



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

IL CONTATTO NEL COUNSELINGIncontrare l'altro senza perdersi – un viaggio possibile

Docente: Monica Ferri

Vicenza, 26 settembre 2026

Dalla teoria all'esperienza del confine: appunti

Vicenza, 26 settembre

Percorso metodologico fatto insieme si basa sui seguenti aspetti: teoria → esperienza → lettura fenomenologica → applicazione professionale

PRESENTAZIONE

Il tema del **contatto** occupa un posto centrale nella prospettiva gestaltica e assume un significato particolarmente rilevante nella formazione del Counselor.

Parlare di contatto non significa semplicemente parlare di empatia, ascolto o buona comunicazione.

Il contatto riguarda qualcosa di più profondo: **il modo in cui una persona incontra ciò che è Altro da sé e, attraverso quell'incontro, può fare un'esperienza nuova.**

Il contatto avviene al confine tra la persona e l'ambiente, tra me e l'altro, tra ciò che conosco e ciò che ancora non conosco. Per questo il confine non è soltanto ciò che separa. È anche ciò che **permette l'incontro.**

Esiste un principio fondamentale:

Non è sufficiente parlare del contatto: occorre sperimentarlo, osservarlo e imparare a riconoscerlo mentre accade.

1. CHE COS'È IL CONTATTO?

Nella prospettiva gestaltica, l'esperienza umana prende forma nella relazione tra organismo e ambiente. Il testo fondativo di Perls, Hefferline e Goodman del 1951 dedica ampio spazio al rapporto con l'ambiente e al processo del contatto.

Possiamo quindi formulare una definizione didattica:

Il contatto è il processo attraverso il quale una persona incontra ciò che è altro da sé, mantenendo la propria differenziazione e lasciandosi sufficientemente coinvolgere perché dall'incontro possa emergere qualcosa di nuovo.

Quattro parole aiutano a ricordarlo:

INCONTRO: C'è qualcosa o qualcuno che viene percepito come altro da me.

DIFFERENZA: Io rimango io e l'altro rimane altro.

PRESENZA Sono realmente coinvolto nell'esperienza che sta accadendo.

NOVITÀ: L'incontro in cui avviene un'esperienza del contatto può modificare, anche minimamente, il modo in cui entrambi stiamo nella situazione.

2. IL CONFINE-CONTATTO

Il confine non è un muro. Un muro separa. Un ponte collega.

Il **confine-contatto** fa entrambe le cose: separa e connette.

Possiamo pensare alla pelle come a una metafora efficace: delimita il corpo e contemporaneamente costituisce un'interfaccia con l'ambiente.

Allo stesso modo, il confine relazionale:

- protegge la differenza;
- consente l'apertura;
- permette lo scambio;
- rende possibile l'incontro.

Una formula utile:

Senza confine non c'è contatto: c'è fusione.

Senza apertura del confine non c'è contatto: c'è isolamento.

Il contatto richiede quindi una **differenza sufficientemente mantenuta e sufficientemente aperta**.

3. CONTATTO ≠ FUSIONE

Uno dei passaggi fondamentali nella nostra formazione da Counselor consiste nel distinguere il contatto dalla fusione.

Possiamo rappresentarlo così:

IO ≠ TU contemporaneamente **IO ↔ TU**

Il contatto nasce proprio dalla possibilità di mantenere insieme queste due dimensioni.

Differenziazione + connessione = contatto

Questo significa che il Counselor NON deve diventare il cliente.

Non deve:

- sentire la sua esperienza come se fosse propria;
- vivere la sua storia;
- assumersi la responsabilità delle sue scelte;
- salvarlo;
- diventare indispensabile.

Può invece avvicinarsi profondamente all'esperienza dell'altro mantenendo la propria differenziazione: **“Posso avvicinarmi molto alla tua esperienza senza confonderla con la mia.”**

4. QUANDO MI SENTO REALMENTE INCONTRATO?

- Quando avete sentito che l'altro era veramente presente nella vostra vita?
- Che cosa vi ha fatto sentire essere ascoltati?
- Che cosa avete percepito nel vostro corpo?
- Avete notato una differenza tra ascoltare ed essere realmente in contatto?

5. IL CORPO E IL CONFINE

Il confine è anche corporeo e spaziale.

Il corpo segnala continuamente:

“Qui posso avvicinarmi.”

“Qui ho bisogno di distanza.”

“Qui mi sento invaso.”

“Qui posso aprirmi.”

