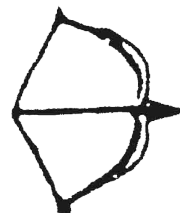


Quaderni di counseling



Quaderni di counseling

Anno 7 - Numero 8 - 2009

Direttore:

Vittorio Soana

Comitato di Redazione:

Guido Bonomi

Milly De Micheli

Marina Farina

Giuseppina Grillo

Editore:

J.E.R. - Jesuit Essay Review - Via Petrarca, 1 - 16121 Genova

Per contattare la Redazione e gli autori:

Associazione Culturale J.E.R. Jesuit Essay Review

C.P. 755 - 16121 GENOVA CENTRO

Tel. 010 2543628

e-mail: quadernidicounseling@libero.it

Per informazioni e abbonamento:

347 0083196 - e-mail: quadernidicounseling@libero.it

Abbonamento biennale: € 15,00

Numero singolo arretrato: € 10,00

Gli abbonamenti hanno inizio nel mese di gennaio di ogni anno.

Indirizzare le quote di abbonamento a:

C/C postale 40666893 intestato a J.E.R. Jesuit Essay Review

Via Petrarca 1 - 16121 Genova

Traduzioni:

Caterina Carlini

Hanno collaborato a questo numero:

Anna Cassol

Francesca Conforti

Stefano Lauciello

Angela Paglia

Gabriella Quocchini

Giovanni Terzi

Direttore responsabile:

Carlo Carozzo

Registrazione presso il Tribunale di Genova n. 24/2002

Periodico annuale

Stampa:

Emiliani - Rapallo

La pubblicazione non contiene pubblicità

Indice

	Editoriale	2
<i>Teoria</i>	VITTORIO SOANA <i>Il counseling nel suo processo</i>	5
	VITTORIO SOANA <i>Struttura e funzionamento del processo di counseling</i>	25
<i>Metodologia</i>	ANGELA PAGLIA <i>Il processo della relazione di counseling: la domanda</i>	39
	FRANCESCA CONFORTI <i>Il processo della relazione di counseling: il contratto</i>	47
	MILLY DE MICHELI <i>Il processo della relazione di counseling: dal piano d trattamento all'intervento</i>	55
<i>Pratica</i>	ANGELA PAGLIA <i>Il processo della relazione di counseling: lettura di un caso</i>	67
	GIOVANNI TERZI – GABRIELLA QUOCCHINI <i>Il guadagno del cliente di counseling nel primo colloquio</i>	99
	VITTORIO SOANA <i>I sei vantaggi della relazione di counseling</i>	109
<i>Deontologia</i>	MARINA FARINA <i>Counseling e pratica etica</i>	113

Editoriale

Il tema di questo numero di Quaderni nasce dai bisogni di approfondimento e dalle domande di chiarificazione emerse dal gruppo di operatrici e operatori del JES¹, con l'esigenza di 'fare ordine' nel proprio lavoro di counseling.

A partire dalle difficoltà che venivano manifestate nel procedere della relazione di counseling con i clienti, è sorta l'idea di tornare dentro l'esperienza stessa del counseling per coglierne gli elementi fondanti.

Si sono evidenziati innanzi tutto quattro elementi strutturali, che abbiamo chiamato 'le fasi del processo di counseling', ciascuna fase a sua volta articolata in tre elementi.

Successivamente sono emersi, osservando la relazione tra counselor e cliente e l'interazione tra i due, i quattro piani di funzionamento del processo, il piano dell'osservazione, il piano dell'intervento, il piano dei risultati, il piano degli obiettivi.

Questi elementi di struttura e di funzionalità sono oggetto dei primi due articoli della rivista, scritti con l'intento di offrire un impianto teorico di base.

Seguono tre articoli che si focalizzano ciascuno su una fase del processo: la domanda, l'accordo, la programmazione.

Per affrontare il tema del risultato/guadagno del cliente, viene proposto un dialogo tra due counselor che riflettono insieme sul guadagno del cliente nel primo colloquio di counseling. Sempre a proposito di "guadagni/risultati", una breve nota propone un elenco di "sei vantaggi" del cliente in una relazione di counseling.

¹ JES: Jesuit Encounter Service, centro di counseling sociale, sede in Genova, Via Porta Soprana 4r.

L'ultimo articolo evidenzia la dimensione di riferimento agli elementi deontologici che ogni setting di counseling richiede.

Per meglio facilitare la comprensione da un punto di vista teorico e da un punto di vista didattico, vengono sviluppate passo per passo le quattro fasi del processo e gli elementi che le costituiscono nell'esperienza di una relazione di counseling con una cliente.

Attraverso la presentazione del caso è possibile ritrovare l'evoluzione di tutti gli elementi e contemporaneamente verificare l'adeguatezza e utilità del quadro di riferimento proposto.

Vittorio Soana

Il counseling nel suo processo

L'obiettivo di questo articolo è quello di costruire una sistematizzazione del processo di counseling.

La prima sistematizzazione è stata quella di individuare quattro fasi del processo della relazione.

Le fasi sono state articolate al loro interno in una successione di dodici elementi.

L'elemento di processo è l'interrelazione tra le fasi.

Il counseling nel suo processo

Counseling in its process

The aim of this article is to provide systematization of the counseling process. Identification of the four stages of the relationship process is the first step. The stages are articulated into a succession of twelve elements.

The process element, the interrelation of the stages, has been worked out in its experimental dynamic.

L'obiettivo che l'autore si è dato nello scrivere questo articolo è stato quello di costruire una sorta di 'sistematizzazione' della materia dell'operatività del counseling.

Nella prima sistematizzazione vengono individuate le quattro fasi o passaggi nel processo dell'intervento di counseling, ovvero:

- la domanda
- l'accordo
- la programmazione
- l'attività.

Per *domanda* si intende la prima fase dell'incontro.

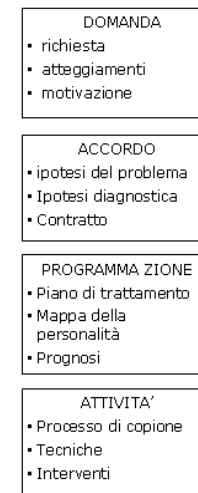
Nell'*accordo* si situa la prima definizione del lavoro che si sta avviando.

Durante la *programmazione* si pianifica il lavoro in cui verranno inseriti gli interventi.

L'*attività* è l'insieme degli specifici interventi che vengono attuati.

Questa prima suddivisione, che è la più semplice, legata alla concretezza dell'operatività, ha al suo interno una serie di altre possibili sotto indicazioni:

ABSTRACT



Schema 1. Le fasi

Nel momento in cui si approfondisce la prima fase della richiesta, si aprono tre piani di lavoro:

- il piano dell'osservazione
- il piano dell'intervento
- il piano del risultato.

Il primo è legato al counselor, il secondo ha come centro l'interazione counselor-cliente e, nel terzo, è l'esigenza del cliente che deve essere tenuta in attenta considerazione:



Schema 2. I piani

In ogni fase del processo di counseling i tre piani sono sempre presenti : le tappe e gli stadi che in ciascuno si percorrono devono essere contemporaneamente tenuti in considerazione e sistematicamente sottoposti a verifica.

Un quarto piano va aggiunto a questi tre: quello *degli obiettivi*. Questo attraversa contemporaneamente gli altri; in sua assenza l'intero processo di counseling sarebbe senza fondamenta, poiché questo dà i confini del lavoro, fase per fase.



Schema 3. Il piano degli obiettivi

IL PIANO DELL'OSSERVAZIONE

Nelle pagine seguenti si trova una riflessione su ciascuna delle quattro fasi in cui è articolato il *piano dell'osservazione*.

Il *piano dell'intervento* e il *piano del risultato* saranno oggetto di articoli seguenti.

Prima di entrare nel merito occorre puntualizzare l'obiettivo di ogni fase. Nella fase della domanda l'obiettivo è la costruzione dell'alleanza che offre anche il primo risultato alla persona per la protezione che ne riceve.

Nella fase dell'accordo l'obiettivo è la costruzione del contratto¹.

Nella terza fase l'obiettivo è la definizione del *Piano di Trattamento* in ordine alla richiesta che è stata fatta.

Nella quarta fase l'obiettivo è la realizzazione della richiesta.

A. LA DOMANDA

Che cosa avviene nella prima fase?

Mentre il counselor è in attenzione alla richiesta, e, quindi, si muove sul piano dell'osservazione, contemporaneamente, svolgendo la chiarificazione della stessa, nella comprensione o nella chiarificazione del problema, attua dei primi interventi; per esempio agisce l'accoglienza, sta nell'attenzione e nell'ascolto della persona.

Essendo contemporaneamente in questi due piani - quello dell'osservazione e quello dell'intervento - egli facilita il cliente ad avere un primo risultato, che è o una maggiore chiarificazione della richiesta o una maggiore chiarificazione del problema.

In questa prima relazione con il cliente, legata alla sua richiesta e alla sua presentazione del problema, il counselor si trova di fronte una manifestazione della persona che raccoglierà in modo più preciso successivamente, ma sarà in grado, da subito, di cogliere l'*atteggiamento*² che la persona ha rispetto al problema e alla richiesta.

L' *atteggiamento* della persona fornisce indizi rispetto alla motivazione ad affrontare il problema e la *modalità* di relazione con cui la persona si situa davanti al counselor influenzerà lo svolgimento del lavoro di counseling.

Nella prima fase la persona porta nella sua richiesta il problema e, proprio perché si sta costruendo l'alleanza, il counselor deve verificare la sua motivazione e i suoi atteggiamenti.

La terna della prima fase è dunque: *richiesta, atteggiamenti, motivazione*.



4. Schema della domanda

È utile a questo punto fare una considerazione di fondo: è evidente che in ogni momento sono presenti contemporaneamente tutti gli elementi: la motivazione,

¹ Loomis M., "Contracting for change", in T:A:J XII, 1982, p. 51-55

² Cencini A., Manenti A., Psicologia e formazione, EDB, 1985 (12° 1997) p. 68-83

la richiesta, gli atteggiamenti, la prima ipotesi diagnostica, il problema, la prima forma di contratto, come pure una gradualità del contratto, una gradualità di chiarificazione del problema e dell'ipotesi diagnostica e una gradualità dei primi interventi.

Tutto questo è qui orientato alla costruzione dell'alleanza.

Nella seconda fase gli stessi elementi saranno orientati alla definizione del contratto.

L'intervento propriamente detto avverrà successivamente, anche se si è già cominciato a farlo, così come l'ipotesi diagnostica sarà successiva, anche se il counselor ha già cominciato a ipotizzare una prima indicazione diagnostica, a partire dalla richiesta della persona e dal problema presentato.

È importante anche aggiungere a tutto questo un altro punto di attenzione: tutto questo processo è orientato a obiettivi specifici, propri di ciascuna fase o tappa del processo di counseling.

Come è già stato sottolineato, nella prima fase l'obiettivo è costruire l'alleanza; per questo si dovrà valutare se:

- è possibile iniziare un lavoro con questa persona
- c'è una motivazione sufficiente
- fino a che punto si potrà continuare e dove si andrà
- è possibile entrare in alleanza

Questo è il primo orizzonte.

In questa prima fase in cui si svolge l'intervento, la persona avrà il suo risultato e il counselor procederà per il raggiungimento di alcuni obiettivi.

B. L'ACCORDO

La persona porta un problema e, fin dai primi colloqui, mentre sta costruendo l'alleanza, il counselor formula una prima analisi e un'ipotesi diagnostica.

Nella seconda fase si deve far sì che questi due aspetti siano ulteriormente chiarificati.

Queste chiarificazioni permettono di fare il contratto appropriato

La terna della seconda fase è dunque: *ipotesi del problema, ipotesi diagnostica, contratto*.



5. Schema dell'accordo

Se, per esempio, una persona sta vivendo l'assedio di tutti coloro che le vogliono fare del male, il problema che porta al counselor è la sua mania di persecuzione.

Quale è l'ipotesi diagnostica? Da dove nasce questo problema? Da dove ha origine?

La richiesta espressa è: "Voglio uscire da questo dolore".

Accogliendo questa richiesta il counselor deve verificare la motivazione.

L'atteggiamento rilevato è che il cliente racconta la realtà in modo 'virtuale', come se 'navigasse nell'aria'.

Quale è il contratto possibile rispetto alla richiesta?

Per il counselor c'è il rischio di cadere nella connivenza con il suo 'essere Vittima', o, all'opposto, nella connivenza con i suoi 'Persecutori'.

È essenziale chiarire quale è il problema, fuori dalla confusione, e, da qui, fare un'ipotesi diagnostica per vedere da dove nasce il disagio.

Ecco un altro esempio:

Un uomo quarantenne al primo colloquio dice:

"Sto troppo male, vivo un disagio troppo grande, non posso più vivere così, ma non mi deve chiedere di separarmi dal mio attuale compagno".

La richiesta è di essere aiutato ad uscire da un disagio profondo. La motivazione è stata verificata. L'atteggiamento è quello di una persona che sembra molto attiva, ma, nella realtà, è molto sottomessa.

Che tipo di contratto si può fare? E' visibile come il suo attuale compagno, molto più giovane di lui, lo metta in confusione, ma, se il counselor gli chiede di allontanarlo, entra nel ruolo del 'Persecutore'; se non gli chiede di lasciarlo, entra nella connivenza. Avendo concordato che questo rapporto non sia preso in considerazione, il rischio è che il counselor sia connivente, se il cliente non affronta il disagio. In questo caso la chiarificazione rispetto al contratto sarà dunque: "Tu mi hai chiesto di uscire dal malessere; va bene, lavoriamo sull'uscita dal malessere; la decisione di stare o non stare con il tuo compagno sarà la tua; io rispondo alla tua richiesta e lavoreremo su quello che emergerà".

"Ti aiuterò a riconoscere gli elementi che ti procurano disagio": questo è il primo contratto proposto nell'esempio descritto, e questo è, nella maggioranza dei casi, il primo contratto possibile.

Da questo primo contratto, necessariamente generale, nasceranno tutte le specificazioni successive dello stesso.

Nella seconda fase si deve chiarificare il problema, che, di solito, non è mai chiaro all'inizio; infatti, può essere definita la problematica, ma molto raramente è chiaro da subito il problema e, soprattutto, non sono chiare da subito le cause da cui ha origine.

Dopo alcuni incontri il counselor è riuscito a cogliere che volere la relazione omosessuale non rispondeva al bisogno di identità sessuale della persona. Nel tempo è emerso che il problema di fondo era una 'sfida', non tanto verso l'autorità maschile, ma verso la madre. La sua decisione era: "Tu vuoi introdurti troppo nella mia vita e io ti metto fuori, ti escludo dalla mia vita, scappo dalle relazioni femminili e vado nel mondo degli uomini".

Nei fatti la persona verifica che nel mondo omosessuale non ha soddisfazioni e che sta molto meglio nella relazione con una donna. Dopo altri colloqui e progressive chiarificazioni è emerso che in questa persona era presente una realtà di relazione non chiarita con la propria madre.

La chiarificazione del problema e l'ipotesi diagnostica conseguente cioè la relazione non chiarita con la madre, fanno emergere una sfida su più fronti.

Nel susseguirsi di chiarificazioni del problema e delle ipotesi diagnostiche sottostanti, attraverso una attenta supervisione, è emersa questa chiarificazione.

La difficoltà iniziale del counselor a leggere tutto questo era stata determinata anche dal fatto che questa persona è stata sposata per dodici anni e ha due figli.

L'ipotesi diagnostica più semplice sembrava essere: la persona ha necessità di accettare la scoperta della sua nuova identità sessuale. Nella realtà la persona stava compiendo questa scelta sessuale in una dimensione di sfida.

Nella prima battuta del primo colloquio: "Non mi chiedi di lasciare il mio compagno..." c'era la paura di lasciare un affetto che rispondeva a sicurezza, ma, contemporaneamente c'era una sfida.

Per bloccare la finale tragica di copione e verificare la motivazione a lavorare insieme, la richiesta iniziale del counselor è stata: "Tu e il tuo compagno fate il test per l'HIV, per la tua sicurezza fisica".

Da questo primo accordo si è partiti per definire meglio il problema; l'ipotesi del trattamento non è stata quindi di "lavorare sull'identità sessuale", come poteva sembrare in un primo momento, ma di orientare il lavoro alla "separazione simbiotica", ipotizzando l'invio alla psicoterapia.

La scelta di stare bene richiede infatti di imparare a "separarsi"; da qui la riformulazione del contratto: "E' vero che gli altri sono intrusivi nella tua vita, ma tu puoi imparare a 'separarti'; lavoriamo su questo".

La costruzione del contratto può richiedere un lungo percorso, ma se si definisce bene il problema, si può definire bene il contratto che esprime l'obiettivo che si vuole raggiungere insieme.

C. LA PROGRAMMAZIONE

Si passa ora alla terza fase, quella della programmazione.

PIANO DELL' OSSERVAZIONE	PIANO DELL' INTERVENTO	PIANO DEL RISULTATO
DOMANDA • richiesta • atteggiamenti • motivazione	ACCOGLIENZA ATTENZIONE ASCOLTO	Diminuzione dell'ansia GUADAGNI
ACCORDO • ipotesi del problema • ipotesi diagnostica • contratto	• descrizione visiva • raccolta dati • indagine sulle 8 aree della vita 1° lavoro di decontaminazione (CONTRATTO)	Prima percezione di benessere
PROGRAMMA ZIONE • piano di trattamento • mappa della personalità • prognosi	• Passività • Ruoli • Giochi • Racket 2° lavoro di decontaminazione verifica dell'efficacia del piano di TRATTAMENTO	Prima percezione di possibilità

6. Schema della programmazione

Nell'esempio sopra riportato le tre richieste: "Vai a fare le analisi per l'HIV", "Mantieni il tuo lavoro", "Presta attenzione a come usi il denaro; decidi tu come usare al meglio i tuoi guadagni, perché non puoi spendere di più di quello che guadagni" sono interventi volti al raggiungimento di obiettivi definiti, in una sottospecificazione del contratto iniziale di salvaguardia della propria salute fisica e del proprio benessere di base.

Si tratta di presupposti necessari per proseguire il lavoro di counseling di uscita dalla situazione di disagio. Fare tutto questo significa affermare: "In questo ambito di vita nessun altro può entrare; sei tu che puoi darti sicurezza". In questo modo si lavora già sul problema, si cominciano a creare 'separazioni'.

Che cosa emerge da subito?

Finché si resta su questo piano la persona agisce, dimostrando di essere fondamentalmente sana. Quando però emerge la dimensione emotiva, l'equilibrio salta, la persona beve troppo alcool, rischia

incidenti, rischia di prendere malattie veneree per frequentazioni promiscue e su tutto questo è necessario il 'contenimento'.

A questo punto comincia a chiarirsi ulteriormente il problema, l'ipotesi diagnostica si affina e le informazioni cominciano ad arrivare in modo più 'pulito'.

Per entrare nella fase della programmazione è necessario che tutti gli elementi precedentemente emersi nei colloqui con il cliente siano attentamente codificati perché non vadano persi.

Ci sono una serie di informazioni che vanno puntualmente memorizzate e che, a questo punto del percorso, si possono precisare e meglio definire.

Nel fare questo si costruisce la mappa³ della personalità.

In realtà la mappa della personalità, in alcuni suoi elementi, può essere composta fin dal primo colloquio e fin dalla prima fase. Sicuramente, nell'individuare l'ipotesi del problema e l'ipotesi diagnostica, il counselor ha investigato molti più fattori rispetto a quelli enunciati, riguardo la problematicità della persona e della sua storia che si possono precisare nelle otto aree della vita.⁴ Il metodo ottimale per il counselor è quello di compilare sistematicamente la mappa man mano che gli elementi emergono.

