I confini dell'intervento di counseling nel colloquio: potenzialità ed efficacia dell'AT.

Milly De Micheli

(AT- Rivista italiana di analisi transazionale e metodologie psicoterapeutiche, XXVI, 13-14, 2006)

Definizione del counseling

L' Art .6 dello statuto del CNCP recita così:

"Il Counseling è un processo relazionale tra Counselor e Cliente, o Clienti (individui, famiglie, gruppi o istituzioni).

Il Counselor è la figura professionale che aiuta a cercare soluzioni di specifici problemi di natura non psicopatologica e, in tale ambito, a prendere decisioni, a gestire crisi, a migliorare relazioni, a sviluppare risorse, a promuovere e a sviluppare la consapevolezza personale su specifici temi. L'obiettivo del Counseling è fornire ai Clienti opportunità e sostegno per sviluppare le loro risorse e promuovere il loro benessere come individui e come membri della società affrontando specifiche difficoltà o momenti di crisi.

Il Cliente è la persona, la coppia, la famiglia o l'organizzazione che richiede di essere aiutata mediante un'opera di supporto, in un percorso formativo o un processo di sviluppo personale inerente una specifica problematica. "

Proseguo con una nota dal codice deontologico della stessa associazione :

"Sarà cura del Counselor mantenere la relazione di Counseling entro limiti di tempo, di obiettivi e di contenuti tali da non creare sovrapposizioni indebite con quanto attiene ad un trattamento psicoterapico."

Sul campo del counseling come certificazione CTA l'EATA afferma:

"Il counseling analitico transazionale è un'attività professionale all'interno di una relazione contrattuale. Il processo di counseling permette ai clienti o ai sistemi di clienti di sviluppare consapevolezza, opzioni, capacità di gestione dei problemi e dello sviluppo personale nella vita quotidiana, attraverso l'accrescere delle loro forze e risorse. L'obiettivo è quello di accrescere l'autonomia in relazione al proprio ambiente sociale, professionale, culturale. Il campo del counseling è scelto da 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 (EATA, 1995).

Ho scelto di partire da due definizioni di counseling - quella del Coordinamento Nazionale Counselor Professionisti CNCP e quella, più specifica nostra, dell'EATA - e dalla sottolineatura di alcuni termini per evitare il rischio, che appartiene anche agli analisti transazionali, di definire il campo del counseling e il suoi confini a partire da ciò che esso non è (non è psicoterapia, non è campo educativo, non è il campo dell'educazione), piuttosto che da ciò che è!

Confine

All'interno del campo del counseling, che può essere praticato secondo diversi approcci psicologici, desidero soffermarmi sull'utilizzo dell'AT nel colloquio di counseling, enucleando come questo modello sia utile nell'elaborazione del concetto di confine e nella gestione potente del colloquio stesso entro il suo confine.

Quando si parla di confini è opportuno chiarire che accezione si da al termine: si può intendere il confine in senso restrittivo e contenitivo, come nel caso della geografia politica o per due giardini contigui; in questo caso il confine è una linea precisa, una barriera che separa un territorio da un altro: quello che è da una parte, non appartiene all'altra.

Questa accezione del termine confine, non ci aiuta ad avere chiarezza nelle aree di applicazione dell'Analisi Transazionale e, se torniamo a quanto affermato sopra, credo, neppure in quella della definizione del counseling in generale.
Per parlare dei confini nei diversi campi di applicazione dell'Analisi Transazionale, infatti, dobbiamo accettare l'idea che ci sia una grande parte di teoria, di metodi e di tecniche che sono territorio comune a tutti i campi di applicazione dell'AT e alcuni strumenti, metodi e tecniche propri di alcuni campi e non di altri. [1]
La metafora che più si avvicina è, come afferma J. Gregoire, quella di un campo sportivo predisposto per diversi sport, con linee che ne delineano il contorno a seconda dello sport praticato.
Il territorio comune è costituito dalla capacità di stare nella relazione in una posizione ok-ok, dall'approccio contrattuale, dal corpus teorico di base dell'AT, dalla griglia di lettura della problematica in ottica AT che sono patrimonio specifico di tutti gli analisti transazionali.
Le caratteristiche dell'intervento transazionale, infatti, sono la scelta cognitiva - la persona può pensare - , il qui-e-ora e il lavoro con il cliente, e non sul cliente, in una relazione curativa intersoggettiva e paritaria sul piano relazionale, anche se differenziata riguardo alle competenze, nella considerazione del valore e del rispetto reciproco come persone.

