

Il processo della relazione di counseling: lettura di un caso

ABSTRACT

The counseling relationship process: reading/study of a case

Through the reading/study of a case the article develops the four stages of the counseling process and relative passages pointing out the development of the relationship in a dynamic movement which gradually brings out the possibility of learning the different elements.

Cecilia: Il primo contatto

“Ma guardi..., non so da dove cominciare. Mi viene un’agitazione, non so perché. I problemi grossi li ho superati da sola, ma mi sono rimasti dei rimorsi...”¹

Il pianto accompagna le sue parole.

“Sono qui per parlare di me, per essere aiutata a riprendere in mano le redini della mia vita e invece ho sempre ‘questa’ persona tra i piedi”.

Il suo sguardo è triste, il suo porsi è dimesso, quasi riverente, ma nel pronunciare le ultime parole un guizzo di rabbia la assale.

La percezione immediata della persona², il suo vestire ordinato e pulito ma non troppo curato nella scelta, la sua dimensione espressiva nei toni, nei gesti...è di trovarmi davanti ad una persona compiacente ma combattiva, tormentata dai sensi di colpa, poco incline ad occuparsi di sé. L’agitazione che dice di avere sarà una compagna assidua nei suoi racconti e nei suoi vissuti.

¹ Le parole che Cecilia dice durante i colloqui verranno riportati in corsivo tra doppie virgolette, quello che Cecilia pensa e sente verrà riportato in corsivo tra una virgoletta singola.

² Conforti F. – Paglia A., “Le quattro ‘c’ dei primi colloqui”, in *Quaderni di counseling*, n.7/2008 Ed. J.E.R. Genova, pag.41

Cecilia si presenta già nella sua interezza e col suo involucro da scoprire e da chiarire: da questo inizierà il nostro lavoro, pur se in forma embrionale è già tutto presente.

Cecilia, 50 anni, una figlia di 25 anni e un figlio di 28 anni che vive in un'altra città dall'età di 21 anni, è separata di fatto ma non legalmente.

Si è sposata nel 1978, dopo un anno di fidanzamento, con un uomo dedito all'alcool: "Avevo 20 anni, lui era gentile, mi sono innamorata e non me ne sono resa conto prima del matrimonio (del problema dell'alcool).

Ho cercato di aiutarlo, ma mi ha 'massacrato', l'alcolismo era nella sua famiglia.

Il peso della famiglia era solo mio, non aveva il senso della famiglia, non c'era mai... trovava mille scuse.

Un giorno, mentre io ero al lavoro, doveva occuparsi della bambina, ma sotto l'effetto dell'alcool mio marito dormiva, la bambina di due anni girava sola per casa, mi ha telefonato sul lavoro una vicina dicendomi che vedeva camminare la bambina vicino alla finestra.

Lavorava a turni e quando era libero faceva il muratore, ma quello che guadagnava col secondo lavoro non l'ho mai saputo perché se lo spendeva per l'alcool e le donne.

Persona bugiarda, imponeva le regole, la moglie doveva essere, e io lo sono stata, una donna sottomessa, sono stata 'trippa per gatti'.

Per 26 anni mi sono sentita dire che non valgo niente, che sono zero. Lui credeva e amava solo i suoi genitori.

Nel 2004 si è messo con una banda di sbandati, se li portava dietro, uno di questi aveva messo gli occhi su mia figlia, l'ho mandato via di casa, ho capito che per salvarmi dovevo allontanarlo dalla mia vita. Quando l'ho mandato via, mio marito se ne è andato subito, e questo mi ha fatto male, lui se ne è andato con tutte le sue donnine.

Io ho sofferto di questa separazione, lui non ha patito niente. Nel giro di tre mesi ho perso 15 kg, la memoria, la vista e l'udito da un momento all'altro".

A. LA DOMANDA

1. La richiesta

1.1 La prima richiesta che formula è una richiesta reale di separarsi dal marito: *“Vorrei qualcuno che mi aiutasse a distaccarmi da quest’uomo, perché ha ancora un forte potere psicologico su di me”*.

“Nel 2005 mio marito si è ammalato di una grave malattia e l’ho ripreso a casa sei mesi per accontentare i figli. Ha smesso di bere per paura di morire. Ora vive con la mamma, ma va e viene da casa mia e io non mi sento di dire di no, avanza persino delle pretese e vuole fare sesso ma io mi sono rifiutata. Anch’io ho le chiavi di casa sua, sono andata qualche volta e sono stata ancora peggio”.

Interrogazioni e riformulazioni sono stati i primi interventi fatti per chiarificare la richiesta.

Aiutarla a separarsi effettivamente è il lavoro dei primi mesi.

1.2 Seconda richiesta più psichica: *“Vorrei liberarmi dal rimorso, dal senso di colpa”*.

“Avrei dovuto farlo andare via dalla mia vita, ma io sono cresciuta in una famiglia molto unita e molto cattolica, dove non erano nemmeno presi in considerazione la separazione e il divorzio.

La mia famiglia, eccetto un fratello e una sorella che mi sono stati vicini, non me lo ha perdonato, continuavano a dire poverino, poverino e anche quando stavo male ero sola come un cane, mi dicevano che dovevo tenere la famiglia unita.

Mio marito è riuscito a mettermi contro i miei figli in certi momenti, mio figlio ha persino cercato di picchiarmi.

I miei figli hanno sempre visto una mamma forte e un padre che faceva finta di essere sottomesso, invece io sono sempre stata ‘trippa per gatti’”.

Il lavoro fatto qui è stato quello di decodificare il messaggio ulteriore che conteneva la richiesta più psichica.

1.3 Terza richiesta: *“Vorrei sentirmi bene, essere più tranquilla e serena”*

“Mi rendo conto adesso che io non volevo vedere le cose, io capivo che lui non era la persona con cui condividere la vita, ma non riuscivo a separarmene. Io mi sento una fallita, vorrei sentirmi bene, essere più tranquilla e serena. Io non ho mai avuto uno spazio per me, perché mio marito me lo ha impedito, io non ho amicizie di una vita, devo adesso crearmi delle amicizie”. (In realtà solo fatica e lavoro oggi, fa due lavori per potersi mantenere e pagare il mutuo di una casa dove poi andrà ad abitare).

La richiesta del benessere e della serenità può essere un'uscita dal copione: ha pronunciato questa frase ma lei non ne ha ancora la consapevolezza, talvolta spera che lui capisca e possa essere la persona giusta per lei.

La dice ma non la sente, non ne fa richiesta per sé, come se non fosse possibile fare per lei questa richiesta di benessere.

Qualche volta la persona porta una richiesta non consapevole, il lavoro da fare insieme è aiutare a scoprirla andando avanti nei colloqui.

In questo caso, è come se ci fossero tre gradini da percorrere, tre livelli da affrontare:

- Separazione effettiva reale.
- Separazione di relazione, dal rimorso: il legame che sente.
- Separazione emotiva: la serenità, riscoprire la gioia per sé – l'uscita dal copione.