Non si sta qui dicendo che la terza fase è il momento sequenziale della compilazione della mappa della personalità e della stesura del piano di trattamento, infatti, già precedentemente, sono state fatte delle domande e sono stati definiti elementi di trattamento; ma si sta dicendo che sorge l'esigenza di fare un punto di chiarezza nel percorso, attraverso il completamento della mappatura della personalità del cliente, in funzione di una maggiore memoria delle azioni di intervento che si stanno effettuando, per avere più chiarezza sul piano di trattamento iniziato e ora pienamente in corso.

Nell'esempio precedente, dati gli elementi di squilibrio che emergevano dal punto di vista emotivo, al cliente è stato suggerito di fare una visita neurologica e il neurologo gli ha consigliato di assumere dei farmaci di contenimento. C'è quindi anche una prescrizione farmacologica che la persona segue e fin dall'inizio l'ipotesi diagnostica è stata mantenuta. Dopo qualche mese il cliente ha riportato che il neurologo gli aveva ridotto il dosaggio dei farmaci in relazione al suo stato di benessere; inoltre, solo in due occasioni era ritornato a bere in modo smodato e questo per sfuggire la scelta tra andare con una donna o con un uomo.

³ Romanini M.T., Principi nelle Pelli dei Rospi, in AT Rivista Italiana di metodologie psicoterapeutiche e Analisi Transazionale, anno III^o, 1983, N. 4, p. 7 / 24

⁴ Emilio Said Diaz de la Vega e Gloria G. Noriega Gayol, "Psycho-Transactional Diagnosis Treatment", T.A. Journ., XI, 4, 1981, pp. 330-332, Il Trattamento utilizzando la Diagnosi Transazionale, (trad. it. di Nella Borri), in AT Rivista Italiana di metodologie psicoterapeutiche e Analisi Transazionale, anno III^o, 1983, N. 4, p. 91 / 93

La persona ha ritrovato il rispetto di sé: va in palestra, si prende cura dei figli, segue puntualmente il lavoro.

Un risultato del piano di trattamento si può leggere nel cambiamento positivo di questa persona nel suo rapporto con i beni di consumo. Dal suo racconto emerge che anni addietro, nella sua dimensione di sfida, aveva comprato un potente e costoso fuoristrada che in una serata di alcool e di eccessi aveva completamente distrutto; successivamente aveva comprato un'auto usata per problemi economici, ma sempre di grossa cilindrata. Il cambiamento operativo visibile, che prova che il piano di trattamento sta procedendo, consiste nel fatto che ha sostituito la vecchia auto con un'auto nuova commisurata alle sue possibilità economiche, funzionale alle sue esigenze e non al desiderio di 'esibizione'.

Questo è stato fatto in serenità e tranquillità e ciò significa che c'è una parte di sé che il cliente sta lasciando cadere.

Come si vede nella descrizione precedente, il *piano di trattamento* è già iniziato e continua a svolgersi, ma arriva il momento in cui tutto questo ha da essere con attenzione verificato e più chiaramente determinato.

La terza fase è già partita dal primo incontro, in tutti i suoi aspetti, ora è necessario fermarsi e precisarla, definirla, stenderla.

La stesura del piano di trattamento è opportuna, perché nel counseling si lavora per obiettivi e, dopo aver identificato il lavoro da compiere, attraverso l'ipotesi del problema e l'ipotesi diagnostica, è necessario precisare l'obiettivo del *piano di trattamento* con le strategie da usare.

Tale precisazione non significa definire una programmazione rigida, bensì avere chiarezza: il counseling richiede, espressamente, che sia tracciato il *piano di trattamento* che si prevede di svolgere per raggiungere un obiettivo concordato, per non lasciare che si compia secondo la casualità e l'improvvisazione delle richieste.

Precisare il *piano di trattamento* significa meglio individuare i contenuti che il counselor deve attivare perché la persona possa raggiungere il suo benessere e meglio rispondere al suo problema.

Nella terza fase attraverso il completamento della *mappa della personalità* con l'utilizzo degli elementi raccolti fin dall'inizio, la chiarezza del problema e della diagnosi e il contratto permettono di meglio precisare il piano di trattamento.

Questa fase, che si costruisce nel tempo, avviene in un momento preciso ed ha una struttura puntuale che si deve pianificare e compiere.

A questo si continuerà a fare riferimento, in una dimensione dinamica, fino alla fine del processo di counseling.

In questa dimensione il *piano dell'osservazione*, il *piano dell'intervento*, il *piano del risultato* e il *piano degli obiettivi* sono come focalizzati *ad unum*, in un determinato momento.

Con la precisazione del piano di trattamento, con la definizione degli elementi della mappa della personalità e la definizione dei passaggi da compiere è stato compiuto il *piano dell'osservazione*

Da un primo tempo, in cui l'intervento era legato alle sollecitazioni della richiesta, si passa al tempo dell'intervento mirato e chiarito.

Se si osserva il *piano del risultato*, si coglie che il cliente ha compiuto un percorso di riduzione degli elementi ansiogeni o di paura o di difficoltà, ha acquisito una prima percezione di benessere e *solo ora* ha una percezione della possibilità del cambiamento.

E' come se tutte le azioni, le osservazioni e gli interventi attuati finora fossero stati compiuti per arrivare al punto di svolta, al punto di snodo in cui è possibile cominciare a realizzare il cambiamento.

Di conseguenza il quarto piano, il *piano degli obiettivi*, diventa più puntuale perché è orientato all'uscita dal copione.

D. L'ATTIVITA'

Precisato il punto focale della definizione del piano di trattamento, inizia la quarta fase, quella dell'*attività*.

PIANO DELL' OSSERVAZIONE	PIANO DELL' INTERVENTO	PIANO DEL RISULTATO
DOMANDA • richiesta • atteggiamenti • motivazione	ACCOGLIENZA ATTENZIONE ASCOLTO	Diminuzione dell'ansia GUADAGNI
ACCORDO • ipotesi del problema • ipotesi diagnostica • contratto	• descrizione visiva • raccolta dati • indagine sulle 8 aree della vita 1° lavoro di decontaminazione (CONTRATTO)	Prima percezione di benessere
PROGRAMMAZIONE • piano di trattamento • mappa della personalità • prognosi	• Passività • Ruoli • Giochi • Racket 2° lavoro di decontaminazione verifica dell'efficacia del piano di TRATTAMENTO	Prima percezione di possibilità
ATTIVITA' • processo di copione • tecniche • interventi	USCITA dal processo di copione verifica della REALIZZAZIONE	Apprendere a separarsi dai legami Comportamento autostima legami

7. Schema dell'attività

L'attività è già iniziata in tutte le fasi precedenti, anzi, ogni fase ha avuto una sua specifica attività.

Nella quarta fase, con la messa in evidenza del piano di trattamento, si fa emergere il *proprium* del processo di copione.

Nell'esempio sopra utilizzato si era detto che poteva esserci il rischio di entrare nella connivenza col 'Persecutore' o con il 'Salvatore' se non si fosse definito con maggior chiarezza che il problema non era lasciare o allontanare il giovane compagno con cui la persona voleva stare, ma il vero lavoro era agire sul malessere. Fare questo è stato mantenersi fuori dal processo di copione.

Fin dall'inizio dunque e per tutte le prime tre fasi, si lavora sul processo di copione, e, solo se si opera così, le linee di trattamento possono essere orientate in modo valido, ma l'intervento specifico appartiene alla quarta fase.

Il *proprium* della quarta fase è il lavoro sulle manifestazioni degli elementi di gioco psicologico e sul sistema di copione ⁵che ora il cliente può osservare in modo più evidente.

Da questo punto di vista la quarta fase ha come *proprium* una scelta ordinata di tecniche opportune perché l'intervento orientato all'uscita dal blocco del copione sia attuato.

E' chiaro, e qui si vuole sottolinearlo, che anche nelle fasi precedenti si sono utilizzate delle tecniche, sia nella chiarificazione della richiesta piuttosto che nella definizione del contratto, e anche in precedenza il counselor ha fatto degli interventi, ma qui i termini *tecnica* e *intervento* sono utilizzati nello specifico di quello che è il *proprium* del lavoro rispetto al copione.

Nell'esempio utilizzato, è stato interessante cogliere, in una verifica di follow up, come oggi la persona si stia occupando attivamente dei figli e si renda conto che il comportamento della moglie che ha lasciato non è così conflittuale e drammatico come l'ha vissuto nel momento di maggiore tensione, ma ne colia anche tutti i limiti rispetto ai suoi bisogni di separazione da una simbiosi. Inoltre, quando oggi rivede alcune affermazioni di presenza della madre, le coglie come atteggiamenti di non comprensione di se stesso e di adattamento, riconoscendo i propri bisogni, senza cadere nella svalutazione di sé; il cliente è chiaro in questa progressione.

Rispetto a se stesso dice anche: "Sono emotivamente fragile, mi sento emotivamente fragile". La vera difficoltà che sta emergendo adesso, per cui tutto l'intervento va posto in questa direzione attraverso lo strumento dei riconoscimenti, è relativa alla sua debolezza emotiva che ha bisogno di grande contenimento e di grande protezione, attraverso un procedere graduale. Il counselor si domanda: "E' buono per lui andare in palestra per sentirsi bene e sentirsi più attraente per le ragazze?" Sì, certamente! E' meglio che riesca a fare quello che può fare nella situazione in cui è, visto che la situazione emotiva è di estrema fragilità.

Qui si procede verso l'uscita dal copione con interventi appropriati, ad esempio, in questo caso, attraverso quei riconoscimenti che gli permettono di affrontare la paura della separazione. Non può del tutto sganciarsi da una data realtà e dalle difficoltà che in essa vive, ma può farlo nella

⁵ O'Reilly-Knapp M. J., Erskine R. G., The Script System: An Unconscious Organization of Experience, *International Journal of Integrative Psychotherapy*, Vol 1, No 2 (2010)

gradualità e nel mantenimento di una stabilità possibile oggi. E' un processo di intervento più graduale, più lungo ma che resta nella linea di uscita dal suo copione.

Quindi il portare avanti l'attività è una azione più ampia che il counselor svolge con una caratteristica precisa: mentre si è orientati all'uscita dal copione e si sta lavorando dentro il processo di copione con interventi appropriati e tecniche adeguate, si deve tenere lo sguardo rivolto alla prima domanda e all'accordo stipulato.

È come se le prime tre fasi, che si sono chiarite e definite, permettessero, come nel procedere di una nave, di avere sempre presente una linea, una rotta che si sta tracciando e seguendo, di cui è opportuna una precisa osservazione.

Questo è il piano degli obiettivi.

Questa linea, questa rotta, può muoversi e modificarsi ma non può mai andare contro l'orizzonte degli obiettivi per cui si era partiti.

Questo è il senso della quarta fase: le prime tre sembrano superate, ma, nella realtà, esse sono quella linea iniziale del piano degli obiettivi che permette di mantenere l'orizzonte appropriato.

I PIANI DEL PROCESSO DI COUNSELING

A questo punto è utile riprendere la visione iniziale sui tre piani del processo di counseling: il piano dell'osservazione, il piano dell'intervento, il piano del risultato.

Per esemplificare in che modo avviene l'interazione dei tre piani, si osservi la seconda fase, quella dell'accordo.

Nel concludere la seconda fase con il contratto, è come se si fosse portato a termine una prima osservazione che è la precisazione del rapporto bilaterale rispetto alla richiesta fatta all'inizio dal cliente.

Si può dire che il piano dell'osservazione delle prime due fasi permette di capire che cosa andranno a fare cliente e counselor e quello che sarà possibile fare insieme, attraverso il contratto.

In altre parole, la richiesta è sempre più ampia di quello che si può fare e le problematiche e le riflessioni diagnostiche sono sempre più profonde di quello che è il bisogno a cui si risponde nell'azione di counseling.

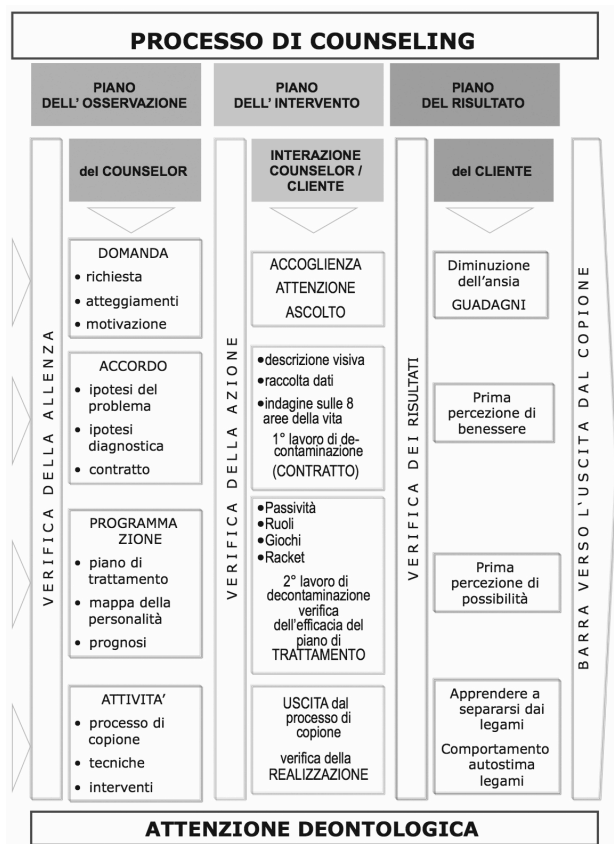
Quindi fare il contratto è compiere sul piano dell'osservazione quella "riduzione" del possibile, del fattibile, che determina, nella relazione con l'altro, la realizzazione del percorso concreto.

Per quanto riguarda il piano dell'intervento, si può dire che con il compimento del contratto si è fatta un'azione di intervento specifica, propria di ogni relazione di tipo psicologico; sul piano del risultato si è permesso alla persona di ricevere sollievo attraverso la percezione della reale possibilità di compiere un percorso per affrontare e risolvere le proprie difficoltà.

Sul piano degli obiettivi, l'aver definito e posto gli obiettivi del contratto permette la chiara delimitazione dei confini in cui counselor e cliente si muoveranno.

Nelle prime due fasi, l'ampiezza della richiesta, della problematicità e dell'aspetto diagnostico richiedono, sul piano dell'osservazione, di mantenere uno sguardo molto più ampio, alla ricerca di tutti gli elementi necessari alla chiarificazione del problema e della richiesta della persona per la definizione diagnostica.

Con la costruzione del contratto, il piano degli obiettivi si orienta a una dimensione di maggiore chiarezza e determinazione, da cui deriverà l'efficacia dell'intervento.



8. Schema del processo

LA CONCLUSIONE DI UN PROCESSO DI COUNSELING

Riconsideriamo il punto di partenza e il punto di arrivo di un processo di counseling: il punto iniziale è la richiesta che la persona ci porta e il punto finale è l'uscita dal copione.

Per arrivare alla *conclusione* di questo percorso e di tutti i passaggi compiuti, un ultimo snodo si deve compiere, quello della *separazione*.

Dal momento iniziale della richiesta, definita nella prima fase della *domanda*, si avvia lo svolgersi di un incontro che va sempre più approfondendosi con la persona.

Nella richiesta si esprime e manifesta un bisogno in una situazione di disagio e la ricerca di una propria sanità.

Nella manifestazione del bisogno c'è il riconoscimento della necessità di un altro da sé che permetta di trovare, nell'incontro, specchio e aiuto.

La fase finale del processo ha come elementi propri, per la persona, la percezione di essere uscita dalla dimensione di difficoltà in cui si trovava all'inizio e la consapevolezza che questo lavoro è concluso.

C'è, inoltre, la consapevolezza che si potrebbero aprire altri aspetti e che questi non appartengono alla richiesta e al percorso fatto: nella propria vita possono esserci altri percorsi da fare.

In questo momento il cliente riconosce l'importanza che ha avuto l'altro per sé e, contemporaneamente, quanto sia stata importante ogni acquisizione che ha fatto da solo.

Questi due riconoscimenti, quello della necessità della presenza dell'altro e quello della necessità e importanza delle proprie capacità nello svolgimento del processo, permettono la separazione affettuosa e riconoscente in una conclusione che va a compiersi.

L'atto della separazione ha bisogno di avere un suo tempo proprio, per qualcuno più lungo, per qualcun altro più breve, a seconda del percorso compiuto.

In ogni caso la separazione deve compiersi con grande cura e senza alcuna fretta.

Bibliografia

Cencini A., Manenti A., Psicologia e formazione, EDB, 1985 (12° 1997) p. 68-83

Loomis M., "Contracting for change", in T:A:J XII,1982,p.51-55

Romanini M.T., Principi nelle Pelli dei Rospi , in AT Rivista Italiana di metodologie psicoterapeutiche e Analisi Transazionale, anno III° , 1983, N. 4, p. 7 / 24

Emilio Said Diaz de la Vega e Gloria G. Noriega Gayol, "Psycho-Transactional Diagnosis Treatment", T.A. Journ., XI, 4, 1981, pp. 330-332,

O'Reilly-Knapp M. ., Erskine R. G., The Script System: An Unconscious Organization of Experience, *International Journal of Integrative Psychotherapy*, Vol 1, No 2 (2010)

Vittorio Soana

Struttura e funzionamento del processo di counseling

Obiettivo di questo articolo è proporre una riflessione sugli elementi di struttura e di funzionalità del processo di counseling. Vengono messi in evidenza cinque aspetti specifici del funzionamento ovvero l'evoluzione temporale, il rapporto tra processo di counseling e processo di copione, la dinamica delle fasi, la contrazione del processo di counseling e l'espansione conoscitiva.

Struttura e funzionamento del processo di counseling

ABSTRACT

Structure and working of the counseling process

The object of this article is to suggest a reflection on the elements of structure and functional character of the counseling process. The five specific aspects of the way it works – development in time, relationship between counseling process and script process, dynamic of the stages, contraction of the counseling process and cognitive expansion – are emphasized and compared with the contents of the intervention.

Obiettivo di questo articolo è proporre una riflessione sugli elementi di struttura e di funzionalità dei quali è necessario tenere conto, a nostro avviso, affinché si sviluppi un processo di counseling efficace.

LA STRUTTURA

Quando si parla di counseling si parla di una dimensione relazionale basata sulla comunicazione, in cui, attraverso la dimensione empatica, si realizza una alleanza terapeutica efficace.

A nostro avviso la relazione, la comunicazione, l'empatia non bastano a rendere efficace un intervento di counseling se questo non si colloca e non si svolge entro una *struttura* specifica che gli è propria.

Riprendendo quanto esposto nell'articolo precedente, l'intervento di counseling ha nel suo svolgersi una *struttura* che possiamo identificare in quattro fasi o stadi:

- la Domanda
- l'Accordo
- la Programmazione
- l'Attività

Le fasi possono essere articolate in vari elementi, noi ne abbiamo indicati tre per ogni fase, come illustrato nello schema seguente:



Schema 1. La struttura del processo

Lo schema descrive la successione dei vari elementi che lo compongono in modo consequenziale.

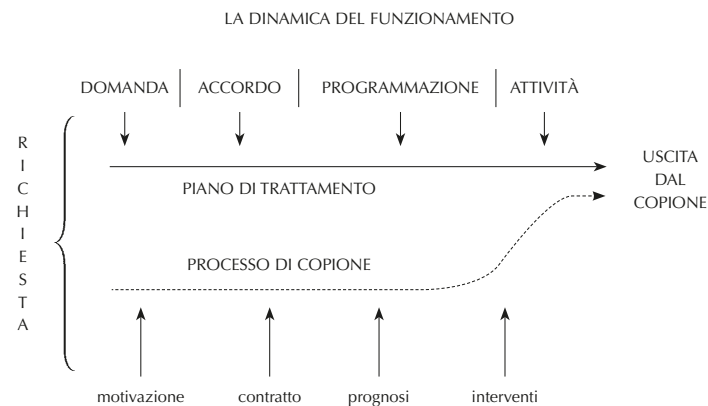
Ogni relazione di counseling parte dalla richiesta che il cliente viene a porre. Questa richiesta, elaborata, chiarita, delineata nei suoi vari aspetti, determina il primo stadio della *domanda* e permette di cogliere che cosa possiamo fare.

