

Lettera
prh
Personalità e Relazioni Umane

Semestrale dell'Associazione PRH-Italia

n. 50-51

Il semestre 2004
I semestre 2005

L'ASSEMBLEA GENERALE
STATUTARIA

si terrà a San Mauro Torinese
in Via Consolata 24

Venerdì 25 Febbraio 2005
alle ore 20.30 in
prima convocazione
e in seconda convocazione
Sabato 26 alle ore 20.30

La quota Associativa per
l'anno 2005 è di € 35

LA RELAZIONE D'AIUTO PUÒ ESSERE UNO STRUMENTO PER ME?

Da sempre l'accompagnamento personale ha un posto importante tra le proposte formative PRH. La pubblicazione del libro *Perché la vita riprenda i suoi diritti* ha permesso di dare nuovo rilievo a questo mezzo chiave per accelerare il proprio sviluppo personale. **La Relazione d'aiuto PRH che cos'è? Qual è la sua specificità, a quali esigenze può rispondere?** L'importanza che diamo a questo strumento ci ha spinto a dedicare un numero speciale della Lettera PRH a questo argomento. Quello di farsi aiutare è un bisogno fondamentale per ogni persona; nelle situazioni più diverse ci sono momenti in cui la spinta al cambiamento, a trovare soluzioni inedite e più soddisfacenti per la propria vita si fa sentire più forte. Ma cambiare - si sa - è difficile. A volte c'è una confusione interiore da districare, a volte, nonostante la volontà sincera di cambiamento, si ricade facilmente nelle vecchie abitudini... L'accompagnamento individuale è un mezzo prezioso per essere sostenuti, orientati nell'evoluzione personale, pur mantenendo la propria autonomia. Si tratta di correre dei rischi: il rischio di uscire dall'autosufficienza (ce l'ho sempre fatta da solo...) per osare la relazione... il rischio dell'incomprensione di chi ci sta attorno (allora hai dei problemi..., ma cosa ti manca?... vedrai che poi le cose si aggiusteranno...) per scegliere di percorrere strade nuove.

Leggendo queste pagine, se la relazione d'aiuto fa già parte della vostra esperienza, potrete riconoscervi e trovare spunti di approfondimento. Se non ne avete esperienza, potrete forse domandarvi se questo mezzo può essere utile anche a voi...

Laura VALERIO
Presidente di PRH-ITALIA

LE SPECIFICITÀ DI PRH

Cosa rende originale la relazione d'aiuto PRH nei confronti degli altri approcci esistenti?

La teoria soggiacente

L'aiuto, la diagnosi dei problemi e l'accompagnamento di una persona nella sua evoluzione si fondano sempre su una concezione dell'essere umano e dei meccanismi del suo funzionamento psicologico. Ogni scuola ha teorizzato la propria visione della persona umana: i principali fondamenti antropologici e psicologici di PRH si possono leggere nell'opera *La persona e la sua crescita* (opera collettiva di PRH). Dalla nostra concezione dell'essere umano deriva soprattutto la fiducia nelle capacità di evoluzione della persona e nella sua attitudine a trovare da sé le soluzioni ai problemi che incontra: ciò invita a un grande rispetto della sua libertà.

Il metodo

La qualità di **empatia e benevolenza** del formatore nei confronti della persona aiutata è molto importante nel metodo PRH, vicino alla corrente umanista rogersiana.

qualità, rassicurante, autentica e rispettosa. L'accompagnatore, coinvolto nella relazione d'aiuto, permette a chi è ascoltato di abbandonare progressivamente le difese e accedere ai livelli più profondi di se stesso.

L'accompagnamento PRH è abitualmente proposto in sinergia con altri strumenti tra cui corsi, altri mezzi di autoformazione e diario di crescita. L'esperienza dimostra, infatti, che l'accompagnamento raggiunge la massima efficacia soprattutto quando è associato a un lavoro svolto in gruppo. È questa una differenza tra PRH e numerosi altri metodi che si basano esclusivamente sulla relazione interpersonale fra terapeuta e cliente.

