

Un modello integrato di Counseling

Introduzione

Nella relazione d'aiuto, il cliente sperimenta, come fosse in una palestra, i pattern comportamentali e relazionali che normalmente agisce nella vita quotidiana, nelle relazioni con gli altri, significativi e non. Dunque, sperimenta i suoi modi propri di relazionarsi con il mondo, esterno ed interno. Laddove c'è una relazione d'aiuto calda ed empatica, egli li può vivere liberamente nel setting, e lì può decidere di cambiarli, sperimentando il cambiamento sia nel setting che nella vita normale. In questo clima di accoglienza, che deve sempre caratterizzare la relazione d'aiuto, il cliente è condotto, man mano che si svolge il processo di counseling, ad una progressiva rieducazione dei propri confini, e all'individuazione del dialogo interno Genitore-Adulto-Bambino.

Nel mio campo di applicazione del counseling, essenzialmente privato, sento di poter utilizzare soprattutto tre modelli di salute/patogenesi che accosto, paradigmaticamente, ai tre aspetti su cui intendo lavorare nella relazione d'aiuto: la componente *affettiva*, la componente *cognitiva*, e quella *strutturale*. Il fattore che accomuna le tre componenti menzionate, che è anche quello su cui si misura il progresso nel trattamento, e il suo conseguente esito finale, è la *consapevolezza*. L'obiettivo finale di un intervento di counseling è, a mio parere, l'aumento della consapevolezza, che dà la possibilità alle tre componenti menzionate di evolversi e migliorare. La consapevolezza è un po' il substrato su cui si muovono le tre componenti.

Quindi, il primo obiettivo è aumentare la consapevolezza di sé, dei propri limiti e possibilità, e prendere coscienza dei propri abituali modelli relazionali, che possono o meno essere disfunzionali ai fini di un buon adattamento all'ambiente. Comunque, la cosa più importante è "sentirsi", percepirsi come esistente, al di là e al di sopra dei propri limiti; conoscersi e potersi "agire" consapevolmente, anziché vivere in balia delle proprie o altrui pulsioni. È un po' il cammino che conduce dall'essere etero-diretti al divenire auto-diretti, sapere e decidere perché si agisce in un certo modo, piuttosto che in un altro. Questo è, a mio parere, il cammino che conduce all'acquisizione e al mantenimento della salute mentale, ed è il campo in cui vedo più attuabile il trattamento di counseling; altrove, per quanto riguarda le problematiche psicopatologiche, è sicuramente carente, per mancanza di strumenti e di formazione adeguata ad affrontare singole patologie, che richiedono interventi psicoterapici mirati, con specifici strumenti e specifica, nonché più prolungata, formazione.

Come ho già accennato, la consapevolezza è il substrato su cui si muovono le tre componenti: affettiva, cognitiva, strutturale. Queste tre componenti vanno considerate come interrelate (vedere figura 1), anziché poste in una linea gerarchica o parallela. In effetti, ognuna delle tre è strettamente legata alle altre, e serve per la realizzazione delle altre; come a dire che, qualora una di esse sia disfunzionale, influisce inevitabilmente sulle altre due. Ciò corrisponde ad una visione certamente olistica dell'individuo, e il tentativo di classificazione delle componenti non è che una modalità utile al counselor per poter lavorare in una cornice teorica di riferimento.

La componente *affettiva* riguarda maggiormente le emozioni, il cervello destro, il SENTIRE della persona. Nella relazione d'aiuto, il counselor può contattare questa componente lavorando sull'accoglienza, che è anche un modo per sintonizzarsi con i

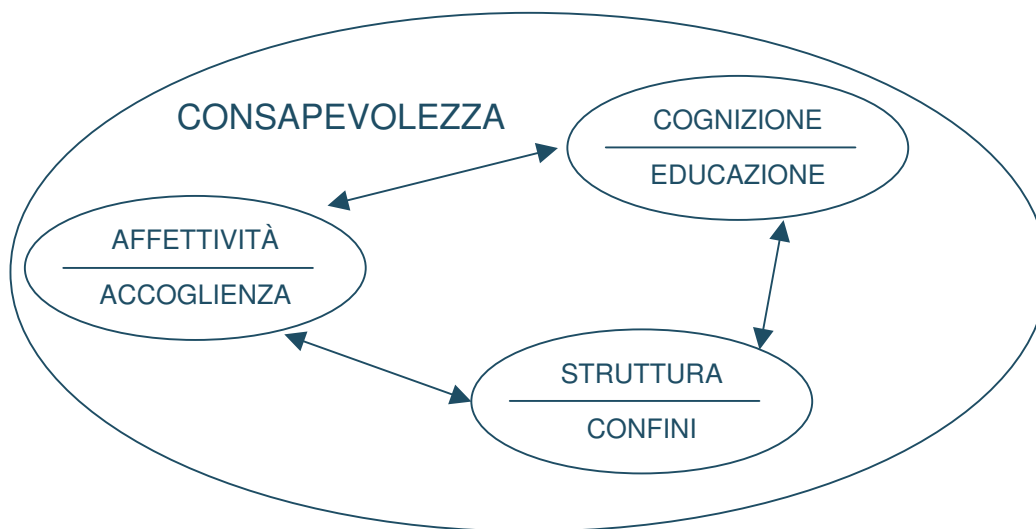
vissuti affettivi del cliente. Ho utilizzato come modello di riferimento paradigmatico per questa componente il modello rogersiano dell'ascolto attivo.