Possiamo notare un'evoluzione nella richiesta: mentre si procede nel lavoro c'è una chiarificazione della richiesta iniziale rispetto al problema, fino a vedere la possibile uscita dal copione.

2. *Atteggiamenti*

Cecilia è incapace ad occuparsi di sé.

Subisce e fa la crocerossina, deve stare sottomessa (al marito), soprattutto come donna sta sottomessa (atteggiamento antropologico-religioso).

C'è un atteggiamento di pretesa dentro l'atteggiamento di crocerossina 'io faccio tanto però tu mi devi dare, subisco ma tu riconoscimi'.

“Io mi sono sopportata il peso della famiglia, tutta da sola, e lui faceva la vittima e piagnucolava e i miei figli lo hanno sempre visto indifeso, non riconoscevano quello che facevo, non volevano che mi separassi.

Ancora oggi se chiedo qualcosa a loro me lo fanno pesare, con tutto quello che ho sempre fatto io, se per una volta chiedo una cosa...potrebbero anche non discutere e accontentarmi”.

La lettura delle quattro funzioni³ degli atteggiamenti, ci permette di cogliere ancora meglio l’atteggiamento che Cecilia ha rispetto al problema e alla richiesta.

- Funzione valoriale: la donna deve essere sottomessa e sottostare all’uomo e al marito anche se non si comporta bene e si deve prendere cura di lui. (dipendenza sociologica)
- Funzione della conoscenza di sé: l’atteggiamento della crocerossina era dettato da un ordine religioso parentale: ‘la donna è questa’. Oggi a distanza di tempo con le varie motivazioni che stanno emergendo, ha conoscenza che potrebbe cominciare a stare bene, che può dare valore a sé, anziché dipendere da qualcuno.
- Funzione utilitaristica: fa le cose, ma ne vuole un ritorno, ti fa sentire in colpa se non ci sei (dipendenza psichica: lega a sé le persone).
- Funzione difensiva: spostamento sugli altri, proiettivo, rivolgimento contro se stessa, compensazione: andando a lavorare, si ammazza di fatica sopperendo alla solitudine. Così come prima per non rimanere sola si faceva umiliare e si faceva carico di tutto, adesso che è sola, per non sentire la solitudine, si ammazza di fatica *“Vado a casa solo per dormire”*.

Ricercando gli atteggiamenti è emerso un atteggiamento di pretesa che nella richiesta e nella presentazione di sé non si vedeva.

Mettere in risalto l’atteggiamento permette di avere una prima chiave di lettura sul piano comportamentale e attitudinale, che altrimenti ci sfuggirebbe dal modo con cui l’altro parla di sé.

³ Cencini A. – Manenti A., *Psicologia e Formazione*, Ed. Dehoniane, Bologna, 2000 pag.72 e seg.

La persona parlando di sé tende a partire dal suo bisogno e dalla sua richiesta ma è come se non si vedesse.

Nel momento in cui noi andiamo a leggere gli atteggiamenti e le loro funzioni, incomincia ad emergere un quadro dell'altro rispetto alle sue manifestazioni, quindi abbiamo una prima percezione più ampia e non rimaniamo chiusi dentro il suo mondo.

3. La motivazione

3.1 Il primo elemento motivazionale è legato a sé quando comincia a sentire il peso di questa situazione *“faccio cose di cui nessuno mi ringrazia”*.

3.2 Il secondo elemento motivazionale è inteso sempre come fatica, è il suo rimorso da cui non riesce a distaccarsi, è quello che sente di più.

3.3 Il terzo elemento motivazionale emerge dalla sua consapevolezza: *“perché devo andarmi a imbrigliare, perché non posso stare bene, perché mi vado sempre a prendere legnate?”*.

Un elemento motivazionale che riguarda il passato e che già nel passato l'aveva mossa, l'aveva fatta agire, è legato alla protezione della figlia.

Aveva preso la decisione di allontanare il marito quando aveva sentito la figlia in pericolo, è la stessa motivazione per cui oggi sta agendo quando sente il pericolo su di sé (compra la casa per separarsi, lo fa venire in casa ma sente che non va bene, va a vedere la casa dell'altro ma poi se ne separa, sente i rimproveri dei figli ma poi dice che non va bene).

L'inizio del terzo elemento motivazionale farà scattare la vera motivazione: nella lettura degli eventi ha scoperto che lei va a cercarsi delle legnate e oggi non vuole più fare questo.

Anche in questo caso possiamo notare una progressione di motivazione: all'inizio c'era confusione, era venuta per parlare di sé e faceva lo spostamento degli agiti, dopo si è passati ad una graduale evoluzione motivazionale fino a far scattare la motivazione vera.

Dopo circa sei mesi, finalmente diceva in maniera consapevole *“Mi sono resa conto che sono io che mi vado a cercare queste situazioni*

perché ho bisogno di fare la crocerossina. Capisco che sono io che mi vado a cercare queste situazioni”.

Quali considerazioni ricavare dalla trilogia della prima fase per costruire una buona alleanza terapeutica ed essere nell’attenzione, nell’ascolto e nell’accettazione dell’altro?

Secondo la lettura analitico-transazionale, vediamo che Cecilia parte da un ruolo di Vittima: nella famiglia di origine, dove le donne non contavano nulla, con il marito ed infine vittima con i figli che non le riconoscono quanto lei ha fatto.

Entra nel ruolo del Salvatore prodigandosi per tutti, passa poi nel Persecutore nel momento in cui non ha risposte *“con tutto quello che faccio”*.

“Me lo dica lei, qualsiasi cosa io faccia sbaglio, sono tutta sbagliata”

Non è assolutamente consapevole del suo atteggiamento di pretesa, cerca delle conferme, ma arrivano solo delle conferme negative, qualunque cosa l’altro dirà, lei sente di non andare bene, non riesce a separare gli agiti da sé.

Il suo racconto è dominato dalla rabbia, il suo parlare è un fiume in piena, l’aggressività che sprigiona, il dito sempre puntato non inducono nel counselor comprensione per le innumerevoli sofferenze patite. È possibile ipotizzare che Cecilia stia mettendo in atto il gioco ‘Prendimi a calci’.

La reazione di disagio del counselor e la fatica durante il tempo del setting servirà per tenere in attenzione il rischio di mandare messaggi disconfermanti, colludendo perfettamente con la sua convinzione di non andare bene.

Sarà quindi importante per il counselor, mettersi in ascolto affinché lei senta di essere accettata nella sua dimensione emotiva senza alcun giudizio.

È necessario cominciare a fermarla nei suoi racconti, riformulando quanto porta per far luce sulla sua confusione. Affinché lei possa iniziare a separare se stessa dagli accadimenti è opportuno darle dei riconoscimenti positivi su quanto è riuscita a fare, aver protetto la figlia, essere venuta qui per occuparsi di sé, comperare il nuovo appartamento in un’attivazione di una più radicale separazione.

