

Supervisione J.E.T. 2006/2007

Approfondimento teorico

Trilogia di Rissman

Testi:

A. Rissman
Trilogia

M. Klein
Pensieri e Sentimenti: una descrizione funzionale della salute, patologia, diagnosi e cura.

E.M. De Micheli
I confini dell'intervento di counseling nel colloquio: potenzialità ed efficacia dell'AT.

TRILOGIA

Arthur Rissman
(T.A.J., V, 2, 1975 - Trad. di A. Ciamei, 2007)

Il concetto dei tre stati dell' Io di Eric Berne (GAB) è un valido strumento per osservare le caratteristiche del comportamento umano. Il TRILOGIA riguarda invece le differenze pre-comportamentali che sono interne e meno osservabili. Se da una parte, nella Trilogia non c'è un'elaborazione dei principi di Berne, essa stessa dimostra la profondità e semplicità della sua teoria di base. Inoltre, la Trilogia instaura una relazione tra l' AT e i principi della Gestalt.
La Trilogia descrive cosa accade nelle persone prima, durante e dopo le transazioni. Così, la parola "interno" è sempre implicata. "TRI" significa i tre Stati dell' Io (GAB). "LOG" sta per dialogo dentro di te, tra i tuoi tre Stati dell' Io. La Trilogia fa due cose. È un disegno descrittivo del sistema energetico interno dei tuoi Stati dell' Io. È anche, un'analisi dei processi di tale sistema. La Trilogia riguarda entrambe queste attività.
È uno strumento scientifico. Essa investiga, descrive e misura il relativo stato di ogni Stato dell'Io durante un dato momento, indicando come quello stato si stia mantenendo e cambiando. Ho scoperto la Trilogia nel riconoscere le differenze tra come le persone parlano a se stesse e come, invece, hanno transazioni con gli altri. Mi divenne ovvio che il dialogo interno delle tre parti è designata a mantenere l'equilibrio emozionale. Ogni cosa che noi diciamo a noi stessi è significativa. La Trilogia ci dona una struttura per ascoltare noi stessi

La Struttura

Il disegno circolare del Trilog-diagramma descrive le sue funzioni di equilibrio. I tre Stati dell'Io sono connessi da tre curve (o linee), con doppia direzione. Ogni Stato può connettersi con gli altri due. Il risultato è un complesso di sei parti interdipendenti (figura n.1). Il sistema trasmette internamente, l'energia degli Stati dell'Io in senso orario e/o antiorario.

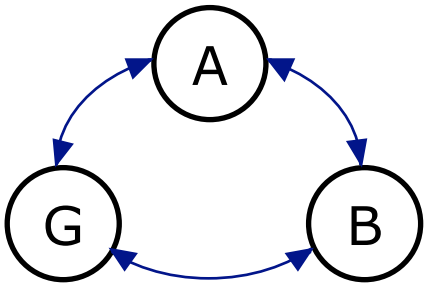


Figura 1

Le frecce vettoriali sono chiamate "curve di flusso" o "flussi". Nella Trilogia i tre Stati dell'Io reagiscono diversamente rispetto alle transazioni. Nella Trilogia primariamente: G ***protegge***, A ***ragiona***, B ***inventa***. Queste reazioni sono ogni volta essenziali per l'equilibrio emozionale ed intellettuale (figura n. 2)

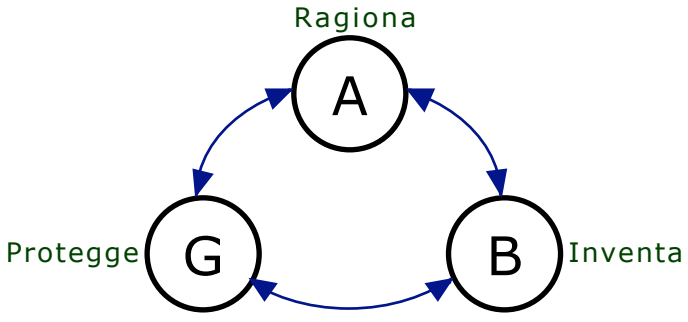


Figura 2

Le Curve di Flusso

Per crescere abbiamo bisogno di alternative, compromessi e giudizi che sono descritti dai tre flussi, come segue:

- *Il flusso di compromesso.* L'energia degli Stati dell'Io fluisce tra G e B. In questo

fluire va cercato il compromesso ottimale. Si ha nell' appropriata relazione tra la protezione di G e l'invenzione di B; ciò ottiene il massimo guadagno con il minimo rischio.

- *Il flusso di giudizio.* Avviene tra gli Stati G e A. Qui si trova il giudizio appropriato. Nella relazione tra la protezione di G e la ragione di A, si ottiene l'equilibrio tra l'istinto genitoriale e le capacità intellettuali.
- *Il flusso di alternativa.* Avviene tra gli Stati A e B. Qui si trovano le alternative appropriate. Nella relazione tra la ragione di A e l'invenzione di B, si ottiene l'abilità di selezionare o creare alternative (figura n. 3).

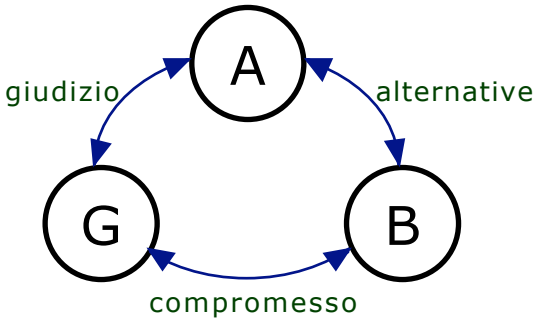


Figura 3

La qualità di una curva (o linea) di flusso cambia a secondo della sua direzione. Il compromesso può essere più inventivo se spostato verso B, o più protettivo se è verso G. Il giudizio può essere più naturale se è vicino ad A e più protettivo se il flusso si muove verso G. Le alternative sono più pragmatiche quando il flusso muove verso A e più immaginative quando vanno verso B.
L'insieme di questi fattori mostra come le energie degli Stati dell'Io siano collegate alle parti che formano l'intero flusso situazionale. L'energia totale è attratta in modo positivo (+) o negativo (-).

Il Flusso Bloccato
Quando la Trilogia viene in contatto con i diversi fattori situazionali, prende inizio un processo selettivo. Ogni Stato dell'Io accoglie o rigetta i fattori secondo i suoi propri bisogni. Spesso, uno o più Stati dell'Io si concentrano sullo stesso fattore, ma con differenti finalità. Ciò può condurre ad un *blocco*, un esempio di questo può essere visto in un uomo che sta considerando di prendere un lavoro fuori città (così come è mostrato dalle figure 4 e 5).