PRH è un metodo strutturato.

Nella relazione d'aiuto la persona è invitata a preparare l'incontro. La seduta si svolge in quattro tempi: formulazione della domanda e del contesto in cui si



L'aiuto è basato su una relazione umana di manifesta; riformulazione della stessa da

parte dell'accompagnatore; dialogo sulla problematica emersa o sua esplorazione e conclusione che riprende il beneficio essenziale dell'incontro e le implicazioni concrete nella vita quotidiana della persona. In questa fase è suggerita anche l'elaborazione di un bilancio scritto.

Il metodo PRH, benché così strutturato, ammette tuttavia una **grande elasticità in fase di attuazione**. Il ruolo dell'accompagnatore può variare in base alle diverse situazioni. Nella relazione d'aiuto può assumere un ruolo attivo e direttivo, lasciare alla persona piena libertà di analisi del vissuto senza interferire, oppure costruire un dialogo di crescita che veda coinvolte entrambe le parti. Libera e adatta alle necessità di ciascuno è la frequenza degli incontri che può avere un ritmo regolare o avvenire in modo occasionale.

PRH si distingue così da altri metodi che prevedono una modalità esclusiva di relazione con la persona aiutata o una frequenza ravvicinata degli incontri oppure una durata molto limitata degli stessi, come accade nella cosiddetta terapia "breve".

Nel metodo PRH la persona accompagnata ha un **ruolo di primo piano**. È lei a condurre l'incontro, a scegliere ciò che ritiene meglio per progredire attraverso alcuni strumenti pedagogici messi a sua disposizione che le insegnano a farsi aiutare.



Il formatore ha un ruolo secondario ma interattivo. Quando la persona ha scelto il tema da affrontare, l'aiuta in diversi modi: con i suoi atteggiamenti, con il silenzio, con riflessi e domande. Suggerisce le piste da seguire e facilita il lavoro della persona per favorirne autonomia e adeguamento e agevolare la traduzione in parole di ciò che questa prova, sente e pensa.

Tuttavia esistono delle situazioni in cui l'esigenza di autenticità induce il formatore a esprimere il proprio punto di vista, a mettere in luce un cattivo funzionamento non identificato, e, solo eccezionalmente, ad assumere un ruolo direttivo: quando la persona non è in grado di prendere una decisione che metta in gioco la sua vita.

Il formatore PRH non assume mai un ruolo completamente neutrale o assente come in alcuni approcci di tipo psicanalitico; né, al contrario, assume una posizione direttiva come accade in altri approcci comportamentisti.

Infine l'accompagnamento individuale PRH non usa situazioni particolari (iper-ventilazione, movimenti oculari, ipnosi, altro) per suscitare sensazioni o emozioni. E neppure utilizza associazioni di idee, sogni, interpretazioni, classificazioni (caratterologiche, psicopatologiche). Infine non attua alcun comportamento provocatorio che potrebbe smascherare i sistemi di difesa.

La finalità

La crescita globale della persona è la principale finalità perseguita dall'accompagnatore in un percorso PRH, qualunque siano gli strumenti adottati. Anche se la richiesta d'aiuto iniziale è focalizzata su una difficoltà particolare, un ostacolo o un

cattivo funzionamento, il formatore lavora perché le risorse profonde della persona si sviluppino e i suoi comportamenti siano il più in armonia possibile con la coscienza profonda. Il suo intervento deve condurre l'aiutato a trovare il senso della propria esistenza, a guidare la propria vita e a realizzarsi nella società portando in essa il meglio di sé.

I limiti

Più di trentacinque anni di esperienza rivelano quanto la forma di accompagnamento PRH abbia aiutato e continui ad aiutare efficacemente un numero importante di persone adulte in tutto il mondo. Tuttavia, come in ogni metodo, esistono dei limiti. L'accompagnamento PRH non



è adatto a chi presenta patologie psicologiche gravi, alle persone la cui intelligenza non riesce abitualmente a lavorare poiché l'intensità delle emozioni o perturbazioni invade e altera il loro campo di coscienza.