B. L'ACCORDO

In questa seconda fase è necessario andare a reperire ulteriori informazioni utili a chiarire le ipotesi del problema e della diagnosi e a formulare il contratto.

Quando si presenta agli appuntamenti Cecilia inizia a parlare prima ancora di sedersi, il suo racconto è sempre molto agitato, siede sul bordo della sedia, talvolta si alza e mima il contenuto, sovente ha il dito puntato e rivive nelle emozioni quello che ha vissuto in passato.

Al termine dell'incontro tende ad invadere lo spazio dell'altro, continuando a parlare anche dopo esserci salutate.

Nel dire questo è dentro il problema e sta parlando per come lo vive e lo ha assimilato e non riesce a cogliere le sfaccettature.

Nel momento in cui le si chiede di raccontare i suoi vissuti rispetto alle otto aree della vita in riferimento al problema, inizia a staccare sé dai vissuti, e può leggere la confusione.

Le otto aree della vita

- Area familiare: con i suoi figli tende a voler indirizzare la loro vita, orientando anche i rapporti con il padre, senza alcuna considerazione del loro pensiero.

Nel momento in cui non sono disponibili li fa sentire in colpa, con la stessa dinamica con cui loro fanno sentire in colpa lei.

Con la famiglia di origine ha rapporti formali ed è pronta a cogliere l'occasione per vendicarsi di non esserle stati vicino.

"Sono nata orfana, non ho famiglia, dopo anni continuo ad avere solo delusioni.

Non mi sento parte integrante della famiglia.

Sono vendicativa e rancorosa, quando ho avuto bisogno di loro mi hanno dato legnate, io però non posso dire di no a loro, non lo accettano, mi cercano se hanno bisogno di soldi ma lo sanno che sono sola,... l'ho detto che li avrei aspettati al varco".

C'è nell'ultima frase un rancore infinito legato alla sua origine.

- Area amicale sociale: ha poche amicizie, sia perché si ammazza di lavoro e non ha tempo, sia perché i suoi modi diretti e impulsivi allontanano le persone.
- Area affettivo sessuale: non ha relazioni affettive e pur di avere una carezza, anche se negativa, ha continuato a subire.
- Area professionale lavorativa: accetta qualunque lavoro pur di guadagnare, talvolta si è fatta sfruttare o non ha considerato i rischi.

“Ho accettato un lavoro da una persona non affidabile che mi ha sfruttata e non mi ha pagato correttamente”.

- Uso dei beni – uso del denaro (aspetto economico): è perfettamente in grado di gestirsi dal punto di vista pratico ma ha paura di non farcela, nella realtà quando è rimasta sola ha cominciato a mantenersi e continua a farlo.

“Sono una formichina”.

- Uso del proprio corpo (cura di sé – hobby): è pulita ed ordinata ma non ha particolare cura di sé.

“Non sono una donna da giardinetti, devo lavorare”.

Sembra che non possa permettersi di avere tempo libero per sé, per il suo relax, si può cominciare ad ipotizzare che non può godere.

- Dimensione culturale (letture - teatro - concerti - convegni ...): ha un diploma di scuola media superiore, per il resto non si cura della sua dimensione culturale, solo lavoro e fatica.
- Dimensione spirituale, etica, religiosa:

“Sono religiosa e credo in Dio, credo nella famiglia e nei valori di onestà”.

In realtà tutto ciò lo subisce.

4. Ipotesi del problema

La prima ipotesi che possiamo intuire è che colpevolizza gli altri, ha pretese rispetto agli altri perché non riceve riconoscimenti, è sempre trattata male e sfruttata.

Fintanto che non si darà la responsabilità delle sue azioni di come costruisce la relazione con l'altro, non potrà andare a scoprire il suo vero problema.

“Mi sento dentro una profonda solitudine, penso tanto a tutta la mia vita quando sono in casa e mi sento sola, mi dà un fastidio, ho deciso di fare i passi della separazione perché stavo male, era sofferenza anche prima ... A volte mi viene rabbia.

La presenza di uno dei miei figli mi farebbe sentire meno sola”.

La prima ipotesi intuitiva, dopo una serie di colloqui, si è andata evolvendo.

Nel momento in cui ha cominciato a mettere distanza tra sé e il marito e la figlia se ne è andata a vivere da sola, è emersa in maniera più palese la solitudine e la sua incapacità di stare da sola e di affrontare le cose.

La sua frase manifesta la fragilità nella sua relazione e quanto bisogno abbia di qualcuno per poter esistere.

5. Ipotesi diagnostica

La convinzione di fondo possiamo ricavarla dalla frase che è emersa diverse volte: *“sarò sempre trippa per gatti”.*

Cecilia, come donna, come educazione ricevuta, ha la convinzione che non può non essere così, non può non fare così, non può non subire tutto quanto.

Non può non essere sottomessa, anche quando disobbedisce e si ribella e vuole vendicarsi, continua ad essere sottomessa.

Non riesce a dare valore a sé anche se ne ha tutte le capacità, non vede la possibilità di sentire la gioia, d'altronde il non sentire le dà la possibilità di non ascoltare la solitudine.

Subiva ma andava avanti, *‘se sopporterò non rimarrò sola’.*

Per una ulteriore chiarificazione, facciamo una lettura più puntuale delle quattro diagnosi.

- Diagnosi comportamentale: Cecilia è nello Stato dell'Io Adulto nelle situazioni pratiche, nello Stato dell'Io Bambino dal punto di vista relazionale e affettivo: subisce – pretende – si vendica – è rancorosa e possessiva.

- Diagnosi sociale: nella relazione con gli altri, Cecilia si percepisce Vittima e si comporta in modo da far sì che gli altri le 'diano legnate'. Pretende che gli altri siano pronti a dar seguito alle sue richieste e ti fa sentire in colpa se non ci sei.

Alla chiusura del Centro di Counseling durante le vacanze lei dice: "Io che ho bisogno rimarrò sola".

- Diagnosi storica: la famiglia di Cecilia è composta da tre fratelli e tre sorelle più padre e madre. Le donne non contavano nulla e Cecilia racconta di avere preso molte botte dai fratelli, la mamma non la difendeva e il papà fuori di casa tutto il giorno non se ne occupava.

Per questioni economiche Cecilia e la sorella più piccola sono state allevate nei primi anni di vita rispettivamente dai nonni materni e paterni.

Queste affermazioni servono per capire perché lei non conta nulla, ha sempre preso delle botte, deve subire e non si sente parte integrante della famiglia, perché in realtà da piccola è stata allontanata.

- Diagnosi fenomenologica: Cecilia ha la tendenza a 'prendere legnate', è emerso che lei crede che continuerà a 'prendere legnate' e vive sentimenti di inadeguatezza che sono parte del suo vissuto storico: "qualunque cosa faccio, sbaglio". Nella lettura dei suoi agiti vediamo il suo farsi vittima, il significato che emerge è il suo sentire: 'sono nata per essere vittima'.