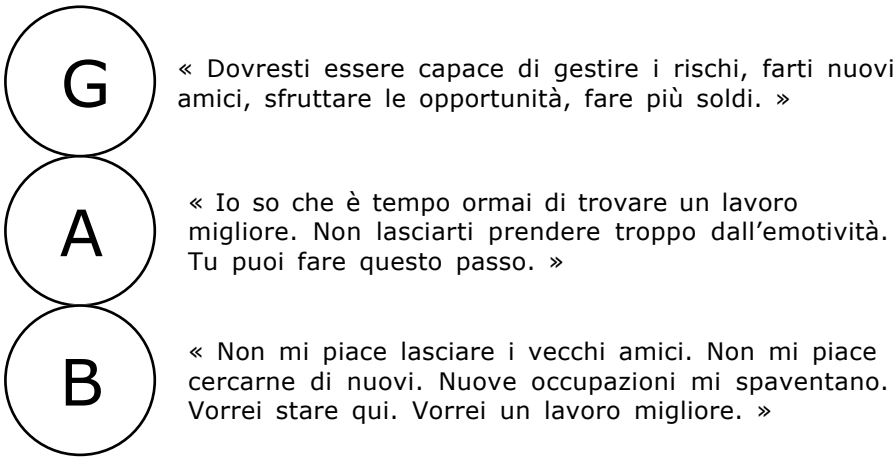


Figura 4

Qualche volta, gli Stati dell'Io su entrambi i lati di una curva di flusso interrompono l'energia che si scambiano reciprocamente. Questo causa sulla loro curva di flusso, mutuamente creata, un blocco. La Trilogia è utilizzata come tecnica di intervento per tale crisi o come prevenzione di essa, quando questo blocco va a minacciare la crescita di una personalità o di un gruppo. Un flusso bloccato dice "No" su entrambi i lati del blocco.

- *Blocco di giudizio.* Adulto: "No, ciò è così iper-protettivo che è irragionevole. Verifica un'altra via". Genitore: "No, questo è ragionevole ma ancora non è sicuro. Dovresti trovare un'altra via."
- *Blocco di alternative.* Bambino: "No, ciò è così sicuro, che è noioso. Mi piace l' altro piano." Adulto: "No, io non ho abbastanza esperienza con questo tipo di soluzione. Verifica un piano più ragionevole."
- *Blocco di compromesso.* Genitore: "No, questo non è il modo di farlo. È creativo ma non abbastanza sicuro. Prova un altro modo". Bambino: "No, questo è troppo monotono. Mi piace un modo più divertente."

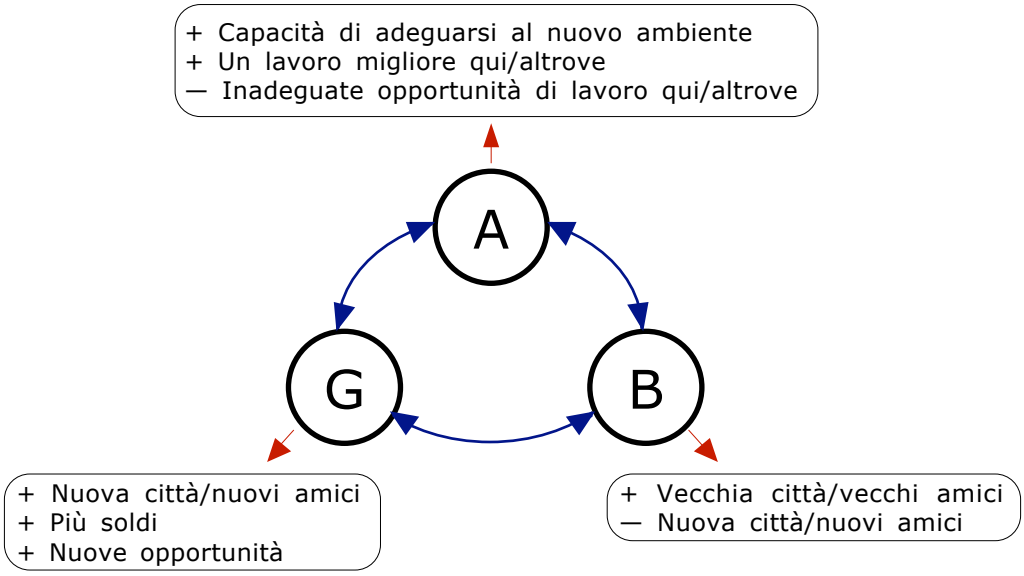


Figura 5

Le Tre Posizioni

Durante un blocco ogni stato dell' Io prende una delle tre posizioni: punto di forza; punto di flusso; o punto basso (confronta tabella 1)