Altri, che hanno una forte dominante cerebrale, possono trarre vantaggio dall'approccio PRH completandolo con altri metodi in cui il corpo è sollecitato con tecniche di rilassamento, massaggi, metodo Vittoz e altro.

Esistono anche dei limiti che riguardano ogni forma di aiuto psicologico. Dipendono dal modo in cui alcune persone si servono di questo strumento, o dal modo in cui alcune problematiche rinchiudono le persone in vicoli ciechi dai quali è difficile uscire.

In un cammino umano, tutti i metodi di accompagnamento restano dei mezzi più o meno adatti o efficaci, sempre perfettibili, ma mai magici né autosufficienti.

*da un articolo di Michel LAMARCHE su
"la lettre" -juin 2004*

La relazione d'aiuto: un mezzo efficace per accelerare lo sviluppo personale

Per chi?

- Chi sente il forte desiderio di realizzarsi, chi si chiede quale strada intraprendere e desidera fare chiarezza in se stesso per orientarsi in modo più costruttivo nella vita.
- Chi vive una fase di cambiamento o qual cosa in lui non funziona più come prima.
- Chi vive una situazione dolorosa e difficile, come la perdita del lavoro, una separazione, un lutto o una malattia, oppure deve prendere delle decisioni cruciali per la propria vita.
- Chi vive problemi ricorrenti dai quali non riesce a uscire, come la difficoltà nelle relazioni con un figlio o il partner.
- Chi ha comportamenti che considera sbagliati perché non gli permettono di essere veramente se stesso e si sente bloccato.

In tutti questi casi si possono avere dei benefici dall'accompagnamento PRH. Qualunque sia la situazione di partenza, una relazione vera con qualcuno che accoglie e accetta senza giudicare, è l'ambito in cui si può scoprire chi si è veramente ed evolvere verso una vita più soddisfacente.

Per che cosa?

Le persone che scelgono l'accompagnamento desiderano essere aiutate perché percepiscono di non riuscire da sole a superare una difficoltà, a veder chiaro nel loro problema e a trovare soluzioni. Alcune lo esprimono chiaramente: "Ho cercato di fare qualcosa, ho provato varie cose, ma non è stato efficace, non sono soddisfatta." A volte si sentono sole davanti al loro problema.

Il lavoro nella relazione d'aiuto può aiutarle a comprendere il vissuto, a mettere ordine nelle sensazioni, nei sentimenti, nelle emozioni e ad accogliersi per imparare a gestire il proprio mondo interiore. Poco per volta scoprono chi sono veramente, imparano ad amarsi, ad ascoltare i propri bisogni: ciò le aiuta a superare difficoltà, blocchi e paure.

Come?

Il formatore si impegna ad aiutare la persona a fare un percorso che col tempo gli permetta di chiarire quanto accade in lui, di ritrovare la sua capacità di vivere e di agire in coscienza.

Il ritmo degli incontri dipende dal bisogno del cliente; la sua durata si basa sulla motivazione che porta la persona a chiedere aiuto.

A volte si tratta di un accompagnamento puntuale della durata di due o tre incon-

tri, oppure di un lavoro di alcuni mesi per avanzare nella risoluzione di un problema preciso.

L'accompagnamento può anche durare diversi anni, se la persona lo desidera e in-



tende fare un lavoro approfondito su di sé per trovare il senso profondo della sua vita e liberarsi da impedimenti che hanno radici nella sua storia passata.

L'accompagnamento puntuale può essere utile alle persone che desiderano affrontare una situazione precisa, che devono prendere una decisione particolare o vedere più chiaro in un problema specifico. Per esempio, i genitori che si trovano spiazzati

La relazione d'aiuto - Intervista a Italia Valle

Perché farsi aiutare da un professionista invece che da un amico?