La componente *cognitiva* riguarda maggiormente la razionalità, il cervello sinistro, il CONOSCERE della persona. Nella relazione d'aiuto, il counselor può attivare questa componente lavorando sulla consapevolezza e sull'educazione dei dialoghi interni, evidenziando con il cliente i processi di pensiero abitualmente posti in atto nelle relazioni. Ho utilizzato come modello di riferimento paradigmatico per questa componente il modello dell'Analisi Transazionale.

La componente *strutturale* riguarda lo STARE della persona, la consapevolezza di essere inseriti in un "ordine", cioè di non essere una monade autoreferenziale, ma di vivere in un mondo avente una struttura, cui fare riferimento. Tutto ciò ha a che fare con il contatto, con la frontiera con il mondo, dunque con le proprie relazioni, di cui quella di aiuto è, nel periodo del trattamento, quella paradigmatica. Nella relazione d'aiuto, il counselor può attivare questa componente lavorando per ristrutturare i confini, incluso quello del setting. Ho utilizzato come modello di riferimento paradigmatico per questa componente il modello della Gestalt, in modo particolare la teoria del ciclo del contatto.

Di seguito darò una descrizione dei tre modelli teorici accennati, con particolare riferimento ai concetti da me più utilizzati nel trattamento di counseling.

Figura 1



Il colloquio rogersiano come modalità di ascolto nella relazione d'aiuto

L'approccio centrato sulla persona venne sviluppato all'inizio degli anni '40, quando Carl Rogers (1902 – 1987) attuò una forma di counseling non direttivo. Esso traduce in campo terapeutico i principi e lo spirito dell'umanesimo.

La psicologia umanistica (detta anche Terza Forza della psicologia) nacque ufficialmente nel 1962, anno in cui lo psicologo americano A.H. Maslow, assieme ad un gruppo di altri psicologi, fondò un'associazione allo scopo di approfondire le caratteristiche del comportamento e la dinamica delle emozioni di una *vita umana piena e sana*. Nel Manifesto dell'associazione venne messa in evidenza soprattutto la centralità della persona. Della persona viene propugnata un'immagine nettamente positiva e ottimistica; l'uomo è visto come un essere attivo, tendente verso un fine, e che esperisce la propria esistenza.

Si deve al pensiero di alcuni filosofi e scrittori europei dell' '800 e '900 (tra i quali Kierkegaard, Dostoevskij, Nietzsche, Buber, Sartre) l'approfondimento di concetti ai quali gli psicologi della nuova corrente hanno attinto principi ispiratori di base. Caratteristica comune di tale pensiero è la constatazione che ogni individuo vive in un mondo proprio, fatto di significati personali. L'attenzione va posta, dunque, alle esperienze immediate e a come la persona sperimenta il suo esistere e il suo essere nel mondo. Ogni persona conosce sé stessa attraverso le relazioni con gli altri, attraverso il suo essere-nel-mondo. L'esistenzialismo psicologico sta ad indicare un atteggiamento e una visione dell'uomo, più che una scuola o un indirizzo particolare. Così, nel campo terapeutico, esso non caratterizza un metodo specifico o distinto, ma un atteggiamento nei confronti della terapia e un tentativo di capire la struttura dell'essere umano e della sua esperienza su cui le tecniche devono basarsi. La terapia umanistico-esistenziale insiste sulla necessità dell'accentuazione di sé e del mondo altrui, per cui il terapeuta non può limitarsi ad essere uno schermo bianco, ma diventa una persona che partecipa all'incontro nella sua totalità per poter conoscere, capire e aiutare l'altro.

Secondo Rogers, sono tre le disposizioni richieste al terapeuta: l'*autenticità*, l'*empatia* e la *considerazione positiva e affettuosa* del cliente. L'autenticità, come disposizione del terapeuta, è indicata come elemento centrale della terapia rogersiana; essa favorisce un dialogo libero e fruttuoso, in quanto rende possibile ed efficace l'applicazione delle altre due disposizioni; permette di avviare un incontro improntato a fiducia e a lealtà; fa evitare il fenomeno del "doppio linguaggio", che si verifica quando il terapeuta comunica a parole dei contenuti ai quali egli stesso non crede.

Una delle definizioni che Rogers ha dato dell'empatia è la seguente: "entrare nel mondo personale dell'altro e starci a proprio agio come a casa propria. Ciò implica essere sensibile, momento per momento, al cambiamento dei significati sperimentati che fluiscono nell'altra persona". La diversità di questo concetto da quello di simpatia consiste nel fatto che la seconda si basa essenzialmente sull'emozione e la partecipazione fortemente determinata da qualche esperienza personale, mentre l'empatia riguarda aspetti cognitivi ed emotivi dell'esperienza altrui e si traduce in una partecipazione all'esperienza dell'altro vissuta come costui la vive. Si potrebbe dire che la comprensione empatica richiede un continuo equilibrio tra l'uso di un'intelligente perspicacia nel cogliere il mondo del cliente evitando interpretazioni personali, e il coinvolgimento emotivo senza cadere nel fenomeno dell'identificazione.

Per "considerazione positiva e affettuosa del cliente" da parte del terapeuta, Rogers intende che il tipo di amore da nutrire verso il cliente deve essere agapico, cioè donativo, piuttosto che un amore nel senso romantico, possessivo.

