

# **Linee guida per una psicoterapia vocazionale**

di Antonio Mancinella

## **Premessa**

Nell'ultimo decennio ha assunto sempre più importanza la richiesta di una figura specialistica che sostenga il discernimento e/o l'accompagnamento dei candidati al sacerdozio o alla vita consacrata. È in forte aumento la richiesta da parte di istituti di vita consacrata (maschili e femminili), dei seminari, degli episcopati di usufruire delle scienze umane quale prevenzione e ausilio per il raggiungimento di quella maturità umana che rappresenta il fondamento psicologico della vocazione.

I tempi per un nuovo confronto e incontro tra psicologia e religione sono maturi. E' un'evidenza incontestabile che le dinamiche psicologiche, le sollecitazioni del mondo, le sfide con l'ambiente non possono lasciare immune chiunque da questo mondo proviene ed in questo mondo vive ed opera.

Il rapporto di contiguità tra la mente e lo spirito è spesso confuso e intrigato. Lo psicologo ed il direttore spirituale si trovano faccia a faccia implicati in un processo diagnostico che talvolta diventa veramente imbarazzante. Di fronte a quale patologia ci si trova? Quella della mente o quella dello spirito? Chi è chi ci sta di fronte: un santo o un folle? E via via tanti altri interrogativi che li uniscono... e li dividono (Luparia, 1999, 2007).

La dimensione psicologica nell'iter vocazionale è stata gestita, in passato, esclusivamente dai direttori spirituali e da religiosi formati nelle scienze psicologiche e interni al sistema comunitario stesso. Oggi le stesse comunità ecclesiarie si stanno rendendo conto del rischio di collusione che a volte si può creare in un sistema formativo esclusivamente interno e sempre più si rivolgono a professionisti della mente esterni. Sembrano aver rotto quell'atteggiamento di diffidenza verso la psicologia. Laddove una struttura religiosa si pone negando, al suo membro, questo tipo di approccio, o inducendo giudizi negativi, è facile vedere che di conseguenza cresce la diffidenza anche nella persona stessa o in opposizione nasce una sorta di conflitto inespresso tra l'istituzione e la persona, fino al punto che il ricorrere allo specialista rappresenta un'espressione dell'opposizione stessa.

Altri rischi sono da inscrivere a questa scelta generica dello specialista che pur preparato professionalmente, non è detto che conosca e sia informato sul sistema nel quale, il religioso che ha fatto la richiesta, sia inserito, inducendo, così, inconsapevolmente la propria visione antropologica dell'uomo con la possibile conseguenza di una crisi vocazionale non voluta.

Con questo si vuole sottolineare che l'identità umana va a costituirsi anche su criteri etici-valoriali, più o meno funzionali, che condizionano i comportamenti e le scelte individuali e gli stessi psicoterapeuti non sono liberi da tali condizionamenti. Sia la psicoterapia che la formazione psicoterapica possono essere descritte come una presa di coscienza sui propri valori e su come si possono aiutare le persone a superare valori e comportamenti disfunzionali con altri più funzionali. Ogni psicoterapeuta avrà una concezione consapevole e inconsapevole di "uomo sano" basate sui propri criteri valoriali e su questa esplicherà la propria pratica terapeutica (Ariano, 2000).

## **Caratteristiche dello psicoterapeuta vocazionale**

Lo psicoterapeuta vocazionale, quindi, è necessario che si connoti con specifiche competenze professionali, umane e spirituali.

Lo psicoterapeuta vocazionale, riceve un mandato speciale, quello di entrare nella storia vocazionale della persona senza interferire con il proprio mondo soggettivo, ma entrandoci con tutta la propria sensibilità, intuizione ed attento ascolto, per sostenere ed alleviare il cammino di crescita della persona in discernimento vocazionale o in disagio o conflitto esistenziale (Luparia, 1999).

Il lavoro dello psicoterapeuta vocazionale è in funzione di un inserimento esistenziale dell'individuo nella vita, in modo tale che il suo adattamento alle situazioni concrete in cui verrà a trovarsi, diventi una progressiva autodeterminazione, sempre più libera e cosciente, di tutto ciò che favorisce in pieno lo sviluppo della sua personalità.

