

La relazione di accompagnamento/1

Le coordinate

Maria Bottura*

Una premessa

Prima di addentrarci del tutto nel tema della relazione e del dialogo di accompagnamento, mi sembra necessaria una premessa che riguarda il processo della comunicazione e l'orizzonte entro cui la consideriamo.

La *pragmatica della comunicazione* ci insegna che la relazione e l'interazione sono due processi distinti e interdipendenti: la prima rappresenta la base a partire dalla quale si realizza la seconda, mentre a sua volta l'interazione costruisce la relazione. La pragmatica si pone interrogativi su quali siano gli effetti della comunicazione sul comportamento: che reazione provoca un dato messaggio nel ricevente? In quale contesto emotivo l'emittente formula il suo messaggio? Che atmosfera emotiva crea? Come viene interpretato? Questa prospettiva ci suggerisce che nel dialogo non dobbiamo guardare solo alle parole e ai loro significati oggettivi (interazione), ma anche all'ambiente relazionale in cui avviene l'interazione e agli effetti che essa produce, che a loro volta influenzano il significato recepito di ciò che viene detto. La relazione è ciò che precede e che segue la sequenza comunicativa, orienta il significato e permette l'interpretazione dell'interazione stessa.

* Psicologa e psicoterapeuta, docente all'Istituto Superiore per Formatori.

L'orizzonte in cui si muoverà la nostra riflessione sul dialogo di accompagnamento è, dunque, quello della relazione che orienta il dialogo e che da esso è costruita. Non ci fermeremo agli aspetti tecnici di questo dialogo, ma lo considereremo nel contesto della relazione che si stabilisce tra la guida e la persona, nell'orizzonte più ampio dell'*intersoggettività*.

La persona, infatti, esiste non come essere isolato ma dentro un contesto di relazioni attraverso le quali si costruisce: non c'è un Io precostituito che si mette in relazione con gli altri, bensì un soggetto che mentre interagisce con gli altri – a partire dalle prime figure di accudimento – diventa “questa” persona, mai totalmente compiuta ma sempre in divenire (tant'è vero che il concetto di maturità è un concetto dinamico, non un punto di arrivo statico). La relazione è dunque il luogo non solo della manifestazione ma della crescita della persona, del suo divenire “questa” persona, con queste caratteristiche, questo modo di rapportarsi o di sfuggire all'incontro, con queste capacità e questi limiti. Ciò è vero anche per la crescita spirituale: nella relazione di accompagnamento troviamo il presupposto perché l'altro cresca.

Appare dunque evidente che il contesto dell'incontro è importante tanto quanto il contenuto: la disponibilità e la capacità di lasciarsi cambiare, trasformare e ridefinire sono più importanti delle cose che si dicono, o almeno lo sono “prima” di esse e della modalità con cui avviene l'interscambio. La guida aiuta l'altro a crescere con la sua presenza, che comprende anche le parole, ma non con le parole soltanto.

Dalla guida spirituale ci si attende che possa raggiungere il mistero che ciascuno porta in sé: per questo è importante che l'accompagnatore sia riuscito a incontrare sé stesso e il proprio mistero, che si tratti cioè di una persona “autentica”.

Tali premesse ci portano ad osservare l'interazione tra chi è accompagnato e chi accompagna con uno sguardo ampio, che spazia dagli atteggiamenti interiori dei due soggetti fino a considerare gli effetti provocati da quanto viene trasmesso, verbalmente e non. La persona che è poco in contatto con il proprio mondo interiore difficilmente sarà consapevole di tutto ciò che sta comunicando, con il risultato che il dialogo di accompagnamento può prendere strade non desiderate.

La relazione di accompagnamento

A questo punto comprendiamo che, per riflettere sul lavoro dell'accompagnamento, occorre considerare con attenzione la relazione specifica tra accompagnatore e accompagnato: si tratta di una relazione asimmetrica, all'interno della quale il soggetto può progredire nella capacità di comprendere sé stesso utilizzando quanto l'educatore mette in campo. Se la relazione non è buona, gli interventi della guida risultano inutili o addirittura controproducenti. È la buona relazione che induce l'altro ad ascoltare e ad aver fiducia in ciò che la guida sta cercando di comunicare, per quanto scomodo possa essere il messaggio.

Possiamo per analogia riferire alla relazione di accompagnamento quanto Manenti afferma a proposito del contesto intersoggettivo della psicoterapia:

Oggi si dà per acquisito che il cambiamento non è dato dalla pressione del terapeuta sapiente sul paziente ignorante, ma è il lento risultato della loro relazione «mossa», mai monocorde (anzi, spesso di lotta) in cui entrambi rigiocano in modo sempre nuovo il loro rapportarsi reciproco così che la relazione sia medium di un cambiamento che prosegua anche oltre la fine della relazione stessa¹.