Per due motivi: competenza e garanzia di neutralità sulle decisioni da prendere e sul problema da trattare. Un professionista li può garantire.

La **competenza** si acquisisce con l'esperienza personale, il confronto con gli altri e la conoscenza dell'organismo psichico umano: del suo funzionamento, delle possibili cause di un atteggiamento lontano dalla norma, dei suoi sistemi di difesa e delle vie da percorrere per ristabilire un equilibrio o correggere delle anomalie. La competenza è frutto del cammino personale e della continuità della ricerca che carat-

dai cambiamenti di un figlio adolescente possono chiedere di essere aiutati a capire la situazione ed essere sostenuti in questa fase delicata.

Altri, che vivono un avvenimento doloroso, possono aver bisogno di parlare del loro vissuto, sentirsi accolti, aiutati a trovare in sé i punti di forza per continuare il loro cammino.

Chi invece deve prendere una decisione può essere aiutato a nominare i diversi elementi che entrano in gioco nella decisione stessa; capire ciò che si vive di fronte alle diverse possibilità; dire a voce alta e sentire risuonare in sé la "giustizia" di quanto afferma.

L'accompagnamento di lunga durata non è finalizzato alla risoluzione di un problema preciso, ma impegna la persona in una trasformazione più profonda che la coinvolge nel suo complesso.

In questo caso il lavoro che si compie è teso ad acquisire o rafforzare la fiducia in se stessi e a scoprire i propri punti di forza; a prendere coscienza e impegnarsi nel proprio ambito d'azione; a risolvere le difficoltà che ostacolano la realizzazione di se stessi per poter vivere con gli altri relazioni positive e soddisfacenti.

Nell'accompagnamento di lunga durata sono previsti anche corsi di formazione in gruppo che permettono alla persona di osservare alcuni aspetti precisi della propria vita: ricchezze interiori, relazioni, vita in gruppo, rapporti di coppia. Così, attraverso l'ascolto e lo scambio con gli altri, sente di non essere sola a vivere un impegno serio, e a volte non facile, per la costruzione di se stessa.

Giuliana LUPPI

terizzano la figura del professionista.

La **neutralità** che non è indifferenza ma capacità di stare vicino a una persona senza un'eccessiva implicazione affettiva, rispettandone la libertà. È il proporre piste di lavoro senza l'attesa e la pretesa che la persona aiutata le metta in atto o che prenda decisioni buone secondo il giudizio di chi le ha suggerite.

Perché è importante un ascolto neutro?

Aver fiducia nella persona che chiede aiuto è essenziale per PRH. La persona sa cosa è meglio per sé, quali sono le forze che ha a disposizione per attuare una decisione e le condizioni di vita

che in un determinato momento le facilitano o le ostacolano il cammino. È la persona stessa che ha bisogno di sentirsi ascoltata, accolta senza essere giudicata e aiutata a vedere in modo più chiaro e ampio il suo problema, in modo da trovare da sé possibili piste di soluzione.

Il professionista con la sua neutralità garantisce una continuità di presenza e aiuto, qualunque sia il percorso scelto e il ritmo di marcia dell'aiutato. Il che non significa indifferenza ma è indice di una disposizione interiore all'aiuto dell'altro, indipendentemente dalla sua decisione o dalle possibilità di soluzione del problema per cui ha chiesto aiuto.

Quali sono le caratteristiche della qualità di presenza di un accompagnatore?

Oltre all'accoglienza incondizionata di cui ho parlato prima, sono importanti anche altri aspetti.

Un clima di verità che si realizza se l'accompagnatore è capace di *credere al vissuto dell'altro*, così come viene espresso; di avere un' autentica fiducia nelle sue possibilità di crescita, nonostante le lentezze e la fatica di acquisizione degli strumenti necessari per farlo. La capacità di **vedere il positivo nell'altro**, anche se questo

è nascosto dietro numerose difese; di riflettere il positivo all' altro quando si presenta l'occasione, così come viene percepito.

