

La relazione nell'accompagnamento spirituale

Approccio psicologico

RAFFAELE MASTROMARINO E MARA SCOLIERE



L'accompagnamento spirituale può essere inteso come un servizio d'ascolto e come una relazione d'aiuto che ha lo scopo di orientare ai valori, aiutare l'accompagnato (sia esso preadolescente, adolescente, giovane adulto, adulto o anziano) a fare ordine nella propria mente e nella propria esperienza di vita, sottraendolo anzitutto ai rischi del soggettivismo e sostenendolo nel discernimento quotidiano delle scelte. La guida spirituale si pone al servizio del cammino di crescita globale della persona e, in particolare, si propone di sostenere l'accompagnato nel considerare e rispondere alla vocazione personale alla quale Dio chiama ciascun uomo. Egli sa che il suo è un ruolo di mediatore al servizio del piano di Dio.



1. Una relazione da “riconoscere”

Nello svolgimento di questo servizio, l'accompagnatore spirituale dovrà mettersi in ascolto delle domande dell'accompagnato, senza sottovalutare la sua realtà storica e psicologica, allo scopo di facilitarlo nel leggere quel pensiero eterno che Dio ha nei suoi confronti.

La qualità della relazione che s'instaura tra l'accompagnatore spirituale e l'accompagnato può essere determinante per realizzare tale compito. Per questo motivo indicheremo alcuni elementi che facilitano od ostacolano l'instaurarsi e il mantenere una relazione interpersonale efficace nel favorire l'accompagnamento spirituale. Non ci proponiamo d'essere esaustivi, ma solo di dare degli spunti di riflessione, con indicazioni bibliografiche per chi volesse approfondire alcune delle tematiche che evidenzieremo.

Una prima riflessione riguarda il modo in cui l'accompagnatore spirituale si pone rispetto all'accompagnato ed il tipo di relazione che pensa di realizzare: *desidera instaurare una relazione di tipo unilaterale, in cui c'è una persona depositaria di verità e un'altra assetata di conoscerla, pronta a ricevere consigli oppure vuole attivare una relazione bilaterale, caratterizzata da una continua ricchezza e crescita reciproca tra chi accompagna e chi è accompagnato?*

Noi crediamo che più l'accompagnatore spirituale è in grado di riconoscere le sue competenze d'accompagnatore – e quindi di assumere con l'accompagnato l'atteggiamento aperto di chi è pronto ad usare ciò che emerge nella relazione per una crescita reciproca –, più la sua azione potrà essere efficace. Ciò implica la capacità dell'accompagnatore di usare i continui *feed-back* che provengono dall'accompagnato per rivedere alcuni suoi punti di vista modificandoli, riaffermandoli, ristrutturandoli in modo da adattare il suo intervento al singolo accompagnato, stimolandolo in questo modo ad essere artefice della sua crescita spirituale anziché spettatore passivo di fronte a chi gli “riversa addosso” la verità. In questo processo l'accompagnatore si arricchisce grazie agli stimoli, alle riflessioni provenienti dall'accompagnato ed alla stessa relazione che istaura con lui.

Di seguito ci soffermeremo su alcune competenze che facilitano l'atteggiamento di reciprocità nella relazione di accompagnamento spirituale che sono: *la capacità di saper instaurare una relazione basata sull'interdipendenza, la capacità di essere autorevoli nella re-*

lazione, la capacità di assumere un atteggiamento empatico e la capacità di mettere in atto specifiche competenze comunicative.

2. Relazione basata sull'interdipendenza

Instaurare una relazione basata sull'interdipendenza implica che sia l'accompagnatore sia l'accompagnato siano in grado di cooperare, usando le loro differenti e varie risorse, per rispondere agli interrogativi spirituali che emergono durante il cammino di accompagnamento. L'interdipendenza comporta che la persona, a livello psicologico, si sia già individuata (sa chi è, sa definirsi, ha una propria identità personale) e sia capace di relazionarsi all'altro (sa vedere e considerare il punto di vista dell'altro).

Gli ostacoli nello sviluppo di questo tipo di relazione, possono essere legati ad alcune difficoltà psicologiche sia dell'accompagnatore sia dell'accompagnato.