La considerazione positiva non va riferita solo al contenuto della comunicazione del cliente, ma all'intera personalità dello stesso. È necessario che il terapeuta eviti sia l'indifferenza sia l'eccessiva affettuosità. L'una e l'altra di queste due posizioni estreme risultano nocive per i clienti. Infatti, se il terapeuta si mostra indifferente e distaccato, il cliente si sentirà trascurato, proverà un senso di abbandono, sentimenti di sfiducia e di insicurezza, sarà poco stimolato a fidarsi e ad impegnarsi. Se, invece, il terapeuta è eccessivamente affettuoso, il cliente può facilmente reagire con un atteggiamento di dipendenza infantile, e può vivere con un senso di delusione e di umiliazione le inevitabili oscillazioni di umore da parte del terapeuta. Il terapeuta rogersiano, pur partecipando anche emotivamente al vissuto del cliente, deve interporre tra sé e il cliente una "distanza psicologica".

L'accettazione positiva incondizionata da parte di un altro significativo, comunicata in un contesto di comprensione empatica e autentica favoriscono un aumento della congruenza e, secondo Rogers, minore sarà l'incongruenza tra il concetto di sé e l'esperienza, minore sarà il grado di disadattamento psicologico.

Parlare di apparato tecnico nella terapia rogersiana non ha molto senso, in quanto proprio tale metodo enfatizza un graduale declino del ruolo assegnato alle tecniche, in nome dello sviluppo nel terapeuta delle tre disposizioni: autenticità, empatia, considerazione positiva. Tuttavia, anche in questo metodo esistono delle indicazioni procedurali, le quali però occupano un posto secondario di fronte alle disposizioni del terapeuta, e assolvono una funzione di "strumento" per trasmettere quelle disposizioni in maniera efficace. Tali indicazioni metodologiche si riassumono nella *tecnica speculare*, la quale suggerisce di riformulare in modo chiaro ciò che realmente il cliente intende comunicare, escludendo ogni intervento interpretativo o aggiuntivo da parte del terapeuta. L'uso di questa tecnica giustifica il termine di "agevolatore" col quale viene comunemente indicato il terapeuta rogersiano. La tecnica speculare apporta i seguenti vantaggi:

- i) riflettendo con fedeltà al cliente quanto questi ha comunicato, il terapeuta gli dà una prova evidente di averlo ascoltato in modo attento e interessato, come pure di aver compreso correttamente il messaggio;
- ii) la risposta speculare aiuta il cliente a concentrarsi sulla propria esperienza e a cogliere aspetti mai percepiti prima di allora; infatti, il terapeuta non introduce nessun fattore derivante dal proprio campo percettivo, ma si limita a riorganizzare i dati forniti dal cliente;
- iii) usando la risposta-riflesso il terapeuta è sicuro di evitare giudizi a carico del cliente e di fargli sentire un'accoglienza senza riserve. Inoltre, il terapeuta è sicuro di non prendere in mano la direzione del colloquio, di non introdurre interpretazioni personali, di non trascurare aspetti importanti per il cliente;
- iv) ascoltando la propria comunicazione in una forma un po' variata, il cliente ha modo di confrontarla con la visione che egli ha della realtà, e di prendere atto di eventuali alterazioni indotte da meccanismi di difesa o da altri fattori;
- v) il terapeuta può verificare costantemente, attraverso i feedback del cliente, se i propri interventi riflettono fedelmente il pensiero e lo stato d'animo del cliente.

Le principali modalità con cui si esprime la tecnica speculare sono:

- 1) la *riformulazione semplice*. Essa è generalmente breve e ha lo scopo di accompagnare il racconto del cliente assicurandolo che il terapeuta lo ascolta con attenzione e interesse e che comprende il discorso senza difficoltà. Con la riformulazione semplice il terapeuta non aggiunge nulla di suo a quanto il cliente va esponendo, ma si limita a confermare al cliente una presenza attenta e un costante impegno per mantenersi in sintonia con lui;
- 2) la *delucidazione*. Questa modalità di intervento mira a cogliere e a riflettere al cliente certi elementi che non furono esplicitamente formulati e che forse non rientrano chiaramente nel campo percettivo, ma vi esercitano un influsso. Con la delucidazione, il terapeuta mira a rilevare sentimenti e atteggiamenti non formulati dal cliente, ma che possono essere ragionevolmente dedotti dal discorso o dal contesto in cui questi si muove;
- 3) il *riflesso del sentimento*. Consiste nel cogliere la componente emotiva, presente in modo più o meno esplicito nella comunicazione del cliente, e nel proporla a lui attraverso una verbalizzazione chiara. Nel riflesso del sentimento va osservato con massimo rigore il rispetto del mondo percettivo del cliente. Il rispetto non è richiesto soltanto dalla centralità in cui il metodo rogersiano pone il cliente, ma risulta necessario per evitare di abbattere le difese dietro le quali il cliente ha bisogno di ripararsi in quel momento.

Il ciclo del contatto gestaltico: un paradigma per le fasi del counseling

Lo scopo dell'approccio della Gestalt è di far scoprire, esplorare e sperimentare alla persona la sua propria forma, il suo modello e la sua interezza. In questo modo le persone possono permettersi di diventare quello che già sono, e quello che potenzialmente possono diventare.

La Gestalt è un approccio che pone l'accento sul pensiero non-lineare dell'emisfero destro. Esso è caratterizzato, in particolare, dall'uso della metafora, della fantasia e del linguaggio delle immagini, lavorando con la postura e col movimento del corpo, la messa in azione e la visualizzazione, la distorsione del tempo e la piena espressione delle sensazioni che coinvolgono il corpo nella sua interezza quando è in azione.