Transfert e controtransfert

La relazione che si instaura tra accompagnatore e accompagnato attiva dinamiche che hanno a che fare contemporaneamente con la relazione reale e con aspetti di *transfert* e *controtransfert*².

Già nel 1905 Freud aveva concettualizzato il *transfert* come la ripetizione e riedizione di un antico rapporto oggettuale, nel quale sentimenti e impulsi diretti ad una persona significativa del passato vengono trasferiti su un'altra persona del presente. In genere i sentimenti di *transfert* sono connotati da inappropriata ed esagerazione delle reazioni: proprio da queste caratteristiche si riconoscono. Reazioni di

¹ A. Manenti, *L'esito della terapia: cura, cambiamento, trasformazione*, in A. Manenti - S. Guarinelli - H. Zollner (eds.), *Persona e formazione*, EDB, Bologna 2007, p. 308.

² Per approfondire le dinamiche di *transfert* e *controtransfert* nella relazione di accompagnamento, cf A. Louf, *Generati dallo Spirito*, Qiqajon, Magnano (BI) 1994, pp. 75-82; C. Bresciani, *Controtransfert come cammino verso Dio: processo terapeutico e integrazione della dimensione spirituale*, in A. Manenti - S. Guarinelli - H. Zollner (eds.), *Persona e formazione*, cit., pp. 315-340.

transfert si attivano maggiormente di fronte a figure significative, che in qualche modo rimandano alle relazioni primarie. In psicoterapia il *transfert* è un veicolo indispensabile per il processo, perché attraverso la sua analisi si può arrivare a conoscere il paziente più in profondità.

È ormai assodato che il passato costituisce per ciascuno la radice che influenza le relazioni attuali, spesso in modo inconsapevole. I primi anni di vita sono infatti vissuti da ciascuna persona con un approccio alla realtà quasi esclusivamente emotivo, che lascia tracce anche quando il fatto in sé non è ricordato. Tali tracce emotive continuano a influenzare l'oggi, in particolare il modo di percepire l'altro e di reagire ad esso. In altre parole, possiamo definire il *transfert* come l'attribuzione di un significato ad una situazione, dove quel significato nasce dalle precedenti esperienze del soggetto.

In tutte le relazioni la presenza di reazioni derivanti da elementi di *transfert* è inevitabile e non necessariamente indice di patologia. Nella relazione con gli altri è impossibile non assumere atteggiamenti e compiere scelte che riflettono, oltre agli ideali, anche pregiudizi e schemi operativi connessi con il proprio passato e ripetitivi.

In realtà il *transfert* è il risultato dell'interazione dei due soggetti e dell'attivazione degli schemi relazionali di entrambi. Nella relazione di accompagnamento la guida è parte attiva del processo di *transfert* attraverso il suo mondo interiore, la sua storia, il suo modo attuale di interagire e di percepire la persona che ha davanti a sé... aspetti che possono contribuire a riattivare gli schemi relazionali della persona accompagnata. Allo stesso tempo, il suo modo di porsi e le sue reazioni nascono nell'interazione con l'altro, a partire dal proprio mondo interiore e dalla propria storia, che inducono a reagire in un determinato modo. Anche la guida ha uno stile particolare di attribuire significato alle situazioni, derivante dalle proprie esperienze.

Transfert e *controtransfert* sono attivi in ogni relazione umana: ogni evento che accade viene filtrato e interpretato dalla persona a partire dai suoi schemi mentali che attribuiscono ad esso un significato specifico. Le deformazioni di tale significato sono tanto maggiori quanto più le persone sono immature e quanto più la relazione è significativa e connotata dai tratti della paternità e della maternità, poiché rimanda alle prime relazioni di accudimento che hanno contribuito a formare quegli schemi.

Padre e madre

Poiché sono le relazioni che ci costituiscono, la persona non può che cercare nell'accompagnamento non solo un insegnamento, un'indicazione, ma una vera esperienza di relazione e di un rapporto significativo. Perché il processo di accompagnamento funzioni, occorre che nella relazione vengano considerati anche i bisogni reali che la relazione stessa mette in gioco, bisogni che talvolta possono essere infantili e che necessitano di essere trasformati e fatti maturare. L'empatia della guida rappresenta una fonte di approvazione, di sostegno e di stimolo; quanto più queste esperienze sono mancate nel passato, tanto più i bisogni immaturi emergeranno nella relazione attuale, per cui la guida svolge spesso una funzione di sostegno e non solo di "direzione".