Per lo psicoterapeuta vocazionale è importante acquisire una visione fenomenologia del suo operato. Così, secondo le concezioni fenomenologiche di Husserl, è necessario riconoscere il carattere intenzionale della psiche umana. Ogni atto di intenzionalità è composto da due elementi: il noema, ovvero gli oggetti come atti intenzionati, il contenuto, il "che cosa" e il noesi gli atti soggettivi, il "come" ciò che è avvenuto è sentito e interpretato.

Attraverso l'approccio fenomenologico ci si propone di descrivere il fenomeno "così come esso si dà", per coglierne la sua essenza, i diversi modi di essere delle cose.

Secondo Husserl un essere cosciente è cosciente delle cose del mondo che sono oggetto di consapevolezza, ma anche di se stesso. Da ciò deriva la libertà umana. (Giusti, Iannazzo, 1998)

L'opera psicoterapeutica, così, si estrinseca attraverso un approccio fenomenologico-esistenziale, dove, nel pieno rispetto della personalità individuale, e sulla base delle componenti biologiche, psicologiche, sociali e spirituali, si segue il soggetto offrendogli, nel tempo, la possibilità di sempre meglio determinarsi, nel senso del suo più vero inserimento vitale nel mondo (Viglietti, 1989).

Attraverso una visione olistica e integrata durante il processo terapeutico si vanno a ricomporre le antiche scissioni tra mente, corpo e anima per permettere un'autentica realizzazione della propria vita in una scelta vocazionale consapevole e responsabile.

Poi da parte dello psicoterapeuta vocazionale è necessaria l'acquisizione, oltre che di una conoscenza ed esperienza professionale, anche di quella teologico-ecclesiale per rendere la persona specialista capace di operare in armonia con il contesto (Luparia, 2007).

Per potersi capire è necessario parlare la stessa lingua. Noi sappiamo bene che ogni ambito del sapere alla fine va a costituire un corpo linguistico speciale. E non è solo un fatto di vocaboli, ma un vero e proprio insieme semantico. Due persone che si parlano convinte di capirsi vicendevolmente, si comporteranno con maggiore disinvoltura, dando per scontato molto del loro dire. Alla fine possiamo dire che la comprensione è ciò che dà qualità al rapporto, ne dice l'intimità che si può raggiungere ed infine smussa prima che ciò avvenga, ogni asperità relazionale (Luparia, 1999).

Il linguaggio che si usa in seminario, come tra coloro i quali hanno scelto la vita consacrata, è un linguaggio che viene dai condizionamenti e dall'esperienza di fede della cultura teologica. Lo psicoterapeuta vocazionale deve sapere di "*cosa si tratta*", deve sapere di cosa, come e perché viene chiamato in causa un certo discorso, che sembra collocarsi in una zona di confine tra lo psicologico e lo spirituale.

Inoltre è necessaria una competenza sulla psicologia di comunità e dinamico-relazionale che permetta al professionista di sapersi muovere agilmente nei contesti comunitari a cui spesso ci si deve riferire.

Tuttavia, ancora, tutto questo non basta per un buon psicoterapeuta vocazionale. Bisogna tener presente che chi intraprende un preciso cammino vocazionale sta effettuando un ulteriore percorso che va oltre l'umano, dove le relazioni io-tu, io-mondo vengono inglobate nella relazione io-Dio (Luparia, 2007).

Quindi è necessario considerare la dimensione spirituale, cioè quel percorso dell'anima, spesso tormentato, che trascende l'umano, del quale lo stesso psicoterapeuta non può sentirsi escluso o deliberatamente scegliere di non farne parte. Solo uno psicoterapeuta che ha fatto e fa esperienza di questa dimensione che trascende l'umano può mettersi in relazione con la dimensione spirituale della persona che sta compiendo una precisa scelta vocazionale.

