

Il Counseling: amore, servizio e creatività

di Silvana Sandri

Ho scelto di parlare di questo aspetto dell'amore quasi istintivamente, e solo in seguito ho realizzato che probabilmente l'ho proposto perché in questo periodo è un lato della vita su cui ho riflettuto maggiormente, toccando dal vivo alcune esperienze.

Per definire meglio il campo del mio intervento, ho cercato l'etimologia della parola "**servizio**", perché io stessa ne percepivo una sfumatura pesante, legata più al senso del dovere che a quello del piacere e non mi soddisfaceva.

Infatti ho trovato proprio qualcosa che mi ha allargato l'orizzonte, che mi ha riaperto la mente a significati che in generale stiamo perdendo. Oltre alla tipica accezione di *servire*, cioè essere servo, essere utile, adoperarsi per qualcuno, ho recuperato quello di più profondo, con radici nel sanscrito, di *serbare*, cioè custodire, curare, proteggere, nutrire.

Riflettendo a partire dalla mia personale esperienza, ho considerato che il lavoro nel campo della relazione d'aiuto è stata una naturale prosecuzione di ciò che istintivamente avevo messo in campo nel mio progetto di vita, fin dall'età delle scelte, con l'idea di dedicarmi alla professione di insegnante e pedagogo. Una volta, una collega psicologa mi disse che chi intraprende una professione nella relazione di aiuto, inizialmente lo fa o per curare se stesso o per curare i propri genitori. Può darsi che ci siano anche altre motivazioni, ma sicuramente la differenza sta nel partire da un *bisogno* di occuparsi di sé o degli altri, allo scoprire il *desiderio* di farlo. Spostandosi cioè dall'ansia di colmare un vuoto, al piacere dello stare nel qui ed ora, anche con il vuoto.

Ma, come in tutte le cose, si comincia da se stessi e ad un certo punto della propria crescita personale, o della propria formazione, si affronta la domanda "perché ho scelto questo indirizzo professionale?". Il dubbio emerge quando si trova un ostacolo che blocca, irretisce o spaventa, quando si incontra un momento di smarrimento o uno scoglio ancora legato ad un vissuto emotivo.

Quando si opera in funzione di un bisogno, cercando di colmare un vuoto, lo si fa perché non si è ancora entrati nella sfera dell'autonomia, si è ancora "dipendenti", da un trauma, da un legame simbiotico o malsano, da un'abitudine dannosa, a cui si è affezionatissimi, a cui si rimane legati per paura e quando si contatta la paura di abbandonare questi vissuti identitari. Ed è sempre la paura l'emozione primaria, una paura esaltata, irrealistica, parassita, che non salva la vita, ma la blocca.

Allora si trovano alibi efficacissimi, sostenuti dall'ansia che genera il cambiamento, e sempre proiettati in un futuro catastrofico, con l'uso di frasi che cominciano con un tipico "...e se poi?"

Una frase di Perls dice: *"Quando le persone mancano di immaginazione è sempre perché hanno paura anche solo di giocare con l'eventuale esistenza di qualcosa di diverso dal ripetitivo, a cui si aggrappano con tutte le loro forze"*.

Ovviamente questo aspetto del *servizio* non nasce soltanto in chi esercita una professione di aiuto. Gary Chapman, Antropologo e Counselor familiare, indica il *servizio* tra i modi di mostrare e chiedere l'amore agli altri, fin da bambini, e ne sottolinea la scelta libera, che va oltre la paura del giudizio, il rispetto dell'autorità genitoriale e l'obbedienza ad un comando. Perché servire gli altri con sana libertà è costruttivo, appagante, nobile, se lo si fa con una certa autonomia di azione, in uno spazio e in un tempo che permettono l'esercizio della creatività, e soprattutto con l'impronta incondizionata dell'amore.

Nel nostro sviluppo evolutivo di persone e di specie, si affrontano variazioni ed espansioni del nostro essere nel mondo, passando dal bisogno primario di sopravvivenza individuale e sociale ad un senso di appartenenza più ampio in assoluto, quello verso l'umanità e l'intero organismo-mondo. Nel senso che io posso coltivare la terra perché ho fame, ma mentre lo faccio per sfamarmi, posso anche riuscire a preservarne le caratteristiche e le qualità, oltre il mero fine utilitaristico, posso amarla.

Quando invece mi occupo di qualcuno o di qualcosa perché ne sono dipendente e quindi il distacco e il cambiamento mi generano paura, con tutte le sue manifestazioni, dall'ansia, alla rigidità fisica, ma anche al disprezzo ed alla svalutazione, non sono in contatto con me stesso, con la mia autonomia, con la mia parte adulta consapevole, sono ancora imbrigliato e impotente come ero da bambino, e con quegli occhi coloro le mie decisioni.

Se invece di continuare ad abitare nella paura, nel risentimento o nello sconforto, cominciassi a chiedermi come agirei se a muovermi ci fosse l'amore, se io attivassi l'aspetto del *servizio*, portando l'emozione ad un livello sistemico più ampio, allora la paura sproporzionata (che è sempre proiettata nel futuro "oddio che succederà") o il rimpianto commiserevole (che rimane rivolto al passato "ah, se avessi fatto ...") li tramuterei in presenza consapevole, che è lo stare nel "qui ed ora", grazie anche al contatto con gli altri; muterei il tremito in azione, il dolore in empatia e compassione, trasformerei la rabbia in determinazione e volontà costruttiva, anziché distruttiva, specialmente usando il modalità antitetiche, laterali, esplorando anche l'aspetto dell'opportunità, attraverso l'immaginazione e la creatività.