- *Punto di forza.* Un blocco è definito come la cessazione del flusso di energia tra due stati dell'Io. Il Punto di Forza nella Trilogia è quello stato dell'Io che non ha un blocco nessun lato. Il Punto di Forza, internamente, può far fluire il flusso sia in senso orario che antiorario. Mentre il blocco interno persiste, esso ha anche, il più grande potenziale per formare relazioni esterne potenti.
- *Flusso Danneggiato, Flusso Aperto.* Gli stati dell' Io su uno dei due lati del blocco non vengono influenzati da questo allo stesso modo. Lo stato dell' Io più influenzato patisce un flusso danneggiato sul lato che non è bloccato. Lo stato dell'Io meno affetto mantiene un flusso aperto sul lato non bloccato (confronta figura 6)

Queste condizioni di flusso hanno le loro proprie voci, qualità e ritmi. Il flusso bloccato, su entrambi i lati, dice: " No, non è questo il modo". Ciò risuona frustrante. Il flusso danneggiato dice: " Sono scettico. Forse …..". Ciò può risuonare in maniera forte. Il flusso aperto dice: " Si, ciò è sicuramente giusto (o sbagliato)". Ciò risuona sempre naturale, non eccessivamente attivo o passivo.

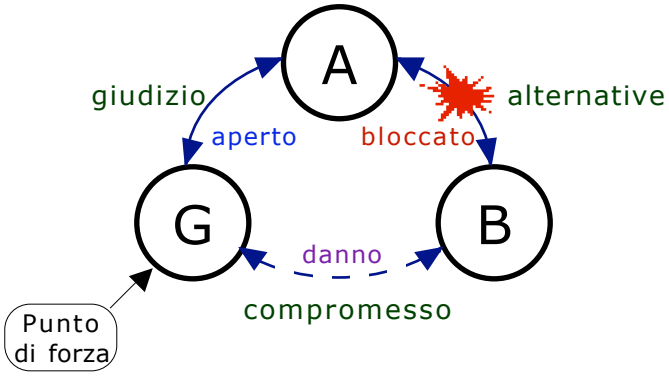


Figura 6

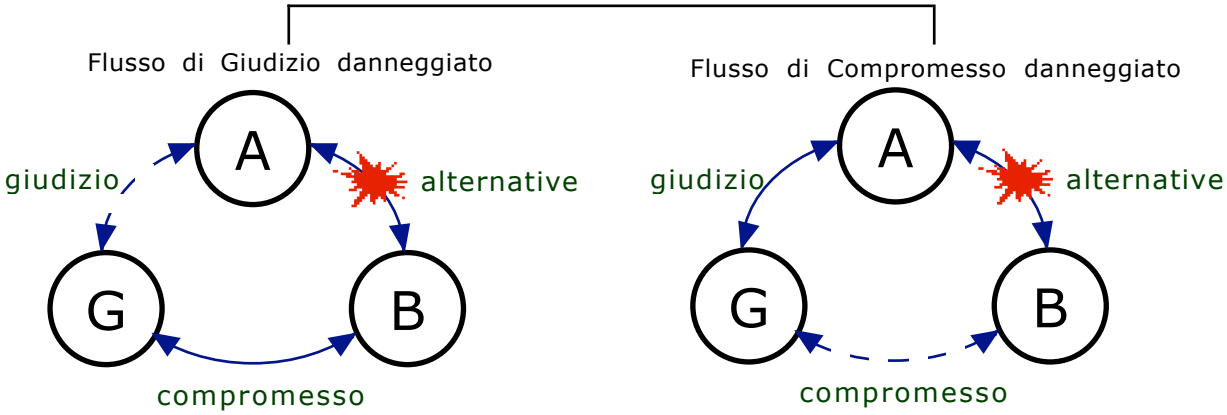
Tabella 1

		Caratteristiche
Punto di Forza	Flusso danneggiato su un lato, aperto sull'altro	Può trasmettere energia da entrambe le direzioni interne. Può sempre ottenere energia dentro o fuori della Trilogia.
Punto di Flusso	Flusso aperto su un lato, bloccato sull'altro	Ha una dinamica emozionale conflittuale, essendo "aperto" da un lato e "chiuso" dall'altro.
Punto Basso	Flusso bloccato su un lato, danneggiato sull'altro	Ha una bassa qualità di energia. C'è un timido scambio energetico unidirezionale.