La pazienza, che permette di accogliere l'altro senza attese personali, anche nei suoi momenti di stasi, regressione, incomprendimento.

Tutto ciò assume un significato di **amore vero e disinteressato** che viene percepito dalla persona accompagnata. È una condizione che aiuta l'altro a crescere, a ritrovare fiducia in sé, a sentirsi rispettato nei suoi progressi, ritmi e debolezze.

Talvolta, anche se si ha l'impressione che la persona non proceda nel suo cammino, c'è un lavoro sotterraneo che avanza in lei: esiste una risposta a un bisogno di essere vista e accolta, a volte ancora inconscio, che da senso al suo restare nell'accompagnamento.

Come scegliere il proprio accompagnatore?

Fare il primo passo per cercare qualcuno che aiuti nel proprio cammino è già un atto di coraggio. È una decisione che esprime il desiderio di uscire da una situazione difficile o di prendere sul serio la propria crescita e avanzare nella realizzazione di sé.

È importante rivolgersi a chi ispira fiducia per la sua competenza, per il suo atteggiamento di benevolenza e di fiducia nella vita.

Se al primo incontro si vive un disagio o non ci si sente accolti, non è il caso di insistere con la stessa persona. "Se un fruttivendolo non mi dà quello che desidero, cambio fruttivendolo" diceva André Rochais con molto realismo, intendendo così che la persona accompagnata si deve sentire libera interiormente in questa scelta, non continuando, per esempio, ad andare da un formatore per paura di dispiacergli se lo si lascia o per fargli sentire che "è bravo".

È bene scegliere la persona con cui si può lavorare meglio, da cui ci si sente accolti così come si è in quel momento. È importante sentire di essere rispettati nella propria libertà, anche se questo potrebbe richiedere di fare diversi tentativi prima di scegliere il formatore più adatto a sé.

L'accompagnatore è qualcuno che non resta passivo nei confronti della persona. È lui che propone delle piste, esige, nella misura del possibile, una preparazione e un bilancio dell'incontro, instaura una **relazione umana** che permea la relazione professionale e le permette di essere più efficace.

TESTIMONIANZE testimonianze TESTIMONIANZE testimonianze

È in un clima di fiducia e libertà che posso aprirmi

Il mio primo approccio a PRH è stato in relazione di aiuto. Mi sono fidata del consiglio di un amico e ho preso appuntamento: stavo vivendo un periodo di difficoltà, avevo perso i miei punti di riferimento, ero disorientata e non sapevo più chi ero. Avevo la sensazione di brancolare.

Inizialmente ero spaventata, non sapevo dove mi avrebbe portata questo lavoro, ma avevo un grande bisogno di raccontarmi e l'atteggiamento dell'accompagnatrice rispondeva alla mia esigenza. Ascoltava col cuore e con la mente, non esprimeva giudizi né sui vissuti, né sugli eventi, né sulle persone; la sentivo benevola e accogliente. Nella solitudine affettiva che vivevo allora, questa tenera accoglienza mi riscaldava il cuore.

Mi si aprivano anche altre strade per lavorare su di me, ma ho scelto PRH e la relazione d'aiuto perché qui non sentivo pressioni di alcun genere. Avevo bisogno di libertà e qui la trovavo.

Dopo meno di un anno ho visto che non erano sufficienti questi incontri: li sentivo come piccoli stuzzichini di vita. Avevo bisogno di più tempo per stare con me, per ritrovarmi e capire chi ero. Dunque il primo frutto della relazione d'aiuto è stato la decisione di partecipare alla sessione "Chi sono io?". Quella esperienza ha segnato una svolta nella mia vita e ho iniziato a scoprirmi, a vivermi e a volermi bene. Il secondo frutto è avere iniziato a scrivere un diario di crescita. Questa esigenza è nata per rendere più proficuo l'incontro, per focalizzare il problema o l'evento o la relazione che intendo guardare, per analizzare meglio le sensazioni che ho appuntato e per entrarvi dentro accompagnata. Le relazioni d'aiuto stanno portando un grande beneficio alla mia crescita. Infatti sento che si smuove la vita in me e che questa vita sta cercando strade in cui esprimersi e in questo clima vitale grazie al rapporto di fiducia e affetto che mi lega alla accompagnatrice, ho iniziato un percorso di guarigione. Questo lo considero il terzo frutto, quello più maturo, perché è nel