Tecniche specifiche nel colloquio

Agire con il cliente da una posizione ok-ok, nell'incontro del colloquio, significa riconoscere la persona nella sua valenza di valore intrinseco, indipendentemente dal problema che presenta o dal vissuto agito.
Fondamentale è la creazione di una relazione di accoglienza e di fiducia accompagnata da interventi precisi di lettura e di stimolo.
Credo che questo sia lo strumento più potente che l'at può fornire, uno strumento che va sempre più affinato e approfondito, attraverso la messa in discussione di sé nella verità.
Per il cliente, infatti, il percepirsi accolto, accettato, non giudicato, il cogliere che ci si pone accanto a lui nell'osservare il problema per affrontarlo non accademicamente, ma sul piano della realtà delle opzioni possibili per lui, è il primo passaggio verso il riappropriarsi delle sue risorse. Spesso siamo soliti affermare che il cliente è competente del suo problema, il counselor è competente nella gestione del processo della relazione e di quello dell'intervento: questo facilita una relazione di parità in cui si lavora insieme sul problema.
Affermo qui che il primo compito del counselor non riguarda il fare, bensì l'essere.
Essere, cioè, consapevoli, aperti, rispettosi, curiosi nell'incontro con l'altro da sé.
Per porsi in ascolto occorre conoscersi e mettersi da parte per fare posto all'altro e avere chiarezza sul proprio quadro di riferimento, riconoscendolo come il proprio e non come la realtà! Nell'ascoltare le affermazione dell'altro occorre separare quanto è di stimolo rispetto alle proprie convinzioni e credenze, da quanto costituisce per l'altro l'ostacolo alla soluzione del problema che porta.
Da questa nostra centratura sull'altro, questi potrà centrarsi su di sé ed esplorarsi nella relazione con noi.
Questo atteggiamento di profonda stima e rispetto per la persona, non si improvvisa ed è fondamentale in ogni relazione di aiuto.
Nel colloquio, in particolare, questo atteggiamento interiore si manifesta all'esterno nei gesti e nelle parole che il counselor usa.
Mi riferisco qui a tutte le caratteristiche dell'accoglienza che il counselor può costruire nella stanza del colloquio, come nel suo modo di porsi davanti all'altro. Se usiamo l'AT possiamo attingere a tutte le caratteristiche degli stati dell'io nei loro

1 cfr Gregoire J., Sur quels critères fonder la cohérence et les frontières d'un champ d'application de l'AT ou de la formation?, AAT 18,72,1994,p.148-158

aspetti funzionali in connotazione positiva. È adeguato il Genitore affettivo positivo accogliente, sensibile, accanto a un Genitore normativo positivo che dà struttura nel tempo, nella puntualità, nel rispetto dei confini del setting; è adeguato l'Adulto che si informa, ricerca i dati con precisione e attenzione finalizzata a ciò di cui si sta parlando, al processo relazionale in atto e alla scelta dell'intervento più idoneo; è adeguato il Bambino libero, vivace, interessato, partecipe, anche spiritoso, come è adeguato un Bambino adattato positivo, che sta al suo posto, che non risponde al telefono o alla porta, in "obbedienza" allo stare con l'altro per il tempo stabilito.