Il secondo stadio è quello dell'*accordo* tra le due parti. L'accordo non si basa solo sugli aspetti deontologici o legali rispetto alla richiesta fatta, ma sottende una serie di ipotesi del problema e della diagnosi dalle quali partire rispetto al lavoro che si intende fare perché l'accordo sia efficace.

Il terzo stadio è il *proprium* del lavoro: definita la domanda e definito l'accordo occorre definire la *programmazione* del lavoro che si andrà a fare. Sarà una programmazione a breve o a lungo termine, a seconda della domanda e dell'accordo precedentemente fatti e sarà precisamente legata all'obiettivo che ci si è posti con il contratto. Tale obiettivo, che nella sua forma 'finale' è l'uscita dal copione, definisce il *Piano di Trattamento* dell'intervento in atto.

Il quarto stadio è il *proprium* dell'attività di counseling che si verrà a compiere. In questa fase il processo di copione viene ad essere continuamente sollecitato dagli interventi effettuati con le tecniche appropriate.

La *struttura* così delineata, che si articola e sviluppa nei dodici elementi suddetti, quando viene colta nel suo *flusso dinamico*, costituisce l'*analisi funzionale* del processo che possiamo così rappresentare:



Schema 2. L'analisi funzionale del processo

GLI ELEMENTI DEL FUNZIONAMENTO

Abbiamo detto che un processo di counseling è caratterizzato da una specifica *struttura* articolata in vari elementi che attraverso un *flusso dinamico* permettono il percorso del cliente e del counselor dalla richiesta al risultato.

Dalla nostra esperienza e riflessione appare chiaro che alcune caratteristiche di funzionamento di tale struttura sono di fondamentale importanza per il conseguimento dell'efficacia del processo.

Di seguito ve le proponiamo.

1. L'evoluzione temporale

Richiamiamo innanzitutto l'attenzione sul concetto di *evoluzione* che caratterizza l'insieme delle fasi del processo.

Man mano che si approfondisce il problema che la persona ha portato e lo 'status' delle cose, la maggior parte degli elementi della struttura entra in un processo evolutivo.

La richiesta si purifica, gli atteggiamenti sono più precisi, la motivazione si chiarifica, l'ipotesi del problema e l'ipotesi diagnostica si definiscono, il contratto attraversa più stadi, il piano di trattamento si affina, la prognosi si aggiorna, gli interventi si fanno più puntuali¹.

Alcuni elementi della struttura, come la mappa della personalità e il processo di copione, non sono in evoluzione. Per questi non parliamo di evoluzione temporale bensì di comprensione e di progressivo svelamento: si vengono a manifestare dinamicamente man mano che si procede nel lavoro.

Anche le tecniche non sono in evoluzione: nell'insieme delle tecniche a disposizione si sceglierà di volta in volta lo strumento che permette di ottenere maggiore efficacia nella situazione data.

2. Il rapporto tra processo di counseling e processo di copione

Un altro elemento proprio del funzionamento è il *legame* che esiste tra il processo dell'intervento di counseling e il processo di copione.

¹ Nell'articolo che tratta la lettura del caso è possibile seguire l'evoluzione propria di ciascuno di questi elementi.

Nell'orizzonte verso cui si muovono cliente e counselor è come se ci fossero due rette parallele.

Sulla prima retta viene agito il processo di copione della persona.

Sulla seconda retta si muove il processo di counseling con gli interventi del counselor orientati all'uscita dal copione del cliente.

Per non 'girare a vuoto', il processo di counseling deve muoversi al di fuori del copione, deve essere in *uscita* dal copione, e poiché ci saranno delle *consonanze* con il processo di copione, ci sarà una puntuale attenzione al processo parallelo per non rinforzarlo.

Nell'ambito della relazione di counseling, in ogni colloquio, in ciascuna fase del percorso, il processo di copione viene continuamente agito dalla persona.

Questo elemento di consonanza, che abbiamo chiamato processo parallelo, va continuamente esplicitato.

La puntuale e sistematica verifica del processo di counseling metterà in evidenza se la barra è orientata verso l'uscita dal copione o se, invece, si è in una fase di stasi.

3. La dinamica delle fasi

Il processo di counseling è una consequenzialità di setting.

Per questo è necessario osservare con attenzione e sistematicità se il setting è condotto in modo funzionale alla fase in cui si sta lavorando, cioè, ricordiamo, alla domanda, all'accordo, alla programmazione, all'attività.

Quando si vuole arrivare in un certo luogo, si utilizza una carta stradale per cercare la via che conduce alla meta. Si studia la mappa e il percorso possibile, si verificano la viabilità e i sensi unici. Se c'è un blocco o altro impedimento, si farà una deviazione, cercando vie alternative per raggiungere la destinazione voluta.

Il processo di counseling è la concreta ricerca del percorso per raggiungere la meta dell'uscita dal copione.

Perché la ricerca sia fruttuosa occorre porsi continuamente una serie di domande:

Si sta attivando l'accoglienza? Si sta attivando l'alleanza terapeutica?

Si sta attivando la comprensione del problema? Gli interventi che si stanno attuando sono efficaci per la soluzione del problema?

E ancora: si sta attivando la risposta alla richiesta? Si sta attivando la chiarificazione diagnostica? La persona sta attivando le sue risorse? È nell'uscita dal suo copione?

La risposta a queste domande permette di mantenere la direzione corretta.

Come in ogni viaggio, è indispensabile una costante verifica che permette, se necessario, di cambiare percorso, purché l'obiettivo di arrivo, la meta finale, resti lo stesso.

In qualche caso può accadere che occorra cambiare l'obiettivo. Questo avviene quando si è affinata l'ipotesi diagnostica. Tale affinamento è possibile proprio perché tutto il *processo di counseling*, e quindi ciascuna delle fasi che lo costituiscono, è in continua evoluzione.

Per la presenza di questo continuo movimento evolutivo è necessario verificare con attenzione e sistematicità che gli elementi che costituiscono il colloquio, come contenitore, o il gruppo, come dinamica, siano efficaci.

Ogni colloquio richiede l'efficacia dell'accoglienza ricevuta, il mantenimento dell'alleanza terapeutica, l'evoluzione della comprensione di sé, e un risultato perché la motivazione persista.

Tutto il processo è orientato all'attivazione delle risorse della persona affinché cominci a diventare autonoma per la risoluzione del problema.

Piera si sposta continuamente tra una dimensione passiva/frustrante e una dimensione magica. Il counselor le ha restituito più volte questi aspetti che lei vede ma non accetta. Fa un lavoro che non le piace e che non lascia solo per necessità economica. Contemporaneamente intraprende mille cose che le piacciono ma che non porta a realizzazione. Sul piano affettivo mantiene una relazione insoddisfacente a cui non sa dire di no. Si innamora di un uomo sposato con figli, che non ha nessuna intenzione di lasciare la moglie e che le dice "mi sto innamorando di te ma non intendo lasciare la mia famiglia e per questo il nostro rapporto deve finire qui". Lei si stupisce di questo innamoramento dell'uomo affascinante e ancora una volta vive una situazione frustrante, fuori dal piano di realtà, all'inseguimento della 'magia'.

L'esempio di Piera mostra che, rispetto all'evoluzione del problema, occorre cogliere se la persona sta cominciando a 'prendere' alcuni aspetti, a collocare gli elementi della sua vita in un quadro di maggiore chiarezza, a vedere che c'è un processo ulteriore, ovvero una volontà esplicita che nasce da una convinzione interna di 'volere' possibile qualcosa che 'non è' possibile.

Per Piera è necessario cominciare a cogliere che è lei che fa partire questa convinzione e che, finché non se ne sgancerà, ripercorrerà lo stesso processo di magia-frustrazione-blocco.

Per Piera la meta da raggiungere è chiara ma rimane 'magica', la motivazione c'è, ma è ancora in funzione dell'uscita magica. La persona non sta attivando le sue risorse per la soluzione del problema ma per il mantenimento della struttura della magia.

In questo caso porsi le domande appropriate significa orientare l'intervento a far sì che la persona si interroghi e colga in se stessa che cosa lei fa per restare nella reiterazione.

Piera è nel processo di cambiamento, ma l'intervento non avrà sufficiente efficacia fintantoché la 'convinzione' magica non sarà stata svelata.

Affinché il processo di counseling proceda nella sua funzionalità deve esserci costante attenzione a quattro punti:

- l'utilizzo di domande appropriate rispetto alle fasi
- la chiarezza rispetto alla meta da raggiungere
- la presenza e rinnovabilità della motivazione
- l'attivazione delle risorse.

4. La contrazione del processo di counseling

Ogni fase o stadio deve essere specificato e chiarito *prima* del passaggio allo stadio successivo.

Non si può procedere al secondo stadio se la *domanda* non è stata fatta, non si può procedere al terzo stadio se l'*accordo* non è stato fatto, non si può procedere al quarto stadio se la *programmazione* non è stata definita.

Con il termine *contrazione* si vuole dire che ogni punto di ciascuna fase o stadio deve essere lì elaborato e compiuto, non può essere portato altrove.

La richiesta non può *non* essere presente nel primo stadio e lì la motivazione non può *non* essere verificata, lì si riconoscerà l'atteggiamento di fondo che la persona presenta in prima battuta e che delinea la possibilità dell'intervento che si andrà a compiere.

L'insieme degli elementi del primo stadio permette di vedere la dimensione contrattuale del secondo stadio.

E così di seguito: si fa un contratto rispetto alla richiesta, ma rispetto alla richiesta quale è l'ipotesi del problema? Da questi atteggiamenti e da questa motivazione quale ipotesi diagnostica appare?

Spesso la mancanza di efficacia del lavoro di counseling deriva proprio dal non raggiungimento della completezza di ciascuno stadio.

Il terzo stadio, quello della *programmazione*, potrebbe apparire come quello più 'compiuto'.

Si sono infatti definiti la domanda e l'accordo e da qui si può passare al piano di trattamento, inoltre man mano che si costruisce la mappa della personalità si avranno sempre più chiari la prognosi e gli interventi che si andranno a compiere nel quarto stadio dell'*attività*.

I tre elementi che costituiscono la *programmazione* sono compiuti nella definizione ma non lo sono ancora nel fare, non sono ancora tangibili, lo saranno solo nel passaggio al quarto stadio.

La programmazione, per quanto esaustiva, non è 'reale', lo sarà quando sarà vissuta. Lo stadio della *programmazione* è necessario perché delinea gli obiettivi e i percorsi, è un lavoro molto importante che compiamo con la persona, ma non è ancora il *proprium* dell'intervento di counseling.

Tutti gli stadi suddetti sono necessari ma non sufficienti.

Per arrivare a compiere l'*attività*, che pure parte già dal primo colloquio, è indispensabile procedere nei primi tre stadi, perché altrimenti non sapremo che cosa fare, né dove andare, né come rispondere alla richiesta.

Il quarto stadio è il *proprium* in cui in un processo di tempo e di vissuto viene a compiersi l'accordo fatto in risposta alla richiesta esplicitata.

Il *proprium* dell'*attività* è costituito da due elementi:

- la dimensione spazio-temporale in cui l'*attività* si realizza e nella quale si colloca l'intervento compiuto con la comunicazione tra counselor e cliente;
- il processo di copione che si manifesta e che viene 'raccontato' e 'vissuto'.

Nello stadio dell'*attività* si concretizzano gli elementi emersi nei primi tre stadi, nello stesso tempo, e questa è la sua peculiarità, lì viene a manifestarsi la struttura propria del problema che la persona vive e su cui ora si può direttamente lavorare.

Si sta lavorando in un doppio processo: il processo problematico e il processo di counseling.

5. *L'espansione conoscitiva nella relazione di counseling*

Questa dimensione è la più labile e intangibile e viene a determinarsi per due fattori:

- la persona, benché voglia lavorare su se stessa e pur procedendo in un cambiamento rispetto alla richiesta fatta, resisterà al proprio cambiamento, opporrà resistenza allo stesso e non giungerà mai a completarlo;
- la persona che si presenta al counselor rimane incompiuta nella conoscenza che il counselor ne ha e nella conoscenza che la persona ha di se stessa, perché quanto più si va in profondità, tanto più la conoscenza si amplia e perciò resta incompiuta.

Questa dimensione sarà sempre presente e di conseguenza nel processo di counseling più si amplia la conoscenza della persona più si presenteranno elementi nuovi della difficoltà e del blocco, proprio perché si tratta di un processo in evoluzione e in continuo approfondimento di conoscenza.

L'evoluzione conoscitiva è caratteristica di tutte le fasi, sia nel primo momento della richiesta, sia nella definizione del lavoro di precisazione del contratto, sia nelle prime ipotesi diagnostiche che chiarificano al cliente il lavoro da compiere, sia nei primi interventi.

La sua peculiarità è l'ampliamento indefinito degli elementi conoscitivi della persona; questa positiva espansione ci aiuta a meglio

proseguire nel nostro lavoro e allo stesso tempo ci richiede di stare orientati alla richiesta e al suo specifico risultato.

Ciascuna fase deve essere compiuta e contemporaneamente in ciascuna fase restano aspetti indefiniti, incompiuti nella conoscenza, perché nel processo di counseling la conoscenza della persona si è ampliata.

6. *I piani del processo*

Poiché stiamo parlando di elementi di funzionamento è importante ricordare che in un processo di counseling esiste la contemporanea presenza di tre piani:

il *piano dell'osservazione*, proprio del counselor, il *piano dell'intervento*, proprio della interazione counselor-cliente, il *piano del risultato*, proprio del cliente.

Ad ognuno di questi piani corrisponde una specifica verifica: la verifica dell'alleanza terapeutica per il primo, la verifica dell'efficacia dell'interazione nel secondo, la verifica dell'uscita dal copione per il terzo.

A questi piani fa da costante collegamento il *piano degli obiettivi* che dà il limite e i confini di ogni relazione di counseling.

La *contemporanea* presenza di questi piani, il loro intreccio, la costante attenzione alla *verifica* di ciascuno, sono elementi necessari per l'efficacia di un processo di counseling e ne costituiscono la sua funzionalità.

CONCLUSIONI

All'inizio di questo articolo abbiamo detto che insieme agli elementi della comunicazione, relazione ed empatia, propri del counseling, per costruire una buona ed efficace alleanza terapeutica è importante che il processo di counseling abbia una *struttura*.

Abbiamo individuato tale struttura nelle quattro fasi o stadi, della *domanda*, dell'*accordo*, della *programmazione* e dell'*attività*.

Un secondo elemento necessario all'efficacia del counseling è cogliere nella struttura gli elementi di funzionalità interna.

La struttura ci dà la possibilità di scorrere in un *continuum* il processo di comunicazione e di sviluppo dell'alleanza terapeutica, perché l'obiettivo che ci si è posti nel lavoro con il cliente possa essere raggiunto.

Questa stessa struttura, affinché l'obiettivo sia compiuto, ha bisogno di una decodificazione di tutti gli elementi funzionali.

Mi sembra utile sottolinearne alcuni.

La prima funzionalità individuata è stata il rapporto dei diversi piani, il piano dell'osservazione, dell'intervento, del risultato e degli obiettivi. In questo caso la funzionalità dei piani ha una necessità intrinseca, nel senso che ogni piano richiede una attenzione specifica e una verifica nel tenerlo operativo. Il piano dell'osservazione richiede una continua attenzione all'*osservazione* che dà una migliore funzionalità all'*intervento* e al raggiungimento del *risultato* che ci si è prefissi con il cliente, in questo senso abbiamo una interazione dei piani.

Una seconda funzionalità è stata espressa nella dinamica delle fasi e nella contrazione del processo.

Nella contrazione del processo indicavamo come ogni elemento delle fasi abbia bisogno di essere compiuto e in questo senso sviluppi la sua precisa funzionalità. Nella dinamica indicavamo la necessità di una consequenzialità e di una verifica puntuale.

Insieme alla visione complessiva dei piani, perché la funzione sia meglio esplicitata, c'è una più specifica espressione della funzionalità, nell'*hic et nunc* del procedere, sulla relazione di tutti i punti di lavoro che nel processo di counseling verranno a compiersi. La funzionalità sta proprio nel mantenere la interrelazione delle fasi e la loro consequenzialità.

Una terza funzionalità è il mantenimento della congruenza tra richiesta e risultato. Dato che la richiesta non corrisponde direttamente all'obiettivo del risultato ma corrisponde a ciò che il cliente si aspetta quando è venuto a chiedere un intervento di counseling, in questo caso la funzionalità è proprio far sì che ci sia una continua attenzione alla congruenza tra la richiesta fatta e l'evoluzione dei vari risultati che si stanno compiendo.

Quindi, per sintetizzare, la prima è la funzionalità dei piani, la seconda è la funzionalità delle fasi, dei passaggi che devono esse-

re in interazione e consequenziali, la terza è la congruenza tra la richiesta e il risultato.

Una quarta funzionalità è data dalla verifica del nostro stare nei confini di una relazione di aiuto per affrontare una problematicità, secondo tutti i parametri deontologici.

La quarta funzionalità è dunque l'attenzione costante che il counselor deve porre sia rispetto al confine in cui la relazione d'aiuto si svolge sia rispetto ai parametri deontologici a cui deve fare riferimento. In tal modo l'intervento sarà efficace, non solo perché ben eseguito, ma perché funzionale al compito specifico che il counseling si prefigge, nel suo confine e nel suo parametro etico.

Ci auguriamo di aver offerto a tutti coloro che a vario titolo sono interessati al counseling, l'intelaiatura in cui stendere i fili dell'ordine e della trama con cui tessere un intervento di counseling.

Vittorio Soana

*Come la linea si definisce con una
successione di punti,
la nostra vita può essere vista
come una successione di qui e ora.
E se capiamo la qualità fondamentale
dell'istante presente che non torna mai,
possiamo renderci conto dell'importanza
della postura zen.*

Deshimaru Taisen, "La realtà della vita", Ed. Dehoniane, Bologna, 2000

Angela Paglia

Il processo della relazione di counseling: la domanda

La prima fase, quella della domanda, ha come obiettivo la costruzione dell'alleanza terapeutica, necessaria per impostare una relazione d'aiuto. L'attenzione puntuale ad ogni passaggio di questa fase, ci permette di delineare un primo quadro della persona, di tracciare una linea da percorrere rispetto alla richiesta del cliente.

Il processo della relazione di counseling: la domanda

ABSTRACT

The counseling relationship process: the request

The object of the first stage – the request – is to build the therapeutic alliance necessary to set out a relationship of help. Punctual attention to each passage of this stage enables us to draw a first picture of the person, to outline the way to go and understand how to proceed in the answer to the request the client has brought.

“Non puoi insegnare qualcosa ad un uomo; puoi solo aiutarlo a scoprirla dentro di sé.” Galileo Galilei¹

Questa frase mi sembra possa ben interpretare il significato del lavoro che il counselor va a fare nel momento in cui la persona si presenta per chiedere aiuto.

Essa è già presente in tutta la sua completezza, col suo bagaglio di risorse e di energie, anche se bloccata nella sua sofferenza e in difficoltà a trovare una via d'uscita al suo disagio.

È come se arrivando tenesse in mano una matassa e ne affidasse al counselor un capo per aiutarla a dipanare.

Cristina parlando di sé diceva: “Se guardo la mia vita è come se fosse una palla di corda con una forma irregolare, la giro, la rigiro ma non riesco a trovare il bandolo per cominciare a sciogliere il groviglio”.

Il counselor non dovrà trovare una strada per la persona ma aiutarla a scoprire la scelta possibile per lei, attraverso i suoi elementi costitutivi e le sue potenzialità, è la persona che indica il suo percorso (la matassa) al counselor che l'aiuterà ad attivarsi (a trovare il bandolo).