Improntare un'azione terapeutica esclusivamente sulle competenze professionali, sull'alleanza terapeutica, sulla relazione da persona a persona, in particolare con un religioso o chi sta effettuando una scelta vocazionale, risulta incompleto; è necessario considerare soprattutto la relazione transpersonale.

Per relazione transpersonale si intende quella dimensione spirituale della relazione esistente in psicoterapia, cioè di tutto ciò che trascende i limiti della comprensione umana. (Clarkson, 1995). Autori come Buber, Peck indicano il concetto di "grazia" quale fattore ultimo operante nell'incontro guaritore ed in grado di determinare la differenza tra miglioramento o mancato miglioramento di un paziente. Anche Berne era consapevole di questa tematica quando citava: "Io l'ho pensato e Dio l'ha guarito" e "siamo noi ad averli in trattamento, ma è Dio che li cura" (in Clarkson, 1995).

La relazione transpersonale, paradossalmente, è caratterizzata al tempo stesso sia da una sorta di intimità che da uno "svuotamento dell'Io" e un saper rinunciare da parte del terapeuta alla sua abilità e conoscenza per lasciare spazio ad una ricettività passiva, all'essere creatura. Tuttavia bisogna essere pieni per essere svuotati in una dimensione che è impossibile da articolare esattamente, troppo delicata per essere analizzata, e al tempo stesso, troppo pervasivamente presente per poter essere negata (Clarkson, 1995).

### **Compiti e intervento dello psicoterapeuta vocazionale**

L'azione dello psicoterapeuta vocazionale in senso generale consiste nell'accompagnamento del consacrato/a, del religioso/a, del giovane in discernimento, del giovane in ricerca, che sentono l'esigenza di approfondire la conoscenza e la verità su se stessi. L'intervento in modo specifico può essere rivolto alla persona (consulenza, psicodiagnosi, psicoterapia individuale o di gruppo), alla comunità, ai formatori (Luparia, 1999).

I compiti dello psicoterapeuta vocazionale possono essere inquadrati in quattro punti:

*a) la prevenzione*

Consiste in attività di counselling rivolte ai discenti ed ai formatori, per consapevolizzare preventivamente limiti, problematiche e punti di forza, risorse;

*b) la clinica*

Nella clinica vanno contemplati tutti quegli interventi a favore di coloro (ordinati o seminaristi, professi o novizi) che nella loro vita vocazionale mettono in luce problematiche psicologiche di una certa rilevanza e che richiedono un vero e proprio percorso psicoterapeutico;

*c) l'accompagnamento*

Nel corso dell'iter formativo possono emergere esigenze di chiarificazione di dinamiche umane che richiedono l'intervento specialistico, o semplici deficit maturativi ai quali si fa fronte con un intervento psicoterapeutico breve, mirato e circoscritto al problema;

*d) la formazione*

Per formazione si intende la formazione umana dei discenti e la formazione psicopedagogica dei formatori a qualunque titolo siano inseriti nell'equipe formativa (rettori, assistenti, maestri/e dei/le novizi/e, direttori spirituali, ecc.) attraverso l'attivazione di percorsi individuali e gruppi d'incontro.

In un intervento di psicoterapia vocazionale è necessario inquadrare da subito i soggetti del processo: lo psicoterapeuta, il discente (utente) e la comunità di appartenenza o superiori che sono la committenza.

L'invio allo psicoterapeuta vocazionale può arrivare per due vie: per esplicita richiesta del discente o su invito del formatore o direttore spirituale. Anche nel primo caso la richiesta necessita che sia condivisa con la comunità di appartenenza.

Dal momento in cui una persona entra in seminario, va preso in considerazione come se la stessa istituzione fosse la propria famiglia, con tanto di padre e di madre. In questo frangente, è buona abitudine chiedere l'autorizzazione all'interessato e fare consapevolizzare, allo stesso, l'importanza del coinvolgimento, esterno al processo terapeutico, dell'istituzione di provenienza, instaurando quel sano ed auspicabile clima di fiducia circolare (formatori, discente, psicologo). Sarà sufficiente rimanere sul generale, sul "...come vanno le cose con..." e sulla condivisione degli obiettivi (Luparia, 1999).