Così proprio lo spostamento a livello sistemico e polare, di tutte le emozioni che consideriamo negative, paura, dolore, rabbia, fa sì che vengano viste in senso più ampio, non più negative, ma essenziali, andando a servizio di qualcun altro; ma questo se le affrontiamo, e se ci permettiamo di guardarle, starvi dentro e di farci aiutare e di colorarle con il contatto, l'affetto e la comprensione.

L'amore è più potente della paura parassita ed è l'antitesi della paura. La polarità della paura non è il coraggio, è l'amore.

E se intendo uscire dall'autoreferenzialità, dall'ego, dal piacere per me stesso, dal voler sempre vincere e dal voler dimostrare quanto valgo o quanto sono bravo, scopro l'aspetto del *servizio*, scopro che posso anche usare la mia paura per amare di più, per agire per gli altri e a disposizione della vita in senso lato.

Spesso scatta il bisogno di fare qualcosa per gli altri come compensazione, come risposta emotiva ad un evento personale, mentre il *servizio* è auto-

determinazione, è una scelta indipendente, è un richiamo dell'amore verso la gioia. Il mondo non ha bisogno di autoproclamati salvatori del mondo.

Per meglio illustrare le qualità che raccoglie il senso del *servizio*, mi è piaciuto scegliere alcuni film emblematici.

Una caratteristica del *servizio* è il silenzio. Non nel senso che lo si vive stando zitti, ma che non ha bisogno di bandiere, di proclami, di schiamazzi; fa parte di quella metafora della foresta in cui gli alberi crescono senza fare rumore, risuonando con le corde dell'umiltà, dell'ascolto, del rispetto della vita dell'altro. Nel film "Il meraviglioso mondo di Amelie" si racconta proprio la capacità della protagonista di accorgersi del dolore degli altri e di trovare strategie creative, leggere e assolutamente geniali, per modificare questi stati d'animo, per risanare ferite sanguinanti. Ecco, chi l'ha detto che il *servizio* deve essere faticoso e noioso? Chi lo ha visto ricorderà che la protagonista fa viaggiare un nano da giardino in tutto il mondo e gli fa mandare cartoline che lo ritraggono nelle diverse capitali, per suscitare una reazione e una voglia di muoversi nel padre depresso e in lutto! Assolutamente senza rivelarsi mai, senza chiedere riconoscimenti ed elogi.

Un'altra caratteristica dell'amore come *servizio* è la schiettezza. Quindi non una manifestazione pietistica o un dovere bigotto, perché comprende sì l'empatia, il rendersi conto della ferita dell'altro, ma implica il non trasformarsi in funzione dell'altro, il rimanere fedeli a se stessi, anche con le proprie spigolosità caratteriali, come si può vedere nel film "Quasi amici". La relazione di aiuto tra i due protagonisti, tratta da una vicenda reale, per quanto sia caratterizzata dalla totale dipendenza fisica del ricco tetraplegico dal suo badante, è tutt'altro che pietistica e si sviluppa in piena schiettezza, pur con tutta la ruvidità del confronto etnico, di classe sociale e generazionale, ma con una forza umana e creativa che scardina una rigida quotidianità, attraverso una vitalità, un umorismo, una scurrilità genuina, che riescono a far "dimenticare" in buona parte del film le condizioni di difficoltà oggettiva in cui vive il protagonista.

Poi il *servizio* è fiducioso. Chi ha visto il film "La ricerca della felicità", riconoscerà la grande lezione di quel padre che non si lascia dominare dalla paura e dallo sconforto della disoccupazione, ma con dignità agisce e affronta il cambiamento con il figlio per mano, e lo vediamo in questo nostro tempo, quale esempio ci stanno donando le scene di intere famiglie migranti che non si sottomettono alla distruzione dei loro paesi ed alla costruzione di muri, ma pur nell'impotenza si sono messi in cammino, senz'altro con paura, ma affrontando la paura con la fiducia, con la speranza, a servizio della vita, insieme allo slancio di accoglienza della gente comune sulle spiagge turistiche, facendoci respirare la forza della solidarietà e la ricerca della felicità attraverso il contagio della libertà.

E infine concludo affermando che il *servizio* è creativo, e che grazie alla creatività non cade nella banalità del circuito doveristico dell'assistenzialismo, che rende la relazione d'aiuto frustrante a chi lo riceve e a chi lo esercita. È grazie all'immaginazione di una prospettiva e all'utilizzo delle attività espressive che eliminiamo dalla relazione ogni parvenza di superiorità, di

giudizio, di dominio. Perché ogni attività espressiva è unica, come la persona che la produce.

Tornando al titolo, da cui sono partita, anche se non è il Volontariato, che è la forma più pura del *servizio*, il Counseling può accogliere questo aspetto dell'amore, se oltre alla preparazione ed alla professionalità, inserisco nella relazione d'aiuto l'agire silenzioso senza il bisogno di compiacimento, l'aperta schiettezza nel costruire una relazione sana, la fiducia nelle risorse dell'altro e la creatività, sia dell'operatore che del cliente.

Solo con questo aspetto del *servizio* possiamo cogliere l'opportunità di mettere in azione l'amore, perché ciò che fa la differenza è proprio l'etica del cuore, è l'intento, è lo stare nella relazione d'aiuto con l'ottica dell'autonomia reciproca e del benessere. Così, da Counselor, possiamo aiutare il cliente a dirigere il proprio timone e a ritrovare la propria onda nella vita, nel rispetto del suo e del nostro sentire, e abbracciare la metafora che si usa in marina, dove l'espressione "*far servire le vele*" indica la manovra con cui si mette in movimento un veliero dopo una stasi di bonaccia, agendo sulle vele per orientarle e riprendere il senso del vento.