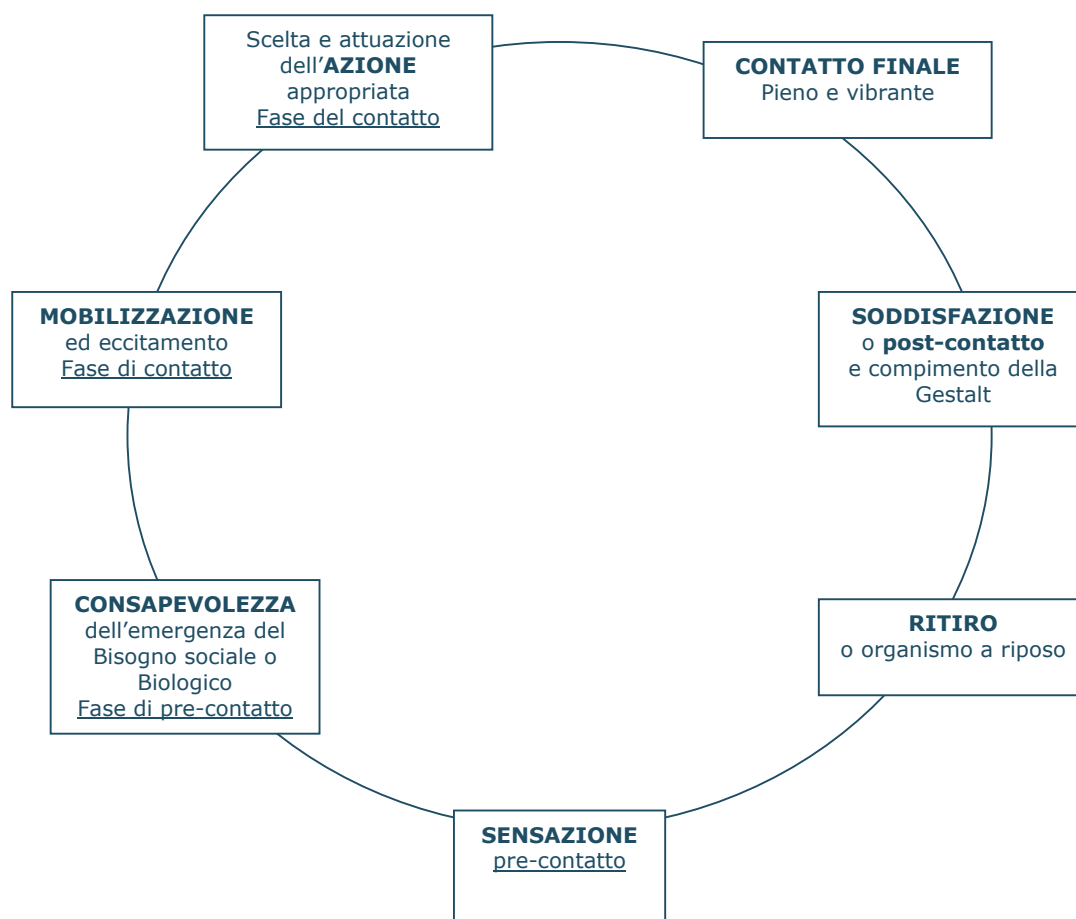
La Gestalt si inserisce nel filone della "terza forza" della psicologia, in quanto si basa su radici comuni a quelle della psicologia umanistica; essenzialmente, si basa sulla *fenomenologia*. Nel tentativo di scoprire il significato di un evento, di una persona o di una situazione, i fenomenologi "descrivono" l'esperienza, non la interpretano né danno ordini. Ogni giudizio viene concepito come un offuscamento della percezione fenomenologica ed un'interferenza con l'esperienza diretta.

Nella teoria della Gestalt si ritiene che la fondamentale attività umana sia il bisogno della persona di dare un significato alle sue percezioni, alle sue esperienze e alla sua esistenza. In questa teoria, un paradigma centrale per l'emergenza, la predominanza ed il soddisfacimento dei bisogni è la relazione tra "figura e sfondo". L'approccio della Gestalt mette in rilievo il fatto che la buona esperienza è quella della percezione di una figura chiara dopo l'altra. Una buona figura è una figura chiara, immediatamente distinta dallo sfondo e di forte interesse. La sequenza di momenti nell'alternanza tra figura e sfondo costituisce il cosiddetto *ciclo del contatto* o *ciclo di formazione e distruzione della gestalt*. Il processo d'avvicinamento figura/sfondo può svolgersi lentamente, nel corso di anni di evoluzione, ma può anche svolgersi in una manciata di secondi. Il processo del

movimento flessibile e creativo tra figura e sfondo può essere interrotto cronicamente o traumaticamente. Tanto la rigidità (fissazione) quanto la perdita della formazione di una figura nitida (incostanza) interferiscono con il naturale compimento di una Gestalt adeguata. Ciò determina una “Gestalt fissa” o una “esperienza/situazione incompiuta” che interferisce con il buon contatto con sé, con gli altri o con l’ambiente nel presente. I bisogni insoddisfatti divengono dunque Gestalt incompiute che reclamano attenzione ed impediscono la formazione di nuove Gestalt.

Il concetto gestaltico di flusso organismico è rappresentato dal sano flusso di alternanza tra formazione e distruzione della Gestalt, che può essere paragonato al modello della respirazione naturale, nella sua alternanza di inspirazione ed espirazione. Il ciclo di formazione della Gestalt si può schematizzare come in figura 2.