In tutte le culture la madre e il padre sono le figure che presiedono al processo che trasforma un bambino in un adulto: la prima gli fornisce una base sicura³, un contenitore protetto che prolunga il contenitore prenatale in cui il figlio può sentirsi incondizionatamente accolto. Il secondo ha il compito di farlo uscire da quella base e di accompagnarlo nel mondo esterno, dove non c'è più nulla di garantito e tutto deve essere conquistato con la lotta e con il lavoro. Non importa chi in pratica si assuma questi ruoli (ad es. se il padre sia colui che lo ha generato o lo zio materno): la mancanza o l'insufficienza di questi ruoli porta quasi inevitabilmente a disturbi dello sviluppo e alla ricerca, nella vita adulta, di figure vicarie.

Facilmente, nella nostra cultura, il sacerdote, la suora, il "padre spirituale" o "la madre maestra", il formatore o l'insegnante sono figure alle quali si attribuisce un ruolo di "accudimento": sono facilmente idealizzate, e su di esse si depositano richieste di vicarianza parentale. Quindi, è importante che queste persone sappiano discernere la parte realistica della richiesta (che impegnerà in una funzione educativa,

³ La nozione di "base sicura" è così definita da Bowlby: «È la caratteristica più importante dell'essere genitori: fornire una base sicura da cui un bambino o un adolescente possa partire per affacciarsi nel mondo esterno e a cui possa ritornare sapendo per certo che sarà il benvenuto, nutrito sul piano fisico ed emotivo, confortato se triste, rassicurato se spaventato. In sostanza questo ruolo consiste nell'essere disponibili, pronti a rispondere quando chiamati in causa, per incoraggiare e dare assistenza, ma intervenendo attivamente solo quando è chiaramente necessario», in J. Bowlby, *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*, Raffaello Cortina, Milano 1989, p. 10.

talvolta riparativa, nella quale si dovranno porre come "oggetto di esperienza") da quella non realistica, esagerata (che dovrà essere riconosciuta come tale ed elaborata).

Le domande possono essere sia di uno sguardo materno, compiaciuto, sia di un'indicazione paterna di modi "adulti" di gestire l'affettività. Nel rapporto con la guida è possibile riconoscere il "*transfert* speculare", nel quale viene espressa la richiesta di approvazione e ammirazione diretta verso una madre empatica che aiuta a mantenere un senso di integrità e di considerazione di sé stesso, dal "*transfert* idealizzante"⁴, ossia la richiesta diretta verso una figura paterna idealizzata che sostenga nella crescita e nella realizzazione delle proprie possibilità.

Se dunque ciò che si propone un accompagnamento è di "generare un soggetto adulto nella fede", è fondamentale rendersi conto che si tratta di un processo di aiuto alla crescita che necessita di interventi in qualche modo "genitoriali".

Maestro e interprete del mistero

Se da un lato è inevitabile che la persona che chiede un accompagnamento cerchi una relazione empatica, dall'altro lo scopo per cui arriva dalla guida non è quello della relazione: piuttosto, ella domanda di essere aiutata nel processo di discernimento a far luce sul proprio cammino e sul progetto che Dio ha per lei, o di essere sostenuta nell'affrontare un particolare momento di difficoltà.

Questo significa che la relazione è il mezzo non il fine: la guida deve mantenere uno sguardo distaccato, mai eccessivamente coinvolto, affinando la capacità di confrontare ciò che progressivamente conosce del soggetto, con il dato oggettivo che è la realtà di un cammino spirituale autentico.

Bion⁵ parla di un punto "O" (la realtà più personale e profonda di una persona) e di un punto "K" (corrispondente all'idea che chi

⁴ Così denominati da H. Kohut, in *La cura psicoanalitica*, Bollati Boringhieri, Torino 1986, p. 238.

⁵ Secondo Bion l'individuo che cerca la propria identità è alla ricerca della verità cui sente di poter corrispondere; tutta la sua esistenza è tesa ad entrare in contatto con la verità ("O"), a conoscerla ("K") e comunicarla ad altri. Il lavoro dell'analista è finalizzato ad entrare in contatto con l'"O" dell'analizzando, escludendo durante il lavoro precomprensioni e obiettivi propri; in questo modo

ascolta si fa dell'altro, e che nel dialogo deve trasmettergli, perché l'altro possa comprendere meglio sé stesso). "O" e "K" non coincidono: nell'accompagnamento la guida deve saper dire "qualcosa di più" all'altro, qualcosa che vede dalla sua prospettiva più distaccata, ma mantenendo sempre quell'atteggiamento di umiltà che nasce dalla consapevolezza di essere "cercatore della verità" e non possessore, l'umiltà di chi si pone di fronte all'altro come davanti ad un "mistero" mai totalmente conosciuto. L'altro, ricordiamoci, è sempre molto di più di quanto noi possiamo arrivare a conoscere.