¹ De Micheli M. “L'elemento motivazionale nell'incontro con l'altro”, in Quaderni di counseling, n.3/2004 pag. 32

Abbiamo visto nel numero precedente² l'importanza per il counselor di costruire un'alleanza terapeutica con il cliente, in modo da preparare un terreno adatto ad essere coltivato con i semi che il cliente seminerà e il counselor lavorerà opportunamente.

Sarebbe grandioso pensare che una volta costruita, quest'alleanza possa essere data per scontata, ma come per ogni terreno ogni giorno è necessario affrontare tutte le variazioni dovute agli agenti atmosferici, così è necessario ad ogni colloquio essere attenti a quello che l'altro ci porta: ascolto – attenzione – accoglienza sono gli elementi che non possono mai mancare.

Si presterà attenzione alla persona col suo porsi, col suo raccontarsi, con i suoi comportamenti per poter avere un primo schizzo del quadro che piano piano comincerà a prendere forma, si ascolterà la sua richiesta per cominciare a delineare il suo problema, si accoglieranno i suoi bisogni e ogni volta sarà come andare a definire qualche particolare nuovo.

Con questa consapevolezza andiamo a vedere nello specifico la prima fase del processo della relazione di counseling che riguarda la *domanda*, i cui elementi sono:

- la richiesta
- gli atteggiamenti
- la motivazione

LA RICHIESTA

La persona si presenta spesso confusa, non ha chiara la difficoltà che sente e non ha chiaro quello di cui ha bisogno, molte volte quello che chiede non è quello che le serve.

Il counselor accoglie la richiesta e con domande puntuali, riformulazioni e confronti chiarisce la stessa affinché si possa successivamente procedere alla costruzione del contratto.

Monica, 42 anni, sposata con due figli di 20 e 19 anni, arriva da me inviata da un operatore di un altro centro che non la può prendere in carico.

² Conforti F. – Paglia A., “Le quattro ‘c’ dei primi colloqui”, in Quaderni di counseling, n. 7/2008

“Sono venuta perché sono stata molto male, un giorno sono svenuta per la strada, mi hanno ricoverata in ospedale e mi hanno detto che devo mettermi a riposo a causa dello stress eccessivo. Io mi devo sempre occupare di tutto e di tutti, non la mia famiglia, loro sono autonomi, gli altri... se ne approfittano, poi mi voltano le spalle e mi dicono di occuparmi degli affari miei”.

È molto agitata nel dire queste cose e lascia trasparire un alto livello di ansia.

Il messaggio esplicito, la richiesta che formula è: *“Vorrei imparare a dire dei no, tanto poi quando non hanno più bisogno di me, le persone si allontanano”.*

Il messaggio implicito che colgo è: ho paura di sentire la solitudine.

Racconta di essersi sempre dovuta occupare da piccola del fratello minore, perché i genitori lavoravano, di essersi poi dovuta occupare del padre, quando la mamma è morta in un incidente stradale, di aver assistito la nonna malata che voleva soltanto lei vicina.

Anche adesso che il padre, risposato, è malato si occupa di lui al posto della moglie.

Con il fratello e la cognata si vede poco, non va troppo d'accordo con loro perché non le permettono di condividere la loro vita.

Se nella prima formulazione emergevano la confusione, la difficoltà a dire dei no e la paura di sentirsi sola, nel racconto che fa vengono esplicitati tutti i suoi impegni e il suo caricarsi anche di cose che non la riguardano e che potrebbe facilmente lasciare.

Quello che emerge invece nella precisazione della richiesta successiva: *“È difficile trovare qualcuno che mi ascolti, che mi aiuti a tirare fuori quello che sono. Ci sono stati traumi nella mia vita, ho cercato di essere il perno intorno al quale la mia famiglia possa ruotare”* è che più che dire dei no e superare la paura di rimanere sola, chiede che qualcuno l'ascolti. Chiede esattamente quello che fa per gli altri, così come lei dà molto agli altri, perché questa è la richiesta che loro stanno facendo, così viene qui a chiedere qualcosa per sé.

Questo elemento che in sé è esplicito, presuppone invece una conoscenza della persona nel profondo, perché capire questo significa non solo capire la necessità di separarsi dall'assumere degli impegni che non le competono, ma anche essere capace di prendersi cura di sé, cosa che non fa né dal punto di vista pratico né dal punto di vista emotivo.

In questo momento la possibilità che noi abbiamo è di far sì che la richiesta sia ulteriormente chiarificata ma la conoscenza più profonda di questa richiesta sarà oggetto di un lavoro diverso successivo.

GLI ATTEGGIAMENTI

Gli atteggiamenti si colgono da come la persona si racconta.

La lettura degli atteggiamenti nelle sue quattro funzioni³, ci indicherà su quale atteggiamento andare a lavorare e ci permetterà di smascherare l'atteggiamento che inquina la capacità decisionale dell'altro.

Proviamo a leggere gli atteggiamenti di Monica nelle sue funzioni:

- Funzione utilitaristica: *“se mi occuperò di tutti, verrò considerata”* (non sarò sola).
- Funzione difensiva: fa sempre uno spostamento, una negazione di responsabilità: *“sono gli altri che non apprezzano quello che faccio e se ne approfittano”.*
- Funzione valoriale: si occupa degli altri.
- Funzione della conoscenza di sé: *“sono affidabile e mantengo gli impegni”.*

Dalla lettura degli atteggiamenti e dai racconti, possiamo delineare il modo di porsi di Monica, in generale, in modo da renderla immediatamente visibile.

Si fa carico dei problemi degli altri, fino 'a non farcela più' (atteggiamento consapevole) e si intromette nella vita degli altri fino a diventare invadente (atteggiamento non consapevole).

Nella relazione con me tende ad invadere lo spazio degli altri sconfinando nel tempo, è necessario contenerla facendole rispettare il tempo del setting.

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

Non solo la messa in evidenza degli atteggiamenti ci delinea la persona ma ci permette già, lavorando sulle varie funzioni, di orientarla verso un atteggiamento non solo più consapevole, ma anche più congruo, in attesa di modificarlo in quella direzione che è più sensata per lei.

Tutti i primi colloqui sono in funzione di accogliere l'atteggiamento e di contenerlo, perché è evidente che se la persona sta cercando di invadere lo spazio e di superare anche il tempo del setting non è opportuno permetterglielo, ma è il modo di farlo, il modo di contenerlo, il modo di riconoscere il tempo e farlo valorizzare che permette di accogliere l'atteggiamento e di aiutarla a correggerlo. Noi utilizziamo la dimensione dell'accoglienza, dell'attenzione, dell'ascolto come una migliore valorizzazione dei primi passi che insieme con noi la persona ha da compiere.

LA MOTIVAZIONE

*"La motivazione è la forza che spinge l'uomo ad agire per soddisfare i propri bisogni."*⁴

Monica non è consapevole dei propri bisogni e neppure della sua paura della solitudine, arriva qui in adattamento, sia per accontentare il marito preoccupato, sia perché le forze non la reggono più.

"Sono arrivata ad un punto tale... che in casa per quindici giorni non sono riuscita a fare nemmeno le cose più semplici; mio marito si è spaventato e ha insistito perché facessi qualcosa per me".

Non è autocentrata, effettua sempre uno spostamento: sono gli altri che se ne approfittano e che sono scorretti.

Non arriva spinta dal bisogno di occuparsi di sé, ma perché non riesce ad occuparsi di tutto.

Ha bisogno di essere riconosciuta per quello che è e non per quello che fa, ma di questo non è consapevole.

C'è sì una motivazione, ma è una motivazione condizionata dalla fatica, dal non riuscire ad occuparsi di tutto, dal bisogno di tenere tutto sotto controllo e di essere riconosciuta.

⁴ De Micheli M., "L'elemento motivazionale nell'incontro con l'altro", in Quaderni di counseling, n.3/2004 pag. 29

È evidente che sarà necessario chiarire questa motivazione affinché Monica trovi in sé la realtà delle risposte che sta cercando, la vera motivazione sta nel 'non bisogna occuparsi degli altri per occuparsi di sé'.

Dall'altra parte all'inizio, proprio perché è difficile fare questo cambiamento, accogliere l'altro e avere attenzione all'altro significa accettare la motivazione che ha, perché è l'unica motivazione possibile.

È vero che non è una valida motivazione, ma è quella che abbiamo per poter cominciare a lavorare con lei e accoglierla, prenderla in considerazione, rispondere è un modo per attivare questa motivazione perché diventi più vera.

CONCLUSIONI

Dalla lettura degli atteggiamenti, dal suo modo di esprimersi, dal significato che dà ai suoi vissuti, possiamo cogliere la direzione che Monica ha scelto.

Essa ha assunto un ruolo da crocerossina, deve farsi carico dei problemi degli altri, riesce ad esserci soltanto in questo modo; andando avanti nel lavoro, a conferma di quanto detto prima, nei primi colloqui si è cominciato a ipotizzare un'ingiunzione 'non esistere' e la decisione di copione: 'lo esisto solo se mi occupo degli altri'.

Parte da un ruolo di Salvatore per cadere poi nel ruolo di Vittima, come lei si percepisce, nel momento in cui non riesce a mantenere i confini.

L'attenzione, l'ascolto e l'accoglienza agiti nei colloqui ci permettono di accogliere e chiarificare sia la richiesta sia la motivazione sia gli atteggiamenti che sono le basi per costruire una buona alleanza terapeutica.

Nei primi colloqui, condotti in questa chiave di accoglienza della persona nella sua richiesta, nella sua motivazione e nei suoi atteggiamenti, il primo riorientamento che noi compiamo nella chiarificazione della richiesta e della motivazione e nell'aiutarla a modificare gli elementi più esterni degli atteggiamenti disfunzionali, costituisce per lei un primo guadagno.

La cliente ha da subito la percezione che quello per cui è venuta ha già una prima risposta positiva, incomincia a vedere che sta prendendosi in mano e ne ha un beneficio. Infatti chiarificare la richiesta vuol dire cominciare ad uscire dalla confusione, chiarificare la motivazione è autocentrarsi e iniziare ad uscire dall'adattamento, modificare l'atteggiamento vuol dire ridurre gli elementi disfunzionali che una decisione di copione aveva determinato.

Già dall'inizio quindi è possibile fare i primi passi nella direzione del cambiamento e in questo modo ottenere i primi guadagni e i primi risultati.

Angela Paglia

BIBLIOGRAFIA

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

DE MICHELI M., "L'elemento motivazionale nell'incontro con l'altro", in *Quaderni di counseling*, n.3/2004 Ed. J.E.R. Genova

CONFORTI F. – PAGLIA A., "Le quattro 'c' dei primi colloqui", in *Quaderni di counseling*, n.7/2008 Ed. J.E.R. Genova

Francesca Conforti

Il processo della relazione di counseling: il contratto

L'articolo si propone di sviluppare in termini operativi i passaggi attraverso i quali, una volta chiarita la richiesta della persona e gettate le basi per l'alleanza terapeutica, sia possibile per il counselor e il suo cliente tracciare e percorrere insieme il cammino di uscita da quelle pastoie esistenziali che determinano e tengono in vita il nucleo problematico presente nella difficoltà espressa dal cliente.

Il processo della relazione di counseling: il contratto

ABSTRACT

The counseling relationship process: the contract

The article intends to develop in operational terms the stages through which, once the request of the client has been made clear and the bases of the therapeutic alliance have been laid, it is possible for both the counselor and the client to trace out and go along the way out from those existential fetters which determine and keep alive the problematical core present in the difficulty pointed out by the client.

INTRODUZIONE

L'accoglienza, l'attenzione, l'ascolto dei primi colloqui preparano la scena e la trama di ciò che prenderà vita in termini di relazione nel processo dell'intervento di counseling.

Dopo la prima fase di lavoro descritta nell'articolo precedente il counselor avverte, spesso in modo addirittura tangibile la percezione che l'altro si sta fidando e si aspetta qualcosa di più. A questo punto occorre essere puntuali nell'imboccare la strada buona.

E la strada buona è quella che permetterà al counselor e al suo cliente di orientarsi insieme verso l'uscita dalla situazione di confusione e sofferenza.

La bacchetta magica non l'abbiamo. Non fa parte del nostro equipaggiamento di counselor. Ma un'osservazione attenta e intelligente¹ dei dati in nostro possesso costituisce un valido supporto per procedere in quest'orizzonte.

Abbiamo visto nell'articolo precedente l'importanza di raccogliere con precisione le informazioni che il cliente ha su se stesso e sul

¹ Da intus – leggere, cioè leggere dentro

proprio problema, di mettervi ordine e di formulare una prima ipotesi sia rispetto al problema che l'altro sta manifestando, sia rispetto al copione del cliente.

Si tratta ora, per usare una metafora culinaria, di “mettere le mani in pasta”, ovvero di mescolare opportunamente gli ingredienti che abbiamo selezionato, per confezionare il nutrimento adatto a far sì che l'altro possa non solo gustarne ma trarne vera energia e vero sostegno per il cammino che si accinge a intraprendere con il nostro accompagnamento.

Credo non sia inutile ricordare che in questa fase il counselor non opera come un alchimista nel proprio laboratorio manipolando a suo piacimento gli elementi, come canta De André nella canzone “Un Chimico”², ovvero lanciandosi in interpretazioni di vario genere, ma piuttosto come un giardiniere che conosce le piante del suo giardino, ne vede le caratteristiche, le ama, le rispetta e usa gli accorgimenti adatti a far sì che ognuna di esse possa crescere e svilupparsi al meglio secondo la propria natura.

LA COSTRUZIONE DEL CONTRATTO

Tenendo presente quanto sopra, proviamo ad individuare i passaggi necessari e i collegamenti che il counselor è operativamente chiamato a compiere per costruire insieme al cliente un contratto efficace.

Sappiamo che per definizione il contratto per essere tale deve essere formulato dall'Adulto del cliente e sappiamo con altrettanta chiarezza che in misura più o meno importante l'Adulto della persona che abbiamo di fronte è inquinato da pregiudizi genitoriali e/o da paure, bisogni del Bambino.

Il lavoro consisterà quindi in una serie di interventi di decontaminazione che preparino la strada alla formulazione di un primo contratto.

Alla luce dell'*ipotesi del problema* e dell'*ipotesi diagnostica*, formulate in via preliminare dopo i primi colloqui, il counselor ha,

² “Da chimico un giorno avevo il potere di sposar gli elementi e di farli reagire ma gli uomini mai mi riuscì di capire perché si combinassero attraverso l'amore affidando ad un gioco la gioia e il dolore....” Dall'album “Non al denaro non all'amore né al cielo”.

in questa fase del processo, l'obiettivo di chiarire ulteriormente la modalità con cui il cliente sta affrontando o non affrontando la propria difficoltà.

Gli interventi sono quindi orientati al reperimento delle informazioni in possesso del cliente in modo non più semplicemente esplorativo, ma tale da facilitare nell'altro la consapevolezza di come si sta muovendo.

In questo modo si comincia a compiere una prima opera di decontaminazione necessaria alla formulazione di un contratto "pulito".

Greta ha 45 anni, è sposata e vive in famiglia col marito affetto da una rara malattia genetica e due figlie, il suocero disabile abita sul loro stesso pianerottolo. Lavora nell'amministrazione di una grossa società e ha problemi col cibo (è visibilmente soprappeso).

Il problema che porta è il suo matrimonio da lei definito "vacillante": non ce la fa ad avere rapporti col marito, al quale peraltro vuole bene, ed è invischiata in una relazione extraconiugale, di cui non ha mai parlato con nessuno tranne una sorella, il cui nascondimento viene da lei vissuto come "un macigno che mi porto dentro".

La richiesta che pone rispetto a questa situazione è "Vorrei riuscire ad essere un po' serena.... ...capire se sto con lui perché lo amo e ho paura di perderlo o per convenienza...³".

Manifesta un atteggiamento di efficienza e tende a farsi carico dei problemi degli altri fino ad arrivare all'esasperazione.

Alla mia domanda se avesse mai intrapreso percorsi di lavoro su di sé risponde che sì, qualcosa ha iniziato ma non ha mai portato a termine nulla perché "mi spaventa mettermi in gioco e magari scoprire cose che mi rivoluzionano la vita".

Proprio questa frase mi aveva offerto, nei primi due colloqui, l'aggancio per avvicinarmi, grazie alla supervisione, all'*ipotesi del problema* e cioè al motivo per cui Greta si trova in difficoltà: la paura di trovarsi costretta a mettere sottosopra la propria vita la spinge ad agitarsi per confondere le acque senza approfondire nulla.

³ Per "convenienza" Greta si riferisce alla sicurezza economica.

L'*ipotesi diagnostica*, formulata sempre in via preliminare, derivava dall'osservazione, nell'agito di Greta, di elementi di grandiosità e illusione risolti in una realtà di costrizione: la relazione extraconiugale in cui Greta si illude, attraverso le parole dell'amante, di essere 'la più bella del mondo' ma si sente costretta al nascondimento e al risarcimento della 'colpa' mostrando efficienza e oblatività nei confronti della famiglia.

1° passaggio

Tenendo in mente questa griglia, rimando a Greta quello che osservo all'inizio di ogni colloquio: la sua tendenza a bloccarsi "non so cosa dire...l'inizio è sempre problematico..." per poi scatenarsi in un fiume di parole e argomenti che in realtà impediscono a me e a lei di focalizzarci su un problema.

Interpellata su questo, Greta riconosce quanto sta agendo, dice "è come se non riuscissi a fermarmi...è tutto così frenetico..."

Alla mia domanda "che cosa te lo impedisce?" risponde "mi sento costretta a riempire i vuoti del silenzio".

Una delle parole chiave individuata come ipotesi del problema in fase preliminare, "mi sento costretta", è stata pronunciata da lei e ora posso restituirla come elemento di consapevolezza.

Successivamente opero in modo che tale acquisizione venga rinforzata e ulteriormente precisata domandando "...e questo sentirti costretta che stai sperimentando qui, lo riconosci anche fuori di qui... nella tua giornata?"

Greta mi racconta, allora, dell'accudimento di cui si fa carico rispetto al marito, al suocero e anche alla mamma affetta da demenza senile, la fatica di conciliare lavoro e cura della casa, le manovre per evitare contatti fisici col marito... il 'macigno' che si porta dentro e le maschere che, a suo dire, indossa per mostrarsi diversa da come si sente in realtà.

In ognuna di queste situazioni andiamo ad individuare l'elemento 'costrizione' per fissarlo in modo sempre più preciso.

Le chiedo anche di descrivere la sua storia con l'amante, mantenendo ovviamente i confini del pudore e del rispetto dovuto, e lasciando a lei la libertà di cosa raccontare.

Nel chiedere la invito ad esplicitare man mano che cosa pensa e cosa sente nel suo fare, affinché sia lei stessa a dire cosa le accade e ne divenga consapevole, cosicché non proceda nel fiume di parole.

Mi dice "in quei momenti ci siamo solo io e lui... è un'evazione da tutti i pensieri... è il mio rifugio dove mi illudo di fermare il tempo".

La risposta mi permette di sottolineare l'elemento illusorio precedentemente osservato ma ora anche introdotto dalla stessa Greta e di rimandarglielo.

Parlando di sé Greta afferma "sono come dice Jessica nel cartone di Roger Rabbit: non sono così come mi dipingono!"

La invito a spiegarmi cosa intende dire.

"Agli occhi degli altri sono una persona coraggiosa, efficiente...sicura di sé e molto generosa...ma io non mi sento affatto così".

"E come ti senti?"

"Impotente, insicura e anche cattiva, perché non ripago mio marito dell'amore e dell'attenzione che mi dà".

Questo scambio mi permette di cogliere un altro dato importante: l'atteggiamento efficiente che Greta mette in campo, osservato nei primi colloqui, è in realtà agito come un 'devo' e va ad alimentare il senso di costrizione che lei vive e da cui vuole evadere.

Mi rendo conto, da ciò che avviene nel setting, che Greta inizia ad essere consapevole di quando, nel colloquio, le capita di svolazzare da un argomento all'altro: si ferma, sorride, prende fiato e io non faccio più fatica a riportarla in argomento.

