

IL COUNSELING NELLE RELAZIONI D'INTIMITA'

Da 'Identità diverse' - Kappa ed. 1996 Del Favero/Palomba

In questo paragrafo intendiamo illustrare come si situa il nostro approccio psicologico e come propone, attraverso una metodologia appropriata, una ridefinizione semantica, progettuale ed emotiva di sé nella relazione d'intimità.

Vi è un'opinione diffusa che la maggior parte dei gay e lesbiche si rivolgono ad uno psicologo/counselor/psicoterapeuta per disturbi legati all'auto-accettazione o per sindromi depressive derivanti dai sensi di colpa per il sentirsi diverso, alienato, solo; ma questo contrasta per una grossa parte con la nostra esperienza professionale. Infatti, molti di loro si rivolgono a noi con bisogni, interrogativi, necessità che hanno a che fare più con la crescita nelle relazioni interpersonali e/o sulla relazione d'intimità. Schematicamente vi offriamo una mappa teorica che utilizziamo come riferimento nel nostro lavoro psicologico.

RI-DEFINIZIONE SEMANTICA, PROGETTUALE, EMOTIVA DI SE' ALL'INTERNO RELAZIONE

SE'-Emotivo: Consapevolezza-Corpo-Emozioni

Il lavoro psicologico di counseling è diretto a stimolare un ascolto attento e consapevole alla personale situazione esistenziale attuale:

CHI SONO

DOVE SONO

COSA PROVO IN QUESTO MOMENTO

QUALI SONO ORA I MIEI BISOGNI (priorità)

DOVE SONO DIRETTO E CON QUALI OBIETTIVI

COME INTENDO REALIZZARLI

TEMPI E LIMITI PERSONALI

In un orientamento olistico (globale), si permette all'individuo di ri-centrarsi rispetto alle personali aspettative, aumentando i livelli di consapevolezza intrapsichica così da ridefinire il proprio progetto esistenziale.

RELAZIONALE: Il processo comunicativo nell'IO-TU

La ridefinizione in questo ambito è centrata a consapevolizzare e ad esprimere il significato, le dinamiche interpersonali e la tensione emotiva dei partner impegnati nella relazione d'intimità.

IN QUALE TIPO DI " COPPIA " MI TROVO

DOVE SONO RISPETTO ALL'INIZIO DELL'UNIONE

VERSO QUALI OBIETTIVI COMUNI SONO DIRETTO

QUALI RESPONSABILITA', E QUINDI RISCHI, MI PERMETTO NEL PROSEGUIRE

QUALI SONO I TEMPI E I LIMITI CONDIVISI.

Questo ambito d'esplorazione permette di valutare se esiste o meno un qualche impegno progettuale nella relazione o se si evidenzia invece la possibilità di prendere in considerazione un percorso di separazione-chiusura.

La ridefinizione del Sé Relazionale non è solo un processo cognitivo ma, ovviamente, parallelamente emotivo; pone le nuove basi ad un ascolto di sé dentro la relazione nell'incontro-confronto con l'altro, nell'io/Tu.

L'agevolatore in questo contesto è colui che facilita, con i suoi strumenti teorici e le sue tecniche esperienziali e anche con la sua empatica presenza, la verbalizzazione attraverso l'esperienza nel qui e ora e l'espressione delle emozioni. Si adopera, senza proporre soluzioni-verità o modelli, a seguire (più che a condurre) i partner nella loro ri-definizione della crisi intesa come cambiamento dei significati nella scelta delle alternative possibili, attraverso la comunicazione e i comportamenti, che solamente ed unicamente i due possono scegliere, progettare, decidere per loro stessi. Egli, l'operatore, può assumere un atteggiamento di conferma partecipata attraverso un feedback, cioè una risposta nutriente cognitivo-emotiva non giudicante, né interpretativa. Può esprimere, se lo ritiene utile, il proprio vissuto su esperienze analoghe che gli appartengono. Se l'esperienza avviene in un contesto di gruppo, quest'ultimo sostiene e conferma, o si allontana e rifiuta, dando opportunamente un senso di realtà e di concretezza alla diade per le scelte fatte e per le decisioni prese. E' così che è possibile un momento d'integrazione-assimilazione del lavoro psicologico che rappresenta un rinforzo dell'autostima dei partner e una conferma sociale affinché i due possano intraprendere strade costruttive, creativamente adattive, del loro essere nel mondo.

La **crescita della relazione** quindi, possiamo dire è **direttamente proporzionale alla crescita dei partners** che nel loro procedere attraversano diversi momenti che qui elenchiamo come tipici nelle così dette "coppie diverse".

- *Attraversamento, smantellamento e superamento degli stereotipi culturali sulla "coppia"* e relativa de-ruolizzazione.

- *Ascolto profondo di sé* per attingere alle potenzialità creative individuali.

- *Esprimere le emozioni* abitualmente represses: la paura, la rabbia, la tristezza sono alcune delle emozioni che sovente sono negate nella relazione.

- *Ri-definizione di sé* nella progettualità relazionale

- *Attraversamento della crisi*: la crisi non è l'inizio della fine ma stimolo al cambiamento, e sviluppo di consapevolezza della differenza, è movimento contrapposto alla stasi, all'equilibrio stagnante "empasse" è accettazione della sofferenza.

- *Gestione della sessualità ed erotismo*: condividere e contenere, autorizzarsi ad esprimere nel rispetto dell'individualità e della autonomia reciproca. Infine la consapevolezza profonda che la fusione-simbiotica non è la panacea di tutti i propri bisogni, o risoluzione di tutti i problemi!

Il "Noi" è temporaneo ed è sempre e solo lo spazio che l'io e il Tu mettono in comune, mai negazione o superamento della individualità.