Figura 2: ciclo di formazione della gestalt



Nel descrivere le diverse fasi del ciclo del contatto, iniziamo dalla fase di *ritiro*. In questa fase di riposo la persona si trova in una posizione di equilibrio e di concentrazione tra la formazione e la distruzione della Gestalt. È questa la fase di calma riposante che segue al compimento soddisfacente di una Gestalt, come nella quiete post-orgasmica. È un periodo in cui non c'è una figura forte di primo piano che colpisca con energia la nostra consapevolezza. L'organismo (la persona) non può rimanere in uno stato di riposo per un periodo indefinito. Nella persona vivente devono emergere nuove carenze o nuovi eccessi dell'organismo, che si manifestano attraverso la *sensazione*. Gradualmente o all'improvviso dallo "sfondo" indifferenziato inizia ad emergere un pattern che diventerà per noi la "figura". È questo l'inizio del periodo di pre-contatto, che segue l'avvio del processo di formazione figura/sfondo. Possiamo acquisire, gradualmente o improvvisamente, la *consapevolezza* degli eventi che colpiscono sensorialmente o propriocettivamente la nostra coscienza liberamente fluttuante. La nuova figura che emerge diventa il punto focale di interesse nella nostra esperienza del momento. In questa fase, che fa ancora parte del periodo di pre-contatto, viene posta alla luce della coscienza, in modo chiaro, quella che in precedenza era solo una sensazione. "La consapevolezza è una forma del fare esperienza. È il processo dell'essere in un contatto vigile con l'evento più importante del campo individuo/ambiente, con un pieno sostegno sensomotorio, emozionale, cognitivo ed energetico".

La consapevolezza di un bisogno è solitamente seguita dall'eccitamento e dalla *mobilizzazione* del sé e delle sue risorse. In questo stato di risveglio emozionale e/o fisiologico, l'oggetto-figura o il bisogno si fanno più chiari e distinti, generando energia e le immagini delle possibilità per il loro soddisfacimento. La successiva fase riguarda la scelta e l'attuazione dell'*azione* appropriata. Ciò comporta l'organizzazione dell'attività percettiva, comportamentale ed emozionale. La persona si dirige attivamente verso le possibilità, cerca di superare degli ostacoli e sperimenta forme differenti di azione appropriata. La scelta e l'attuazione dell'azione appropriata, basata sulla valutazione energetica delle possibilità, sia nella realtà che nell'immaginazione, è seguita naturalmente dal contatto pieno e vibrante, cioè dal *contatto finale*.

È importante ricordare che proprio perché l'intero è maggiore della mera somma delle sue parti, il contatto è più della somma di tutte le possibili funzioni che possono esservi coinvolte, che sono le nostre funzioni sensoriali e motorie (vista, udito, sensazione, movimento, tatto). Tali funzioni non sono di per sé la garanzia di un buon contatto; è piuttosto il *come* una persona vede o ascolta che determina un buon contatto. Questo contatto pieno e finale segna la chiusura di una particolare Gestalt. Momentaneamente la persona è completamente impegnata nella figura che ha creato o scoperto. Il contatto sano è caratterizzato da questo impegno di totale cordialità e corporeità che è il più significativo per la persona in un dato momento. Il contatto è la fonte della nostra gioia più ricca, dei nostri momenti più intensamente dolorosi. La successiva fase si riferisce alla *soddisfazione* e al compimento della Gestalt. In essa la persona sperimenta la profonda soddisfazione organismica. La fase del post-contatto è seguita di nuovo dal ritiro nel "vuoto fertile" dal quale le sensazioni annunciano che può ancora emergere un nuovo bisogno.

Fin qui abbiamo descritto le fasi del ciclo del contatto, che normalmente avvengono in un ciclo sano di formazione/distruzione di una Gestalt. Non ci soffermiamo ad approfondire le interruzioni del ciclo, che riguardano i pattern disfunzionali di formazione e chiusura della Gestalt. L'attuale modello teorico-concettuale si applica maggiormente a trattamenti di sostegno brevi e mirati ad una problematica specifica, dove l'attenzione è posta soprattutto all'aumento della consapevolezza, e non alla ristrutturazione di modelli di comportamento disfunzionali e disadattivi. Ci soffermiamo invece a descrivere gli stadi del processo di counseling in relazione al ciclo sano; tale costruzione in stadi è un vero e

proprio paradigma per le fasi del trattamento di counseling, prestando attenzione alle quali il counselor può “tastare il polso”, in qualsiasi momento, alla relazione con il cliente, e sperimentare i movimenti transferali e controtransferali, inserendoli nella cornice dello spazio del setting. In questo modo, si possono inquadrare, e dar loro significato, i ritardi, le assenze, la postura, e il comportamento del cliente nei confronti della relazione d’aiuto, riportando il tutto al ciclo del contatto, questa volta riferito alla Gestalt dell’intero periodo di trattamento. Veniamo ora agli stadi:

- i) sensazione. La persona diventa solitamente consapevole del suo desiderio del counseling quando c’è qualche disturbo interno od esterno all’omeostasi della sua vita. È importante che il cliente si “permetta” di vivere questa sensazione, e che non la sottovaluti;
- ii) consapevolezza. Questa nuova consapevolezza di sé stessa e dei suoi bisogni emozionali agisce da sprone per la ricerca del counseling. La persona, in questo stadio, può scoprire, ad esempio, che parecchi suoi amici nel passato hanno fatto ricorso al counseling e raccoglie informazioni sulle loro esperienze. Il cliente “sano” approfitta di questa consapevolezza per familiarizzarsi all’idea di affidarsi ad un trattamento di counseling;
- iii) mobilizzazione. La persona mobilita le risorse adatte presenti in sé stessa e nell’ambiente, valutando anche quanto potrebbe costarle un counseling. È desiderosa di aprirsi emotivamente ed intellettualmente al processo del counseling. Ella guarda in futuro ad un incontro fruttuoso, confidando nel fatto di essere obbligata ad imparare dall’incontro, anche se non si tratta sempre di un processo piacevole;
- iv) azione. Questo è lo stadio in cui la persona passa all’azione. Nelle prime fasi della relazione di counseling, la maggior parte della sua energia emozionale e mentale è interessata a stringere un’alleanza operativa con il suo counselor. Successivamente, utilizzando il suo giudizio e la sua intuizione sul counselor come persona, decide che egli è pieno di fiducia ed è desiderosa di svelare sempre di più sé stessa. È lo stadio in cui vengono discusse e vissute nel vivo le problematiche che costituiscono i motivi del trattamento di counseling;
- v) contatto finale. Il contatto nel processo di counseling implica la piena e completa consapevolezza del maggior numero possibile di aspetti della situazione problematica. Questa fase spesso coincide con la riappropriazione da parte della persona dell’intera gamma delle proprie risposte emozionali: rabbia, paura, tristezza e gioia. Questo periodo di vero contatto è l’acme del processo di counseling, spesso sperimentato come cambiamento radicale, dopo del quale il cliente non può più concepire di ritornare al proprio precedente modo di essere;
- vi) soddisfazione. Questa fase corrisponde allo stadio del counseling del godimento e dell’integrazione. Le sedute non sono più cariche di sentimenti conflittuali e di emozioni ambivalenti, ma c’è un senso chiaro di un impegno di sviluppo ben assolto. La relazione di counseling diventa sempre meno importante e la stanza del colloquio diventa soprattutto un posto in cui la

persona condivide con qualcuno i frutti della sua consapevolezza e celebra i suoi successi;

- vii) ritiro. Negli ultimi stadi del ciclo sano del counseling, il cliente si prepara alla separazione dalla relazione di counseling. Egli ha appreso dal counselor molte delle capacità e delle tecniche per accrescere la propria consapevolezza e per risolvere più efficacemente i problemi, ed ora è in grado di usarle senza una guida.

Il modello psicodinamico dell'Analisi Transazionale: un paradigma per la comunicazione tra counselor e cliente

L'Analisi Transazionale (AT) nasce intorno agli anni '60 dalle intuizioni, derivate dall'osservazione del comportamento umano, di Eric Berne (1910 – 1970), uno psichiatra canadese con formazione psicoanalitica. Essa è una teoria che permette l'analisi completa della personalità e dei cambiamenti interpersonali. È anche una filosofia (dell'OKness) ed una psicoterapia che utilizza una serie di tecniche originali di cambiamento (contratto, ridecisioni, rigenitorializzazione, ecc.). La definizione di "normalità" è in termini di valore, di reciprocità simmetrica positiva (IO SONO OK – TU SEI OK). L'essere umano è considerato un individuo responsabile che produce delle decisioni, ma le prime esperienze esercitano un ruolo fondamentale; infatti, le prime decisioni, inconsce, vengono prese nell'infanzia, spesso come reazioni a situazioni frustranti che formano un piano di vita limitante, con un andamento ripetitivo ed un risultato negativo prestabilito. Attraverso il processo di crescita che si sviluppa all'interno della relazione psicoterapeutica, tramite un "contratto" stipulato con il fine di facilitare l'autonomia rispetto al proprio copione, l'individuo può "ridecidere", questa volta in maniera conscia, la propria vita.

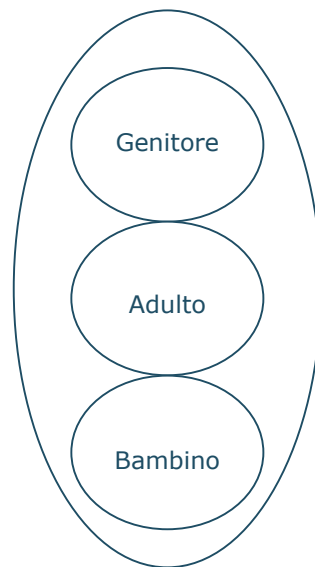
Ispirandosi al comportamentismo, alla psicologia della Gestalt e alla psicoanalisi, Berne sviluppò una teoria sulla struttura della personalità basata su tre stati dell'io: lo stato *esteropsichico*, rappresentato dall'io-genitoriale, protettivo, che fissa limiti e norme; lo stato *neopsichico*, rappresentato dall'io-adulto, che è caratterizzato dall'autonomia dei sentimenti e dalla capacità di adattamento alla realtà; lo stato *archeopsichico*, rappresentato dall'io-bambino, fonte di creatività, di intuizione e sede delle parti più autentiche della personalità. I disturbi psichici sarebbero determinati dai rapporti alterati tra questi livelli. L'AT lavora per riequilibrarne i rapporti.

Il corpo teorico dell'AT si suddivide in quattro aree di analisi e processi: i) *analisi strutturale*, relativa ai processi intrapsichici; ii) *analisi delle transazioni*, relativa ai processi relazionali; iii) *analisi dei giochi psicologici*, relativa ai processi relazionali distorti; iv) *analisi del copione*, relativa al programma di vita. Nell'attuale modello teorico-concettuale prendiamo in considerazione solo le prime due aree:

- i) analisi strutturale. L'oggetto primario dell'AT è lo studio degli stati dell'io: Genitore (G), Adulto (A), Bambino (B). Nello stato G il soggetto pensa, agisce, parla e reagisce proprio come faceva uno dei suoi genitori quando era piccolo. Esso è attivo ad esempio nell'educazione dei propri figli. Anche quando il soggetto non manifesta di fatto questo stato dell'io, esso condiziona il suo comportamento come "influenza parentale" e assume le funzioni di una coscienza. Nello stato A l'individuo giudica oggettivamente il suo ambiente, e valuta le sue possibilità e le sue probabilità di riuscita in base all'esperienza