È necessario effettuare, all'inizio dell'intervento stesso, un contratto a tre mani, che consiste in un esplicito impegno delle parti del processo per un definito corso d'azione.

Nel contratto è definito:

- chi sono le parti in causa,
- i ruoli e i compiti, cioè chi farà che cosa,
- i tempi, la procedura, gli obiettivi
- e come riconoscere i risultati raggiunti e come questi risultati possono arricchire la vita del discente.

È importante esplicitare e concordare tra le parti i cambiamenti che si vogliono fare e la disposizione di ciascuno a contribuire affinché questi cambiamenti vengano effettuati. Secondo un ottica transazionale si pone l'assunto che ciascuno è "Ok", tutti abbiamo la capacità di pensare e ciascuno conseguentemente è responsabile per la propria vita; compito dello psicoterapeuta sarà portare alla luce tutto quello che è disfunzionale per il cambiamento concordato (Steward, Joines, 1987).

Un buon contratto fa evitare il rischio di una delega decisionale allo psicoterapeuta e una deresponsabilizzazione del discente e della sua comunità d'appartenenza, oltre a mettere in luce i giochi di triangolazione che alcune volte vengono messi inconsapevolmente in atto da parte del discente e della comunità o i pregiudizi del mondo di riferimento dello psicoterapeuta che possono veicolare il cambiamento.

Tra gli obiettivi che una psicoterapia vocazionale si pone vi sono:

- una graduale conoscenza di sé;
- un'esplorazione della propria storia personale e familiare;
- un'individuazione delle proprie risorse e potenzialità, attitudini, limiti e progetti.

In particolare nella prima parte del processo terapeutico è necessario che lo psicoterapeuta possa e debba "incarnare" le caratteristiche essenziali relative all'accoglienza e all'agevolazione del religioso che intraprende il suo percorso psicologico, quali:

- *capacità empatiche cognitive e affettive*, cioè è importante che si sappia astrarre dal proprio schema di riferimento, dai suoi valori da i suoi bisogni, per predisporre alla ricezione e alla comprensione dello schema di riferimento della persona immergendosi senza confondersi nei sentimenti della stessa;
- *autenticità o congruenza*, cioè è importante che sia trasparente, consapevole dei suoi sentimenti, mostrandosi come una persona reale e in accordo tra le proprie espressioni verbali e non verbali;
- *considerazione positiva incondizionata*, cioè importante che il lavoro terapeutico sia condotto senza pregiudizi nell'accoglienza della persona "così come è" e del disagio che porta, credendo nelle sue possibilità di autorealizzazione, da non confondere, tuttavia, con "approvazione incondizionata" degli aspetti comportamentali disfunzionali della persona;
- *dimensione affettiva e calore*, cioè è importante mantenere il giusto tono affettivo e calore umano a secondo della situazione e momento della relazione terapeutica, manifestando quell'amore "agape" che è intrinseco nel "prendersi cura".

Il saper ascoltare, attraverso un “ascolto partecipato”, è la metodologia portante per permettere un’ esplorazione di sé al religioso e creare una sempre più salda alleanza terapeutica. La tecnica di riformulazione dei contenuti cognitivo-emotivi della persona permette di restituire una percezione corretta e un sano interesse per la sua storia e consente alla stessa persona di riorganizzarsi mentalmente e emotivamente, in modo graduale, attraverso i suoi tempi.

Si è constatato, anche, come riflettere il sentimento, la confrontazione e la delucidazione possano portare il religioso a fare sempre più chiarezza sulle sue intenzionalità acquisendo autonomia e responsabilità nel suo operato.

La riflessione dei sentimenti, espressi a un livello non verbale dalla persona e non sempre consapevoli, può mettere in luce elementi emotivi fino ad allora non considerati. Mentre la confrontazione permette di far evidenziare alla persona l’ incongruenza tra il sentito, il pensato e l’ agito. In ultimo la delucidazione, attraverso una riorganizzazione dei contenuti emotivi-cognitivi espressi dalla persona, permette una chiarificazione e l’ assunzione di significati nuovi di un particolare processo psichico (Picone, Conte, 1984).