Formazione del Blocco

Le tre posizioni del relativo stato dell' Io –Punto di Forza, di Flusso e Basso- possono e fanno scambi da uno stato dell'Io all'altro, quando siamo svegli o dormiamo. Individui e gruppi bloccano e sbloccano il flusso ripetutamente. Lo stesso sistema della Trilogia che installa il blocco, lo rimuove. Infatti, qualche interruzione di flusso è necessaria per la salute emotiva. Un blocco si forma da relazioni irrisolte tra uno stato dell'Io e la curva di flusso opposta ad esso nel diagramma della Trilogia (esempio: tra G e il flusso di alternative). Uno stato dell'Io inizia ad essere alienato dalla corrente di flusso che si scambiano i suoi vicini, che non è scambiata con lui. Questa alienazione viene espressa dal Punto di Forza. Cioè, un "G-Punto di Forza"

può dire: "Non ci sono alternative. Mamma/papà conosce meglio tutto."
Un "A-Punto di Forza" può dire: "Sii ragionevole. Non lasciarti prendere dall'emozione."
Mentre un B-Punto di Forza può dire: "Non mi piace. Lascia perdere il perché." (cfr. figura 7a, 7b, 7c)



G Punto di Forza:
Questo è il da farsi. Fa in questo modo, non chiedere il perchè.

B Punto di Flusso:
Così è come mi piace farlo. Ma ciò impiega troppo tempo.

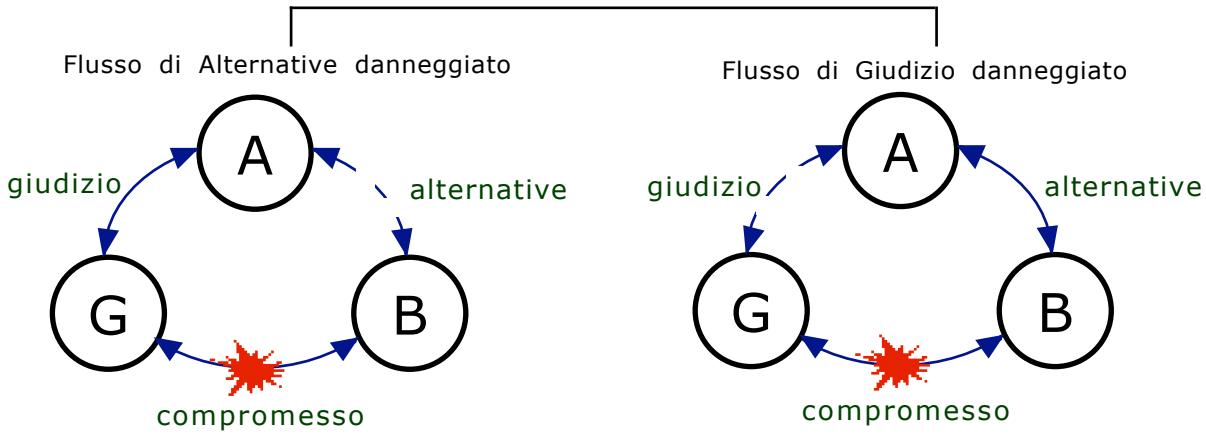
A Punto Basso:
Sono incasinato, non sono certo se è OK o no. Neanche conosco un'altra via da prendere.

G Punto di Forza:
Questo è il da farsi. Dovrei conoscere il perchè. Non verificare altre vie

A Punto di Flusso:
Ci può essere un'altra via.

B Punto Basso:
Questo è il da farsi? Non è divertente!
Come posso cambiarlo?

Figura 7a: le sei posizioni della Trilogia durante il Blocco nelle Alternative



A Punto di Forza:
Conosco ciò e so perchè è ragionevole.
Ci sono altre vie?