Per quanto riguarda le difficoltà psicologiche dell'accompagnato, un'efficace relazione interpersonale può aiutare a smussare alcune problematiche e quindi contribuire alla costruzione di una relazione di interdipendenza. Se le difficoltà fossero rilevanti sarà dovere dell'accompagnatore spirituale orientare l'accompagnato ad affrontare tali problematiche con un esperto del settore.

Per quanto riguarda l'accompagnatore, uno dei possibili ostacoli può essere dovuto alla sua fatica a creare e mantenere una chiara distinzione tra la propria realtà e quella dell'altro. Questa problematica può manifestarsi con alcune difficoltà dell'accompagnatore.

Prima difficoltà: l'accompagnatore potrebbe avere difficoltà a distinguere il problema dell'accompagnato da un proprio problema personale e non essere quindi in grado di fare degli interventi utili a facilitare il discernimento e quindi l'analisi adeguata della tematica in questione. Ad esempio, una persona chiede di avere un confronto su come gestire la sessualità nel rapporto con la sua ragazza, scegliendo di non avere rapporti sessuali prematrimoniali, e l'accompagnatore ha difficoltà a gestire la propria sessualità.

Seconda difficoltà: l'accompagnatore fatica a gestire specifiche modalità relazionali che si presentano nel rapporto. Un esempio di tale problematica può essere quello di una persona che, avendo avuto un genitore che le ha sempre detto cosa fare, senza insegnarle

come prendere l'iniziativa, ha imparato a sentirsi a suo agio soprattutto in relazioni caratterizzate dalla dipendenza, relazioni in cui uno dà delle indicazioni e l'altro esegue. Per questo motivo tenderà a "riproporre" tale modalità nelle diverse relazioni interpersonali e quindi anche in quella dell'accompagnamento spirituale.

Se questa persona incontra una guida spirituale che, per sentirsi importante, tende a creare relazioni di dipendenza, si può instaurare una relazione che, pur rassicurante ed appagante, non facilita lo sviluppo dell'autonomia sia a livello personale sia spirituale. Per questo motivo riteniamo importante che l'accompagnatore spirituale sia un individuo in grado di osservarsi, di conoscersi e di possedere capacità introspettive che l'aiutino a mettersi in relazione con l'altro in modo da favorirne l'autonomia personale, requisito indispensabile per giungere ad una consapevole e matura vita spirituale. Nell'esempio presentato precedentemente, un accompagnatore non allenato ad osservare cosa succede nella relazione e condizionato dai suoi problemi personali, può favorire lo sviluppo di un rapporto di dipendenza nel quale si pone come il depositario della verità assoluta, aspettandosi che l'altro accetti in modo acritico tutto quello che gli sarà detto. Così facendo, stabilirà una relazione caratterizzata da una modalità di comunicazione che trasmette norme senza fornire spiegazioni e priva la persona della possibilità di sviluppare una competenza critica.

Terza difficoltà: l'accompagnatore stenta a riconoscere ed accettare le proprie competenze ed i propri limiti. Una possibile conseguenza di tale problematica è la tentazione, da parte dell'accompagnatore spirituale, di diventare un "tuttologo", una persona che oltre ad essere guida spirituale sia anche psicologo, educatore, assistente sociale, ecc... Per questo motivo è utile che egli riconosca con chiarezza i limiti del suo intervento e sappia inviare l'accompagnato a persone esperte in problematiche specifiche non attinenti al suo campo d'intervento. Più l'accompagnatore spirituale è consapevole del suo ruolo e dei confini del suo intervento, più sarà efficace nella sua azione.

3. Relazione basata sull'autorevolezza

Un aspetto importante per stabilire una relazione di reciprocità nell'accompagnamento spirituale è l'assunzione di un atteggiamento

mento d'autorevolezza da parte dell'accompagnatore. Questo atteggiamento implica la capacità di assumere con responsabilità il proprio ruolo di guida: colui che conosce ed ha esperienza nelle tematiche relative alla vita spirituale, che è in grado di spiegare i motivi per cui è importante seguire e vivere certi valori, che è capace di aiutare l'altro a trovare risposte alle proprie domande, ai dubbi e alle problematiche legate alla spiritualità.