clima di fiducia, di non giudizio, di libertà, che posso aprirmi e rendermi vulnerabile, certa di essere accolta e voluta bene. Oggi sento che questo strumento mi è utile e ne ho bisogno per liberare me stessa e vivermi e non importa quanto tempo ci vorrà... ho tutto il tempo della vita!

Paola



La relazione d'aiuto ha dato un impulso particolare alla mia crescita

Ho cominciato la relazione d'aiuto nel 1993 con la mia prima sessione PRH. Ho intuito subito che questo strumento avrebbe dato un impulso particolare alla mia crescita. Da allora, con ritmi diversi, ho continuato a seguirlo.

Ho avuto subito fiducia in mio accompagnatore. Affidandomi a lui, poco alla volta, ho impresso una svolta alla mia vita prendendo delle direzioni che da solo non avrei visto con chiarezza, consapevolmente. Per me la relazione d'aiuto è un confronto con chi ha già percorso un tratto di strada in più nel cammino che ho scelto di intraprendere; è gioia, condivisione, rispetto delle reciproche intimità; è un incontro tra realtà profonde che quasi si confondono in virtù della loro stessa origine. Il segreto del cammino che ho da compiere sta nel capire e rispettare tutto questo. La relazione di aiuto PRH mi ha permesso e mi permette di approfondire ciò che emerge dal vissuto facendomi intravedere una nuova strada da percorrere, la più adatta a me.

Con l'accompagnamento ho potuto elaborare ed eliminare alcune vecchie sofferenze che hanno ostacolato, rallentato e soffocato la mia crescita: ho potuto liberare così la vita che è in me.

In altri periodi l'accompagnatore mi ha sostenuto quando non riuscivo più a trovare le energie vitali per andare avanti. In quei momenti solo lui poteva indicarmi la direzione da prendere: io non ho fatto altro che fidarmi.

Antonio

L'accompagnamento è un aiuto essenziale

Il mio cammino di crescita con PRH è cominciato nel febbraio 2002 con una relazione di aiuto.

L'incontro con la formatrice, che ancora oggi mi accompagna, è stato determinato da due fattori: il clima di ascolto e umanità respirato durante l'incontro di presentazione della sessione "Chi sono io?", cui avevo partecipato poco prima, e il freno che sentivo all'idea di affrontare l'apertura verso un gruppo che una sessione PRH presuppone. Questi i motivi che mi hanno fatto scegliere l'incontro individuale che ritenevo più adatto a me.

Da allora utilizzo regolarmente questo strumento, che si è rivelato efficace, insieme alle sessioni e ai Grap.

In particolare sento che per me l'accompagnamento è un aiuto essenziale:

per la qualità di ascolto e di empatia di cui posso beneficiare, per il clima di apertura e di assenza di giudizio, per la concretezza e l'adeguatezza delle indicazioni che ricevo.

Traggo un beneficio anche dai momenti in cui la formatrice mi espone il suo punto di vista. Il suo "sguardo" sottile e preciso spesso sa individuare con esattezza i punti da sollecitare e affrontare. La relazione d'aiuto è stata vitale quando ho dovuto affrontare alcuni miei

vissuti particolarmente densi e carichi di emotività che, a volte, hanno prodotto anche reazioni corporee intense. In quei momenti la dimensione più raccolta e privata della relazione d'aiuto mi ha giovato perché, per poter vivere adeguatamente ciò che si faceva spazio ed emergeva progressivamente dentro di me, avevo bisogno di attenzione e di un ascolto esclusivo.