Possiamo vedere come l'ipotesi diagnostica sia andata delineandosi meglio poiché ci sono state delle chiarificazioni: era incapace a separarsi dagli altri, all'inizio si vedevano la sottomissione e i compromessi, oggi possiamo vedere che sta superando la sottomissione ma fa fatica a superare la solitudine.

A questo punto può essere utile fare alcune sottolineature nel rapporto tra l'ipotesi del problema e l'ipotesi diagnostica.

Mentre la richiesta e la motivazione hanno una evoluzione, la diagnosi e il problema tendono a chiarificarsi.

L'atteggiamento man mano che si lavora ha una progressione di risoluzione rispetto alle sue difese, ad aspetti di rigidità, nuovi atteggiamenti emergono nel corso dei colloqui, ne abbandona alcuni per assumerne degli altri.

Rispetto alla richiesta e al problema ciò che porta non è la vera richiesta né il vero problema, occorre partire dalla richiesta e dal problema iniziali per riconoscere quelli del profondo.

Il counselor all'inizio, ponendo un'attenzione intuitiva, può incominciare a riconoscere la vera richiesta e il vero problema.

L'elemento che servirà per la diagnosi è già stato manifestato fin dall'inizio anche se si ha difficoltà a farlo emergere.

Il materiale diagnostico è già lì e ha bisogno di essere svelato, il counselor comincia a chiarificare ciò che nella realtà è già stato detto e procede con il cliente nella conoscenza di se stesso.

La richiesta e il problema portati sono come la punta di un iceberg.

Il percorso diagnostico è come la scoperta dell'America, la terra è ferma, ma è un'isola, più in là c'è il continente.

L'ipotesi diagnostica dice che si è vicino alla terra. Si è sulla terra, ma sull'isola, la terra che si andrà a trovare sul continente è uguale ma non è quella, anche se ne ha tutte le caratteristiche.

Nella richiesta e nel problema si è in un processo che nella chiarificazione entra nel profondo, nell'ipotesi diagnostica si è in un processo contrario, c'è l'esterno che è già tutto e occorre costruirne i componenti.

Nel nostro caso *l'ipotesi diagnostica* secondo l'analisi strutturale degli Stati dell'Io può essere così formulata:

c'è uno stato dell'Io Genitore non protettivo nei confronti dello stato dell'Io Bambino di Cecilia che, pur di non vivere la solitudine, accetta qualunque maltrattamento; lo Stato dell'Io Bambino non è in grado di darsi il permesso di godere.

6. Contratto

All'inizio si formula un primo contratto, poi se ne farà uno più specifico rispetto al problema e alla diagnosi chiarificate. Dalle

richieste e dai cambiamenti agiti dalla persona, il contratto si è ulteriormente modificato.

In seguito all'evoluzione della richiesta, sono stati formulati tre contratti successivi.

6.1 Separazione effettiva.

La formulazione del primo contratto è stata aiutarla a separarsi effettivamente:

In che modo Cecilia potrà affrontare la separazione effettiva dal marito?

È stato necessario un lavoro di decontaminazione dello stato dell'lo Adulto da parte dello stato dell'lo Bambino, infatti credeva: *'se non vivrà più con me (il marito), non mi farà del male'*. Nella realtà questo pensiero l'ha portata a svalutare l'importanza di non avere più contatti con il marito.

È vero che non vedersi più con il marito le scatena la solitudine, ma le permette di non continuare ad innescare sensi di colpa o maltrattamenti.

6.2 Separazione di relazione, dal rimorso, dal senso di colpa.

La formulazione del secondo contratto è:

Come Cecilia potrà separarsi dal rimorso e dal senso di colpa?

È stato fatto un lavoro di decontaminazione dello stato dell'lo Adulto da parte dello stato dell'lo Genitore: *'La famiglia deve rimanere unita'*.

6.3 Separazione emotiva.

Come ha cominciato a non sentire più il senso di colpa per le sue scelte, è stato possibile formulare il terzo contratto:

Come riscoprire la gioia per sé nella serenità, senza andare a prendere legnate?

Il primo lavoro fatto in questa direzione è stato farle vedere come lei si procurava le legnate. Attraverso l'apprendimento della protezione di sé ha cominciato ad acquisire nuovi spazi per sé.

C. LA PROGRAMMAZIONE

7. Piano di Trattamento

Il piano di trattamento nasce dalla coniugazione dei tre aspetti: richiesta – ipotesi problema – ipotesi diagnostica: la persona fa una richiesta e sulla base dell'ipotesi del problema e dell'ipotesi diagnostica si fa il piano di trattamento.

Il piano di trattamento è come una linea, un tracciamento⁴ che andremo a costruire su un percorso di accompagnamento che va verso la soluzione del problema. L'ipotesi del problema chiarifica la richiesta e la linea che traccio tra l'ipotesi del problema e l'ipotesi diagnostica, diventa il piano di trattamento.

La possibilità di percorrere questa linea sarà data dalla motivazione. Per Cecilia la linea di orizzonte è la solitudine, se non contiene la sua paura non si separerà mai. Anche se in questo momento è ancora dentro lo sforzo, qualcosa sta cambiando perché è motivata a trovare una soluzione al problema.

L'aiuto che le stiamo dando le dà la possibilità di riconoscimenti positivi per sé, la fa reagire come donna, nei suoi ruoli sociali, così da attuare cambiamenti comportamentali e relazionali.

In passato, la paura di affrontare la solitudine le faceva accettare maltrattamenti e subire legami. Il piano di trattamento sarà riportarla su di sé, sulla sua capacità di stare da sola e di stare in relazione con gli altri senza costruire nuovi legami in cui essere vittima e sentirsi in colpa, caratteristiche della sua esistenza.

8. Mappa della personalità

I dati della mappa sono sempre da leggere in chiave dinamica, affiorano man mano e si vanno a precisare e a far evolvere nella loro definizione.

Nel momento in cui si compongono e si cominciano a collegare gli uni con gli altri, permettono di scoprire il processo di copione della persona.

⁴ Come quando si costruisce una strada, nel fare un tracciamento si mettono giù i paletti e si definisce il tracciato.

Da quanto è emerso finora, in base a ciò che la persona porta, si può vedere come ci sia una progressione nella compilazione della mappa della personalità.

Qui, per esemplificazione, i dati verranno riportati in ordine sequenziale, ma è evidente che la mappa viene compilata man mano che questi emergono.

- Stati dell'Io: contaminazioni

Lo Stato dell'Io Genitore contamina lo Stato dell'Io Adulto:

'Si deve mantenere la famiglia unita'.

'E vedrai mali tempi ti capiteranno'.

Sono messaggi verbali che Cecilia ha ricevuto in modo particolare dalla madre e ha introiettato nel suo Genitore.

