emozioni che gli appartengono, avviene quando l'individuo non è in grado di accettarli come propri, evita la frustrazione dell'emozione negando che essa gli appartenga. Secondo Perls il mondo esterno diviene campo di battaglia dei conflitti che si agitano all'interno dell'organismo. La proiezione sana è connessa con la capacità del soggetto di prevedere o anticipare i comportamenti degli altri e alla possibilità di spostare empaticamente il proprio punto di vista, identificandosi con l'altro. Essa diventa patologica quando viene messa in atto anche quando la situazione non lo richiede, il Sé straripa ed invade il mondo esterno attribuendogli aspetti di se stesso, nei casi estremi si può arrivare al delirio di persecuzione paranoica.

4) **Retroflessione**: fare a se stessi ciò che si vorrebbe fare agli altri. L'organismo fa a se stesso ciò che vorrebbe fare agli altri o ciò che vorrebbe gli altri facessero a lui. Il

soggetto si scinde in colui che agisce e colui che subisce, traccia una linea netta con l'ambiente che rimane nello sfondo. La retroflessione sana è indice di maturità e controllo di sé, permette di contattare l'ambiente traendone il massimo beneficio dandosi, ad esempio, quelle gratificazioni che gli spettavano dall'esterno e che non ha ottenuto. Essa diventa patologica quando l'individuo rinuncia ad influenzare l'ambiente bloccando le proprie emozioni e pulsioni o esasperando gratificazioni narcisistiche, reinveste la propria energia in un sistema intrapersonale riducendo pesantemente lo scambio tra se stesso e l'ambiente.

5) **Egotismo**: esisto soltanto io con i miei desideri. Quando due entità dovrebbero fondersi e in qualche modo se lo impediscono sono in un meccanismo di egotismo. E' un modo per evitare il contatto finale, l'Io diventa ipertrofico e il confine-contatto s'irrigidisce. Esso diventa patologico quando manca qualsiasi contatto nutriente con l'esterno, si attua una chiusura totale al mondo e l'organismo si inaridisce. L'esperienza egotica è una fase che tutti i pazienti dovrebbero fare in un processo di riappropriazione di se stessi, quando sono impegnati a riacquistare le proprie dimensioni più profonde, escludendo gli altri ed alimentando la propria autostima ed assertività.

6) **Deflessione**: evitare il confronto del contatto diretto. E' stata definita una strategia per evitare il contatto diretto, privare di calore il contatto in corso o attuare una fuga o un esitamento. Parlare troppo o per circonlocuzioni, ridere su ciò che viene detto, distogliere lo sguardo sono tutti modi per deflettere. La deflessione è sana quando occorre mettere in atto una sana strategia di adattamento, è patologica quando diventa sistematica e fuori contesto ed arriva, sfiorando la psicosi, ad inibire qualsiasi contatto.

7) **Professione**: fare agli altri ciò che vorremmo ci facessero. E' un misto fra proiezione e retroflessione, fare agli altri qualcosa che si vorrebbe fosse fatto a noi. C'è un'eccessiva permeabilità in uscita, connotata dall'incapacità a trattenere gli impulsi e

a dilazionare nel tempo il soddisfacimento dei bisogni ed il raggiungimento dei desideri.