In particolare si osservano e consapevolizzano con la persona le attitudini e le disposizioni richieste per rispondere alla chiamata vocazionale; cioè se c’ è compatibilità tra le aspirazioni personali e il genere di vita che la persona vorrebbe abbracciare e la conseguente forza intenzionale per perseguire la scelta (Cencini, 1994a, 1994b, 1995).

Si deve tener presente che spesso non si tratta di rispondere ad una semplice chiamata religiosa ma ha una chiamata specifica per quella comunità religiosa con quel particolare carisma che la connota. Durante il percorso ci si avvia a prendere coscienza della capacità individuale di comprendere ciò che comporta abbracciare quello specifico stato di vita. Non si tratta di una comprensione meramente intellettuale o razionale ma di calarsi nella realtà in modo equilibrato sapendo utilizzare la propria intelligenza emotiva.

A livello emotivo si vanno ad esplorare in che modo, la specifica scelta vocazionale, risuona con la propria identità personale andando ad esplorare come sono orientate le energie psichiche e in che modo i bisogni istintivi o acquisiti si integrano con il sé e la scelta vocazionale.

Ciò presuppone lavorare verso:

- un sufficiente e positivo contatto con le proprie emozioni
- una gestione funzionale degli impulsi aggressivi, sessuali, affettivi
- una padronanza e stabilità emotiva nel reagire a stimoli interni e esterni

A livello pulsionale si va a verificare con la persona il grado raggiunto di integrazione delle energie sessuali e le potenzialità e le risorse che la persona dispone.

E’ bene quindi lavorare verso:

- una buona stima di sé
- un rapporto positivo con il proprio corpo
- una conoscenza e accoglienza della propria sessualità

A livello relazionale si va a individuare le capacità di stabilire rapporti interpersonali positivi per se e per gli altri.

Si lavora quindi:

- nel rafforzamento delle capacità assertive
- nella costruzione di relazione di interdipendenza con l’ altro
- nella maturazione delle autonomie personali

Particolare attenzione va data all’ analisi delle motivazioni che stanno a connotare l’ intenzionalità del discente. L’ analisi motivazionale può aiutare la persona a fare una scelta più libera e sviluppare un processo di interiorizzazione delle proprie motivazioni.

La motivazione è la spinta che ci fa fare scelte radicali, è quel dinamismo di continua ricerca che permette di far chiarezza nella propria vita. Il prendere continuamente contatto con la propria interiorità permette di rinnovare le scelte attraverso nuova linfa motivazionale.

Spesso il raggruppamento delle motivazioni sono inconsapevoli. La persona deve essere consapevole anche delle spinte interiori che determinano il suo agire. Le motivazioni incoscienti

sono di natura emotivo-affettiva e si rifanno a rapporti interpersonali infantili con i vari agenti di cura (genitori, familiari, educatori, ecc). Il compito dello psicoterapeuta vocazionale è quello di portare il discente a dare un nome a tali spinte motivazionale incosce.

Si è osservato in tal senso che tecniche gestaltiche permettono, non solo e non tanto, un'analisi del "perché" tali spinte motivazionali sono presenti ma soprattutto "come" rischiano di distorcere relazioni e scelte attuali (Giusti E., Rosa V. 2002).

Risulta importante per un discernimento vocazionale lavorare con il discente attraverso la consapevolezza nel qui e ora della relazione terapeutica, agevolandolo nell'espressione e riconoscimento dei vissuti emozionali; così facendo si facilita l'emergere dei comportamenti anacronistici e ripetitivi portandoli alla consapevolezza della persona e si orienta verso modalità relazionali e scelte più autentiche.

Si è detto già molto sul ruolo dello psicoterapeuta vocazionale ed anche qualche cosa in generale sul suo rapporto con i formatori, ma credo sia importante aggiungere qualcosa in riferimento ai limiti di questa interazione.