Una relazione incoraggiante

Lo scopo dell'accompagnamento è che la persona possa assumere personalmente i valori della vita cristiana; nell'incontro con la guida e nel cammino fatto insieme inizia già a sperimentare tali valori e a farli propri progressivamente, affrontando anche fatiche e resistenze. Quando la relazione è ben impostata, l'accompagnato si sente incoraggiato a proseguire nel cammino.

Il coraggio è un atteggiamento che dipende dall'autostima (cioè dalla valutazione che l'individuo dà di sé stesso e delle proprie capacità di affrontare le situazioni) e permette di prendere l'iniziativa in quanto canalizza l'energia aggressiva, liberandola dalla componente distruttiva. La persona coraggiosa è capace di vincere la paura, sa operare in contrapposizione ai pericoli e alle loro conseguenze, ma allo stesso tempo valuta il rischio, al contrario dell'individuo temerario che agisce senza prudenza⁶.

La persona scoraggiata sente, invece, di non avere la capacità di affrontare autonomamente le difficoltà e le sfide che la vita quotidiana pone. Lo scoraggiamento è uno stato d'animo che paralizza, mina la fiducia in sé stessi e fa cadere l'individuo in modo ripetitivo dentro dinamiche improduttive ed inefficaci, in rapporti negativi, in circoli viziosi che restringono l'orizzonte e dai quali sembra impossibile

può rendersi più sensibile al processo latente, alla verità che l'analizzando cerca inconsciamente e non riesce a definire.

⁶ G. G. Rovera, *Transmotivazione: proposta per una strategia dell'incoraggiamento*, in «Rivista di Psicologia Individuale», 17-18 (1982-1983), pp. 28-47.

uscire. Difficilmente l'individuo scoraggiato sarà in grado di trovare un proprio personale modo di affrontare le difficoltà.

Il coraggio riattiva la fiducia in sé e la capacità di rispondere alle situazioni senza sentirsi sconfitto, neppure in caso di insuccesso, perché il coraggio più importante è quello di saper essere imperfetti, di accettare i propri limiti, senza esagerare né minimizzare le difficoltà.

Incoraggiare è dunque prendersi cura dell'individuo scoraggiato per restituirgli fiducia in sé e nelle sue possibilità. Non si tratta di lodare o esprimere compiacimento: un simile atteggiamento può risultare poco empatico quando l'altro sta sperimentando insoddisfazione, e potrebbe suscitare il timore di "dover essere all'altezza", oppure potrebbe spingere verso la negazione delle reali difficoltà o dei limiti. L'incoraggiamento concentra piuttosto l'attenzione sulle risorse e sulle possibilità, fornendo sicurezza e fiducia, e contemporaneamente stimola il soggetto a trovare motivazioni mature per le proprie scelte. Il vero incoraggiamento fa sperimentare all'individuo che vale la pena impegnarsi, e gli fornisce la sicurezza necessaria per rischiare. Tale incoraggiamento si realizza solo in un'atmosfera improntata al rispetto reciproco e alla fiducia, ma non abolisce le frustrazioni "positive", cioè quelle che spingono il soggetto a cercare adattamenti più adeguati e lo mettono di fronte alla necessità di non accontentarsi, di dare risposte nuove alle richieste della realtà, rinunciando a qualche gratificazione infantile, perché spinto da motivazioni più mature. Sostenuto dall'atteggiamento incoraggiante della guida, l'elemento correttivo che viene introdotto (ad es. la sottolineatura di una modalità infantile di reagire) non è percepito come una critica o un rimprovero, ma come risposta ad una domanda del soggetto, e quindi è desiderato e accolto.

Il lavoro con ogni persona comporta sempre per l'accompagnatore la cura per la qualità della relazione e un'attenzione particolare a quanto sta accadendo, senza perdere di vista l'obiettivo, che è quello di favorire nell'altro la crescita spirituale. È importante riconoscere che, come in tutte le relazioni significative, anche in quella di accompagnamento ciò che si verifica va oltre gli aspetti immediati dell'interazione: negarlo è disseminare il terreno di infinite trappole, nelle quali prima o poi si cadrà.