Contenuto del counseling

Il contenuto del counseling, partendo dalla richiesta della persona che va decodificata e contrattualizzata, è costituito da un intervento per aumentare le potenzialità e la ricerca di opzioni efficaci con persone strutturalmente sane o con persone portatrici di una patologia che richiedono un accompagnamento per un problema specifico e non per i sintomi legati alla patologia: in questo ultimo caso, di solito, più professionisti o servizi si occupano della persona.
Come abbiamo visto, il campo del counseling ha come oggetto lo sviluppo delle potenzialità della persona; credo, invero, che anche la psicoterapia porti allo sviluppo delle potenzialità della persona, ma, di solito, la psicoterapia ha come obiettivo l'alleviare i sintomi e la guarigione. Ecco qui una distinzione importante e chiara: alleviare i sintomi e guarigione sono oggetto di psicoterapia, mentre aumentare le potenzialità sono oggetto del counseling.
Da qui derivano il contratto e, dal contratto, le tecniche dell'intervento.
Torniamo alle definizioni per restare sul tema dello specifico del counseling.
Mi interessa qui sottolineare un confine esterno e un confine interno: il confine esterno è stabilito dal campo e dal contratto; il confine interno è definito dal livello dell'intervento e dalle tecniche usate: mi riferisco qui alla diagnosi della problematicità in termini strutturali di personalità e all'attenzione a lavorare con la struttura di I ordine, senza sconfinare.
Rispetto ai termini sottolineati nelle definizioni intendo qui, soprattutto, evidenziare come parole chiave il processo relazionale, i problemi di natura non psicopatologica, le situazioni di crisi, lo sviluppo delle risorse, l'aiuto nel prendere delle decisioni importanti e lo sviluppo della consapevolezza personale su specifici temi, che analizzerò singolarmente.

Processo relazionale

Vittorio Soana afferma: " Proprium del Counseling è la facilitazione della relazione e la competenza specifica del Counselor è una competenza relazionale.
Riteniamo che l'esercizio sociale di questa competenza rivesta oggi un'importanza cruciale…
In particolare pensiamo che il counseling possa costituire uno strumento importante là dove ci si proponga di sostenere l'uomo nel proprio crescere, nel tenere insieme la propria vita, nel trovare o nel ritrovare l'orientamento necessario a mantenersi positivamente in attaccamento.
Crediamo si possa in questo senso parlare di una valenza esistenziale del Counseling là dove questo va a potenziare la modalità con cui l'uomo è in relazione con sé, con le cose, con la natura, con gli animali, con gli altri.
La pratica del Counseling non può essere quindi confusa con altre competenze o data per scontata: la facilitazione della relazione costituisce a nostro avviso una dimensione professionale specifica sia quando esercitata in modo esclusivo (il Counselor) che in associazione ad altre professionalità.[2]
Il processo relazionale e la necessità di strumenti adeguati alla sua gestione costituiscono aspetti comuni a molti campi - non solo di AT - e non per questo

2 Soana V., in Quaderni di Counseling - N. 1/2003

credo che si tratti di una sovrapposizione o di uno sconfinamento.
La facilitazione del processo relazionale diventa lo specifico nella gestione del colloquio di aiuto, quando al counselor si rivolga un cliente per una richiesta specifica. Già su questo primo punto possiamo trovare nell'AT, a partire dalla sua filosofia di base dell'okness, gli strumenti della lettura e dell'utilizzo adeguato della comunicazione consapevole come facilitazione alla costruzione della relazione.
La relazione non è la comunicazione, ma questa ne costruisce il processo e ne consente la lettura.

Natura non psicopatologica

Prima di prendere in carico una persona per un percorso di counseling occorre fare una valutazione del livello di "gravità". Infatti nella definizione citata all'inizio si definisce chiaramente come oggetto dell'intervento del counselor Il lavoro su

problemi di natura non psicopatologica. In ogni buon programma di formazione al counseling sono presenti elementi di psicopatologia descrittiva perché i counselor

siano in grado di attenzionarsi su disagi psicologici o sintomi particolarmente significativi che necessitano dell'intervento di altre figure professionali. Il problema si incontra nell'accorgersene, perché la persona di solito, non lo dice: quasi sempre perché non se lo riconosce o per difesa, o per altri motivi.
Ritengo che chi conosce bene l'AT sappia diagnosticare già da un primo colloquio, nella lettura degli stati dell'io, se si trova di fronte una contaminazione e a quale livello oppure ad una esclusione.
Es: "Per poter condurre il gruppo devo conoscere tutto ciò di cui sta discutendo il gruppo"(contaminazione)
"Per strada mi salutano persone che io non conosco: mi avranno trovata su internet?"(esclusione)
Nella mia esperienza di supervisione di counselor, ho riscontrato che non è difficile che persone con un disagio pesante si rivolgano al counselor invece che ad un altro professionista, talvolta per incompetenza, ma, talvolta, per timore. La figura del counselor, proprio per sua definizione, non si occupa di patologia e questo può indurre a pensare: "Se vado dal counselor…. non sono " malato".!"
Purtroppo, non funziona così.
Si pone allora la domanda su quale sia, in questo caso, il compito del counselor.
Io credo che si possano verificare due situazioni: la persona che vuole realmente alleviare il suo disagio e vuole fare qualcosa ed è quindi disponibile ad una informazione di invio ad un altro professionista e quella che è molto lontana da questa ipotesi.
In entrambi i casi il counselor ha il compito di facilitare e accompagnare la persona all'invio. Il primo caso è il più semplice e, spesso, questo avviene già nel primo colloquio. Nel secondo caso, invece, l'obiettivo deve essere quello di chiarire e motivare all'intervento necessario, facendo emergere la problematica, senza intervenire su di essa.