'La famiglia deve sempre fare muro di fronte ai problemi dei suoi membri'.

'Sono io la figlia, non dovevano difendere lui quando l'ho mandato via di casa'.

'Bisogna sempre faticare'.

Sono pregiudizi a cui Cecilia dà credito e che la portano ad ammazzarsi di fatica per evitare tempi grami *"Non sono una donna da giardinetti, devo lavorare"* e per non sentire la solitudine *"Vado a casa solo per dormire"*.

Lo Stato dell'Io Bambino contamina lo Stato dell'Io Adulto:

'se mi ammazzo di fatica e di lavoro non verranno tempi grami'.

'Se non dico mai di no non resterò sola'.

- Svalutazione:

Rispetto alla situazione: Cecilia svaluta l'importanza del problema circa la separazione effettiva dal marito.

Rispetto a sé: svaluta l'importanza dello stimolo, cioè l'incapacità di stare da sola.

Rispetto agli altri: svaluta l'esistenza dello stimolo, li sente parlare, sente i loro sentimenti, sente che c'è qualcosa di diverso ma svaluta i sentimenti e i pensieri dell'altro.

Si rimanda al punto 11 delle tecniche la compilazione della matrice della svalutazione.

- Passività

‘Iperadattamento’

Subisce maltrattamenti e si adatta al suo ruolo di donna sottomessa pur di non sentire la solitudine.

‘Agitazione’

La si percepisce nel suo modo di stare nel setting, nel suo parlare e nel suo mimare le situazioni che racconta.

- Simbiosi

‘Bambino-Genitore’

Il Bambino cerca un Genitore che si prenda cura di lei.

“Io non mi sento parte della famiglia, mia mamma ha sempre diviso i figli tra serie A e serie Z e io sono di serie Z”.

- Grandiosità

‘Se io farò molto, un giorno si accorgeranno che ci sono, che sono buona, che ho fatto tutto per loro’.

- Disturbi del pensiero

‘Iperdettagliamento’

Racconta con dovizia di particolari qualunque accadimento, disperdendosi nella confusione.

- Profilo delle carezze

Si rimanda al punto 11 delle tecniche la compilazione del profilo.

- Posizione esistenziale

‘Io non sono ok – Tu non sei ok’

Cecilia parte da una posizione esistenziale ‘non ok’

“Qualunque cosa faccio, sbaglio”

e percepisce gli altri in una posizione ‘non ok’.

“Mio marito mi ha massacrato”.

“La mia famiglia lo ha sempre difeso e mi ha sempre dato addosso”.

“Mio figlio ha persino cercato di picchiarmi”.

- Esito di copione

'Solitudine'

Cecilia ha una grande paura della solitudine e pur di non sentirla, subisce maltrattamenti e pretese.

- Tipi di copione

Rispetto ai riconoscimenti (Steiner):

'Senza Gioia/Senza Amore'

Nella sua vita Cecilia ha sempre dovuto lavorare e faticare e non è riuscita a ritagliarsi uno spazio per sé, per coltivare amicizie e relazioni affettive.

Ha chiesto amore e riconoscimenti alla mamma e al marito, ma ha sempre ottenuto soltanto legnate.

Nella relazione (Ernst):

'Niente da fare con '

"Non cambia mai niente, qualunque cosa io faccia, sbaglio sempre e gli altri se ne approfittano".

Nella lettura del processo (Berne):

'Sempre'

"Perché vado sempre a prendermi legnate?"

È espressione delle sue convinzioni e l'agisce facendosi vittima.

- Transazioni di ridefinizione

Cecilia effettua spesso transazioni di ridefinizione.

Esempio di transazione tangenziale.

Racconta l'episodio in cui sua sorella le ha chiesto un prestito.

c. *"Cosa risponde quando sua sorella le chiede un aiuto economico?"*

C. *"Sento che mi sale una rabbia... io sono sola".*

C'è uno spostamento da 'cosa rispondi' a 'cosa sento'.

Esempio di transazione bloccante.

c. *"Che cosa le sta dicendo suo figlio?"*

C. *"Non lo so, me lo dica lei".*

Si blocca sulla definizione del problema.

- Triangolo drammatico

V/S/P

Leggendo secondo l'Esagono della Ridefinizione⁵, Cecilia assume il ruolo del "Lavoratore Indefesso", dove a livello sociale è un Salvatore e a livello psicologico è in una posizione di Vittima o Persecutore. Cecilia fa tutto per gli altri nella speranza di essere riconosciuta, subisce e si fa vittima.

Diventa Persecutore nel momento in cui pretende un ritorno per quello che fa, non ascolta i pensieri e i sentimenti degli altri e vuole dirigere la loro vita.

- Giochi

'Prendimi a calci'

'Sì... però'

Si rimanda al punto 11 delle tecniche.

- Spinte

'Compiaci'

'Sforzati'

Cecilia fa ciò che pensa che gli altri si aspettano da lei, li compiace nella speranza di essere riconosciuta per quello che ha fatto.

Si sforza di far funzionare le cose come gli altri vogliono, per non sentirsi in colpa.

- Ingiunzioni

'Non esistere': vede come unica possibilità per esserci quella di subire.

'Non essere importante': dà molto ma non riceve riconoscimenti.

"Io sono una figlia di serie Z".

"Mio marito dettava le regole e io dovevo sottostare".

'Non appartenere': *"Io sono nata orfana".*

'Non sentire': per non sentire la solitudine si ammazza di fatica.

'Non godere': *"Non sono una donna da giardinetti. Devo lavorare".*

⁵ Schiff J.L., *Analisi Transazionale e cura delle psicosi*, Astrolabio, Ed. Roma, 1980 pag. 78-79

- Sistema parassitario

Credenze

Credenza su di sé: *sarò sempre trippa per gatti.*

Credenza sugli altri: *qualunque cosa faccia mi daranno legnate.*

Credenza sulla vita: *bisogna sempre faticare e lavorare perché poi mali tempi ti capiteranno.*

Sentimento parassita: senso di colpa – rabbia

Manifestazioni parassitarie

Comportamenti: continua ad ammazzarsi di fatica e di lavoro senza concedersi tempo per sé – va a prendersi legnate con il suo atteggiamento di pretesa e di non ascolto degli altri.

Fantasia: *“Vorrei non averlo mai incontrato”* (riferito al marito).

Somatizzazioni: perdita udito-vista-memoria.

Ricordi di rinforzo: i fratelli la picchiavano – la mamma non la difendeva – il marito la maltrattava – i figli non la capivano e consideravano il papà un poverino.

- Porte

Rispetto alle porte Cecilia trova la sua apertura nei comportamenti, racconta cosa fa e come lo fa, rispetto ai sentimenti comunica il suo malessere, riguardo ai pensieri formula delle frasi iperdettagliate ma confuse.

- Carattere

Si può definire un carattere ‘forte’, nonostante subisca e si faccia vittima.