Il primo punto fondamentale è sicuramente quello che ognuno deve rimanere nel proprio ambito. Vuol dire che vi deve essere chiarezza sul proprio ruolo, si deve rimanere dentro i propri limiti operativi ed avere coscienza della gerarchia interattiva che si genera nel lavorare insieme.

Non è il "potere su" ad essere chiamato in causa, bensì il "potere di". Compito dello psicoterapeuta vocazionale è supportare, sostenere l'azione dei formatori e non sostituirvisi, e meno che mai offrire percorsi paralleli (Luparia, 1999). Del resto i formatori una volta costruita l'alleanza con lo psicoterapeuta vocazionale devono facilitare il percorso psicologico del discente senza disconoscere l'operato dello psicoterapeuta e ne delegare a lui, deresponsabilizzandosi del processo, la maturazione della scelta vocazionale che spetta alla coscienza del discente e all'analisi spirituale dei formatori.

## Conclusioni

L'integrazione tra *maturità umana, professionale e spirituale* sono il cardine su cui si fonda l'"essere" dello psicoterapeuta vocazionale.

La sua presenza, discreta, ma professionalmente efficace può rappresentare un'ulteriore garanzia che si sta facendo tutto il meglio, umanamente e spiritualmente parlando, per la persona che si indirizza verso una specifica vocazione.

La psicoterapia vocazionale è *un processo unitario che s'inserisce nel contesto* (comunitario e sociale), *come una modalità atta alla presa di consapevolezza della persona delle proprie potenzialità attuali e in sviluppo, alla conoscenza e valorizzazione di sé, in funzione di una scelta vocazionale soddisfacente* (a servizio dell'individuo e della comunità), *flessibile e in armonia dinamica con i cambiamenti comunitari e sociali, e inserita in quella dimensione trascendente nella quale prende forma la relazione con il Divino.*

## Antonio Mancinella

*Psicologo, Psicoterapeuta accreditato ASPIC. Formatore nel Master in Counseling Professionale. Realizzatore e Coordinatore di progetti sociali della Coop. ASPIC.*

*Psicoterapeuta Vocazionale membro dell'equipe vocazionale dell'Oasi di Elim presso il "Divino Amore".*

**Telefono 06/263876 – 3397351721 mail psicheantonio@yahoo.it**

## BIBLIOGRAFIA

- Ariano G. (2000), *Diventare uomo. II. Antropologia della psicoterapia d'integrazione strutturale*, Armando, Roma.
- Cencini A. (1994a), *Per amore. Libertà e maturità affettiva nel celibato consacrato*, EDB, Bologna.
- Cencini A. (1994b), *Con amore. Libertà e maturità affettiva nel celibato consacrato*, EDB, Bologna.
- Cencini A. (1995), *Nell' amore. Libertà e maturità affettiva nel celibato consacrato*, EDB, Bologna.
- Clarkson P. (1995), *La relazione psicoterapeutica integrata*, Ed. Sovera, Roma.
- Luparia M. E. (8 - 9 Luglio 1999), *La psicologia e la psicoterapia vocazionale*, CORSO PER FORMATORI DI SEMINARIO "Vi darò pastori secondo il mio cuore", Pontificio Seminario Romano Maggiore - Pontificio Seminario lombardo.
- Luparia M. E. (2007), *Canto le meraviglie del Signore*, Ed. Amen, Palermo.
- Giusti E., Rosa V. (2002), *Psicoterapie della Gestalt*, Ed. Sovera, Roma.
- Giusti E., Innazzo A. (1998), *Fenomenologia e integrazione pluralistica*, E.U.R., Roma
- Picone R., Conte A. (1984), *La Psicoterapia di C. R. Rogers. Teoria e pratica*, Armando, Roma
- Steward I., Joines V. (1987), *L'Analisi transazionale*, Garzanti, Milano
- Viglietti M. (1989), *L'orientamento. Una modalità educativa permanente*, SEI, Torino