Potenzialità della persona

Vediamo allora come il counseling si rivolga a sviluppare le potenzialità di un individuo, che presupponiamo "sano", cioè non affetto da patologie gravi in atto e che non richieda il counseling per attenuare i sintomi delle patologie (Es: "Sono venuto perché soffro di attacchi di panico").
Intendo qui riferirmi a persone strutturalmente sane che si trovano in difficoltà esistenziali, in situazioni di crisi, lutti, cambiamenti, ma anche a persone in

trattamento per qualche patologia che richiedano il counseling come supporto per affrontare, per esempio, un percorso lavorativo o una situazione che crea disagio a livello sociale o relazionale.
Naturalmente tutte queste persone, talvolta, si rivolgono ad uno psicologo o ad uno psicoterapeuta portando questo problema e ritengo che , in questo caso, lo psicologo o lo psicoterapeuta facciano un intervento di counseling.
Rimane il dato più importante, che ricaviamo dalle definizioni precedenti, dove si parla di "individui strutturalmente sani, inseriti in contesti sociali e che prendono decisioni riguardo al loro benessere." Se l'obiettivo è quello di ritrovare risorse e ricercare opzioni troviamo nell'uso delle transazioni come stimolo allo stato dell'io Adulto del cliente uno strumento adeguato per lavorare sulle contaminazioni che portano al blocco da cui nasce il problema portato.

Elementi di diagnosi del problema

Chiediamoci allora in che cosa e come l'AT possa aiutare a individuare l'individuo sano, cioè sufficientemente strutturato, e come essa sia utilizzata nell'intervento.
In un primo incontro gli strumenti possibili sono le transazioni e la lettura della comunicazione. E questi stessi strumenti saranno usati dal counselor nella gestione di tutti i colloqui che costituiranno l'intervento. Facendo supervisione agli operatori del Centro di Counseling dove offro il mio servizio, ho osservato che le persone abbastanza strutturate trovano un maggiore benessere e si portano via chiarezza già dal colloquio preliminare in cui l'operatore ha il compito di accogliere e quello di raccogliere i dati sulla persona e sulla problematica che porta. Questo è dovuto all'instaurarsi di una relazione positiva e di accettazione senza giudizio e aperta all'ascolto e ad un uso della comunicazione facilitante e pulita, che non manda messaggi ambigui e chiarifica le incongruenze. E' questo che le persone sottolineano: "Non avevo mai parlato con nessuno in questo modo! Mi sento già meglio!" e non è stato ancora fatto alcun intervento!
Questo significa che già lo stare in relazione con una persona consapevole che usa il suo stato dell'io Adulto, che ascolta e interroga esplorando le situazioni non chiare, i non detti, gli aspetti svalutati, che usa la comunicazione diretta, senza messaggi contaminati o ambigui, costituisce una facilitazione al cambiamento. Ascoltando attivamente e attentamente la persona che ci parla si coglierà quali sono le convinzioni genitoriali o le illusioni del Bambino che costituiscono ostacolo ad una soluzione del problema e, attraverso l'uso delle tecniche berniane di interrogazione, specificazione e confronto, sarà possibile che la persona, sentendosi ascoltata e compresa, colga le sue alternative. La lettura del problema presentato in termini di contaminazione è, infatti, il primo passo per impostare il colloquio di counseling.