Queste modalità di interruzione del contatto possono essere integrate con lo sviluppo infantile. Nonostante le difficoltà a formulare una teoria dello sviluppo evolutivo riconosciuta uniformemente dal mondo gestaltico si è giunti ad una visione unitaria nel ritenere che lo sviluppo infantile si centri soprattutto intorno alla maturazione ed all'organizzazione delle capacità dell'individuo di entrare in contatto sano e nutritivo con l'ambiente, processo che avviene attraverso modalità di contatto evolutivamente complesse e funzionali che va favorito dalle figure di attaccamento principali, solitamente la madre. Vengono proposte mappe dello sviluppo infantile in cui appaiono i modi in cui organismo ed ambiente formano le Gestalt del contatto nelle diverse fasi legando gli stadi evolutivi di crescita ai meccanismi di interruzione del contatto e che porteranno l'individuo alla formazione del suo schema di riferimento nel contatto. Se questo sviluppo non è avvenuto in modo armonico possono nascere delle patologie. L'analisi dei modi in cui l'organismo affronta, mantiene e porta a termine un episodio di contatto nel qui è ora è una delle chiavi di volta fondamentali dell'approccio gestaltico al disagio. E' al confine-contatto tra l'organismo e l'ambiente che si manifestano le disfunzioni ed è qui che il terapeuta gestaltico deve concentrare l'attenzione e l'osservazione. Attraverso l'osservazione fenomenologica possiamo identificare l'interruzione del contatto quando si produce un blocco dell'eccitazione che fa emergere ansia e angoscia e genera confusione a livello della consapevolezza. Quando l'eccitazione è bloccata e quanto serviva per arrivare al contatto diventa energia per evitarlo. Il motivo del blocco dell'eccitazione deriva dalla mancanza di etero-sostegno, a livello relazionale, o di autosostegno, a livello intrapsichico. Il blocco del contatto relazionale, provoca un blocco intrapsichico che finisce per creare altri blocchi relazionali. In relazione al momento in cui l'eccitazione subisce il blocco, l'organismo attua diverse modalità di resistenza al contatto.

In sintesi il contributo della Gestalt è rappresentato dal concetto di figura-sfondo; dalla legge per cui il tutto maggiore della somma delle singole parti; ed infine dalla legge percettiva della chiusura delle figure incomplete.

L'obiettivo della Terapia della Gestalt è nella relazione d'aiuto fornire al cliente un maggior grado di autoconsapevolezza e responsabilità, sbloccare le sue potenzialità, così che possa sperimentare e vivere pienamente il presente. Nella relazione d'aiuto l'operatore dirige il cliente a vivere ne qui ed ora, centrando l'attenzione sul presente piuttosto che sul passato o il futuro; sperimentare il reale piuttosto che immaginarlo con pensieri non necessari e a volte nocivi; nelle relazioni ad esprimere direttamente piuttosto che spiegare, giudicare, manipolare o giustificare; espandere la propria consapevolezza accettando se stessi per quello che si è, accettare il piacere ed il dispiacere allo stesso modo; prendersi la piena responsabilità di pensieri azioni e sentimenti.

L'individuo vive in costante relazione con l'ambiente circostante con le sue esperienze ed esigenze a partire da quelle corporee, è nel suo contatto con il mondo che avvengono tutti gli eventi psicologici .

Sia i singoli incontri che l'intero iter della relazione d'aiuto sono nella terapia della Gestalt subordinati nei tempi e modi alle caratteristiche del ciclo del contatto e, ove compaiono interruzioni, l'operatore lavorerà con il cliente per offrire un'esperienza riparatrice che superi l'interruzione del contatto, dove si è verificata, di modo che la persona recuperi la capacità di fare cicli di contatto sani e completi.

In questa ottica si possono strutturare incontri cui siano dedicati tempi consoni al ciclo del contatto; il pre-contatto per conoscersi in vista della definizione degli obiettivi e formulare i metodi di intervento; l'avvio -contatto per rinsaldare la fiducia e attenzionare l'emersione di tematiche da elaborare nella fase successiva; il contatto-pieno dove si metteranno in atto tutte le abilità professionali ed umane per superare le criticità; il post contatto in cui ci si prepara al distacco e il cliente si prepara a procedere da solo magari introiettando la figura dell'operatore come sua parte sana.