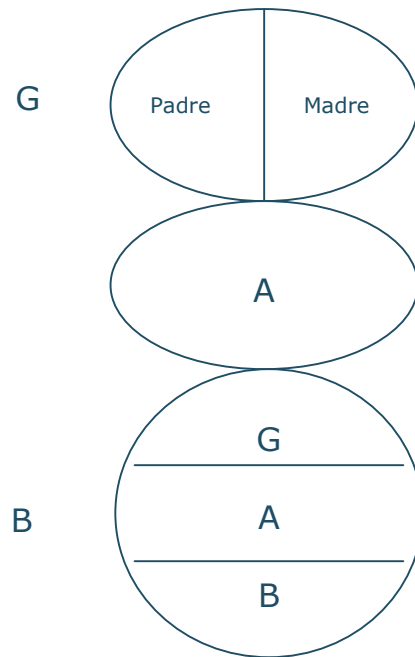
passata. Nello stato B l'individuo sente, agisce, parla e reagisce proprio come quando era di fatto un bambino. Il Bambino non è considerato "puerile" o "immaturo", che sono aggettivi usati dal Genitore, ma proprio e solo "bambino", cioè come un bambino di una data età, laddove l'età è il fattore determinante, e varia, in circostanze normali, dai due ai cinque anni. Da quanto detto finora, si ottiene il diagramma della personalità completa di ogni essere umano:

Figura 3: diagramma strutturale della personalità



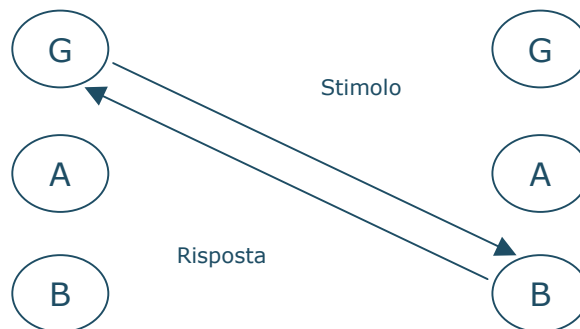
Un'analisi più dettagliata non porta a scoprire nuovi stati dell'lo, ma solo delle suddivisioni all'interno di quelli primari. Uno studio più accurato mostrerà, nella maggior parte dei casi, due componenti dell'lo Genitore, una che deriva dal padre, l'altra dalla madre; e metterà in luce anche le componenti Genitore, Adulto, Bambino all'interno dello stato dell'lo Bambino che già vi si trovavano quando il Bambino si strutturò. Quest'analisi di secondo ordine è schematizzata nel seguente diagramma:

Figura 4: diagramma strutturale di secondo ordine



- ii) analisi delle transazioni. In un rapporto fra due persone sono coinvolti sei stati dell'io, tre per ogni persona. È importante sapere quale stato dell'io agisce in ognuna delle due persone quando ha luogo il rapporto. Si definisce *transazione* l'unità del rapporto sociale, e consiste in uno scambio tra i rispettivi stati dell'io. Le transazioni più semplici sono dette *complementari*; un esempio può essere una transazione GB tra due coniugi, in cui lo stimolo parte dallo stato dell'io Genitore del marito verso lo stato dell'io Bambino della moglie, e la reazione parte dallo stato dell'io Bambino della moglie verso lo stato dell'io Genitore del marito (figura 5). Fino a quando le transazioni rimangono complementari, le comunicazioni possono continuare all'infinito.

Figura 5: transazione complementare GB-BG



Tra le transazioni semplici, o a un livello, oltre a quelle complementari, ci sono le transazioni *incrociate*; esse sono caratterizzate dal fatto che lo stato dell'io da cui parte la reazione è diverso dallo stato dell'io cui arriva lo stimolo, o lo stato cui arriva la reazione è diverso da quello da cui parte lo stimolo. Quando si verifica, la transazione incrociata interrompe la comunicazione. Sebbene siano possibili 72 tipi di transazioni incrociate, sono quattro quelle più frequenti e di reale interesse per la pratica clinica o nella vita di ogni giorno. La transazione incrociata di tipo I (figura 6) rappresenta la tipica forma di reazione di transfert che si trova in psicoterapia, oltre ad essere quella che provoca il maggior numero di incomprensioni. La transazione incrociata di tipo II (figura 7) rappresenta la tipica forma di reazione di contro-transfert. Nella transazione incrociata di tipo III (figura 8), tipica della risposta "esasperante", si cerca comprensione e si ottiene invece una risposta realistica. La transazione incrociata di tipo IV (figura 9), tipica della risposta "sfrontata", si verifica quando ci si aspetta arrendevolezza e si riceve una risposta che si considera saccente, sotto forma di affermazione chiara e reale.