Deduco da ciò che Greta comincia a riconoscere i significati che sottostanno al suo problema: il lavoro fatto ha permesso di fare spazio al suo Adulto che ora osserva la scena assai meno contaminato sia dal Genitore Critico ('con tutto quello che c'è in giro di cosa ti lamenti? Sii una moglie e una mamma efficiente senza fare tante storie...') che dal Bambino incosciente ('sono la più bella del mondo!').

Infatti sono anche diminuite le risatine e le mossette con cui, nei primi colloqui, condivideva abbondantemente i propri racconti.

2° passaggio

Il lavoro va ora concentrato sulla definizione, in termini di primo contratto, della direzione verso la quale counselor e cliente potranno orientare la barra del timone.

Tecnicamente questo significa per il counselor stabilire un dialogo tra l'ipotesi del problema e la diagnosi, da cui scaturisca una linea d'azione in uscita dagli elementi problematici individuati nel lavoro svolto fino a questo momento, tenendo conto sia dell'ipotesi di copione osservata nei primi colloqui, che della richiesta fatta dal cliente. Per il cliente tale svolta rappresenta l'opportunità di prendere concretamente in mano la propria vita, non più semplicemente affidandosi, come deve avvenire nella prima fase, ma accettando di essere protagonista nel cammino verso la ri-scoperta di sé.

Significa, in altri termini, individuare l'elemento sul quale iniziare a costruire nuove prospettive e nuove opzioni, ovvero il piano di trattamento vero e proprio.

Abbiamo osservato gli elementi di illusione e grandiosità e quelli di costrizione e nascondimento, ma ciò che è importante è che Greta stessa ha potuto almeno in parte riconoscerli.

Essa non può cambiare il contesto in cui vive (sarebbe nella grandiosità) né rivoluzionare la propria vita (cadendo nella costrizione) ma può imparare a vivere la propria realtà in modo diverso.

Greta, abbuffandosi di cibo senza goderne e illudendosi nei pomeriggi con l'amante di essere la più bella del mondo, costituisce quella scissione corporea tipica del copione "senza gioia".

La consapevolezza di questo permetterà al counselor di tenerne conto nella formulazione del contratto per non entrare in elementi collusivi.

Per questo può il counselor porsi questo interrogativo: *"In che modo Greta può affrontare la propria realtà e come può rispondervi vivendola nella libertà di non dover rivoluzionare la propria vita?"*

In altre parole *"deve lasciare il marito e la conseguente sicurezza economica?", "come può lasciare il marito dei cui genitori si prende cura?", "ha da lasciare questa incombenza?", "è meglio che stia con l'amante?", "deve lasciare l'amante?", "non deve più mangiare cibo?"*.

Tutti questi elementi fanno parte del problema e di una realtà che è disfunzionale, ma altrettanto la modifica degli stessi, che porterebbe

a non essere nell'illusione e nella grandiosità, potrebbe trasformarsi in una situazione di altra natura, non semplice da superare: una depressione, un isolamento, un non essere pienamente la persona che finora si è percepita.

Per questo la domanda è: *“In che modo Greta può affrontare la propria realtà vivendola nella libertà senza rivoluzionare la propria vita?”*.

In questo senso compiere il secondo passaggio rispetto a questo caso, significa far sì che la persona riconosca tutti gli elementi problematici che sta vivendo e riconosca, rispetto a questo problema, una riformulazione diagnostica che le permetta di esprimere con se stessa un impegno di trasformazione della sua realtà.

Noi non possiamo entrare nelle decisioni concrete rispetto agli elementi sopraindicati, lasciare l'amante o lasciare il marito ecc., ma certamente possiamo formulare un contratto con la persona, avendo chiarito il problema e l'elemento diagnostico con lei, per far sì che nelle sue scelte l'elemento della libertà, legato ad una verità di sé, sia messo in evidenza. Lei sta cercando da tempo *gioia*, ma ha bisogno di farlo non nella scissione di sé bensì in perfetta unità tra quello che è il suo bisogno e quella che è la dimensione normativa a cui ha altrettanto bisogno di rispondere.

CONCLUSIONI

L'importanza di darsi del tempo e di darne al cliente nella formulazione del contratto, mi pare una delle consapevolezze più importanti per il counselor.

Esiste infatti il rischio di soggiacere all' 'ansia da contratto': questo può comportare la scotomizzazione di dati importanti e soprattutto ci segnala che stiamo mettendo noi e il nostro lavoro al centro dell'attenzione, invece dell'altro.

Lasciare al cliente lo spazio e il tempo necessario per compiere, insieme a noi e con pazienza, questo lavoro di ricognizione alla ricerca di segnali utili nell'individuare la direzione da prendere, rappresenta un potente messaggio di fiducia, carico di saggezza e libero dalla presunzione della risposta a tutti i costi.

Francesca Conforti

Milly De Micheli

Il processo della relazione di counseling: dal piano di trattamento all'intervento

L'autrice evidenzia alcuni strumenti, propri dell'approccio analitico-transazionale nella pratica clinica, applicabili al counseling.

Esiste una base logica nella sequenza del trattamento e ci sono tappe che hanno bisogno di essere indirizzate in un ordine particolare; se si omettono alcune tappe o non le si affrontano in sequenza può diminuire l'efficacia del trattamento stesso. Per pianificare un trattamento occorre partire dagli elementi diagnostici del problema e della persona e chiedersi di che cosa quella persona ha bisogno per raggiungere il risultato che ricerca con il trattamento.

Vengono utilizzati contributi di diversi autori quali Maria Teresa Romanini, Ian Stewart, Richard Erskine, Claude Steiner.

Il processo della relazione di counseling: dal piano di trattamento all'intervento

ABSTRACT

The counseling relationship process: from to the treatment plan to the intervention

The author shows in this paper some tools from transactional analysis in psychotherapy which are suitable for counseling process too.

We can say that there is a logical sequence in the treatment and that there are steps which have a right order which cannot be changed without damaging the result of the treatment.

We need to start from the diagnostic elements of the problem and of the person and ask ourselves what that person really need to achieve his result .

In this work you can find contributions of different authors as Maria Teresa Romanini, Ian Stewart, Richard Erskine, Claude Steiner.

Nell'intervento di counseling, come in quello psicoterapeutico e, con modalità diverse anche negli altri interventi educativi o di coaching organizzativo effettuati con l'approccio analitico transazionale, si definisce la direzione del trattamento attraverso una scelta di procedure di intervento decise in base alle conoscenze acquisite nella fase diagnostica e seguite fino al compimento della meta del contratto.

È questa una delle caratteristiche della metodologia analitico transazionale che, in apparenza, può sembrare rigida e schematica. Nella realtà, specialmente in un intervento focale, limitato nel tempo, quale è, quasi sempre, quello che riguarda il campo del counseling, una precisa e verificabile pianificazione è di grande valore protettivo per il counselor e per il cliente e ne favorisce la potenza nell'efficacia dei risultati concordati nel contratto, la verificabilità durante il processo e il raggiungimento della meta.

La meta è il risultato, il vero guadagno del cliente, nel passaggio dal disagio alla riuscita o, almeno, nell'individuazione della via per raggiungerla.

Quando parliamo di pianificazione del trattamento ci riferiamo quindi ad un progetto che prevede una sequenza calibrata ad hoc degli interventi per quel determinato cliente, che basa la sua efficacia sul mantenimento della direzione scelta. Ritengo che questo metodo rivesta anche il significato di un intervento di processo, in quanto la persona, quando si trova in una situazione di crisi "non sa dove andare", ha momentaneamente smarrito la sua capacità di pianificare efficacemente la sua strada di *problem solving*: il vivere all'interno della relazione di counseling un processo di lavoro con una chiara direzione offre una opportunità di apprendimento per sé, attraverso l'esperienza stessa. La direzione che il counselor, utilizzando efficacemente il suo stato dell'io Adulto e le sue conoscenze teoriche ed esperienziali, sa trovare e mantenere, può quindi divenire un modellamento efficace per il cliente stesso.

Come gli elementi della diagnosi sono un elemento di facilitazione nel processo di aiuto e non vanno considerati come un etichettamento statico della persona o del problema, bensì il mettere insieme un ampio raggio di informazioni sul cliente che offrirà una guida dettagliata per il piano di trattamento, così la pianificazione del trattamento è uno strumento di facilitazione per l'efficacia dell'intervento. Come ogni piano di progetto può essere aggiornato a seguito di verifiche in itinere, anche questo va monitorato e non seguito in modo rigido. È proprio una pianificazione precisa che permette la flessibilità necessaria ad ogni intervento con la persona, che non può essere legata a nessuno schema. È un po' come quando si viaggia: una buona pianificazione della direzione e dei tempi è quella che permette di godersi il viaggio nei suoi eventi imprevedibili, sia piacevoli che spiacevoli, determinandone il successo.

La pianificazione del trattamento AT è un processo deciso ed esplicito che prevede le scelte sulla sequenza degli interventi, cioè l'ordine con cui saranno portati avanti i diversi stadi del processo di trattamento.

Riprendendo Berne Ian Stewart¹ afferma che il terapeuta AT, come il "vero dottore" deve:

¹ cfr. Stewart I., *TA counseling in action*, London 1989, Sage,

- essere orientato anzitutto a curare i suoi pazienti
- essere capace di pianificare il suo trattamento in modo tale che ad ogni fase egli sappia che cosa sta facendo e perché lo sta facendo
- prendere la sola responsabilità per il benessere dei suoi pazienti entro l'area della sua competenza professionale.

Credo che questo valga, pari pari, anche per l'intervento di counseling: "curare", cioè "avere cura" del cliente rispetto alla richiesta e al contratto pattuito; pianificare il suo lavoro nella consapevolezza di sapere che cosa sta facendo e perché, in modo da essere in grado di verificare l'efficacia dell'intervento e di modificarlo o ripeterlo se non funziona; essere chiaro rispetto al suo contratto, al suo mandato, alle sue competenze nell'ambito che gli è proprio.

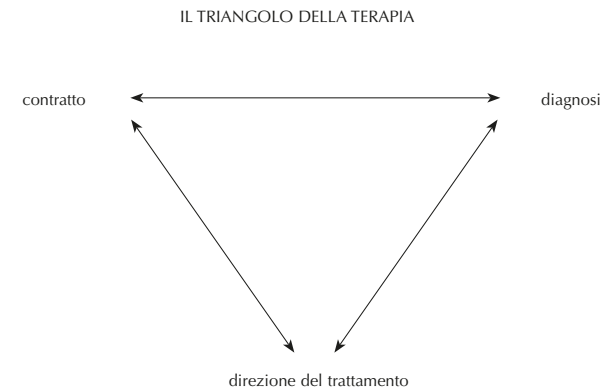
Ian Stewart afferma che il processo di trattamento assomiglia a quello di costruzione di una casa: prima si mettono solide fondamenta, poi si comincia col mettere i mattoni al di sopra e si lavora andando in su. La solidità dell'intera struttura dipende da come sono state poste le fondamenta e poi i mattoni sopra di esse. Credo che questa sequenza descriva non soltanto l'ordine di un trattamento efficace, ma anche l'ordine ottimale con cui si possono costruire le proprie personali abilità in A.T. Acquistando scioltezza in ogni aspetto successivo della sequenza di trattamento si prepara un fondamento solido per lo sviluppo dell'abilità nella fase seguente.

Il piano di trattamento è funzionale alla rotta del cambiamento: devo sapere dove devo andare per pianificare come arrivarci, per cui ogni step sarà funzionale solo se andrà in questa direzione. Sta qui il senso della frase berniana "sapere che cosa si sta facendo e perché lo si sta facendo" riferita a ogni tappa del processo della relazione di aiuto.

Una volta definita la direzione del trattamento, che è determinata dalla richiesta e dal contratto di cui si è parlato in altri articoli del presente numero di Quaderni di counseling, occorre determinare una sequenza.

Occorre tenere insieme tre punti: diagnosi, direzione, contratto².

² cfr. Stewart, ibidem.



Possiamo individuare una reciproca influenza rispetto alla direzione del trattamento determinata dalla diagnosi del problema, dal contratto e dalla scelta degli interventi che porta al concetto di direzione del trattamento.

1. La direzione del trattamento è la scelta non formale di interventi per facilitare il cliente a portare a termine il contratto concordato, alla luce della diagnosi fatta dal counselor.
2. Per scelta degli interventi si intende scegliere quali interventi usare e in che ordine usarli.
3. Scegliendo gli interventi da usare, si deve considerare sia il contenuto che il processo: quello che si fa e come lo si fa.
4. Scegliendo l'ordine degli interventi, si decide la sequenza del trattamento.
5. Rispetto al punto 3 ogni professionista deve eticamente tenere conto di scegliere un intervento di cui è competente, per essere potente a sufficienza e non usare il cliente come cavia!

Direzione del trattamento			
Quali interventi?		In quale ordine? (= sequenza del trattamento)	
Contenuto (= che cosa?)	Processo (= come?)	A lungo termine = strategie	A breve termine = tattiche

Nella pratica dell'A.T. una diagnosi iniziale può spesso essere rivista, man mano che il counselor acquisisce più informazioni riguardo al cliente. La frequente revisione della diagnosi è parte integrante del piano di trattamento e ne determina la verifica e l'eventuale modifica. Il riconoscimento di se stesso nelle ipotesi diagnostiche fatte dal counselor costituisce un passaggio di consapevolezza per il cambiamento possibile.

[illegible]

Nella lettura della problematica esistenziale che sottende la richiesta focale nell'intervento di counseling è di grande utilità il contributo didattico che ritroviamo nell'articolo di Maria Teresa Romanini "Principi in pelli di rospi"⁴.

Una prima mappatura della personalità rispetto al quadrante esistenziale, al canale della comunicazione, al carattere è uno strumento utilissimo anche in un intervento breve.

Secondo me, l'elemento più interessante per il lavoro del counselor nell'affiancare il cliente nella ricerca delle opzioni è costituito dall'utilizzo della descrizione dei diversi caratteri – il forte, l'introverso e il tenero – e nelle categorizzazioni delle differenti linee di forza.

Il lavoro di Maria Teresa Romanini contiene anche per chi si avvicina alla professione una possibilità di riconoscere la polarità positiva del soggetto con cui si è in relazione. Infatti è proprio sulle doti, sul tipo di intelligenza, sui bisogni e sui sentimenti reattivi che ne costi-

⁴ Romanini M.T., Principi in pelli di rospi, in AT rivista Italiana di Analisi Transazionale e metodologie psicoterapeutiche, anno III, 1983, N.4, p.7-24

tuiscono le linee di forza che è possibile far leva per la soluzione del problema che costituisce il blocco.

Nella problematica è contenuto l'elemento di forza, come nella nostra parte di ombra: nel riconoscimento e nell'accettazione della stessa possiamo trovare l'energia e la potenzialità di processo per venirci fuori. Questi elementi positivi sono le potenzialità che la persona possiede quando è libera dalla sua gabbia copionale. Riuscire a coglierli permette al counselor di dare potenza ed efficacia alla pianificazione del suo intervento.

	IO -	IO +
TU +	IO- TU+ Tenero Cinestesico DOTI: Fantasia, empatia, originalità di realizzazione, facilità di rapporti, capacità di imitazione, esecuzione INTELLIGENZA: intuitivo analogica "Vado via da" Posizione depressiva	IO+ TU+ "Vado avanti con" Posizione collaborativa
TU -	IO- TU- Introverso Uditivo DOTI: volitività, originalità concettuale, creatività, acume, facilità all'insight INTELLIGENZA: analitica astrattiva (concettuale) "Vado via da" Posizione di inutilità	IO+ TU- Forte Visivo DOTI: audacia, abnegazione, originalità di progettazione, di visione globale, capacità di comando, di organizzazione, sicurezza, sistematicità "Mi libero di" INTELLIGENZA: percettivo sintetica Posizione paranoide

Le poche righe in cui Maria Teresa Romanini definisce le caratteristiche dei caratteri secondo i rispettivi momenti identificatori sono profondissime e dense di significato e di grande valore diagnostico e di connotazione esistenziale.

Già le operazioni decisionali originate dalla posizione esistenziale sono un indicatore dell'esito copionale – suicidio, omicidio, follia – e vanno dal counselor valutate rispetto al grado di gravità a cui possono approdare collegandole al problema che la persona porta. L'altro elemento di forza dello schema è rappresentato dall'attenzione ai rischi delle vie di fuga, ai possibili esiti tragici collegati ai quadranti e ai copioni.

Maria Teresa Romanini lo sottolinea nel suo articolo relativamente all'analisi clinica; esattamente lo stesso avviene nell'intervento di counseling.

Nel primo incontro si raccolgono alcuni aspetti intuitivamente e alcuni dati – p.e. il linguaggio, la modalità di stare in relazione, alcune affermazioni e convinzioni – diventano segnali spia che in seguito vanno verificati.

Più autori della scuola transazionale hanno sottolineato che esiste una base logica nella sequenza del trattamento e che ci sono tappe che hanno bisogno di essere indirizzate in un ordine particolare e che se si omettono alcune tappe o non le si affrontano in sequenza può diminuire l'efficacia del trattamento stesso.

Riprendiamo l'insieme:

- *Presa in carico*: decidere se è OK fare il viaggio insieme
- *Valutazione*: scoprire da dove è venuta l'altra persona
- *Contratto di trattamento*: scoprire dove vuole arrivare, e decidere se si vuole andare con lei
- *Direzione di trattamento*: decidere un buon modo per arrivarci
- *Termine*: salutarsi, quando il viaggio è finito.

Mi limito qui a trattare la direzione del trattamento e il termine dello stesso.

Jan Stewart⁵, proponendoci la sequenza del trattamento, afferma che l'intera sequenza potrebbe, al limite, essere collocata entro una sola sessione di counseling. All'altro estremo, il counseling può continuare per un tempo lungo.

Fino ad ora abbiamo evidenziato un piano base della tipica sequenza di trattamento di counseling con l'A.T. Possiamo andare avanti e guardare alla teoria che lo anima e chiederci come l'A.T. spiega i problemi personali e il processo di cambiamento personale. Citando Richard Erskine⁶ apprendiamo che "Il Sistema di Copione" riflette le risposte alle spinte di Copione e i modelli delle transazioni

⁵ cfr. Stewart, ibidem

⁶ Erskine R. G. & Zalcman M. J. (1979), "The racket system: A model for racket analysis", *Transactional Analysis Journal*, 9, 51-59

transferenziali che emergono nella relazione terapeutica. Lavorare con il Copione con il Sistema di Copione permette al terapeuta di focalizzarsi su tre dimensioni: comportamentale, intrapsichica (affettiva e cognitiva) e fisiologica. Il focus è sempre su dove la persona è aperta o chiusa al contatto. Il Sistema di Copione si rivolge alle credenze intrapsichiche e alle emozioni, ai comportamenti, alle fantasie, ai ricordi, alle esperienze fisiologiche.

“Il Sistema di Copione fornisce un modello per comprendere le dinamiche sistemiche tra le dimensioni intrapsichiche, comportamentali e fisiologiche del Copione. Il sistema di Copione diagramma come le reazioni intrapsichiche (conclusioni difensive e decisioni) e le introiezioni che formano il cuore del Copione di vita sono organizzate come Opinioni di Copione, come queste credenze centrali sono manifestate nel comportamento, nelle fantasie e nelle tensioni fisiologiche e come un individuo struttura le sue percezioni e interpretazioni delle esperienze per procurarsi il rinforzo delle Opinioni di Copione”⁷.

La riorganizzazione della personalità avviene nella integrazione dei diversi processi.