La Terapia della Gestalt utilizza alcune tecniche il cui obiettivo è quello di produrre nella persona una maggior consapevolezza e auto-appoggio incoraggiandone l'autoespressione che possono essere validamente utilizzate anche negli incontri a mediazione artistica:

- **Consapevolezza focale.** Consiste nel concentrarsi sul “qui e ora” focalizzando l'attenzione sull'esperienza presente, fatta di: sensazioni, emozioni, sentimenti, azioni che si compiono (fosse anche lo stare immobili). Entrando in contatto con queste “figure” ed esplorandole si può comprendere il loro significato e la loro funzione. Ciò che l'individuo sperimenta nel “qui e ora” può riportare ad una situazione del passato che non è stata chiusa, come avrebbe voluto, ciò rappresenta l'opportunità di elaborarla e, finalmente, chiuderla. Il presupposto fondamentale della tecnica terapeutica può essere rappresentato dalla frase “ora io sono consapevole”. Infatti è qui-e-ora che possiamo diventare consapevoli di tutte le nostre scelte, dalle piccole decisioni patologiche alla scelta esistenziale di dedizione a una causa o a un'occupazione. Il terapeuta può facilitare il paziente in questa auto-scoperta svolgendo una funzione di specchio amplificatore, attraverso le domande (quali: “cosa fa?”; “cosa sente?”; “cosa vuole?”; “cosa evita?”; “cosa si aspetta?”) può portarlo a divenire più consapevole e a vedere il proprio comportamento con maggiore chiarezza.
- **Amplificare.** Mediante questa tecnica viene data evidenza, attraverso la ripetizione e l'ampliamento ad una postura, ad un gesto, ad un tic, ad un atteggiamento al fine di rendere esplicito ciò che è fatto in modo inconsapevole. Inoltre consente alla persona di entrare in contatto con una modalità di comunicazione che il corpo mette in atto attraverso messaggi non verbali.
- **Rappresentare.** A differenza della tecnica dello Psicodramma di Moreno, nel quale diversi co-attori recitano col protagonista i personaggi di una scena, nella rappresentazione gestaltica tutti gli elementi della scena vengono messi in atto dalla persona stessa che racconta. In questo modo il paziente potrà “dare voce” non solo alle persone presenti nella sua narrazione (o nel suo sogno), ma anche

agli oggetti, agli animali e a tutto ciò che viene descritto come appartenente a quel vissuto, compresi i sentimenti. Nell'interpretare le varie "parti" la persona dà vita alla propria rappresentazione interna, in essa possono comparire i diversi conflitti, le diverse figure, ad esempio: "il tiranno e il suddito", "l'aggressore e la vittima", ecc. Ogni forma di rappresentazione attraverso il metodo dell'auto-espressione favorisce il processo di re-identificazione con le parti interpretate.

- **Dare voce alle polarità opposte.** Questa tecnica consiste nel "dare voce", alternativamente, ai poli opposti di una situazione particolare: volere-non volere; fare-non fare; al fine di trovare un equilibrio tra due posizioni vissute come estreme, non negandole, ma ascoltandole fino in fondo. Quando la persona porta due imperativi reciprocamente contraddittori, tali affermazioni rivelano la scissione presente nella sua personalità. Nell'interpretare le due parti o i due ruoli opposti riesce a sperimentare le emozioni fino in fondo, ciò facilita lo scioglimento delle posizioni conflittuali, fino ad arrivare all'integrazione.
- **Lavoro sul sogno.** Secondo la Psicoterapia della Gestalt ogni elemento del sogno rappresenta un aspetto del sé: quando si sogna è come se si scrivesse il proprio "copione", come se si raccontasse di se stessi. Il sogno comunica un "messaggio esistenziale", un messaggio sul "modo" in cui esistiamo, sulla natura della nostra esistenza. Di solito esso contiene due importanti elementi. Il primo è l'enunciazione di chi siamo. Infatti interpretando ciascuna parte o elemento del sogno si può divenire maggiormente consapevoli delle cose con le quali ci si identifica, ma anche di ciò che non si riconosce come facente parte di sé, al fine di riappropriarsene. L'altro elemento significativo è rappresentato di solito, anche se non sempre, da una parte mancante, che corrisponde alla soluzione finale. Quindi il lavoro sul sogno ha come fine quello di stabilire un contatto con le parti di sé che l'individuo non riconosce come proprie, e di riappropriarsi di queste parti o della parte mancante.