Marta



Ho potuto sciogliere alcuni nodi

In dieci anni di formazione PRH ho vissuto diverse esperienze di relazioni d'aiuto: diverse per bisogni che le motivavano, frequenza con la quale avvenivano e contenuti affrontati.

Ho chiesto aiuto perché vivevo una sofferenza che non riuscivo a sostenere da sola, che sentivo il bisogno di affrontare e risolvere. Ho chiesto aiuto e l'ho trovato. In particolare ho trovato:

- un ascolto profondo del mio dolore e un paziente rispetto per il suo "non volersene andare";
- uno sguardo capace di accompagnarmi nell'osservare parti di me che avevano voglia di vivere, che non volevano rimanere schiacciate dal dolore, che avevano in loro la forza per sostenermi e farmi andare "oltre";
- una fiducia in me e nella possibilità di realizzare pienamente la mia vita che non ero in grado di vedere da sola;
- una luce nuova su certe mie reazioni in terriori ed esteriori che tante volte avevo tentato di cambiare senza riuscirci.

Le relazioni d'aiuto mi hanno permesso,

un po' alla volta, di sciogliere alcuni nodi e ammorbidire certe rigidità. Mi hanno permesso anche di modificare dei pensieri che avevo su me stessa e sugli altri lasciando spazio a riflessioni diverse e positive con le quali era molto più bello vivere. La liberazione della vita che, giorno dopo giorno e tra alti e bassi, si realizzava in me e la familiarità con la pedagogia PRH mi hanno fatto scoprire una nuova capacità di "accompagnarmi" che mi inteneriva. L'ho ascoltata, felice di sentirla in me. Quella stessa capacità che ha cominciato a schiudersi come il bocciolo di un fiore, e mi ha rivelato che, forse, anch'io avrei potuto aiutare altri a far emergere da sé la vita. Le relazioni d'aiuto sono servite a maturare la decisione di seguire questo nuovo agire che chiedeva di esprimersi. Con PRH ho trovato delle persone capaci di gioire con me, per me, per la mia vita. Oggi una relazione d'aiuto continua ad avere senso anche se il bisogno d'aiuto ha lasciato il passo al desiderio di fare, a voce alta, "una festa per la mia vita".

Elena

La relazione d'aiuto -1 formatori dicono

"Vorrei aiutare tante persone, ascoltarle, salvare chi ha bisogno", dicevo da adolescente alla persona che mi ha accompagnato in quella fase di crescita.

Ancora oggi riconosco in quel desiderio un trasporto sensibile e adolescenziale ma anche l'espressione di una potenzialità che mi appartiene da sempre. **Essere aiuto** per qualcuno, portare vita, speranza: è sempre stato il mio *habitat* interiore, il mio essere, l'agire che mi fa star bene, a mio agio.

La formazione psicopedagogica PRH, che ho intrapreso più tardi in età adulta, ha messo radici in un terreno interiore già esistente dandogli forma e professionalità. Ha fornito un metodo alle mie risorse di aiuto, ha permesso di aprirmi all'intelligenza sull'essere umano in crescita e, soprattutto, ha risvegliato in me la **fede nelle sue possibilità di vita e di ripresa**.

"Le persone, che si conoscono meglio di quanto io le possa conoscere, hanno in loro tutto ciò che serve per uscire dai problemi, se solo le si aiuta e le si sta accanto lungo la via". Queste parole di A. Rochais mi corrispondono pienamente. Il desiderio di un tempo mi appartiene ancora: ma se allora volevo "salvare" gli altri e sentivo il dovere di risolvere i loro problemi, oggi mi pongo accanto alle persone per facilitarne la crescita di cui solo loro sono artefici.

Oggi offro agli altri dei mezzi come **l'analisi PRH**: uno strumento per leggere il vissuto e nominarlo. Un modo per far riscoprire loro quelle risorse interiori che permettono di cambiare, risolvere o affrontare meglio le situazioni e i problemi nei quali sono coinvolti.