Il counselor è un compagno di viaggio che lavora con il cliente e non sul cliente e insieme a lui individua dove intervenire sul suo sistema di copione con un duplice scopo: quello del problem solving immediato e quello di orientare una modifica del copione; Erskine e Zalkmann proprio nella presentazione del loro strumento diagnostico e di lavoro affermano che un solo intervento su una qualsiasi parte del sistema, costituisce l’inizio della modifica del sistema; sottolineo che la lettura dello *script system* offre la possibilità di accedere al copione per come la persona lo sta vivendo in quel preciso momento (come la fetta di un salame!).

Da dove partire, allora?

La risposta è semplice: occorre partire da dove la persona è disponibile, con attenzione a dove andare!

L’occhio marziano, metafora berniana per indicarci di non fermarci a ciò che siamo abituati a vedere, ma permetterci di andare oltre, per riconoscere il processo senza essere ingannati dal contenuto, ci consente di cercare interventi che non rischino di rinforzare il sistema, anziché modificarlo.

⁷ ibidem

Con il cliente abbiamo da stimolare la comprensione del suo processo, non da spiegargliela o dimostrargliela, entrando in un gioco di autocompiacimento.

Dobbiamo decodificare con lui in che modo si sta muovendo, per ottimi apparenti motivi, ma, in realtà, per non raggiungere quello che vuole davvero per la sua realizzazione e per non vivere il disagio della non autonomia. Nel lavoro con il cliente il counselor inizia a decodificare, nell’ascolto partecipato, i contenuti dei suoi stati dell’Io per acquisirne le eventuali contaminazioni.

La griglia della matrice della svalutazione è strumento diagnostico ed operativo per la direzione del trattamento; una volta individuata l’area – sé, l’altro o la situazione – e la tipologia di svalutazione, si procede sequenzialmente nel lavorare sull’esplicitazione dei contenuti, utilizzando le tecniche berniane per giungere alla decontaminazione.

All’inizio occorre usare molto l’interrogazione per acquisire gli elementi delle parti svalutate o contaminate e portarle alla luce.

Se ci troviamo di fronte ad un problema di insoddisfazione personale o relazionale, si procede all’analisi dell’economia delle carezze, alle credenze sottostanti e alla ricerca di nuove opzioni cognitive ed operative. Claude Steiner⁸, combinando gli elementi delle aree svalutate e la sua teoria delle carezze, fornisce indicazioni su come si formano i copioni e sulla terapia dei diversi tipi di copione, agendo una diversa economia delle carezze.

Quando il counselor e la persona hanno individuato quali carezze la persona cerca e come le cerca, questa coglierà la dinamica dei giochi nella sua ripetitività e prevedibilità e potrà ipotizzare opzioni di uscita da una relazione simbiotica verso una possibilità di spontaneità e di consapevolezza dei propri ruoli.

Il lavoro sulle carezze e con le carezze è indicato per le persone con problemi di bassa stima di sé: per questi il counselor può pianificare degli interventi di esplorazione delle capacità personali del cliente e utilizzare la comunicazione aperta e puntuale in modo da portarlo alla consapevolezza delle sue credenze distorte e delle svalutazioni che mette in atto per confermarsi nella convinzione di non valere o di non essere degno di amore.

⁸ STEINER C., *Scripts people live*, (1974), trad. it., *Copioni di vita*, ed. La vita felice, Milano 1999

La matrice della valutazione diagnostica di Maria Teresa Romanini, come pure quella di Stewart Joines che utilizza l'elemento descrittivo degli adattamenti di personalità, forniscono la traccia per una pianificazione che tenga conto delle aree di contatto possibili con la persona. La sequenza delle "porte" – pensiero, sentimento, comportamento – può essere usata come griglia di orientamento per il counselor per facilitare la comprensione del processo che genera la problematica e l'uscita dalla stessa. Infatti la persona può fare, nel setting, in relazione col counselor, il passaggio dalla sua modalità rigida che lo porta al blocco ad una modalità più consapevole e flessibile che gli permette una via di uscita.

La fine del trattamento è caratterizzata dal raggiungimento del risultato. Già in una buona pianificazione occorre prevedere come ci si accorgerà che il trattamento è finito; questo comporta il raggiungimento degli obiettivi del contratto, ovviamente, ma soprattutto il cambiamento del cliente dal malessere allo stare bene. Lo stare bene non sempre coincide con la risoluzione di tutti i sintomi, ma, molto più spesso, con una percezione di sé come persona con risorse, con la capacità di reagire in un modo diverso e più consona al malessere che lo aveva portato alla richiesta di counseling. Nel counseling, come è già stato detto, si parla di contratto di controllo sociale e non di contratto di autonomia o di analisi. Il risultato sarà allora il poter cogliere che si sta andando in una direzione differente, che ci si è tolti dall'impiccio e che la strada per venire fuori dalla gabbie che spesso da soli ci siamo costruite è ora disponibile.

Milly De Micheli

BIBLIOGRAFIA

- DE MICHELI M., "Il contratto e il copione nell'intervento di counseling", in *AT Rivista italiana di analisi transazionale*, anno XXV, 2005, N. 11 (48)
- ERSKINE R.G. & ZALCMAN M. J. (1979), "The racket system: A model for racket analysis" *Transactional Analysis Journal*, 9, 51-59
- JOINER V. STEWART I., *Personality adaptation, A new guide to human understanding in Psychotherapy and Counseling*, Chapel Hill North Carolina, 2002
- LOOMIS M., "Contracting for change", in *TAJ*, 12, 1, 1982
- ROMANINI M.T., "Principi in pelli di rospi", in *AT rivista Italiana di Analisi Transazionale e metodologie psicoterapeutiche*, anno III, 1983, N.4, p. 7-24
- STEWART I., *TA counseling in action*, London 1989, Sage
- STEINER C., *Scripts people live*, (1974), trad. it., *Copioni di vita*, ed. La vita felice, Milano 1999

Angela Paglia

Il processo della relazione di counseling: lettura di un caso

Attraverso la lettura di un caso, l'articolo sviluppa le quattro fasi del processo di counseling e i relativi passaggi, mettendo in evidenza l'evoluzione della relazione, in un movimento dinamico che fa emergere con gradualità i vari elementi.

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 porsì 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 vicino, 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'Io Adulto da parte dello stato dell'Io 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'Io Adulto da parte dello stato dell'Io 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 ammazarsi 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 'Sì... 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 'Sì... 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

Giovanni Terzi – Gabriella Quocchini

Il guadagno del cliente di counseling nel primo colloquio

All’inizio precisiamo il significato con cui noi usiamo il termine guadagno in questo articolo.

In seguito consideriamo la chiarezza del contratto e del setting quale primo guadagno per il cliente.

Ci interroghiamo, infine, su quale altro guadagno può trarre il cliente anche nel primo colloquio del counseling: e qui intuiamo che un guadagno possibile è la disponibilità a cambiare tutto o parte del proprio sistema di riferimento.

Il guadagno del cliente di counseling nel primo colloquio

ABSTRACT

The advantage/gain for the counseling client in the first interview

In this article we define the meaning we give to the word "gain" and take into consideration the clearness of the contract and setting as first gain for the client. We wonder then what other gain the client can have in the first counseling interview and we see that a possible gain can be the willingness to change everything or part of his/her reference system.

PREMESSA

Innanzitutto alcuni concetti per delimitare il confine entro cui riflettiamo.

Il significato di 'guadagno' in psicologia:

'guadagno della malattia' ...vantaggio che può derivare al soggetto dalla sintomatologia nevrotica. Per la psicoanalisi se ne danno di due tipi: il *guadagno primario*, o *paranosico*, che consiste nella riduzione dell'angoscia dovuta alla parziale scarica, mediante il sintomo, dell'energia psichica repressa, e il *guadagno secondario*, o *epinosico*, che consiste nell'utilizzazione del sintomo al fine di manipolare le persone e le situazioni a proprio vantaggio. I benefici secondari vanno a soddisfare il più delle volte intensi desideri di passività e dipendenza. Generalmente coloro che stanno vicino al paziente sono ben coscienti dei guadagni secondari da questi ottenuti mediante i sintomi, ma restano inconsapevoli dei guadagni primari che si esprimono direttamente nella "fuga nella malattia" allo scopo di evitare conflitti più penosi.¹

¹ Galimberti U., *Dizionario di psicologia*, Ed. Garzanti, Torino, 1999, pag. 487

Guadagno in Berne:

"...Scegliendo come marito un autocrate, la signora Dodakiss trova il *guadagno primario esterno* nell'aiuto di lui in relazione alle sue fughe fobiche; ottiene il *guadagno primario interno* quando si rivolge a lui rinfacciandogli che è "Tutta colpa sua"... il *guadagno secondario* consiste nei vantaggi materiali della sua posizione: il suo 'giusto' risentimento le consente il controllo della vita sessuale e di altri aspetti del matrimonio... Si tratta del *guadagno sociale*. Esso corrisponde alla domanda: in quale modo la situazione provvede alla strutturazione del tempo individuale?... Il *guadagno biologico*, che deriva dalla pura stimolazione che le parti esercitano una sull'altra, e che le sottrae al loro isolamento, qualsiasi sia il modo e il contenuto della stimolazione."²

I 'sei vantaggi' di Berne³

Vantaggio psicologico interno ... la stabilità degli insiemi di credenze di copione..

Vantaggio psicologico esterno ... evito le situazioni che metterebbero in crisi il mio sistema di riferimento ...

Vantaggio sociale interno ... i giochi offrono un contesto per una pseudo-socializzazione ... lunghi estenuanti scambi ...

Vantaggio sociale esterno ... un gioco ci fornisce un argomento di chiacchiere nella nostra cerchia sociale ...

Vantaggio biologico. Si riferisce alle carezze che il gioco permette d'avere ... soddisfa il mio bisogno di struttura ...

Vantaggio esistenziale. È la funzione del gioco nel confermare la posizione di vita.

PRIMO COLLOQUIO

Per primo colloquio intendiamo il primo incontro di persona tra due persone (consulente – cliente) che hanno avuto contatti perlopiù telefonici, per concordare il loro primo incontro.

² Berne E., *Analisi Transazionale e Psicoterapia*, Ed. Astrolabio, Roma, 1971, pag. 89

³ Berne E., *A che gioco giochiamo*, Bompiani, Milano, 1984, cap. 1.

L'incontro concordato avviene in un luogo e un tempo.

Il cliente ha contattato il consulente perché si trova in una situazione di difficoltà di diversa tipologia e grado.

Il consulente dà la disponibilità di luogo e tempo per incontrare il cliente e ascoltare la descrizione della difficoltà ed eventuali richieste.

Cosa guadagna il cliente ad incontrare il consulente?

Il setting

- *Luogo.* Il cliente, la persona che si trova in situazione di sofferenza guadagna uno spazio fisico ben localizzato: la stanza della consulenza. Entra in un locale dove può permettersi di dare spazio all'espressione della propria difficoltà. Questo è un primo riconoscimento per la persona. Il luogo della consulenza: l'ubicazione, l'arredamento, i colori, il clima, gli odori sono comunque stimoli per la persona che vi accede. Ogni stimolo è energia. La stanza del counseling può essere più o meno accogliente. Quando la consulenza avviene in un edificio pubblico, una scuola per esempio, la sua collocazione non è per nulla indifferente. Può agevolare o ostacolare il colloquio.
- *Tempo.* La persona che accede al counseling sa che ha un tempo definito per parlare con il consulente. Avere un tempo per sé è un altro riconoscimento importante: "Ho un tempo in cui posso dire le mie difficoltà che sto vivendo". Anche la definizione del tempo è un guadagno: non ho un tempo illimitato senza confini, così tanto che posso disperdermi. Ho un tempo che posso verificare. Lo spazio di tempo mio posso misurarlo.
- *Ascolto.* Nel luogo e nel tempo concordato la persona – cliente sta con la persona – consulente. Il cliente è in presenza di un tu *competente* a cui può descrivere la propria sofferenza. Il cliente può fare domande e ricevere risposte. Può essere interrogato e rispondere. "Qualcuno mi accoglie, mi saluta, mi guarda, mi ascolta mentre descrivo il mio problema". Essere guardati, interrogati, ascoltati è – comunque – fonte di stimoli e guadagni.

Il sintomo: dallo stare con te 'per' il sintomo, allo stare con te 'anche' con il sintomo.

Da un dialogo sul vantaggio psicologico del sintomo tra due counselor:

Giovanni: Se attraverso il sintomo il cliente manipola la situazione (vantaggio secondario); la persona che viene in consulenza trova spazio, tempo, una persona che l'ascolta e di sicuro imposta la relazione come è capace: cioè utilizza il sintomo – problema per il proprio gioco e per il proprio vantaggio.

Gabriella: Ma io ci sto ad *entrare* in relazione con il cliente? Entrare in relazione è entrare nel gioco? Con L., ad esempio, noi abbiamo cercato di non farci tirar dentro.

Gio: Anche per fare questo ci devi stare: un po' ti sporchi le mani.

Ga: Ci sto ad entrare nel gioco ma non a rinforzarlo. Ma nel primo colloquio cosa ci guadagna a venire lì?

Gio: Il consulente con il suo stare ad ascoltarmi dà *valore* al mio sintomo.

Ga: È questo che ci guadagna nel primo colloquio: il valore che viene riconosciuto al mio sintomo?

Gio: Il sintomo non me lo sono inventato.

Ga: Anche se fosse! Lì il valore è che viene riconosciuto il mio problema. Il mio sintomo ha un significato. Il guadagno è: i miei sintomi sono ascoltati, per lo meno sono accettati senza dire che sono o non sono veri.

Gio: Sì: l'altra persona è lì per me ed è lì perché ho questo problema. Se non l'avessi non sarebbe lì. Come se il fatto d'aver io un disagio, una sofferenza, un problema di diversa forma, diventa ed è il motivo per cui l'altro è lì per me. Se non avessi quel disagio non saremmo lì.

Ga: Se io non ho il sintomo tu non existi?

Gio: Come consulente sì. Cosa verrebbe qui a fare altrimenti?
S. mi ha fatto notare il paradosso tra l'esserci per il sintomo e volerlo risolvere per non esserci.

Ga: Chi non esiste più?

Gio: Il cliente. Se io cliente sono qui davanti a te consulente perché ho un problema, un disagio che mi dà il vantaggio primario di gestire l'angoscia e secondario di manipolare le persone con cui sono in relazione, se questo problema viene risolto, come gestisco poi la mia angoscia e le mie relazioni? Come esisto?

Ga: Ecco perché la resistenza al cambiamento.

Gio: È paradossale: qual è il guadagno? Il vero guadagno sarebbe il contrario o comunque diverso, dal guadagno fino ad ora reale del sintomo – problema.

Ga: Per cui il guadagno reale che gli permettiamo nel primo colloquio è che il cliente può esistere *anche* così ed esiste così.

Gio: Ti riconosco che esisti così. Accetto che qui ora esisti così.

Ga: Vediamo se tu puoi esistere anche in altro modo. Io ora sto con te anche nel sintomo e vediamo se possiamo stare anche in altro modo.

Nel primo colloquio per me c'è il valore "io con il mio sintomo sono accettato comunque, sapendo che quel sintomo mi è funzionale a qualcosa".

Gio: Nel linguaggio psicologico la parola *guadagno* ha una connotazione negativa – disfunzionale. Stando con il cliente in un primo momento è come se gli riconoscessimo valore attraverso il sintomo. Ai suoi occhi la relazione può avere questo significato "Io qui esisto perché ho un problema".

Ga: Nel primo colloquio sì: ti accolgo come sei. C'è l'accettazione dell'accoglienza che avere un problema va bene. Io lo faccio per poter poi fare un contratto. L'accettazione non significa: "va bene così e lavoreremo per mantenere la situazione".

La differenza la fa la consapevolezza. In P. ad esempio c'è la consapevolezza che l'aggressività la danneggia. La consapevolezza comporta la responsabilità "ho anch'io un potere sul sintomo. Quando riconosco che l'aggressività mi danneggia posso chiedermi cosa posso fare di diverso".

Altri, L. ad esempio, non hanno ancora la consapevolezza. Per lei la responsabilità del suo problema è di altri "io non ho potere sul mio sintomo – il potere sul mio sintomo è di altri". E usa il sintomo come potere.

Gio: La procedura allora è:

- il problema - sintomo esiste
- ha una propria funzione
- sono consapevole di cosa ne faccio?
- riconosco che esisto anche così
- e che così ho un potere su di me e nel sistema relazionale.

P. da L. si differenziano: P. riconosce che ha un potere sul problema che vive perché riconosce l'uso che ne fa; L. no. Che distinzione fai tra potere e valore?

Ga: Per potere intendo l'uso che L. fa del suo problema per gestire le relazioni (ad es. come usa il tempo nostro e degli altri?). Per valore intendo il riconoscere che ho il diritto di esserci, di stare *qui – ora – con* anche con quel sintomo, anche con quel problema.

Gio: Siccome L. non prende da noi il riconoscimento di valere anche con il suo sintomo, continua ad usarlo come potere. P. ha visto la funzione genitoriale che tu hai fatto di riconoscerle valore anche con il sintomo, l'ha sentita (*introiettata*) e l'ha riconosciuta a sé. Ha riconosciuto a se stessa il valore di esistere anche con il sintomo: se riconosco che valgo anche così, posso anche assumermene la responsabilità. Questo è il guadagno positivo che il cliente ha: la disponibilità di un altro essere umano – a stare – con me – qui – ora – per.

Ga: Quello che avevamo detto: il consulente sta con me, con le mie incognite e con quello che mi fa sentire.

Gio: In una prima conclusione: il guadagno può essere il riconoscimento del vantaggio primario e secondario del sintomo.

Ga: La differenza la fa il consulente consapevole che questo sta accadendo.

Gio: Berne ha fatto un lavoro di specificazione del vantaggio psicologico che il gioco dà. L'ultimo elencato, il vantaggio esistenziale

(confermare le posizioni di vita +/+/+ // --), secondo me, è quello che ci interessa nel primo colloquio di counseling.

Ad esempio: in quel momento in cui R. è in ansia e parla parla, all'interno della dis-funzionalità dell'agitazione non è considerata possibile una posizione + +.

Ga: Se R. nel primo colloquio è in ansia, io vedo la sua ansia. Il suo guadagno, il vantaggio esistenziale, è che confermo il suo "io non valgo e tu dottore sei bravo"?

Gio: La posizione - + prelude, a fine gioco, a + -, cioè "tu non hai fatto niente per aiutarmi".

Ga: Nelle mie parole - + lo traduco "Io sono una m..... e tu terapeuta sei un padreterno".

Gio: Riconoscere senso al sintomo e che tu hai valore anche così (un primo guadagno per il cliente) conferma la posizione - +.

Ga: M. mi diceva: "Lei è brava, mi dice direttamente, lei sì è diretta..." e io, a un certo punto, ho detto: "Lei sta ascoltando. È qui, ascolta, non sta scappando". Quindi io cosa ho fatto? Le ho confermato...

Gio: Non le hai negato la sua posizione Non Ok.

Ga: Perché vuole essere così.

Gio: L'hai presa. Nel prenderla le hai riconosciuto che ha un potere: il potere di ascolto.

Ga: Non c'è stato il rinforzo del vantaggio della sua posizione esistenziale: in tutto il tempo lei ha continuato a tenermi su +. Io in quel momento le ho riconosciuto che nel suo prendere consapevolezza del mio dire diretto ciò significava che mi stava ascoltando.

Gio: In quel pezzo, su quella cosa, la posizione è stata + +.

Ga: Non c'è stato il rinforzo del vantaggio esistenziale abituale: c'è stato il riconoscimento della vita qui, ora.

Quello che mi ha mosso in quel momento è stato vedere la differenza tra i suoi occhi e la sua bocca.

Gio: Nella distinzione tra occhi e bocca hai riconosciuto la sua esistenza davanti a te non solo per il sintomo.

...Nel primo colloquio il consulente può lavorare sulla posizione esistenziale: il cliente arriva, ad esempio, in posizione - +.

Ga:...e si sente dire anche qualcosa d'altro + +.

Gio: Arriva, nel primo colloquio, e anche esce in posizione - +.