Ci sono tecniche specifiche ed esercizi di consapevolezza che il counselor può utilizzare durante un incontro con il proprio cliente. Ad esempio nell'esercizio della **sedia che scotta** il cliente si siede su una sedia e inizia a verbalizzare ciò che sente e vede in quel momento (qui ed ora) e ha una sedia vuota davanti a lui nella quale può collocare con l'immaginazione qualsiasi persona con cui si sente di voler entrare in relazione ed inizia a parlarci.

La navetta mentale: rappresenta il continuo passaggio dalla realtà attuale a quella immaginata e avviene un continuo passaggio dall'immaginario alla sua rappresentazione, dalle immagini alla verbalizzazione e al corpo fino al qui e ora reale.

Tecniche di messa in atto: (ispirate allo psicodramma di Moreno) procedono dalla parola al corpo. Rappresentano un'esperienza intensa e consapevole della situazione. Nell'analisi di un sogno, il cliente rappresenta uno ad uno tutti i personaggi del sogno, si identifica con essi, li interpreta e li fa parlare.

Il lavoro sul sogno: consente di riunire i diversi frammenti della personalità rappresentati dai vari elementi del sogno stesso. Per fare questo è necessario riviverlo come se si svolgesse ora, diventare e agire ogni suo aspetto.

La messa in atto corporea simbolica: consiste nell'inscenare con il corpo un'espressione, un sentimento, sia individualmente che con l'aiuto del gruppo di terapia.

L'espressione metaforica: per questa tecnica si ricorre all'uso di espressioni artistiche quali il disegno, la pittura, la danza, la scultura, la musica e il teatro che coinvolgono l'emisfero destro del nostro cervello e facilitano il contatto con le emozioni, la consapevolezza si focalizza sul sentire e non sulla ricerca delle parole.

L'oggetto feticcio: è un oggetto che viene scelto o costruito dal cliente con diversi materiali. Prima il cliente lo descrive parlando in terza persona, poi si rivolge direttamente a lui parlando in seconda persona, e infine si identifica con l'oggetto parlando in prima persona.

Proiezione nel futuro: ha l'obiettivo di aiutare il cliente a esprimere e chiarire i suoi progetti per il futuro. Una volta chiarite le speranze rispetto ad una particolare situazione, il cliente si trova in una posizione vantaggiosa per fare i dovuti passi che lo porteranno al raggiungimento del futuro desiderato.

Obiettivo delle tecniche gestaltiche è la sperimentazione attiva per ricongiungere la persona al proprio sentire, sviluppando consapevolezza, assunzione di responsabilità e contatto con la propria esperienza nel qui e ora attraverso la sensibilizzazione.

Analisi Transazionale

Secondo Eric Bern e, fondatore dell'analisi transazionale (AT) la personalità è strutturata in tre parti e, secondo le diverse situazioni, si agisce aderendo ad una di esse. Berne ha definito queste tre parti il **Genitore**, l'**Adulto** e il **Bambino**. Il Genitore rappresenta gli atteggiamenti apprese dalle figure autoritarie durante l'infanzia. L'Adulto è la parte razionale e non emotiva che pensa in maniera logica raccogliendo i fatti e analizzando i dati. Il Bambino è il lato infantile, la spontaneità, la creatività, le intuizioni e le emozioni che accompagnano ogni persona dalla nascita.

Quando due persone comunicano avviene una transazione tra i vari stati dell'Io. Una transazione complementare avviene quando si riceve una risposta prevista e i canali di comunicazione possono restare aperti. Una transazione incrociata impedisce la continuazione della comunicazione e l'abbiamo quando il trasmittente non riceve la risposta che si attendeva. Con le transazioni ulteriori il vero messaggio non viene espresso ma resta nascosto dietro una transazione accettabile socialmente. L'analisi transazionale ha analizzato le transazioni che più frequentemente avvengono tra le persone e le ha denominate "giochi" transazionali. I giochi svolti da ogni persona sono più o meno prestabiliti dalla loro posizione rispetto alla vita: l'Ok Corral. Ci sono quattro stati fondamentali:

IO SONO OK TU SEI OK: l'individuo Ok può a volte sentirsi non Ok e pensare che gli altri siano Ok oppure può sentirsi un perdente, ma per la maggior parte delle volte è vincitore.