In altre parole l'accompagnatore autorevole è simile ad un genitore che ha imparato a trovare un equilibrio tra direttività e libertà: quanto guidare, sostenere, indicare limiti e quanto stimolare l'iniziativa del figlio dandogli spazio libero?

Un ostacolo a questo atteggiamento d'autorevolezza è l'atteggiamento lassista, caratterizzato da un sostegno incondizionato di fronte a comportamenti inadeguati. L'esempio è quello di una persona che assume il ruolo "dell'amicone" ed evita la responsabilità di chi può avvalersi di un quadro di valori chiaro per confrontare, motivare e spiegare l'agire spirituale.

Al polo opposto c'è l'atteggiamento autoritario tipico della persona che si pone in una posizione di superiorità, che si nasconde dietro il ruolo e che si ritiene depositario della verità, inducendo altro ad adattarsi, a sottostare al di là del legittimo desiderio di ricevere spiegazioni.

4. Relazione basata sull'empatia e sull'uso delle competenze comunicative

Un altro elemento che facilita una relazione basata sulla reciprocità è l'*atteggiamento empatico*. Quando parliamo di atteggiamento empatico intendiamo l'abilità di sapersi mettere nei panni dell'altro, cercando di comprendere come egli percepisca e sperimenti ciò che vive, pur non confondendosi con il suo vissuto emotivo. Essere empatici implica, inoltre, la capacità di acquistare consapevolezza della prospettiva dell'altro, senza essere esclusivamente legati al proprio modo di vivere e vedere le cose.

L'accompagnatore spirituale che assume tale atteggiamento può aiutare il suo interlocutore ad aprirsi sempre di più, mettendo le basi per stabilire una fiducia reciproca, requisito indispensabile per accogliere, definire ed affrontare le problematiche spirituali che possono emergere durante l'accompagnamento spirituale.

Ci sono delle competenze comunicative che facilitano l'istaurarsi di una relazione di reciprocità, sono di supporto all'atteggiamento empatico e stimolano l'apertura di chi chiede un sostegno. Queste competenze possono essere una grande risorsa per l'accompagnatore spirituale. Ne daremo un breve cenno rimandando alle fonti bibliografiche per un loro approfondimento.

4.1. Atteggiamenti da evitare

Prima di entrare nel merito di queste competenze ci soffermeremo brevemente sugli *stili di comunicazione inefficaci* ossia su alcuni atteggiamenti che rendono difficile l'istaurarsi di un atteggiamento empatico. Qui ne indichiamo alcuni, comunemente riscontrabili in rapporti umani di questo tipo.

Innanzitutto è possibile cadere in un *atteggiamento moralizzatore*, tipico di chi si crede detentore della verità, quindi autorizzato a giudicare senza alcuna ombra di dubbio quanto l'altro dice.

Frequentemente si cede alla tentazione "professionale" di *diagnosticare* o di *interpretare*. Si fa una diagnosi quando ci si mette nella posizione di chi inquadra e valuta in modo freddo e distante ciò che l'altro comunica. Si interpreta quando si è propensi a collocare entro determinate categorie esplicative precostituite il comportamento dell'accompagnato, rimandandoglielo senza considerare l'effetto che può avere su di lui tale comunicazione, se egli è in grado di accoglierla e comprenderla.

Analoga è la tendenza a mettere in atto un'*attenzione strutturata*, per cui l'ascolto dell'accompagnatore viene distorto da precomprensioni su ciò che la persona sta dicendo e, invece di sentire quanto l'altro effettivamente trasmette, cerca nella sua comunicazione una conferma alle proprie idee.

È diffusa anche la tendenza a *generalizzare*, cioè a dichiarare all'accompagnato che la problematica che egli sta illustrando è comune a molte persone, minimizzando in tal modo ciò che effettivamente egli sta presentando.

Oppure si è spinti a *identificare*, rilevando nella tematica descritta qualcosa che lo stesso accompagnatore ha affrontato, spostando così il fuoco dell'attenzione su se stesso, senza poi tornare all'altro e alla sua specificità.

