

Il saggio che segue è coperto da *copyright* © ed è tratto dal libro sotto indicato di cui costituisce il cap. 7.

E. Cheli, *Benessere psico-sociale e qualità della vita*, MIR Edizioni, Montespertoli, 2018 - ISBN 9788895594606

Sono ammesse eventuali citazioni di moderata entità purché riportino fedelmente i riferimenti bibliografici sopra indicati.

## 7 - COUNSELING RELAZIONALE: UNA PROFESSIONE INTERDISCIPLINARE SULLE PROBLEMATICHE INTERPERSONALI

### **Le relazioni interpersonali come area problematica**

Come si è visto nei precedenti capitoli, le relazioni con gli altri sono uno degli aspetti più importanti della vita ma anche uno dei più difficili da gestire. Tale difficoltà è sempre esistita, ma oggi è assai più marcata e stringente, perché da alcuni decenni a questa parte sono radicalmente cambiate le aspettative e le modalità di relazione, sia nella vita privata sia in quella lavorativa e pubblica e le persone sono totalmente impreparate di fronte a questo cambiamento epocale, che ho altrove definito *rivoluzione interpersonale*,<sup>15</sup> affrontando situazioni del tutto nuove con le stesse rudimentali modalità comunicativo-relazionali dei loro padri e nonni. Ne consegue la necessità e anzi l'urgenza di iniziative di educazione comunicativo-relazionale rivolte non solo ai bambini e agli adolescenti ma anche agli adulti. Ritengo tuttavia che l'educazione non sia da sola sufficiente in quanto vi sono problematiche comunicative e disfunzioni

---

<sup>15</sup> Cfr. Cheli E., 2004b;

relazionali che richiedono trattamenti più mirati e specifici di quelli educativi, rivolti a seconda dei casi al singolo individuo, alla famiglia, alla comunità scolastica o lavorativa. Tali trattamenti vanno eseguiti da uno *specialista della relazione*, che può essere, a seconda della gravità del problema e dell'ambito (privato o lavorativo) in cui si manifesta: un counselor relazionale, un mediatore familiare, un sociologo delle organizzazioni, uno psicologo scolastico o uno psicoterapeuta della famiglia.

Purtroppo la maggior parte delle persone (e delle organizzazioni) non conosce che vagamente l'esistenza di tali professionisti, e fa confusione tra l'uno e l'altro, non essendo in grado di capire *chi fa cosa*, e quindi a quale di essi, a seconda del caso, sia più opportuno rivolgersi. Anche le ASL, cui competerebbe affrontare questo genere di disagi, non sono, nella maggior parte dei casi, attrezzate ad affrontare le problematiche interpersonali, se non demandandole (spesso impropriamente) a assistenti sociali, psichiatri o addirittura neurologi, etichettandole, così facendo, come *patologie* di singoli individui invece che come *incompetenze comunicativo-relazionali* di un dato sistema sociale o talvolta dell'intera società. Ciò accentua i già elevati livelli di ansia, imbarazzo e vergogna di coloro che necessitano di assistenza, contribuendo in molti casi a dissuaderli dal chiedere aiuto. Nell'affrontare il disagio relazionale non sono necessariamente gli individui a dover essere considerati malati ma soprattutto la *relazione*, e quindi anche la risposta a tale disagio non deve configurarsi come una terapia della persona, ma semmai come una *terapia della relazione*.

A scanso di equivoci desideriamo precisare che non si esclude affatto che in alcuni casi il disagio relazionale non possa dipendere in qualche misura da uno stato psicopatologico di uno o più dei soggetti coinvolti – e allora occorrerà fare ricorso alla psicoterapia individuale o alla psichiatria - ma si tratta di una minoranza di casi, mentre la gran parte del disagio relazionale oggi diffuso riguarda persone “normali” i cui problemi relazionali dipendono principalmente dalle loro inadeguate conoscenze e competenze comunicative e relazionali, essendo quindi necessarie forme di aiuto diverse da quelle strettamente sanitarie.

### **Il counseling come professione di aiuto non terapeutico**

Il *counseling* è certamente lo “strumento” che più di ogni altro risulta appropriato per coloro che – pur non soffrendo di alcuna patologia - sentono l’esigenza di un aiuto per affrontare determinate problematiche relazionali. Facciamo qualche esempio: nell’*ambito della coppia* le problematiche più frequenti vanno dalle incomprensioni alle divergenze nei modi di intendere la sessualità, dai difficili rapporti con la famiglia del partner fino ai conflitti legati a episodi di infedeltà; nell’*ambito familiare* le problematiche vanno dalle classiche difficoltà di comunicazione tra genitori e figli alle divergenze in merito alla suddivisione dei lavori inerenti la gestione della casa e l’accudimento dei figli, alle scelte sugli investimenti familiari fino ai conflitti inerenti l’educazione dei figli; nell’*ambito scolastico* si va dalle classiche difficoltà di comunicazione tra insegnanti e studenti fino ai

casi di bullismo o emarginazione; infine, nell'*ambito delle organizzazioni* si va dai casi di emarginazione alle difficoltà di collaborazione nel lavoro di squadra fino alle problematiche di stress, burnout e mobbing.