Reggeva da sola il peso della famiglia, oggi si mantiene e riesce a fare tutte le sue cose.

Nelle relazioni con le persone lei dice di sé:

“Non sono una che vado giù tanto per il sottile, prendo le persone di petto, io dico le cose come stanno, non metto petali di rosa sulle mie parole.

I miei figli mi vedono come una mamma forte e battagliera, pronta a bastonare”.

- Canale di comunicazione

Si può ipotizzare un canale ‘cinestesico’.

Ama il contatto fisico, fino a farsi prendere a botte, gesticola molto e spesso raccontando mima le situazioni e riporta le sue sensazioni viscerali.

9. Prognosi

È necessario lavorare sullo spostamento degli agiti.

C'è da ricostruire un Genitore Protettivo.

La prognosi non cambia nei contenuti rispetto al piano di trattamento, cambiano i comportamenti ma anche il modo di pensare e di sentire della persona.

Prendersi cura di sé determinerà il passaggio successivo di far sì che si dia valore.

Permetterle di agire un comportamento diverso e di darsi valore è un elemento prognostico, perché decontamina il cliente mentre lo attiva, ed è costruito non su un consiglio ma sulla comprensione di sé.

La prognosi è l'affermazione di qualcosa che è nato nella comprensione dell'altro, che è il suo cambiamento.

La persona sperimenta una maniera di pensare diversa, di sentire diversa, di agire diversa e percepisce in tal modo un cambiamento positivo.

Questo elemento viene definito nella prognosi, non è dare consigli, non è un qualcosa da fare ma è il sottolineare e affermare degli elementi di attivazione positiva che permettono una validità per sé.

La dimensione prognostica determina un cambiamento omeostatico.

D. L'ATTIVITA'

10. Processo di copione

Genitore e Bambino sono in conflitto, c'è un legame: prova un senso di colpa se agisce diversamente da come il suo Genitore richiede.

Lei è in grado di mandare via il marito quando sente la figlia in pericolo, finché si è rivoltato contro di lei ha tenuto, 'come se potesse prendere una decisione non tanto per sé ma per salvare la figlia'.

C'è un'indifferenza del Genitore nei confronti del Bambino che ci dice che siamo ingiusti, il Bambino chiede di esserci ma nessuno risponde.

“Mia madre mi ha reso la vita un inferno, ha sempre fatto figli di serie A e figli di serie Z e io sono una figlia di serie Z, anche adesso”.

- Rispetto ai riconoscimenti (Steiner):

‘Senza Gioia/Senza Amore’

Nella sua vita Cecilia ha sempre dovuto lavorare e faticare e non è riuscita a ritagliarsi uno spazio per sé, per coltivare amicizie e relazioni affettive.

Ha chiesto amore e riconoscimenti alla mamma e al marito, ma ha sempre ottenuto soltanto legnate.

- Nella relazione (Ernst):

‘Niente da fare con’

“Non cambia mai niente, qualunque cosa faccia, sbaglio sempre e gli altri se ne approfittano”.

- Nella lettura del processo (Berne):

‘Sempre’

“Perché vado sempre a prendermi legnate?”

È espressione delle sue convinzioni e di quello che ha agito come unica possibilità per sé.

11. Tecniche

È importante precisare che la riformulazione e le tecniche berniane dell’interrogazione, della specificazione e del confronto saranno usate per tutta la durata della relazione di counseling, per quanto riguarda le tecniche più specifiche, non potendo riportare tutti i colloqui avvenuti, si è scelto di presentarne alcune e, più precisamente, la formula G del gioco, la matrice della svalutazione e il profilo delle carezze.

La formula G del gioco (Berne)

Cecilia racconta di un episodio avvenuto con il figlio che è venuto a trovarla in un week-end. Il figlio le racconta di aver fatto un lavoro manuale ad una persona e di non essersi fatto pagare. *“Io avevo tanta voglia di parlare con mio figlio, non lo vedo mai, non avevo assolutamente intenzione di iniziare una discussione e soprattutto non voglio sicuramente stare così male”.*

Si riportano qui di seguito le transazioni avvenute tra Cecilia e il figlio. Cecilia, rispondendo al figlio, sta iniziando il suo gioco preferito 'Prendimi a calci', gioco che mette in atto più e più volte nella sua vita, gioco che la porta a *"prendere sempre legnate"*. Il gioco verrà letto secondo la sequenza della formula G di Berne.

Gancio

Cecilia: *"Perché non devi farti pagare?"*.

Il gioco inizia con un messaggio non verbale del tipo 'Ti dico io cosa devi fare' e la voce ha un tono di biasimo

Anello

Figlio: *"Mi ha detto che poi mi darà una mano"*.

Risposta

Cecilia: *"Sai che se avesse voluto, lo avrebbe già fatto"*.

Sembra una transazione da Adulto ad Adulto, in realtà è un Genitore Critico che sta parlando.

Scambio

Figlio: *"I conti in tasca io non te li faccio, tu non me li devi fare e non permetterti di giudicare quello che faccio! E poi parli e non sai le cose"*.

È un Persecutore adesso che sta parlando.

Incrocio

Cecilia ha un momento di confusione, non riesce a capire cosa stia succedendo.

Tornaconto

Cecilia sta male e prova delusione per l'esito del colloquio e un senso di inadeguatezza.

"Devo stare zitta altrimenti va sempre a finire così, non mi sta ad ascoltare, io non volevo farmi gli affari suoi, solo che poi viene a lamentarsi con me quando è senza soldi".

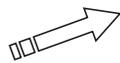
L'uso di questa tecnica mi ha permesso di riconoscere il gioco di Cecilia e riguardo alla relazione con lei mi ha evidenziato il rischio di diventare nei suoi confronti un Persecutore ogni volta che chiede di 'essere presa a calci'.

Nel lavoro questa lettura mi consentirà di farle vedere in quale modo si fa vittima.

La matrice della svalutazione

MODALITA'	TIPO		
ESISTENZA	T1 Stimoli	T2 Problemi	T3 Opzioni
IMPORTANZA	T2 Importanza degli stimoli	T3 Importanza dei problemi	T4 Importanza delle opzioni
POSSIBILITA' DI CAMBIAMENTO	T3 Possibilità di cambiare	T4 Risolvibilità dei problemi	T5 Agibilità delle opzioni
CAPACITA' PERSONALI	T4 Capacità di reagire in modo diverso	T5 Capacità di risolvere i problemi	T6 Capacità di agire sulla base di opzioni

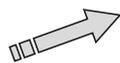
Sé



Situazione



Altri



Riguardo a sé: Cecilia svaluta lungo la diagonale T2 la sua incapacità di stare da sola e l'importanza dello stimolo.

Riguardo alla situazione: svaluta sulla diagonale T3 l'importanza della sua separazione effettiva dal marito e quindi la possibilità di cambiare lo stimolo.

Riguardo agli altri: svaluta sulla diagonale T1, nega l'esistenza dello stimolo sentendoli parlare ma non ascoltandoli.