G Punto di Flusso:
Dovresti scoprire come fare questo intelligentemente. È ragionevolmente sicuro.

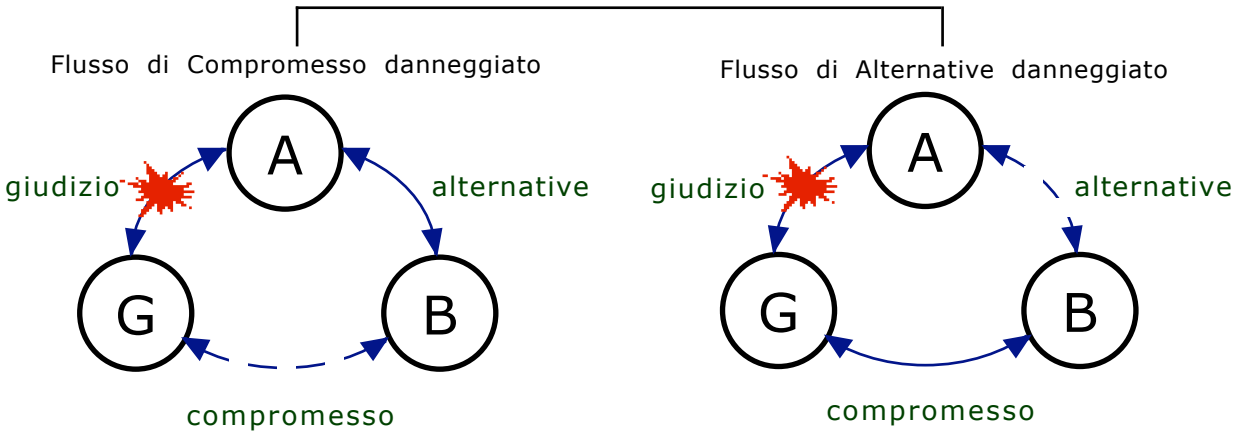
B Punto Basso:
Questo non è il modo di farlo. Mi spaventa. Le altre vie sembrano incerte. Non mi piace ciò.

A Punto di Forza:
Io me ne sento incaricato.
Conoscono i modi per procedere.
Non è chiaro se questo è OK o non-OK per ora. Scoprilo!

B Punto di Flusso:
Qualsiasi via che posso, io la prenderò.
Ma come?

G Punto Basso:
Non dovresti fare questo in tal maniera. Perché sono incerto. È sicuro?

Figura 7b: le sei posizioni della Trilogia durante il Blocco nel Compromesso



B Punto di Forza:
Tutte queste cose mi piacciono. Come posso utilizzarle? Lasciamoci illuminare e scopriamolo!

A Punto di Flusso:
No, Questo è non-OK. Quali scelte ci sono?

G Punto Basso:
Suona male. Dove sono i fatti? Come metterlo in pratica può non essere tranquillo.

B Punto di Forza:
Mi piace così. Fregatene del perchè. Sembra OK. Non vedere altre vie.

G Punto di Flusso:
No, non c'è il perchè. Dovresti pensare: come può essere più ragionevole?

A Punto Basso:
No, non c'è il perchè. In alcun modo questo è il perchè.

Figura 7c: le sei posizioni della Trilogia durante il Blocco nel Giudizio

Interruzione del Blocco

Un blocco si interrompe grazie all'energia del Punto di flusso concentrata sul flusso aperto, quando empaticamente passa dal Punto di flusso al Punto di forza (e da questo) al Punto Basso. Sotto l'impatto con l'energia accumulata il blocco si rompe. Quando faciliti l'interruzione di un blocco, tu entri nel Punto di forza dell'altra persona (o gruppo), come se portassi una nuova energia empatica da fuori (empathetic outside energy). Dopo che sei entrato, il tuo comportamento accomoda l'equilibrio, la pace, l'intenzione e la direzione della Trilogia dell'altra persona (e/o gruppo).