Infine, si cade spesso nell'errore di *spingere* l'accompagnato verso soluzioni specifiche, invece di aiutarlo a riflettere su ciò che

emerge nel dialogo, in modo da pervenire ad una conclusione che sia frutto del lavoro dell'accompagnato stesso.

4.2. Formulare domande appropriate

Ciò che facilita l'ascolto empatico e aiuta a creare una relazione di reciproca fiducia, è la capacità dell'accompagnatore di saper rimandare, in modo appropriato, i contenuti e i sentimenti emergenti nella comunicazione dell'accompagnato, senza trasformarli. In questo modo l'accompagnato sente che qualcuno veramente è in grado di ascoltarlo e di capire ciò che sta dicendo. Si sente quindi stimolato ad aprirsi di più e ad approfondire la problematica spirituale che sta sottoponendo all'accompagnatore.

Per facilitare tale approfondimento è utile formulare domande appropriate. Queste possono essere usate sia per avere maggiori dettagli e comprendere meglio il dubbio che l'accompagnato sta portando sia per stimolare quest'ultimo a riflettere su ciò che sta dicendo, individuando così possibili risposte ai suoi dubbi o chiedendo maggiormente ciò di cui ha bisogno.

A volte è utile trasformare un'ipotesi di risposta in una domanda che stimoli la riflessione. Per esempio, se l'accompagnatore spirituale pensa che per l'accompagnato sia importante attivarsi ed avere un confronto con i suoi pari su ciò che sta dicendo, invece di dichiararglielo direttamente, può fare una domanda del tipo: «In che modo puoi sapere cosa pensano su questo i tuoi compagni?». Ciò può aiutare l'accompagnato ad escogitare possibili risorse nell'affrontare i suoi dubbi, piuttosto che dipendere sistematicamente dalle possibili risposte dell'accompagnatore spirituale.

Quanto detto facilita l'istaurarsi di una comunicazione circolare, caratterizzata da una domanda, da una riformulazione della risposta, da una riflessione sulla risposta, da un'ulteriore domanda e così di seguito. Ciò permette una riflessione profonda della problematica spirituale portata dall'accompagnato e la creazione di un clima di accettazione ed accoglienza reciproca, fondamentali per un'efficace relazione interpersonale.

4.3. Fornire le informazioni necessarie

È anche utile che l'accompagnatore spirituale sappia quando è necessario fornire all'accompagnato le informazioni di cui ha bi-

sogno per poter meglio riflettere sui suoi dubbi, in modo da arrivare a delle conclusioni avendo a disposizione tutti i dati necessari. Dare informazioni è una comunicazione verbale di dati o di fatti relativi ad esperienze, ad eventi o a persone. Lo scopo è quello di far conoscere alla persona le alternative di cui può disporre, facilitandone l'identificazione, e di renderla consapevole dei possibili esiti di una particolare scelta o piano di azione, aiutandola a valutare differenti opzioni. Ma anche di correggere dati non validi, non realistici o di portarla a prendere in considerazione argomenti o problemi che sono stati evitati.

Esiste un'importante differenza tra dare informazioni e dare consigli: le informazioni sono offerte all'accompagnato, il quale si sente pienamente libero di accettarle o no, mentre i consigli appaiono spesso come la prescrizione di una soluzione che l'ascoltatore invita ad attuare.

Sempre allo scopo di aiutare l'accompagnato a riflettere sui quesiti che porta, in modo da poter definire meglio i suoi dubbi e trovare possibili risposte, è utile fargli notare eventuali incongruenze tra ciò che dice e ciò che fa, o tra ciò che dice e ciò che sente a livello emotivo.

4.4. Modulare il proprio linguaggio

È anche importante che l'accompagnatore sia in grado di modulare il proprio linguaggio in considerazione della persona che ha davanti, usando parole semplici, chiare, spiegando e traducendo i concetti complessi in modo da essere compreso, senza dimenticare allo stesso tempo che deve essere sintetico e lineare nell'esprimere i contenuti.