È necessario essere consapevoli su quale diagonale la persona svaluta in ogni ambito, per pianificare gli interventi affinché siano efficaci, in modo da evitare di affrontare i problemi a partire da una diagonale della matrice troppo bassa.

“Se l'intervento non è sulla diagonale lungo la quale la persona svaluta, è probabile che l'intervento stesso venga svalutato”⁶.

⁶ Mellor K. e Sigmund E., *Svalutazione*, Premio Berne 1980 – Rielaborazione R. Mastromarino

Il profilo delle carezze (Jim McKenna)

sempre					+10
molto frequente					+ 9
					+ 8
frequente					+ 7
					+ 6
spesso					+ 5
					+ 4
raramente					+ 3
					+ 2
mai					+ 1
					0
	DARE	PRENDERE	CHIEDERE	RIFIUTARE DI DARE	
mai					0
					-1
raramente					-2
					-3
spesso					-4
					-5
frequente					-6
					-7
molto frequente					-8
					-9
sempre					-10

Questo profilo mette in evidenza come nella vita di Cecilia i riconoscimenti positivi siano quasi assenti. Non viene riconosciuta per quello che fa e non avendo avuto un modellamento in tal senso, non è neppure capace di dare a sua volta riconoscimenti.

“Me ne ha fatte passare tante mia madre che, pur di andarmene di casa, ho dato ascolto al primo che mi ha fatto una carezza”.

Chiede carezze in una modalità aggressiva e ricattatoria e riceve carezze negative.

12. Interventi

Riprendiamo l'esempio precedente del gioco 'Prendimi a calci'.

c: Cosa voleva comunicare a suo figlio dicendogli quella frase?

C: Io avevo una cosa da dire, lui ne diceva un'altra, non mi lascia parlare.

c: Cosa voleva dire a suo figlio?

La tengo sulla domanda per permetterle di fare chiarezza dentro di sé e impedirle di farla tornare sul contenuto che le impedirebbe di cominciare a pensare.

C: Che non è giusto permettere agli altri di approfittarsene.

c: Lei teme che gli altri si possano approfittare di suo figlio?

C: No, ma fa il bello con gli altri e poi viene da me a lamentarsi per i soldi e a battere cassa.

c: Non sono gli altri che si approfittano di suo figlio, ma è lui che fa il bello fuori e in casa si lamenta e batte cassa.

C: Sì è proprio così, mi viene una rabbia perché è come mio marito...

c: Mi sta dicendo che quando suo figlio si comporta come suo marito le viene rabbia.

C: Lui ha tutti i tratti di quell'uomo lì, mi sembra di rivedermelo davanti, ma lui è mio figlio e io voglio parlare con lui.

c: Nel momento in cui ha detto a suo figlio che doveva farsi pagare provava rabbia?

C: Sì.

C: Cosa succede quando prova rabbia?

C: Dico le cose come stanno, io vedo le cose a modo mio, non tengo conto degli altri e nascono i qui pro quo.

c: Mi sta dicendo che quando prova rabbia e inizia un discorso con qualcuno nascono i malintesi perché lei dice le cose come stanno senza tener conto degli altri. Cosa significa dire le cose come stanno?

C: Prendere le persone di petto.

c: *E quando prende le persone di petto, cosa succede?*
C: *Che si mettono sulla difensiva e poi mi mazzolano ben bene (e mima con la mano il segno delle botte).*
c: *E quando gli altri la mazzolano, lei cosa sente?*
C: *Sento una grande tristezza dentro.*
c: *Ci sono delle cose che può fare in modo diverso per evitare di farsi mazzolare?*
C: *Tenere conto degli altri?*
c: *Se tiene conto degli altri cosa succede?*
C: *Che sto zitta.*
c: *Nei rapporti con gli altri o prende le persone di petto o sta zitta?*
C: *Sì e in ogni caso sbaglio perché mi danno comunque addosso.*
c: *Mi sta dicendo che sia nel prendere le persone di petto che nello stare zitta, la relazione non funziona perché le danno in ogni caso addosso?*
C: *Sì, non so cosa fare.*
c: *Cosa le ha detto suo figlio?*
C: *Che devo farmi gli affari miei.*
c: *Cosa intendeva dicendole così?*
C: *Che non devo dirgli cosa deve fare?*

Questa domanda può essere il gancio di inizio del gioco 'Si... però'.

c: *Se non gli dice cosa deve fare come procede la relazione?*
C: *Lui non si mette sulla difensiva e non mi tratta in maniera aggressiva.*
c: *E se non la tratta in maniera aggressiva, lei come sta?*
C: *Sto bene... sto bene... possiamo parlare... ritrovo mio figlio.*
c: *Mi sta dicendo che può stare bene.*
Io posso sostenerla a fare questi passaggi per stare bene, ma lei cosa vuol fare della sua rabbia, ora?
C: *Non la voglio più, mi fa stare male.*
c: *Può cominciare a riconoscerla prima di iniziare una relazione con qualcuno?*
C: *Non è facile per me perché sono un'impulsiva, ma voglio farlo. Lei, però, mi deve aiutare.*

c: lo la aiuterò a sganciare il suo sentimento.

L'analisi del gioco secondo la formula G, ha permesso di far ripercorrere a Cecilia la sequenza di ciò che avviene, di farle vedere la ripetitività delle sue azioni, il sentimento parassita che fa partire il gancio e la possibilità di trovare altre strade per stare bene (trovare serenità per sé è la sua uscita dal copione).

Non rispondendo alle domande che lei pone al posto delle risposte, nel tentativo di chiedere consigli, si evita di iniziare il gioco 'Si... però' che la porterebbe alla fine a dire che non c'è niente da fare (dalla lettura della mappa è il suo processo di Copione secondo Ernst).

Utilizzando la mappa rispetto alle 'Porte', si possono confrontare i suoi comportamenti, permettendole di riconoscere la rabbia e invitandola a fare chiarezza nei suoi pensieri.

Si può leggere questo intervento anche usando la matrice della svalutazione per verificare di non aver affrontato il problema su una diagonale troppo bassa.

Rispetto a sé: Cecilia svaluta lungo la linea T2, avverte l'esistenza dello stimolo (la rabbia) ma ne svaluta l'importanza nel momento in cui non si rende conto che è dal suo sentimento che parte il gioco 'Prendimi a calci' che le permette di continuare a prendere legnate.

Rispetto al figlio: svaluta in T1 l'importanza del pensiero del figlio volendogli dire cosa deve fare e quindi nega ciò che il figlio le dice. Cominciare ad esaminare la svalutazione in modo che acquisti consapevolezza del significato della sua rabbia, è il primo passo verso la risoluzione del problema.

Rispetto alla situazione: Cecilia svaluta in T3 la possibilità di cambiare lo stimolo e di trovare delle opzioni diverse al suo agire.