Quando, quasi 20 anni fa, coniai l'espressione "counseling relazionale" non intendevo "counseling psicologico a orientamento sistemico-relazionale" ma "counseling interdisciplinare sulle relazioni", vale a dire uno strumento e una professione che punta ad aiutare le persone "normali" a meglio comprendere e risolvere i loro problemi di comunicazione e relazione con gli altri, ad iniziare da coloro ad essi più vicini: coniugi e figli, parenti, colleghi. Ci tengo a precisare che il target è costituito da persone "normali" (cioè con una salute mentale nella norma) poiché ho sempre ritenuto che per trattare le persone con disturbi mentali sia indispensabile una formazione e una qualifica diversa da quella di counselor, e cioè, a seconda della gravità, psicologo, psicoterapeuta o psichiatra.

Il counseling relazionale non è difatti né una psicoterapia né un trattamento medico-psichiatrico (pur ispirandosi a saperi e metodologie in parte comuni), ma è – o almeno dovrebbe essere - una metodologia e una attività professionale rivolta a aiutare persone "normali" a trovare nuovi e più efficaci modi di affrontare i loro problemi interpersonali, stimolando la consapevolezza e la riflessione, facilitando la messa a fuoco dei fattori in gioco e facilitando l'individuazione di soluzioni appropriate.

Ciò attraverso apposite metodologie, quali ad es. tecniche di ascolto, comunicazione assertiva, esercizi di autoriflessione e autobiografia, tecniche di consapevolezza, metodi di elaborazione e problem solving etc.

L'opera del counselor relazionale inizia con l'ascolto, per mettere a fuoco la natura del problema, i tratti di base delle persone in esso coinvolte e il contesto sociale, culturale (e eventualmente organizzativo) in cui esse vivono; quindi, individuate le concause e gli snodi del problema, punta a facilitarne la soluzione, non tanto fornendo risposte, bensì aiutando le persone a percepire il problema da una prospettiva più ampia, sviluppando una più lucida consapevolezza dei fattori e processi in gioco e stimolando l'emergere delle loro risorse latenti.

Tale orientamento maieutico – già ben presente nel lavoro di Carl Rogers, pioniere del settore – viene ad assumere nel counseling relazionale una connotazione particolare in quanto l'emergere spontaneo delle risorse latenti non è sempre sufficiente a migliorare la qualità delle relazioni e spesso occorre insegnare ai clienti tecniche di ascolto o di empatia, di comunicazione assertiva o di gestione dei conflitti; tecniche che ben difficilmente possono essere scoperte autonomamente dal cliente o dal counselor e che pertanto quest'ultimo dovrebbe imparare durante il suo percorso professionalizzante. Egli dovrebbe inoltre imparare a insegnare ad altri tali tecniche e sarebbe pertanto auspicabile che il suddetto percorso comprendesse anche conoscenze e tecniche formative e di coaching.

## **Il counseling relazionale come metodologia interdisciplinare**

Già dai pochi cenni sin qui fatti si può facilmente capire che il counseling relazionale si differenzia dal counseling

psicologico non solo perché si rivolge all'ambito della normalità evitando quello della patologia, ma soprattutto perché si incentra su un campo – quello comunicativo-relazionale – che è per sua natura interdisciplinare, chiamando in causa oltre alla psicologia varie altre discipline tra cui la sociologia, l'antropologia culturale, la pedagogia, le scienze della comunicazione e del servizio sociale etc. Giova a tal proposito considerare che la psicologia accademica ha storicamente trascurato tale campo, con l'unica eccezione della psicologia sociale che però, è bene ricordarlo, è nata come filiazione della sociologia e non della psicologia, ritagliandosi un suo specifico ambito di studio e intervento che non ha avuto molte intersezioni né con la psicoterapia né con il counseling psicologico, salvo che in ambito di psicologia del lavoro e di comunità. Anche la psicologia clinica e la psicoterapia hanno trascurato questo ambito, con la parziale eccezione della psicologia sistemico-relazionale, della analisi transazionale e per certi aspetti della psicologia delle relazioni oggettuali. Non che gli psicoterapeuti non fossero (e non siano) consapevoli della rilevante influenza esercitata dai processi interpersonali sull'individuo, sui suoi processi cognitivi ed emozionali e anche su eventuali disturbi o patologie mentali – che difatti già Freud attribuì a traumi e distorsioni delle relazioni familiari durante l'infanzia. Il punto è che in psicologia e psicoterapia tale consapevolezza è stata usata solo parzialmente e solo limitatamente al piano diagnostico, senza svilupparne le potenzialità sul piano dell'intervento educativo, consulenziale o terapeutico, e ciò principalmente per le seguenti due ragioni: a) perché si dava per scontato che le dinamiche comunicativo-relazionali non potessero che