Figura 6: transazione incrociata di tipo I AA-BG

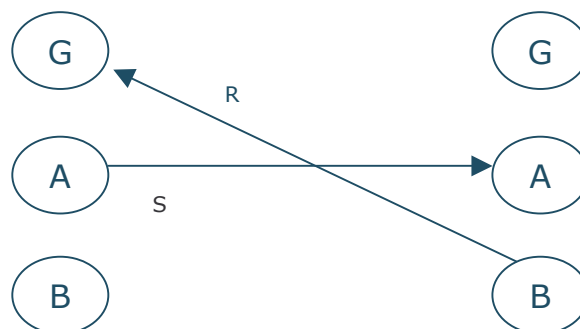


Figura 7: transazione incrociata di tipo II AA-GB

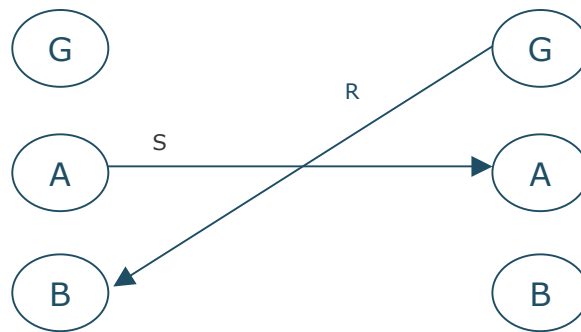


Figura 8: transazione incrociata di tipo III BG-AA

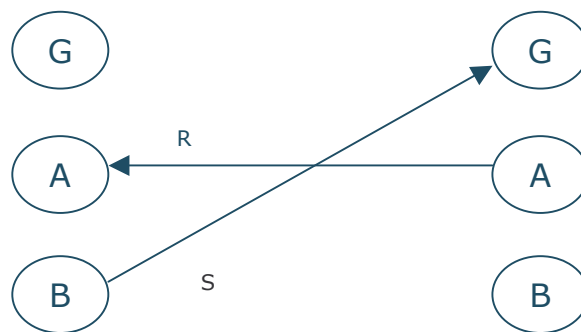
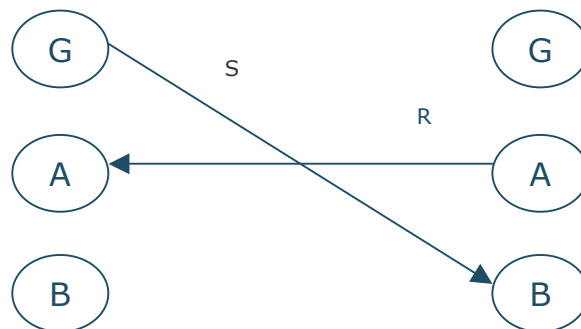
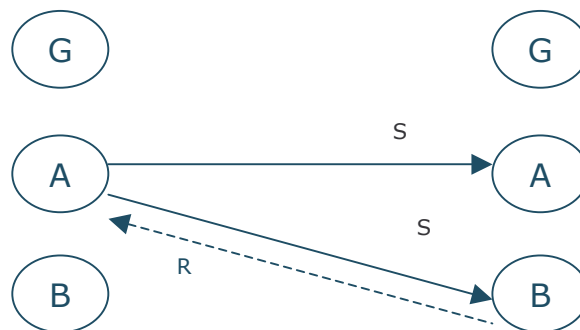


Figura 9: transazione incrociata di tipo IV GB-AA



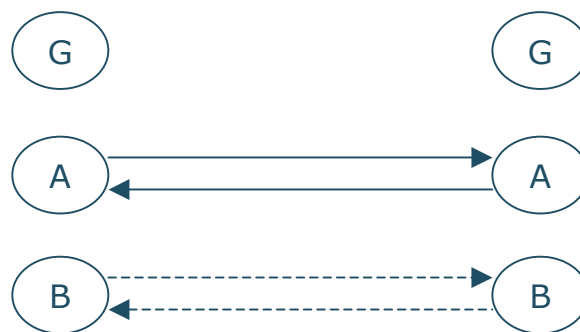
Esistono altri tipi di transazioni a due livelli, in cui una transazione rappresenta il livello sociale o manifesto, e un'altra transazione rappresenta il livello psicologico o nascosto: sono le angolari e le duplici. Una transazione angolare riuscita è, ad esempio, la transazione (AA + AB) (BA), in cui uno stimolo apparentemente Adulto-Adulto, come può esserlo un richiamo pubblicitario che sembra perfettamente razionale, in realtà ha lo scopo di suscitare, nella persona cui è diretto, l'interesse di qualche altro stato dell'io, come il Genitore o il Bambino (figura 10). Il percorso tratteggiato in figura rappresenta il livello nascosto della transazione.

Figura 10: transazione angolare riuscita (AA + AB) (BA)



La transazione è riuscita in quanto si risponde secondo la freccia tratteggiata; sono possibili 18 tipi di transazioni angolari riuscite.

Figura 11: transazione duplice (AA - AA) + (BB - BB)



La figura 11 rappresenta una transazione duplice. In questo caso ci sono due livelli differenti, dal momento che il livello psicologico nascosto è differente dal livello sociale o manifesto. Esistono 6.480 tipi di transazione duplice, ma sono sei quelle più importanti nella pratica clinica e nella vita di ogni giorno: (AA-AA) + (BB-BB); (AA-AA) + (GG-GG); (AA-AA) – (GB-BG); (GG-GG) + (BB-BB); (AA-AA) + (BA-BA); (AA-AA) + (GA-GA).

L'utilizzo dei concetti dell'AT esposti nel modello teorico-concettuale da me sviluppato si limita alla consapevolezza delle transazioni poste in atto nello spazio del setting, tra cui i movimenti transferali e controtransferali. Non escludo, però, che si possa passare all'analisi delle transazioni normalmente poste in atto dal cliente nella sua vita quotidiana, al di fuori del setting. Essendo l'AT un approccio di tipo cognitivo, mirante anche alla ristrutturazione della personalità, ritengo però che un utilizzo eccessivo delle tecniche dell'AT esuli un po' dagli scopi e obiettivi del trattamento di counseling, che di per sé è limitato nel tempo e non mette in atto interventi trasformativi della personalità.