Contratto : protezione e confine temporale

Per quanto riguarda la competenza e la responsabilità del counselor a mantenere la relazione entro limiti di tempo, contenuti e obiettivi, propri di questo intervento e non di altri interventi di aiuto alla persona, sarà utile qui attingere a tutte le attenzioni e le tecniche per fare un buon contratto, confrontando le grandiosità e le attese magiche del cliente, come pure le proprie, attraverso una valutazione con lo stato dell'io Adulto, e rifarsi ai principi etici che richiamano a non farsi carico di ciò di cui non si è competenti o legalmente "abilitati", secondo le norme del Genitore, e a quantificare il tempo che occorre per completare il piano di trattamento necessario, ancora con una attenta valutazione dell'Adulto.
Lo strumento del contratto è di fondamentale importanza per definire l'obiettivo dell'intervento e determinare la sua efficacia: in questa fase ogni analista

transazionale è chiamato a chiarificare al cliente e a se stesso se l'obiettivo è possibile, congruo e se lui è in grado di accompagnare la persona in ciò che sta chiedendo. Berne parla di mostrare il proprio campionario! Qui è il momento di esplicitare con il cliente la specifica della propria professionalità, il tipo di intervento, chiarire i dubbi del cliente, talvolta spiegare la differenza di obiettivo tra un intervento clinico e un intervento di counseling, trovando la verbalizzazione che il cliente sia in grado di comprendere per fare una scelta consapevole.
A fianco del contratto di lavoro in senso stretto collochiamo l'atteggiamento contrattuale del counselor transazionale, che è la traduzione pratica della filosofia dell'okness nella relazione terapeutica. Attraverso di esso, in attenzione ai dati di realtà rappresentati del cliente con cui si è in relazione, si costruisce con lui la possibilità di contrattare il possibile e verificabile cambiamento.
È l'Adulto del counselor che ricerca tutte le informazioni per prendere la decisione di assumere in carico la persona, valutando se il problema che porta richiede un intervento di counseling o no. Il contratto prevede anche la definizione della durata dell'intervento e occorre essere realisti sulla possibilità di aiutare la persona su quello che chiede nei tempi brevi dell'intervento di counseling.
Come già accennavo, già nelle prime fasi di accoglienza e di ascolto e dalle prime domande investigative è possibile valutare se è presente una patologia grave che non consente un intervento efficace. Mi riferisco qui alla lettura di come la persona sta in relazione, alla diagnosi sociale degli stati dell'io, alla lettura puntuale delle transazioni. Quando sono presenti transazioni tangenziali, un alto livello di grandiosità, pesanti disturbi del pensiero, contenuti deliranti, oltre, naturalmente, a sintomi dichiarati quali attacchi di panico, fobie gravi, comportamenti auto ed eterodistruttivi , non è difficile accorgersi che il cliente non è adatto a un counseling breve. In questo caso il counselor può fare un prezioso lavoro di accompagnamento all'invio in psicoterapia o ad uno specialista della salute mentale; infatti, solo attraverso la costruzione di una relazione di fiducia e di riconoscimento, sarà possibile un invio riuscito.

Intervento

Una situazione molto diversa si presenta quando la persona "strutturalmente sana" presenta contaminazioni cognitive rispetto alla situazione problematica che porta o anche un certo stato di disagio emotivo, riconducibile alla situazione stressante che sta vivendo e che ha compromesso temporaneamente un equilibrio personale precedente.
La struttura della personalità descritta attraverso il modello degli stati dell'Io GAB è uno strumento prezioso per il counselor sia nell'identificazione della problematica che nella lettura del processo dell'intervento, sia ancora nella scelta degli strumenti "tecnici" da usare per raggiungere l'obiettivo di facilitare la persona nel suo comprendersi e nel suo cambiare rispetto al problema.
Nel lavoro cognitivo con la persona, nel qui-e-ora, il counselor mette in pratica l'intervento berniano lavorando con l'Adulto del cliente, lo stimola e gli permette la possibilità di pensare qui-e-ora rispetto alla sua realtà del momento, in una relazione in cui ci si è accordati di lavorare insieme su un problema specifico e ben definito. Nel counseling, infatti, non ci sono investigazioni su territori non esplicitati nel contratto, né interpretazioni sul cliente o il suo vissuto che costituirebbero un cambio di setting.
Nella scelta cognitiva, interagendo con l'Adulto del cliente, il counselor accede alle informazioni del Genitore e del Bambino del cliente per quanto è utile a chiarificare il problema portato e l'elaborazione di una opzione diversa.
Nella richiesta di counseling il contenuto del contratto riguarda quasi esclusivamente il livello sociale e non il livello profondo della persona.