svolgersi nei modi autoritari e patriarcali socialmente prestabiliti da secoli e fossero pertanto indiscutibili e immutabili (e questa era la posizione di Freud e della psicoanalisi almeno fino agli anni '50); b) perché, pur ritenendo le modalità di interazione modificabili, gli interventi al riguardo venivano considerati non di pertinenza dello psicologo e delegati ad altri professionisti quali gli assistenti sociali, i sociologi, i pedagogisti, gli insegnanti. Delega che peraltro tali professioni hanno recepito in minima parte per motivi analoghi, facendo sì che il campo dei processi interpersonali – a dispetto della sua fondamentale rilevanza per il benessere individuale e collettivo - rimanesse fino ad oggi assai poco frequentato, sia sul piano della ricerca sia su quello degli interventi migliorativi, fossero essi terapeutici, consulenziali, organizzativi o educativi.

Questa visione delle cose ha generato non poche lacune e distorsioni nei modelli teorici e nelle metodologie operative del counseling psicologico e della psicoterapia e e più in generale dell'intera psicologia. D'altra parte va detto, a difesa di quest'ultima, che ciò non dipende da un suo limite peculiare ma da un errore di prospettiva che caratterizza tutte le discipline scientifiche in quanto intrinseca al paradigma riduzionistico sinora dominante e alla connessa suddivisione settoriale della conoscenza, come ho meglio illustrato nel mio libro *Olismo la scienza del futuro* (Xenia, 2010).

Ad ogni modo, nonostante le suddette attenuanti, resta il fatto che la psicologia, con le poche eccezioni sopra ricordate, si è fino ad ora ampiamente disinteressata dei processi interpersonali e delle loro disfunzionalità nonché dei metodi per risolverle o attenuarle ai fini di un maggiore

benessere individuale e collettivo. Pertanto era ed è legittimo, oltre che socialmente doveroso, colmare tali lacune, elaborando metodologie interdisciplinari e formando figure professionali come il counselor relazionale in grado di affrontarle specificamente ed efficacemente. Fu per tali motivi che, nel 2001, progettai e attivai presso l'Università di Siena un Master universitario in counseling relazionale (il primo in Italia su questa tematica).

Tale master, che ho diretto per quasi 15 anni, si caratterizzava per un taglio spiccatamente multidisciplinare, con insegnamenti non solo di area psicologica (Psicologia sociale e di comunità, Psicologia delle relazioni interpersonali, Psicologia dei gruppi etc.) ma anche sociologica (Sociologia della comunicazione; Sociologia delle relazioni interpersonali; Sociologia dei gruppi e delle organizzazioni etc.) pedagogica (Pedagogia sociale; Coaching; Apprendimento trasformativo etc.) e interdisciplinare (Teorie e tecniche della comunicazione interpersonale; Mediazione e risoluzione dei conflitti interpersonali; Principi e tecniche di comunicazione assertiva, Principi e tecniche di ascolto e empatia etc.). Tra le varie materie di insegnamento avevo assegnato un ruolo molto importante alla deontologia professionale e alla demarcazione dei confini tra la professione di counselor relazionale e quelle di psicologo e psicoterapeuta.<sup>16</sup> Tale demarcazione era sancita anche da uno specifico modulo di

---

<sup>16</sup> In tutti i casi dubbi lo studente era istruito a inviare il cliente al servizio di psicologia della locale ASL o ad un libero professionista (psicologo o psicoterapeuta) con i quali era altresì istruito e invitato a creare in anticipo rapporti di collaborazione.

consenso informato che gli studenti erano invitati a utilizzare con i loro futuri clienti; modulo che precisa molto bene la natura del counseling relazionale e il fatto che esso non è in alcun modo una prestazione psicologica né un intervento terapeutico per risolvere disturbi mentali ma solo un servizio di aiuto per problemi comunicativo-relazionali che rientrano nella sfera della normalità.