Ga:...ed esce anche con qualcosa che non è allineato con la sua posizione. Se torna dopo il primo colloquio e vuol continuare, secondo me, è perché oltre alla conferma della sua posizione è passato quel qualcos'altro. È rassicurato che può mantenere la sua posizione..

Gio:... nessuno ha messo mano direttamente alla sua posizione e agli altri vantaggi.

Ga: Nel mio linguaggio: le difese non si toccano, te le sei costruite, non si toccano.

Gio: La sua posizione è stata riconosciuta, non è stata stravolta. C'è stato un ascolto. L'ascolto è avvenuto nella relazione e questo è + +.

Ga: Inconsapevole.

Gio: Non ancora esplicitato. Il guadagno è lì: esce col vantaggio che la sua posizione rimane intatta e con un pezzo + +, e ha potuto starci.

Ga: Questo ha anche a che fare con la parola *fiducia*.

Gio: Quando tu usi fiducia, parli di una fiducia totale del tipo "mi metto nudo nelle tue mani".

Ga: E la rinuncia all'illusione dell'onnipotenza.

Gio: La relazione eccede la comprensione che noi stessi riusciamo a dare.

Ga: Nella relazione del primo colloquio, come nel resto, c'è vita. In quel momento c'è il riconoscimento della vita.

È un riconoscimento implicito, originario. Dal momento che tu cliente arrivi al primo colloquio e arrivo io c'è una relazione e questa relazione è già riconoscimento di vita.

Gio: Il guadagno del cliente non sta solo nella chiarezza del setting, nella procedura, nella consapevolezza del transfert.

Ga: Questi sono indispensabili.

Gio: Fanno parte degli strumenti di lavoro. C'è una cosa indispensabile prima: che ci riconosciamo come viventi.

Ga: Io mi riconosco vivente e ti riconosco vivente.

Gio: Se non riconosciamo che gli strumenti li utilizziamo all'interno del riconoscimento vitale ...

Ga: ...se uso solo gli strumenti posso fare benissimo l'esecutore in quello spazio: come in una situazione di asetticità, di troppa distanza.

Gio: Nell'attimo degli occhi di R. in cui ha cessato di parlare è passata una valanga di vita in lei, in me, in te. Operare ha significato cogliere il segnale all'interno dell'attimo vitale, distinguere io ciò che è mio, tu ciò che è tuo, e *starci*.

Ga: Mi riconosco persona.

Il germe vitale, l'esperienza della vita, contiene la possibilità della consapevolezza e della comprensione.

Cosa guadagna il cliente?

Chiarezza e definizione di setting

Metodo e professionalità del consulente

Accoglienza

Ascolto

Riconoscimento del valore di sé anche con il sintomo / problema

Poter stare qui ora con il consulente per un obiettivo scelto anche con i limiti, le posizioni, i giochi.

Giovanni Terzi – Gabriella Quocchini

Vittorio Soana

I sei vantaggi della relazione di counseling

Berne ha indicato 'sei vantaggi' che le persone ottengono attraverso i 'giochi', ancorché il tornaconto di un gioco sia negativo per i soggetti coinvolti. In questa breve nota si propone un elenco di sei vantaggi che un cliente può ottenere in una relazione di counseling. 'vantaggi' intesi come 'guadagni/risultati' positivi del processo di counseling.

BIBLIOGRAFIA

Berne E., *Analisi Transazionale e Psicoterapia*, Ed. Astrolabio, Roma, 1971

Berne E., *A che gioco giochiamo*, Bompiani, Milano, 1984

Galimberti U., *Dizionario di psicologia*, Ed. Garzanti, Torino, 1999

I sei vantaggi della relazione di counseling

ABSTRACT

The six gains for the counseling client

The objective of this short note is to suggest a list of six advantages for a client, in a counseling relationship. In this context, the meaning of 'advantage/gain' is 'positive result' in the counseling process.

Nell'articolo precedente si è trattato del guadagno che il cliente può ottenere nella relazione di counseling, con specifico riguardo al primo colloquio.

Nello stesso articolo sono stati ricordati i "sei vantaggi" dei giochi individuati da Berne.

Utilizzando il numero e il termine berniani, proponiamo un sintetico elenco di sei vantaggi che il cliente ottiene non da un gioco bensì nel processo della relazione di counseling.

Ricordiamo che stiamo muovendoci all'interno del *piano del risultato*.

I SEI VANTAGGI DEL CLIENTE

1) *Dare valore al sintomo.*

Viene riconosciuto il mio problema, sono ascoltato e accettato per quello che sono, per come è il sintomo. La validità dell'esserci (del counselor) dà valore all'esistere (del cliente).

2) *Il sintomo è funzionale.*

La lettura della manipolazione relazionale e dell'uso dell'angoscia mette in risalto il come esiste (cliente) e apre l'orizzonte di una

nuova possibilità di esistere; la validità della relazione di counseling permette all'altro di esistere come è e di risolvere il sintomo che gli dà disagio.

3) *Passare dal tornaconto (negativo) al guadagno (positivo).*

Ogni sintomo ha nel vissuto emozionale una conclusione negativa (tornaconto). Agli occhi del cliente il suo esistere è dato da questo tornaconto ed è presente nel qui-ora di ogni setting. Vivere insieme questo tornaconto e ritrovare il proprio potere personale è il terzo vantaggio.

4) *Rinforzo positivo.*

Nello scambio comunicativo dei contenuti il counselor accoglie il positivo, confronta la svalutazione, lascia cadere quanto non è ancora possibile.

Il vantaggio è dato dal supporto efficace del counselor.

Nella realtà del proprio sintomo il cliente ha bisogno di protezione e assicurazione, fuori dalla manipolazione e nella consapevolezza di sé.

5) *Acquisire fiducia.*

Nel prosieguo degli incontri il rinforzo positivo e la fiducia sono un punto energetico per affrontare e risolvere i problemi.

6) *Liberarsi dal counselor.*

Ora il cliente ha da apprendere a fare da solo, ha da rinunciare alla polarità dell'illusione dell'onnipotenza e della delusione di sé, degli altri, del mondo.

Riconosce che nella storia della sua vita ho in me stesso le risorse. Inutile opporsi o sottrarsi al sintomo, inutile correre dietro a qualcosa, questo è vero in ogni relazione che ha nella libertà reciproca il proprio bene.

Nel primo vantaggio c'è il valore di esserci, nel secondo il sintomo esprime un bisogno, nel terzo si può orientare il proprio bisogno.

I passaggi per il terzo vantaggio possono essere ottenuti da interventi con tecniche diverse: riconoscimenti, analisi dei giochi, lettura della svalutazione, confronti, ecc.

Nel lavoro di decontaminazione si compie questo orientamento di potere personale.

Rielaborando i sei vantaggi berniani rispetto ai giochi, si compie la trasformazione della posizione esistenziale.

Vittorio Soana

Marina Farina

Counseling e pratica etica

L'articolo sviluppa il tema della responsabilità etica del counselor all'interno del processo di counseling, distinguendo tra deontologia e atteggiamento etico.

Il codice deontologico, con le sue norme a salvaguardia dei confini e della protezione del cliente e del professionista, pur costituendo un riferimento importante, non rappresenta per l'autrice di per sé condizione sufficiente per una pratica etica del Counseling.

Sono soprattutto i principi morali, i valori etici, ad ispirare la pratica professionale e a tradursi in un atteggiamento etico trasversale a tutto il processo di counseling.

L'articolo prende in esame dal punto di vista etico le varie fasi del counseling, concludendo con l'invito ad una lettura etica della relazione tra processo dell'intervento e "guadagno" del cliente.

Counseling e pratica etica

ABSTRACT

Counseling and ethical practice

The article develops the theme of the counselor's ethical responsibility in the counseling process, making a distinction between code of practice and ethical attitude. According to the writer the code of practice with its rules to safeguard the borders of both the client and the counselor, though important, is not sufficient for an ethical counseling practice.

It is moral principles and ethical values which above all inspire professional practice and express an ethical attitude through all the counseling process.

The article considers the different stages of the counseling process from an ethical point of view, ending with an invitation to an ethical reading of the relationship between the process of the intervention and the "gain" of the client.

LA PROFESSIONE DEL COUNSELOR E L'ATTEGGIAMENTO ETICO

Qualsiasi professione che abbia a che fare con i rapporti tra le persone necessita di un codice di condotta.

Il Counseling, al pari della psicoterapia, si configura come una relazione d'aiuto complessa e delicata, che impone la necessità di proteggere la relazione stessa con norme precise valide sia per il professionista che per il suo cliente. La deontologia risulta dunque essere l'insieme dei diritti/doveri che impone ai professionisti l'esercizio della loro professione.

Come Analisti Transazionali ci impegniamo a seguire nel nostro lavoro quotidiano le norme del Codice Deontologico ITAA/EATA¹, il cui principale scopo è quello di assicurare, attraverso una specifica normativa della condotta, che non si verifichino abusi professionali e di incoraggiare la fiducia attraverso l'alleanza terapeutica.

Obbedire al Codice Deontologico tuttavia, non coincide – in sé e per sé – con una pratica professionale vissuta e percepita come etica da entrambi i soggetti della relazione.

¹ ITAA: Associazione Internazionale di Analisi Transazionale
EATA: Associazione Europea di Analisi Transazionale

Cosa significa allora "etica" nello spazio terapeutico della relazione di counseling e come si integra con norme e vincoli delle Carte Etiche?

Partendo da una definizione letterale su base etimologica della parola greca *tà etikà*, l'etica risulta essere l'insieme dei principi morali ai quali ispirare il comportamento professionale: il counselor crede nella dignità e nel valore della persona e considera doveroso e lecito restituirla al suo benessere, far sì che ottenga un guadagno nell'ottica di una migliore qualità della vita.

Non è tuttavia compito della sola deontologia creare ed alimentare tale atteggiamento ideale². Essa potrà essere chiamata, piuttosto, a porre un freno al possibile degrado della semplice volontà di far del bene, quando questa ad esempio minacciasse l'autonomia della persona.

Quali sono allora i valori etici, al di là delle norme, ai quali si richiama il counselor nella sua pratica professionale?

Se riandiamo alla definizione di Counseling come relazione d'aiuto, allora è innanzitutto il valore della relazione ad ispirare il comportamento etico del counselor: due persone che nell'incontro con l'altro si pongono nel rispetto reciproco della propria soggettività, due soggetti etici che si incontrano in un contesto etico.

Tim Bond, in *"Intimità, rischio e reciprocità in psicoterapia: complesse sfide etiche"*³ riprende a questo proposito il concetto di etica della fiducia come etica bilaterale che implichi l'impegno di entrambe le parti, un' *"etica che sia relazionale, contestuale e in grado di incoraggiare pratiche eticamente consapevoli"*.

In quest'ottica l'etica risulta essere una misura di valore difficilmente descrivibile in astratto e codificabile in norme e vincoli, ma molto più facilmente identificabile in quell' *"atteggiamento"* etico del counselor che pervade l'intervento di counseling nel suo processo e che è determinato dalla *"bontà"* del qui ed ora della dinamica relazionale tra professionista e cliente.

Atteggiamento etico dunque intrinseco e trasversale all'intervento di counseling, come tensione continua all'OK-ness relazionale e al

² Spinsanti S. *"La professione psicoterapeutica e il codice deontologico degli psicologi"*, in Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane, n.25-1998, pag. 23

³ Bond T., *"Intimità, rischio e reciprocità in psicoterapia: complesse sfide etiche"*, in Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane n.47-48-2007

rispetto dell'autonomia dell'altro, dei suoi confini e dei suoi spazi di vulnerabilità.

In Analisi Transazionale il contratto e la contrattualità sono gli elementi distintivi che tutelano l'etica e la pratica della relazione terapeutica.

Ciò non significa svalutare l'importanza delle normative della deontologia: esse fungono infatti da indicatori fondamentali per la condotta professionale e consentono al counselor di muoversi agevolmente tra la liceità dei suoi comportamenti (morale/diritto) e la bontà dei suoi interventi (etica).

L'eticità della richiesta

L'intervento di counseling ha inizio dalla richiesta del cliente.

La prima condizione di legittimità della presa in carico risulta essere, da un punto di vista deontologico, proprio la qualità di tale richiesta di aiuto.

Allora nei primi colloqui diventa innanzitutto importante ed eticamente corretto investigare la natura della richiesta, soprattutto per quanto attiene la *motivazione* del cliente.

Cosa vuole veramente? Cosa lo spinge a chiedere aiuto? E, soprattutto nel caso di istituzioni invianti, qual è il livello di motivazione dell'inviato? Vuole veramente cambiare? Quale ruolo si assegna nel risolvere i suoi problemi?

Ma soprattutto, è sufficiente la mera dichiarazione di un consenso o è necessaria una motivazione veramente autentica per dare inizio ad una relazione di counseling (Spinsanti, 1998)?

Per rispondere a tali quesiti, occorre inoltre tener presenti le molteplici e differenti situazioni legate alla richiesta: dall'età del cliente (adulto o minorenne), all'inviante (parente o istituzione), alla natura del disagio dichiarato ecc.

L'impegno del counselor deve essere rivolto alla costruzione dell'alleanza con il cliente e la sua attenzione va nella direzione di non colludere con quelle situazioni in cui la motivazione al cambiamento è dell'altro (persona inviante o istituzione) e non del cliente.

Penso all'invio di figli da parte di genitori, o a chi opera in servizi sociali e che si trova di fronte clienti che sono nella evidente costrizione di dare il loro consenso all'intervento, ma anche a casi di

coniugi che chiedono di essere aiutati "perché la moglie o il marito li ha posti di fronte a un aut aut: o ti fai aiutare, o ti lascio".

Cosa sceglie di fare il counselor di fronte a questo genere di richieste? Qual è lo spazio etico della sua scelta di presa in carico?

Nella pratica del counseling tende a prevalere l'indicazione che occorra rifiutare tutte quelle richieste che in un modo o nell'altro colludano con quanti esercitano una pressione, anche psicologica, sul cliente.

In tutte le altre situazioni è necessario che all'inizio ci sia almeno il *consenso* ad esserci del cliente, su cui viene formulato un primo contratto. In questo caso è buona cosa che il counselor stipuli con il cliente un contratto di motivazione all'intervento e all'individuazione del problema, che potrà solo in seguito trasformarsi, quando il cliente sarà sufficientemente motivato, in un contratto di cambiamento.

L'atteggiamento etico può essere in questa prospettiva da guida per il counselor, nell'ottica dell'evitamento di qualsiasi forma di manipolazione del cliente per carpirne il consenso all'intervento terapeutico.

Il vero contratto di counseling è infatti possibile solo quando il cliente si sia reso conto che vuole, ma soprattutto è possibile cambiare.

Dal punto di vista del counselor l'attenzione deve essere posta al discernimento tra la volontà di aiutare, moralmente valida in sé e per sé, e l'atteggiamento professionale, eticamente corretto solo se rispettoso dell'altro e della sua autodeterminazione a voler cambiare.

È importante altresì individuare prontamente anche le manipolazioni insite nella richiesta, i giochi psicologici sottesi alla domanda ed è eticamente corretto innanzitutto esserne consapevoli, quindi "pulire" la richiesta stessa, avviando un processo di decontaminazione.

In ogni caso il livello di manipolazione insito nella richiesta può essere in alcuni casi un buon motivo per non prendere in carico il cliente.

Intendo dire che è buona pratica etica valutare con attenzione quanto, come counselor, siamo consapevoli di entrare in quella specifica relazione fuori da giochi psicologici. La lettura del transfert

e del controtransfert ci aiuta a comprendere la nostra responsabilità verso il cliente.

È buona prassi per il counselor non accettare richieste che non comprende o rispetto alle quali si sente a disagio (ad esempio problematiche che non abbia risolto egli stesso).

Un altro elemento di lettura della richiesta riguarda *la natura del disagio*.

L'Analisi Transazionale norma molto chiaramente i confini dell'intervento di counseling, attraverso la distinzione tra psicoterapia e campi speciali e definisce contemporaneamente gli obiettivi del counseling.

Mi riferisco alla definizione di Counseling secondo l'EATA⁴.

"Il Counseling analitico transazionale è un'attività professionale all'interno di una relazione contrattuale. Il processo di counseling permette ai clienti e ai sistemi di clienti di sviluppare consapevolezza, opzioni e capacità di gestione dei problemi e dello sviluppo personale nella vita quotidiana, attraverso l'accrescere delle loro forze e risorse. Il campo del counseling è scelto dai quei professionisti che lavorano in ambiti sociopsicologici e culturali. Alcuni esempi sono: assistenza sociale, sanità, lavoro pastorale, prevenzione, mediazione, facilitazione di processo, lavoro multiculturale e attività umanitarie"

Tuttavia l'attenzione al campo di applicazione e ai confini dell'intervento è condizione necessaria, ma non sufficiente per una lettura etica della richiesta e per una eventuale presa in carico.

Esistono infatti situazioni "di confine" in cui è proprio l'atteggiamento etico del professionista a garantire la legittimità della richiesta.

Occorre un'attenta valutazione diagnostica per evitare di prendere in carico persone che dietro la richiesta dichiarata di risolvere un problema di natura relazionale o professionale, nascondono patologie che per la loro gravità non possono essere oggetto di un intervento di counseling.

In tale caso è necessario l'invio ad altro professionista (psichiatra o psicoterapeuta) che possieda le competenze necessarie alla soddisfazione del bisogno del cliente.

⁴ definizione di Counseling elaborata dall'EATA nel 1995

Uno dei principali atteggiamenti etici del counselor è infatti l'orientamento alla protezione del cliente, che deve poter fruire di interventi adeguati e competenti.

In quest'ottica appare eticamente necessario che il counselor possieda competenze diagnostiche adeguate per la lettura della richiesta e si sottoponga periodicamente a supervisioni da parte di colleghi senior o all'occorrenza di esperti in ambito psicoterapeutico o psichiatrico. In conclusione, la competenza professionale è condizione imprescindibile per una lettura etica della richiesta.

L'eticità del contratto

Il contratto, come si è detto, traccia i confini dell'intervento terapeutico.

In questo senso il contratto di setting dovrà chiarire al cliente cosa si può aspettare in termini di orario delle sedute, accordi economici, reperibilità, natura della relazione e dell'intervento: il counselor lavora su problemi di natura professionale o interpersonale e mira alla consapevolezza, da parte del cliente, delle proprie capacità di risolvere autonomamente il problema stesso.

Il contratto "terapeutico" di counseling si focalizza dunque sulla risoluzione del problema, attraverso la comprensione cognitiva e l'orientamento al problem solving e alla ricerca di opzioni da parte del cliente.

Il più delle volte i clienti non hanno ben chiari i confini e le finalità dell'intervento. Risulta perciò eticamente corretto informarli sulle caratteristiche del lavoro di counseling e soprattutto chiarire che il counselor è una sorta di facilitatore dell'autoesplorazione dell'altro. Ciò protegge il cliente dall'aspettativa magica che i suoi problemi saranno risolti dall'altro e dà una direzione precisa e chiara all'intervento.

In questo senso il contratto risponde all'esigenza etica di "ridare" all'altro la responsabilità personale delle sue soluzioni. Il counselor *"non gli fornirà risposte o soluzioni: piuttosto lo accompagnerà per un tratto di strada alla ricerca di opzioni, facilitando il ritrovamento in se stesso delle proprie risorse e competenze"*⁵.

⁵ Farina Rossi M., *Editoriale*, in Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze umane, n. 38-2003

La definizione del contesto terapeutico è secondo Cornell ⁶ il primo movimento etico nel processo di counseling e presupposto indispensabile per una collaborazione diagnostica, nel rispetto della filosofia del doppio okness: di un Io e Tu entrambi competenti che in una relazione bilaterale s'impegnano entrambi per la definizione del problema, per poi condividere, attraverso lo strumento del contratto, l'obiettivo comune verso il quale stanno andando.