Come ho detto, si utilizza nella diagnosi e nell'intervento la struttura di I ordine GAB, leggendo la contaminazione e lavorando con A2. Questo determina la scelta degli interventi: la decontaminazione in primis, che permette al cliente di decodificare che cosa costituisce il blocco ad una soluzione diversa e a intravederla possibile per lui; in alcuni casi sono utili, nella relazione di counseling di sostegno, tutti gli interventi che Berne descrive nel cap. 10 di "Principi di terapia di gruppo" dopo aver insegnato le operazioni terapeutiche come AT in azione.
Non si pratica invece, nel counseling, nessun lavoro strutturale sul Genitore né la deconfusione del Bambino; va evitata ogni tecnica regressiva indotta, privilegiando la capacità di stimolare il recupero del qui-e-ora e la gestione delle emozioni sentite qui-e-ora.
Es.: " Che cosa ti diceva tuo padre rispetto a questo ?" e non "Sii tuo padre e…."
"Che cosa hai provato mentre eri in quella situazione" e non "Stai in contatto con questo sentimento, dove sei, che c'è con te, quando l'hai provato la prima volta.. ecc" che sono interventi propri di un lavoro sul profondo che richiede una alleanza, delle competenze professionali e, soprattutto, un contratto di un altro livello.
Come sottolinea la definizione delle core competencies dell'EATA il counselor accede al Genitore e al Bambino attraverso l'Adulto, cioè attraverso la verbalizzazione sia dei messaggi genitoriali (convinzioni, ordini, divieti…) che delle emozioni.
Chi si forma e pratica il counseling raramente trova in letteratura lavori specifici sulla diagnosi nel counseling e deve quindi attingere al materiale della psicoterapia e tradurla per il suo campo.
A questo proposito cito un lavoro prettamente clinico quale l'approfondimento della teoria dell'impasse fatto da Ken Mellor che utilizza la lettura della comunicazione osservando la minore o nulla capacità di verbalizzazione per identificarne il grado, l'età di insorgenza e l'intervento richiesto.
Eccone le caratteristiche: poiché l'impasse di I grado è in collegamento con i drivers, si sviluppa quando il bambino è in grado di capire il linguaggio (4-8 anni); lo stato dell'io che viene coinvolto a livello di apprendimento è A2 e, poiché questo, cronologicamente, è l'ultimo, è sufficiente il modello strutturale di I ordine; il livello di consapevolezza temporale è completo; la comunicazione verbale è ben

differenziata sia per le esperienze interne che esterne; le reazioni emotive sono ben differenziate e la persona è in contatto con la sua realtà; la decisione presa è verbalizzabile e la persona è sensibile agli stimoli che provengono dalla realtà esterna.
Riporto qui, per chiarezza di esposizione, una semplificazione della tabella con alcuni degli items con cui Mellor identifica l'impasse di I grado (ne sono sufficienti solo due per diagnosticarlo).

Impasse di 1° grado	
età	dai 2 anni
abilità verbali	aumentano con l'età
abilità somatiche	complete
consapevolezza spazio-tempo	passato - presente - futuro, qui-là
comunicazione	le parole trasmettono i messaggi
sentimenti	differenziati e specificati
decisioni	prese con le parole

Il blocco generato dal conflitto G2-B2, comunemente definito impasse di I grado, è oggetto dell'intervento di counseling, perché può essere affrontato e risolto con la