Quando nella relazione interpersonale tra accompagnatore e accompagnato emergono delle incomprensioni o delle conflittualità, può essere d'aiuto la cosiddetta "comunicazione regolativa" che consiste nel descrivere in modo chiaro l'evento che ha provocato la conflittualità, nel condividere l'effetto che quest'esperienza ha avuto a livello emotivo e nel saper chiedere all'altro di non riproporre un certo tipo di comportamento.

Un esempio è quello in cui l'accompagnatore coglie nell'accompagnato, dopo un proprio intervento, una reazione a livello non verbale, come una smorfia di stizza e una successiva chiusura. In questo caso la relazione può essere facilitata attraverso l'esplicita-

zione, da parte dell'accompagnatore, di quanto sta succedendo, dicendo ad esempio: «Quando ti ho espresso quel mio pensiero, ho notato un tuo gesto di stizza ed ho poi avuto la sensazione che ti fossi chiuso. Quando fai così io mi sento a disagio e non so più come muovermi. Mi piacerebbe sapere che cosa è successo in quel momento in modo che possiamo chiarirci reciprocamente».

5. In conclusione

Tutte queste competenze diventano efficaci nel momento in cui c'è una chiara congruenza tra comunicazione verbale e non verbale. La comunicazione non verbale svolge un ruolo fondamentale nel colloquio, in quanto consente di comprendere meglio quanto viene espresso o non espresso mediante la parola.

Sintetizzando potremmo dire che quanto più le persone sono in grado di prendere parte alle relazioni facendo uso di queste competenze comunicative, ponendosi "in ascolto dell'altro", tanto più rendono chiaro, autentico e trasparente il loro agire interpersonale, riuscendo più facilmente a conseguire i propri obiettivi (in questo caso un efficace accompagnamento spirituale) e a mantenere soddisfacenti relazioni con gli altri.

Ci pare di dover sottolineare come tutte le competenze descritte – importanti per facilitare lo sviluppo ed il mantenimento di un efficace accompagnamento spirituale – saranno usate in modo appropriato solo nel caso in cui l'accompagnatore spirituale si dia la possibilità di vivere con pienezza la propria vita personale e spirituale, chieda sostegno quando ne ha bisogno e individui spazi personali che l'aiutano a ricaricarsi per avere le energie necessarie ad essere disponibile all'altro.

Per una riflessione personale o condivisa

1. Nell'accompagnamento spirituale la qualità della relazione può risultare determinante. Nel tuo ministero sei attento a curare la relazione? Quali mezzi metti in atto per osservarti, in modo da gestire una relazione che rispetti l'autonomia dell'altra persona?

2. Tenzialmente propendi verso un atteggiamento autoritario o lassista?

4. Sei consapevole dell'importanza di assumere atteggiamenti empatici? Chi o che cosa ti potrebbe aiutare nella identificazione degli atteggiamenti che favoriscono o ostacolano l'empatia?

5. Tra le competenze indicate, che facilitano l'instaurazione di una relazione di reciprocità (formulare domande appropriate; fornire informazioni; adattare il linguaggio alle persone), quale ti risulta più facile e quale più problematica?

Letture e fonti

Per l'approfondimento di questa tematica suggeriamo: J.M. GARCIA (Ed.), *Accompagnare i giovani nello Spirito*, Roma, LAS 1998; R. MASTROMARINO, *Attività didattiche per lo sviluppo del ciclo del benessere*, in «Religione Scuola Città» 9 (2003) 1, 6-9; A.R. COLASANTI - R. MASTROMARINO (Edd.), *Ascolto attivo. Elementi teorici ed esercitazioni per la conduzione del colloquio*, Roma, IFREP 1991; P. SCILLIGO, *La relazione di aiuto fondata sull'azione*, Roma, IFREP 1994; G.M. GAZDA, *Sviluppo delle relazioni umane. Manuale per educatori*, Roma, IFREP 1991; H. FRANTA, *Atteggiamenti dell'educatore. Teoria e training per la prassi educativa*, Roma, LAS 1988; H. FRANTA - G. SALONIA, *Comunicazione Interpersonale. Teoria e pratica*, Roma, LAS²1986.