Da un punto di vista etico il contratto e l'atteggiamento contrattuale "proteggono" le autonomie di entrambi i contraenti. In questo senso parlare di collaborazione diagnostica significa, a partire dalla richiesta, valutare insieme al cliente, attraverso una mutua collaborazione, qual è il problema che vuole affrontare, ma anche quali sono le sue modalità di gestire le difficoltà, conoscere le sue difese e anche individuare le sue risorse.

L'obiettivo contrattuale è definito da entrambe le parti in causa, proprio a valle di una diagnosi condivisa e partecipata, diagnosi che non vuole essere una etichetta che riduca l'altro ad oggetto, ma che si costruisca all'interno di una relazione in cui le competenze del counselor siano al servizio del cliente per aiutarlo ad individuare una possibile via d'uscita dal copione.

Da un punto di vista etico, fare diagnosi significa perciò rispettare l'unicità della persona all'interno di un processo relazionale, in cui si va a costruire una comprensione condivisa del mondo del cliente e del suo funzionamento: diagnosi "dinamica" e in continua trasformazione, all'interno di un rapporto in continua evoluzione.

La diagnosi, dunque, come il contratto, si fa in due e consiste in un processo interpersonale che è anche costruzione di un oggetto comune in cui si stabilisce un'alleanza e si definisce la direzione dell'intervento.

Da un punto di vista terapeutico, etico è dunque un contratto di counseling in cui, a partire da una diagnosi condivisa, sia specificato e condiviso quale sarà l'obiettivo e l'esito dell'intervento e come il risultato sarà un guadagno, un vantaggio per il benessere del cliente: contratto in continua evoluzione anch'esso, che può e

⁶ Cornell W.F., "Definizione del contesto terapeutico: la prima seduta", in Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze umane, n.40-2003

deve essere modificato in itinere, qualora counselor e cliente ne percepiscano la necessità.

Ciò risponde innanzitutto all'assunto filosofico del doppio okness, ma soprattutto impegna entrambi, counselor e cliente, ad una condotta eticamente ispirata al principio della responsabilità personale: sarà il cliente a decidere cosa vuole cambiare e compito del counselor aiutarlo in questo processo con la sua competenza.

Il principio etico della responsabilità personale impegna inoltre entrambi a valutare, sulla base del contratto, i progressi effettuati ed evita quelle situazioni di "Counseling infinito", in cui cliente e counselor trascinano la loro relazione terapeutica in un processo interminabile, spesso creando e sostenendo relazioni di dipendenza. Nelle mie attività di supervisione ho talvolta incontrato counselors che assumevano all'interno della relazione terapeutica proprio quel ruolo copionale che il cliente aveva voluto assegnare loro.

Diagnosi condivisa e contratto costituiscono in quest'ottica una buona protezione per il counselor, eticamente impegnato a confrontare le sue ipotesi con quelle del cliente, nell'attenzione a non colludere con il suo quadro di riferimento copionale.

Anche il counselor possiede infatti un proprio quadro di riferimento ed esso sarà differente da quello del cliente. Fuori dalla condivisione della diagnosi e dal contratto il rischio è di assumere che le ipotesi del paziente siano come le sue, oppure di "imporre" in modo genitoriale i "suoi" obiettivi di cambiamento, come se fossero quelli desiderati dal cliente.

La funzione etica del contratto è proprio di impedire questo: nel confrontare le rispettive mappe vengono confrontate le rispettive ipotesi e "negoziati" gli obiettivi di cambiamento.

L'eticità del piano di trattamento e degli interventi

Come pianificare in senso etico un intervento di counseling?

Già si è detto dell'importanza del contratto come indicatore dell'obiettivo di cambiamento. Sarà il contratto stesso dunque a definire la direzione del piano di trattamento.

La deontologia professionale invita innanzitutto il counselor a rispettare la sostanziale differenza tra Counseling e Psicoterapia: il primo privilegia la dimensione interpersonale e l'attenzione al qui

ed ora, mentre la Psicoterapia lavora sui vissuti regressivi ed arcaici del là ed allora.

Ma al di là della distinzione dei campi, due sono le principali attenzioni etiche del counselor nella pianificazione di un piano di trattamento: la prima, come si è detto precedentemente, è l'etica della fiducia (Bond)⁷, che si traduce nella continua attenzione alla costruzione dell'*alleanza terapeutica*, la seconda è l'etica "dell'amore per la verità" (Cornell e Bonds-White)⁸, che si traduce in un'attenzione costante al processo terapeutico, dove il counselor regola attentamente gli interventi per ridare potere all'Adulto del cliente (*decontaminazione e insight*).

L'alleanza di lavoro è presupposto e insieme contenuto del piano di counseling. Si sviluppa a livello sociale nel contratto, il livello psicologico è quello dell'alleanza transferale.

Il counselor ha da mantenere il clima di holding insito nell'alleanza transferale, promuovendo e mantenendo un clima di fiducia reciproca che consenta al lavoro di procedere. Non si tratta di mero sostegno empatico da parte del counselor. Troppo spesso anzi ho dovuto "correggere" negli allievi interventi terapeutici basati esclusivamente sulla comprensione empatica, ma privi di quell'impegno autentico ed onesto che consente di comprendere, fare ipotesi e verificarle insieme al cliente.

L'etica della fiducia presuppone la costruzione di relazioni di autentica reciprocità, tali da permettere ad entrambi i soggetti di esporsi nella vicinanza terapeutica. Solo all'interno di un rapporto di alleanza ispirato all'etica della fiducia, il counselor può "usare" il potere della sua competenza e il cliente "osare" di mostrare le proprie aree di vulnerabilità affidandosi.

È in questo contesto di reciproca fiducia che si sviluppa il piano di trattamento, basato sulla chiarezza dell'intervento, delle finalità e della prognosi.

L'etica dell' "amore della verità" significa per il counselor, come per il cliente, impegnarsi a una totale onestà intellettuale e professionale.

⁷ Bond T., "Intimità, rischio e reciprocità in psicoterapia; complesse slide etiche", cit.

⁸ Cornell W. e Bonds F.-White., "Vicinanza terapeutica in Analisi transazionale: la verità dell'amore o l'amore per la verità", in Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze umane n.38-2003

La potenza dell'intervento non consiste, come si è detto, nel fare sentire il cliente amato e compreso, ma nell'individuare, comprendere ed affrontare insieme le contaminazioni dell'Adulto, nell'ottica della decontaminazione e successiva stabilizzazione dello stesso.

Il piano di counseling ha come finalità, sia attraverso l'intervento educativo, che riabilitativo o altro, l'uscita dalle modalità ripetitive del copione. In tal senso il compito del counselor è quello di facilitare il cliente a riflettere sulle sue modalità relazionali e sul suo dialogo interno, in modo che egli stesso possa cambiare il suo modo di pensare e di agire.

Nella pianificazione del trattamento, l'atteggiamento del counselor risulta etico e congruente quando, attraverso la lettura della persona, delle transazioni, dei giochi, del sistema ricatto, del copione, formula un 'ipotesi di lavoro' e una 'prognosi realistica', che costituiranno il suo riferimento costante nell'individuazione degli interventi.

Come supervisore, la mia attenzione è sempre rivolta alla verifica di una lettura attenta e precisa del caso da parte del counselor: occorre che egli abbia individuato con chiarezza i problemi di base del cliente e si sia fatta un'idea di quale sia la "guarigione" possibile. Sarà infatti proprio la formulazione mentale della prognosi a costituire il contenimento etico degli interventi. Troppo spesso supervisiono allievi, anche attenti al rispecchiamento empatico e alla reciprocità, ma che sembrano "girare a vuoto": non seguono una direzione.

L'Analisi Transazionale applicata al Counseling offre un'indicazione precisa di intervento: la decontaminazione.

Berne, in "Principi di terapia di gruppo"⁹ illustra in modo chiaro le operazioni terapeutiche che costituiscono la tecnica dell'Analisi Transazionale. Applicate al Counseling, interrogazione, specificazione, confronto, spiegazione, mirano alla consapevolezza che il materiale ritenuto Adulto è in realtà appartenente al Genitore e al Bambino e contribuiscono al riallineamento dei confini degli Stati dell'Io; illustrazione e conferma ne rafforzano i confini.

Attenersi in modo attento e consapevole alle tecniche berniane risulta essere un approccio etico all'intervento terapeutico, in quan-

⁹ Berne E. (1966), *Principi di terapia di gruppo*, Astrolabio, Roma, 1986

to definisce con chiarezza come l'obiettivo del Counseling sia l'insight del cliente e la sua ridecisione cognitiva.

Potremmo affermare perciò che l'etica della guarigione passa attraverso l'approccio etico della decontaminazione: è etico l'atteggiamento di quel counselor che aiuta il cliente a cambiare i suoi modelli di pensiero, le sue difese, i suoi comportamenti, insomma il suo quadro di riferimento, quando questi costituiscono un limite al suo benessere o risultino inefficaci e lesivi per se stesso e per gli altri.

Eticità fra processo e guadagno

Quando il cliente decide di intraprendere un percorso di counseling vuole risolvere il suo problema, ottenere un guadagno per sé e per il suo benessere. Potremmo dire che vuole guarire.

Berne¹⁰ ha più volte sottolineato il concetto di guarigione, affermando che il compito del terapeuta era quello di guarire il paziente e non solo quello di "aiutarlo a fare progressi". In *"Ciao!...E poi?"*¹¹ descrive inoltre la guarigione come un'uscita dal copione. Berne ovviamente si riferiva al setting di Psicoterapia.

Ma quando parliamo di Counseling, cosa intendiamo esattamente per guarigione? Cosa possiamo ragionevolmente far nostro del discorso berniano? E ancora, cosa significa "cambiare" in un processo di counseling?

Hanno insegnato al counselor che il lavoro sul copione spetta all'ambito clinico¹², quindi sembrerebbe che la guarigione come uscita dal copione non sia un obiettivo specifico del campo consulenziale.

Non ne sono del tutto convinta. Se è vero e deontologicamente corretto che non appartiene al processo di counseling il lavoro regressivo, penso che compito del counselor sia sempre e comunque quello di "dirigere la barra" verso la fuoriuscita dal copione del cliente.

Ciò significa che è etico un approccio consulenziale che non ignori i vissuti arcaici, ma li riporti nel qui ed ora.

¹⁰ Berne E. (1961), *Analisi Transazionale e psicoterapia*, Astrolabio, Roma, 1971

¹¹ Berne E. (1972), *"Ciao!...E poi?"*, Bompiani, Milano, 1984.

¹² De Micheli M. (2007), *"Come tracciare il confine educativo organizzativo e sociale attraverso i modelli dell'Analisi Transazionale"*, in Quaderni di Counseling, J.E.R., Genova, n. 5/6, 2006-2007

Ogni intervento di counseling, sia in ambito psicologico, che nei setting organizzativi, educativi o sociali, può e deve consentire alla persona un "controllo" del copione.

Lo stesso Berne¹³ afferma: "l'Analisi Transazionale non cerca di rendere migliore il paziente, quanto piuttosto di portarlo nella posizione in cui possa esercitare l'opzione Adulta di star meglio...tutto ciò che egli (il terapeuta) può fare è rendere possibile al paziente la scelta".

In questa luce, il processo di counseling aiuta il cliente a trovare opzioni e risorse più efficaci per uscire dal copione.

Qualsiasi intervento di counseling orienta la persona alla soluzione dei problemi invece che alla passività e come tale gli offre gli strumenti per un'uscita dal copione. Aver raggiunto un insight rispetto ai propri pattern ripetitivi copionali, ai giochi comunicativi messi in atto e aver deciso di cambiare le proprie modalità comportamentali (contratto di counseling) produce indiscutibilmente uno sviluppo delle potenzialità individuali.

La persona che in un percorso di counseling ha imparato a non svalutare e a non ridefinire, ha imparato ad agire in base alle sue risorse e competenze, invece che a mettere in atto le sue incapacità. Questo cambiamento, iniziato da un insight e da una ridecisione cognitiva, può continuare nel tempo e trasformarsi in un cambiamento di struttura profonda.

L'atteggiamento etico tra processo e guadagno nel counseling pone l'accento sul cambiamento come fenomeno di processo: ancora una volta un Io (il counselor) che facilita la soluzione di un problema specifico e un Tu (il cliente) che apprende nuove modalità di problem solving.

Come hanno scritto Stewart e Joines¹⁴ "la guarigione raramente è un evento che si verifica una volta per tutte. Molto più spesso la guarigione comporta l'imparare progressivamente ad esercitare nuove scelte".

Pur restando nei confini del counseling, dunque sembrerebbe possibile affermare che lavorare sulla gestione della crisi, sul miglio-

¹³ Berne E., *Principi*, cit.

¹⁴ Stewart I., Joines W. (1987), *l'Analisi Transazionale, Guida alla psicologia dei rapporti umani*, Garzanti, Milano, 1987

ramento delle capacità relazionali, sullo sviluppo delle risorse personali costituisca un contributo eticamente valido e potente per aiutare il cliente a “guarire”, nel senso di aver conquistato una maggior libertà di scelta.

Un guadagno che in ogni campo – educativo, organizzativo o altro – il cliente vuole ottenere è quello di avere relazioni più libere e conquistare un livello più elevato di autonomia, il che si può riassumere nella volontà di apprendere modalità maggiormente efficaci per soddisfare i propri bisogni, che siano di natura relazionale o professionale.

Nel corso del processo di counseling, egli manifesterà, proprio all’interno di quella relazione specifica, i suoi meccanismi copionari utilizzati per mantenere il proprio quadro di riferimento.

Mi è capitato più volte, in un percorso di counseling o di Psicoterapia, di valutare come alcuni disturbi emotivi o cognitivi del cliente nascano da situazioni simbiotiche non risolte.

Nel qui ed ora della relazione, sono soprattutto le transazioni di ridefinizione, le grandiosità, i comportamenti passivi e le svalutazioni il sintomo di un tentativo da parte del cliente di stabilire una simbiosi con il terapeuta o il counselor.

È mia convinzione che, non solo in ambito clinico, ma anche all’interno di un percorso di counseling, l’atteggiamento eticamente corretto per il counselor sia quello di confrontare il cliente ogni volta che mette in atto tentativi di stabilire una simbiosi.

La finalità del counseling è infatti quella di fornire una nuova esperienza al cliente, attraverso la quale possa comprendere cognitivamente la qualità dei suoi inviti simbiotici e trovare nuove opzioni per soddisfare i suoi bisogni.

L’eticità tra processo e guadagno impegna innanzitutto il counselor ad evitare egli stesso di stabilire relazioni simbiotiche con il cliente. Se si accorge, attraverso la lettura dei fenomeni transferali e controtransferali, di aver instaurato una simbiosi, deve uscirne al più presto. Se non è in grado di farlo dovrebbe rinunciare all’intervento ed inviare il cliente ad un collega.

In ogni caso mantenere un atteggiamento etico all’interno del processo di counseling significa essere ben certi di non utilizzare quel cliente per la soddisfazione, anche se inconsapevole, dei propri bisogni.

Ancora una volta a stabilire l’eticità dell’intervento di counseling è il guadagno del cliente.

Marina Farina

BIBLIOGRAFIA

- BERNE E. (1961), *Analisi Transazionale e psicoterapia*, Astrolabio, Roma, 1971
BERNE E. (1966), *Principi di terapia di gruppo*, Astrolabio, Roma, 1986
BERNE E. (1972), “Ciao!...E poi?”, Bompiani, Milano, 1984
BOND T., “Intimità, rischio e reciprocità in psicoterapia: complesse slide etiche”, in Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane n.47-48-2007
CORNELL W.F., “Definizione del contesto terapeutico: la prima seduta”, in Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze umane, n.40-2003
CORNELL W.F. E BONDS F. – WHITE, in “Transactional Analysis Journal”, XXXI, 1, 2001 – trad. it. “Vicinanza terapeutica in Analisi Transazionale: la verità dell’amore o l’amore per la verità”, in Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze umane, n. 38-2003
DE MICHELI M. (2007), “Come tracciare il confine educativo organizzativo e sociale attraverso i modelli dell’Analisi Transazionale”, in Quaderni di Counseling, J.E.R., Genova, n. 5/6, 2006-2007
FARINA ROSSI M., Editoriale, in Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze umane, n. 38-2003
SPINSANTI S., “La professione psicoterapeutica e il codice deontologico degli psicologi”, in Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane, n.25-1998
STEWART I., JOINES W. (1987), *L’Analisi Transazionale, Guida alla psicologia dei rapporti umani*, Garzanti, Milano, 1987

Annotazioni

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NORME REDAZIONALI

"Quaderni di counseling" è una rivista di stampo metodologico e applicativo ed accoglie contributi che intendono sviluppare il Counseling in questa direzione.

Gli articoli pubblicati sono scelti, a giudizio del Comitato di Redazione che si riserva di chiedere agli autori eventuali modifiche al testo, in funzione dei seguenti criteri:

- la riconducibilità del contributo all'ambito teorico, metodologico, tecnico o deontologico del Counseling
- l'attenzione ai bisogni reali degli operatori ai quali la rivista si rivolge, anche nella loro componente operativa
- l'impegno costante di riconduzione delle affermazioni di carattere teorico all'esperienza che le origina ed ai bisogni che soddisfano
- la compatibilità di ogni contributo con il percorso di apprendimento definito ed organico, espresso da ciascun numero monografico
- il linguaggio non specialistico rispetto alle diverse appartenenze professionali e teoriche degli autori
- la chiarezza espositiva e la forma agile ed essenziale
- la compatibilità con gli orientamenti teorici e valoriali espressi dal numero 1 della rivista

Invitiamo chi lo desidera ad inviare il proprio contributo al seguente indirizzo:
Associazione Culturale J.E.R. Jesuit Essay Review, C.P. 755 - 16121 Genova Centro

Chiediamo agli autori di attenersi alle seguenti norme redazionali:

- gli articoli dovranno essere presentati, in forma definitiva, in duplice copia dattiloscritta, priva di correzioni a mano, e su supporto informatico
- formattazione "RTF"
- ogni articolo dovrà essere accompagnato da un riassunto che verrà tradotto in lingua inglese a cura del Comitato di Redazione (non si accetteranno lavori privi di riassunto)
- figure e grafici dovranno essere forniti a parte, per poter essere acquisiti tramite scanner
- le citazioni testuali andranno poste tra virgolette, in nota andrà indicato il riferimento bibliografico e la pagina dalla quale la citazione è tratta
- neretti e sottolineature non dovranno essere utilizzati: per evidenziare uno o più termini all'interno di una frase li si stamperà in corsivo
- le note andranno numerate di seguito e poste in fondo al testo
- la bibliografia dovrà essere posta a fondo testo: essa dovrà essere compilata in ordine alfabetico per autore e, per pubblicazioni dello stesso autore, in ordine cronologico
- la citazione dovrà riportare la prima edizione dell'opera in lingua originale quindi, se esiste, la traduzione in lingua italiana; la data dovrà essere quella della prima pubblicazione
- per le citazioni si chiede di attenersi ai seguenti modelli:
 - libri - SCLAVI M., *Arte di ascoltare e mondi possibili*, Milano, Le Vespe, 2000
 - articoli di rivista - QUAGLINO G.P., "Oltre i modelli consolidati", *For*, 42, gennaio-marzo 2000, pp. 7-8
 - articoli compresi in miscellanee - DEMETRIO D., "Educazione degli adulti e marginalità sociali", in AA.VV. *L'educazione degli adulti contro la povertà*, Milano, Franco Angeli, 1987

Il Comitato di Redazione si riserva il diritto di effettuare revisioni, se ritenute necessarie.
I lavori inviati, anche se non pubblicati, non saranno restituiti.

Numero 8 – 2009

Quaderni di counseling



€ 8,00

ASSOCIAZIONE CULTURALE J.E.R. JESUIT ESSAY REVIEW - C.P. 755 - 16121 GENOVA CENTRO
Tel. 010 2543628 - Cell. 347 0083196 - e-mail: quadernidicounseling@libero.it