ricerca di una mediazione possibile, attraverso l'uso dell'Adulto, ancorato al piano della realtà qui-e-ora. Nel counseling, secondo il mio parere, non si usa la tecnica delle sedie, perché l'azione stessa determina un intervento sulla struttura di personalità che riservo al campo della psicoterapia.
Ho osservato che la persona contatta abbastanza facilmente i messaggi verbali e può essere in grado di aggiornarli attraverso un lavoro di consapevolezza cognitiva quale è quello, appunto, del counseling. Questo è il processo che la persona compie nella naturalità nelle aree che non si rivelano problematiche o prima che si manifesti una situazione di crisi, spesso dovuta a situazioni o eventi esterni o a un cambiamento, per esempio, dello stato di salute proprio o di un congiunto.
L'interazione con l'Adulto del counselor stimola quello del cliente, in un processo che questi è già in grado di compiere e che è solo da ripulire, da far ripartire.
Diverso è, naturalmente, il caso dell'impasse di II e III grado che richiedono un lavoro sul B sia da un punto di vista strutturale che funzionale.
Nel riattivare un processo che la persona possiede naturalmente, il counselor può utilizzare con efficacia la trilogia di Rissman[3] , stimolando le possibili collaborazioni o le mediazioni tra gli stati dell'io, per trovare una soluzione possibile ed adeguata al qui-e-ora. Queste sono stati riprese da M. Klein in un lavoro che è stato anche tradotto nel N. 8-9 della rivista AT in cui l'autrice definisce la contaminazione fra due stati dell'io come una opzione che il Bambino si è dato per risolvere il conflitto dell'impasse, a costo di un grande dispendio di energia psichica e determinando così solo una pseudosoluzione. Rispetto al problema il counselor può aiutare il cliente a dare un giudizio nel caso del conflitto G-A; a trovare alternative rispetto a quello A-B e un compromesso tra G-B, affrontando il pregiudizio, l'illusione e l'inflessibilità.
Le specificità del setting, del contratto, del piano di trattamento e delle tecniche di Counseling permettono non solo di distinguere l'intervento di Counseling dall'intervento psicoterapeutico sulla struttura profonda, ma anche, e soprattutto, il potenziamento e la visibilità dell'intervento a seconda dei differenti ambiti in cui questo viene effettuato.
Nella consapevolezza di sé e nella scelta di quale stato dell'io energizzare nella relazione, il counselor interviene, facilita l'esplorazione del problema da parte del cliente e ne elabora con lui le opzioni risolutive nel rispetto della libertà e della dignità del cliente in una relazione di aiuto da persona a persona.
L'intervento transazionale poggia la sua validità nella qualità della relazione. Infatti la persona ha bloccato il suo potenziale adattandosi a messaggi limitativi che ha percepito all'interno di una relazione G-BA
Se il parlare del problema utilizzando naturalmente le transazioni avviene in una relazione differente e attraverso stati dell'io differenti A-A, e GAB-GAB, la persona farà, nel setting, una esperienza di sé diversa da quella che è solito fare, si percepirà ok e persona di valore e, come lì ha energizzato il suo stato dell'io Adulto ripulito dalle contaminazioni, sarà in grado di introiettare il percorso fatto come un nuovo schema mentale e relazionale e di immagine di sé che potrà usare al posto di quello meno funzionale alla soluzione dei problemi del presente.

Conclusione

Il colloquio di counseling, condotto attraverso la diagnosi del problema in termini di contaminazione e l'intervento con l'Adulto del cliente utilizzando le tecniche descritte da Berne è un intervento con la persona, in particolare quella che definiamo non psicopatologica, in un percorso di empowerment in situazioni temporanee di crisi o in ordine a scelte esistenziali.
L'AT e i suoi assunti fondamentali: il qui-e-ora, la scelta cognitiva, il lavoro con il cliente e nell'efficacia delle sue letture diagnostiche, che utilizzano criteri chiari e

3 Rissman A., Trilog, TAJ, :V,2,1975

condivisibili rispetto alla personalità sia negli elementi strutturali che funzionali, offre al cliente l'opportunità di una esperienza, anche breve, nella direzione dell'autonomia attraverso un intervento di counseling preciso e potente.

Partendo dalla mia esperienza di didatta e supervisore di counselor individuo in questo lavoro i punti di attenzione per il professionista counselor nella relazione di aiuto con il suo cliente.
Gli strumenti dell'Analisi Transazionale, in particolare il contratto, la struttura della personalità e le tecniche berniane costituiscono una griglia precisa e flessibile nella diagnosi della problematica, nella pianificazione e nella gestione dell'intervento.
In parallelo mi soffermo sugli impegni e i vincoli di questa professione con riferimento al codice deontologico del counselor professionista nel nostro paese.