6. IL CORPO DEL COUNSELOR

Il Counselor pertanto entra in contatto non soltanto attraverso ciò che dice. Il suo Il corpo partecipa alla relazione attraverso:

- postura;
- respiro;
- ritmo;
- tono;
- sguardo;
- distanza;
- orientamento del corpo;
- micro-movimenti;
- silenzio.

La prospettiva fenomenologica invita a partire da ciò che viene effettivamente percepito, prima di trasformarlo in spiegazione.

Per questo è fondamentale distinguere:

SENSAZIONE

“Mentre il cliente parla sento una forte tensione al petto.”

da:

INTERPRETAZIONE

“Il cliente ha paura.”

La prima è un dato fenomenologico.

La seconda è un’ipotesi interpretativa.

Il passaggio professionale può essere:

“Mi accorgo che nel mio corpo è comparsa una tensione. Mi chiedo che cosa stia accadendo nella relazione.”

La Regola fondamentale da tenere a mente:

Sentire qualcosa nel proprio corpo non significa sapere che cosa sta vivendo il cliente.

7. PRESENZA

La parola “presenza” può diventare troppo generica.

È utile distinguere:

Presenza fisica:

Sono nella stanza.

Presenza mentale Sto seguendo ciò che dici.

Presenza relazionale: Mi accorgo di te, di me e di ciò che sta accadendo tra noi.

Presenza fenomenologica: Rimango abbastanza vicino all’esperienza da poterla osservare senza doverla immediatamente spiegare.

La presenza non è quindi semplicemente una tecnica.

È una **modalità di partecipazione all’incontro**.

8. INCLUSIONE: ENTRARE SENZA PERDERSI

Un concetto particolarmente importante è quello di **inclusione**.

In termini semplici:

“Provo ad avvicinarmi il più possibile alla tua esperienza senza smettere di essere me stesso.”

Non significa: “Divento te.”

Significa:

“Provo a vedere il mondo dal tuo punto di vista.”

E contemporaneamente:

“Questa è la tua esperienza. Io sono qui con te, non al posto tuo.”

L’inclusione richiede quindi vicinanza e differenziazione.

9. ASCOLTARE NON SIGNIFICA AGGIUSTARE

Una delle trappole del Counseling è l'eccesso di intenzionalità:

“Devo essere utile.”

Quando il Counselor è troppo impegnato a produrre un risultato, può perdere il contatto con ciò che sta realmente accadendo.

La domanda cambia allora da: “Che cosa devo fare?”

a: **“Che cosa sta accadendo qui, adesso?”**

10. IL SILENZIO COME EVENTO RELAZIONALE

Il silenzio non è semplicemente assenza di parole.

Il silenzio può quindi essere pienamente relazionale.

Ma non ogni silenzio è contatto.

Il Counselor può tacere perché è presente oppure perché:

- è imbarazzato;
- non sa cosa fare;
- teme di sbagliare;
- si è disconnesso;
- sta aspettando che il cliente produca qualcosa.

La domanda fenomenologica diventa:

“Che cosa sta facendo questo silenzio al contatto?”

11. IL CONTATTO È RECIPROCO

Il Counselor non è uno spettatore esterno. È parte del campo relazionale.

La prospettiva dialogica e relazionale della Gestalt ha approfondito proprio il tema della reciprocità, della presenza e del rapporto Io-Tu. Hycner e Jacobs, Yontef e altri autori hanno sviluppato questa direzione della teoria e della pratica gestaltica.

Questo non significa che Counselor e cliente abbiano lo stesso ruolo.

La relazione è asimmetrica sul piano professionale, ma è reciproca sul piano umano.

Il Counselor influenza il campo attraverso:

- presenza;
- domande;
- silenzi;
- tono;
- aspettative;
- sguardo;
- propria regolazione;
- bisogno di essere efficace.

E il cliente influenza il Counselor. Da qui una domanda centrale:

“Che cosa sta succedendo tra noi?”

12. IL CONTATTO COME MOVIMENTO

Il contatto non significa stare continuamente vicini.

Anche il ritiro è necessario.

Possiamo pensare a un movimento:

avvicinamento → contatto → assimilazione → ritiro

La tradizione gestaltica descrive il contatto come un processo articolato e dinamico, non come uno stato permanente. Nel modello classico di Perls, Hefferline e Goodman vengono individuate diverse fasi del processo di contatto.

Anche il ritiro può quindi avere una funzione di autoregolazione.

Un Counselor che teme ogni allontanamento potrebbe:

- riempire ogni silenzio;
- fare continuamente domande;
- mantenere costantemente alto il coinvolgimento emotivo;
- avere difficoltà a concludere.

Il contatto comprende invece anche la possibilità di **lasciare andare**.