IO SONO OK TU NON SEI OK: alla persona in questo stato interessa liberarsi degli altri, nessuno riesce ad avvicinarla.

TU SEI OK IO NON SONO OK: lo dice l'escluso, chi vuole evitare le altre persone come fanno le persone depresse.

TU NON SEI OK IO NON SONO OK: lo dice il perdente che si considera destinato a fallire.

Ogni persona vive secondo l'espressione del proprio copione di vita, il piano di vita inconscio che viene trasmesso inconsapevolmente dai genitori. Capire il contesto delle prime decisioni di vita può essere utile per ottenere un quadro migliore dello sviluppo della persona. L'obiettivo del counselor è quello di sostenere il cliente a liberarsi del copione, dei giochi e a diventare libero nelle sue scelte di vita. Lo assiste nell'esaminare le decisioni precoci e nel prenderne nuove basate sulla consapevolezza. La relazione counselor/cliente viene stabilita attraverso la stipula di un contratto in cui l'obiettivo da raggiungere è chiaro ad entrambi.

Uno dei maggiori contributi dell'analisi transazionale per il counseling è di aver fornito una guida al processo di cambiamento attraverso l'uso del contratto che implica un coinvolgimento attivo del cliente anche nella fase diagnostica. Uno dei maggiori limiti è la tendenza a focalizzarsi troppo su spiegazioni intellettuali mettendo le emozioni in secondo piano. L'approccio transazionale si basa su concetti di decisioni precoci e nuove decisioni. Le decisioni precoci non sono irreversibili. Molte tecniche della Gestalt possono essere utilizzate per facilitare la consapevolezza dell'impatto delle decisioni precoci e facilitare il processo di nuove decisioni. La consapevolezza è il primo passo nel processo di cambiamento da parte del cliente nel suo modo di pensare, sentire e agire. Nell'approccio decisionale viene spesso chiesto al cliente di

immaginare di tornare a quelle scene in cui ha preso le decisioni limitanti. Questo processo può essere facilitato facendo domande mirate del tipo: “quello che dici ti riporta a qualche periodo della tua vita?”, “quali immagini stanno emergendo ora nella tua mente?”, “come ti senti mentre descrivi questa scena?”.

Teoria e Approccio Sistemico-Relazionale

La teoria e l’approccio sistemico-relazionale offrono spunti importanti per il counselor e forniscono delle specifiche tecniche di estrema utilità. Secondo lo studio della cibernetica, il professionista della relazione d’aiuto non può rimanere al di fuori del sistema, ma ne fa parte, ne diventa membro e viene influenzato dagli stessi fattori che influenzano il cliente.

L’approccio sistemico enfatizza la considerazione del presente piuttosto che del passato, perché per trovare le risposte occorre stare nel presente, nel qui e ora. Inoltre l’accento viene posto sul processo piuttosto che sul contenuto di un messaggio in quanto il contenuto è meno interessante rispetto a come viene comunicato il messaggio stesso. Il processo riguarda il *come avvengono gli eventi, chi parla, a chi, quando e in che modo*.

I gruppi, i sistemi e i loro membri si sforzano di mantenere un equilibrio inalterato anche quando questo non risulta del tutto soddisfacente, intralciando in qualche modo una possibilità di cambiamento. Questo comportamento implica disagio e il fatto che possa essere percepito il cambiamento come una minaccia. Ogni componente di un sistema assume un ruolo specifico e gli altri si aspettano di trovare in lui comportamenti adeguati e inerenti al ruolo. se questo non accade si proverà disagio.

Per il counselor è importante avere una conoscenza base dei vari sistemi teorici e delle tecniche che funzionano più efficacemente con una vasta gamma di clienti nei vari setting e contesti e che contribuiscono a costruire la specifica risposta per lo sviluppo del cliente stesso.