Si può vedere come, rispetto al diagramma della svalutazione, si è andato modificando il piano di trattamento.

La prima fase è stata quella di lavorare sulla svalutazione della situazione (T3) e farle vedere il problema della separazione effettiva dal marito, partendo dal suo sentimento: *Cosa prova quando lui va avanti e indietro da casa sua o lei va a trovarlo a casa?*

Vuol dire che se lei dice di no è ancora lui che la condiziona?

È lui che la condiziona o è lei che si fa condizionare?

Come posso aiutarla se si fa ancora condizionare da lui?

Ci sono cose che può fare?

Aiutarla a separarsi effettivamente è il lavoro fatto nei primi mesi.

“Ora non faccio più quello che vuole lui, come lui era schiavo dell’alcool, io ero schiava delle situazioni che lui mi imponeva”.

In una seconda fase prendendo in esame il significato della sua rabbia (T2) si è lavorato sulla svalutazione rispetto a sé.

C: Per sentirmi bene ho bisogno di restituire il male.

c: E quando ha restituito il male cosa prova?

C: Il male me lo sento addosso perché ricevo delle legnate.

c: Come teniamo insieme queste due cose che per stare bene ha bisogno di restituire il male e quando lo ha restituito se lo sente addosso?

In una fase successiva si è passati a lavorare sulla svalutazione rispetto agli altri (T1), a vedere come lei non ascolti quello che gli altri dicono e provano e vada avanti per la sua strada, svalutando l’esistenza degli stimoli.

C: Quando mia nipote ha fatto la comunione, mia sorella mi ha telefonato per dirmi se poteva invitare mio marito e io le ho risposto di fare come voleva, che a me non importava nulla. Lui non è parte della famiglia, non doveva neppure chiedermelo, so io quello che ho passato.

c: Mi sta dicendo che a lei non faceva piacere che suo marito fosse presente?

C: Sì. Sono sicura che mia sorella me lo ha fatto apposta, la mia famiglia si è sempre preoccupata più di lui che di me.

c: Glielo ha detto che preferiva non ci fosse?

C: No, tanto non sarebbe servito a niente, lei aveva già deciso.

c: Se, come lei dice, sua sorella aveva già deciso, come spiega il fatto che le abbia telefonato per chiederle se poteva invitarlo?

Vedere come lei svalutasse l’importanza del suo stimolo e l’esistenza di quello altrui, le ha permesso di prendere consapevolezza che tutto questo serviva a mantenere un legame, se pur

doloroso, per non sentire la sua solitudine e la sua incapacità a stare da sola.

A questo punto si è passati a vedere le svalutazioni lungo le diagonali T3 e T4, come i sentimenti delle persone cambiavano nelle varie situazioni e come ci fossero delle alternative ad agire la rabbia come vendetta, accettando che le persone si comportassero in una maniera diversa da quanto lei avrebbe voluto.

Far emergere in lei i dati di realtà le ha permesso di riconoscerli e di separarli dal senso di colpa.

Lasciando la sua rabbia, poteva cominciare a prendere in considerazione altre opzioni per affrontare il suo problema e trovare un po' di serenità per sé:

“Ho cominciato a guardarmi intorno per fare delle cose che mi piacciono: qualche viaggetto, voglio fare l'itinerario nel centro storico e quando a marzo finiranno i miei impegni economici lasciare il secondo lavoro”.

Giunti ormai all'ultima diagonale della matrice, Cecilia è arrivata al colloquio dicendo:

“L'altro giorno la nonnina che assisto mi ha chiesto di stare oltre l'orario per chiacchierare, ma io non ce la facevo più, mi sentivo soffocare, era il giorno del mio compleanno.

Me ne sono andata, ho chiamato un'amica e ho trascorso con lei due ore veramente piacevoli”.

Cecilia comincia finalmente ad agire sulla base di opzioni diverse.

Riprendendo in considerazione il profilo delle carezze, il primo lavoro fatto è stato quello di non fornire carezze negative che lei chiede col suo atteggiamento aggressivo nel raccontarsi, col suo *“Me lo dica lei”* per tentare di riproporre il tipo di relazione a cui è abituata, nel suo tentativo di riempire lo spazio del setting coi racconti senza ascoltare, con il suo continuare a parlare anche dopo l'ora del colloquio.

Cecilia ha necessità di fare esperienza di un Genitore Affettivo positivo che non l'accontenti nelle sue richieste di riportarla nell'adattamento. Il Genitore Affettivo positivo le darà dei permessi:

*puoi cercarti un nuovo affetto se ne senti il bisogno,
puoi chiedere una carezza se ne hai bisogno,*

non è necessario solo faticare puoi anche dedicare del tempo a te stessa.

*Non le dirà cosa deve fare, ma la riconoscerà in quello che fa:
sei stata brava ad allontanare il marito per salvaguardare tua figlia,
hai deciso di venire qua per occuparti di te,
sei una persona degna di fiducia,
mantieni gli impegni presi,
sei riuscita a crescere i tuoi figli nonostante fossi sola a gestire la famiglia.*

In uno degli ultimi colloqui fatti, ha detto: *“Mi sono resa conto che valgo, sono riuscita da sola a fare tutte le mie cose, sono riuscita a farle bene.*

Ci sono state tre persone che mi hanno circondato d'affetto: mia figlia, mia sorella, mio fratello”.

Non solo Cecilia comincia a riconoscere il suo valore, ma riesce anche a vedere l'affetto intorno a sé togliendosi dal ruolo di Vittima che si sente addosso.

CONCLUSIONI

Nell'illustrare praticamente come avviene un processo di counseling, passaggio per passaggio, secondo quanto esposto a livello teorico nei primi due articoli, ci sembra importante sottolineare che la sistematizzazione è stata utile per avere una direzione dove andare e non rischiare di girare a vuoto.

Ordinare gli elementi dell'intervento mette in primo piano la persona che, con gradualità, in un movimento dinamico, fa emergere i vari elementi di sé.

Il counselor attraverso una continua decontaminazione delle situazioni e dei vissuti porta la relazione di counseling in evoluzione.

Possiamo dire che i dodici elementi sono racchiusi in un colloquio come un battito, ma la storia della persona è una serie infinita di respiri.

Angela Paglia

BIBLIOGRAFIA

CENCINI A. – MANENTI A., *Psicologia e Formazione*, Ed. Dehoniane Bologna 2000

CONFORTI F. – PAGLIA A., “Le quattro ‘c’ dei primi colloqui”, *Quaderni di counseling*, n.7/2008 Ed. J.E.R. Genova

MELLOR K. e SIGMUND E., *Svalutazione*, Premio Berne 1980 – Rielaborazione Mastromarino R.

SCHIFF J. L., *Analisi Transazionale e cura delle psicosi*, Astrolabio Ed. Roma 1980

STEWART I., JOINES W. (1987), *l'Analisi Transazionale, Guida alla psicologia dei rapporti umani*, Garzanti, Milano, 1987