Luigina COMETTO

Cosa vivo? Cosa mi motiva ad aiutare le persone?

Ci tengo che ogni persona sia felice in profondità: che possa sperimentare la gioia leggera e profonda di esserci e valere, di essere viva e avere un senso. Questa felicità reale passa attraverso la scoperta e la messa in circolo delle risorse costitutive di ognuno. C'è un'altra realtà che si mette in movimento quando aiuto qualcuno: un'Alleanza che si produce in me con le risorse di Vita presenti nell'altro, per chiamarle allo scoperto così che la persona interessata le possa vedere e integrare nella sua vita.

A volte questo succede, non sempre immediatamente, perché ogni cammino è unico e ha i suoi tempi. Mi sta a cuore che la Vita esca allo scoperto e riempia di sé ogni persona e, grazie a questo movimento, circoli di più nei diversi ambienti e relazioni sociali portando i suoi frutti.

Proprio ieri, sotto una coltre spessa di rabbia, è comparsa una perla di amore puro, delicato, mai vista prima perché protetta e difesa fino a quel momento. Intanto ora ha iniziato a vedere la luce. Il mio era un essere lì ad accogliere la rabbia dell'altro, ma anche a cercare, ad ascoltare un grido profondo, a scrutare, come si scrutano le stelle nella notte, quale era la Vita là sotto che cercava una via per uscire. E intanto un po' più d'amore ora inizia a vedere la luce. La felicità, la gioia profonda per ogni persona, passa da queste parti.

Beatrice NIBOLI

Sono formatore PRH dal 1987. Fin dall'inizio ho sempre dato spazio e tempo alle richieste delle persone di essere accompagnate nel loro cammino con la relazione d'aiuto PRH.

Osservando il mio percorso di accompagnatore posso notare che nel mio agire c'è stata una evoluzione: quasi delle tappe con tonalità e accenti diversi, pur nella linearità e fedeltà alla metodologia di accompagnamento personale PRH. Come nel preludio di una sinfonia sono presenti i temi che poi verranno svolti nei tempi della sinfonia, così, col tempo, i vari "temi musicali" sono apparsi e si sono dispiegati nel mio agire di consigliere PRH.

All'inizio c'è stata la tappa della novità del lavoro e dell'entusiasmo, un po' onnipotente, visti i miei progressi e quelli dei clienti con l'accompagnamento personale PRH.

Poi è arrivato il momento di un maggior realismo. Ho visto che il cammino di crescita richiede pazienza, costanza, accettazione dei piccoli passi e del ritmo della vita piuttosto che delle proprie pretese di crescita. Anche la mia professionalità ha cominciato a evidenziare i suoi limiti.

È apparsa poi la fatica della "quotidianità", del rischio della routine, della stanchezza davanti a tante e nuove domande di aiuto su nuove problematiche che richiedevano allora una competenza e professionalità sempre più ampia, più fine. Il mistero della psiche umana mi è apparso nella sua profondità senza fondo.

È nata allora l'esigenza di una ricerca più approfondita in me e fuori di me per una continua crescita in conoscenza ed esperienza, per diventare un operatore sempre più fine e umile nella relazione d'aiuto PRH. Ho sentito la delicatezza di entrare e lavorare nel mistero del cuore umano.

A ciò è seguita la tappa della chiarezza all'inizio della richiesta di aiuto personale per ben definire le responsabilità reciproche e le modalità proprie alla relazione d'aiuto PRH.

Osservando il mio percorso posso affermare che ho sempre vissuto gratitudine e riconoscenza per il dono di sé che le persone mi facevano, comunicandomi le loro aspirazioni più intime o i loro fallimenti unitamente alla voglia di riprendere, di risalire la china. Mi sono sentito sempre "maestro e alunno" davanti al loro vissuto, ricercatore del passo possibile con fiducia e benevolenza.

Arturo CECCHELE