Le tecniche di AT sono utilizzate nel fare il contratto per facilitare la rimozione di un blocco. L'intervento e il lavoro sui "flussi" utilizzano le tecniche della Gestalt con l' AT. Queste tecniche ti permettono di seguire il cliente attraverso il proprio Sistema-Trilogia (his Trilog house), mentre sta muovendo le sue forze verso il blocco, sostenendolo con le energie della tua Trilogia. L'insight finale che rompe il blocco è "*scoperto*" dal cliente, non viene pianificato o predetto dal terapista/consulente.

Dopo che un blocco è stato rotto, è consigliabile prescrivere un "Rx" per mantenere riabilitato il flusso danneggiato e fissare una data per un nuovo incontro.

L'interruzione di un blocco è spesso un'esperienza traumatica. Prendersi un certo periodo è necessario per valutare i risultati.

La dinamica di interruzione del Blocco

L'effettivo utilizzo dell'interruzione di blocco è rafforzare il flusso aperto e in seguito riabilitare il flusso danneggiato. Cioè, se il *giudizio* è aperto e il *compromesso* danneggiato, sei chiamato a muovere il flusso di *giudizio* verso il *compromesso*. Dopo, puoi muovere il *giudizio e* il *compromesso* nella direzione del blocco nel flusso delle *alternative*.

Ti fermi al Punto basso. Il cliente si porterà (will go past the) al Punto basso e finalmente romperà il blocco. *Il cliente è l'unico che può rompere il blocco.* Il terapista/consulente può solo assistere.

La Trilogia rigetta la manipolazione fino a quando il flusso danneggiato continua ad essere internamente manipolato dalla mancanza di equilibrio. In tale situazione, qualsiasi manipolazione tentata è automaticamente rigettata, in quanto accelererebbe lo squilibrio, mentre il bisogni sentito è per l'equilibrio.

Quando l'equilibrio della Trilogia è ripristinato è necessario essere preparati al cambiamento. Tale cambiamento può fare entrare: in un livello completamente nuovo di auto-comprensione, in esplosioni di intima informazione, nella risoluzione di vecchi contrasti e nella nascita istantanea di nuove possibilità.

La Trilogia e l'AT

Quando una transazione è "da e/o a" un G Nutritivo, Punitivo o Permissivo "a e/o da" un B Adattato, Ribelle o Naturale (in qualsiasi di queste classificazioni), noi stiamo osservando un risultato della Trilogia. Individui o gruppi hanno questi comportamenti. La Trilogia mostra che cosa causa il comportamento, come esso si sta attivando e perché esso in tal momento può dirsi Ok o Non-Ok.

La Trilogia è utilizzata nello sviluppo organizzativo, nelle analisi cliniche, negli interventi critici, nelle questioni decisionali e nel comprendere/migliorare la personale auto-consapevolezza, così come nel mostrare l'interazione di gruppo. In qualsiasi uso della Trilogia, tutte le sei parti sono coinvolte. Tuttavia, le tecniche sono flessibili e aperte a modifiche, adattandosi così alle differenti situazioni, incluso lo stile personale del terapista, insegnante o consulente coinvolto.

Pensieri e sentimenti: una descrizione funzionale della salute,patologia, diagnosi e cura.

Mavis Klein

(AT- Rivista italiana di analisi transazionale e metodologie psicoterapeutiche, V, 8-9, 1985)

Introduzione

Una descrizione strutturale della personalità riguarda il contenuto; in Analisi Transazionale il contenuto è descritto in termini di messaggi, racket, decisioni, copione, controcopione, minicopione. Una descrizione funzionale della personalità riguarda l'energia; in Analisi Transazionale l'energia è descritta in termini di egogrammi, impasses (che significano forze opposte con pari investimento energetico), contaminazioni ed esclusioni.

Concordo con Berne che la «cura» della struttura consista nel passare dal realizzare le decisioni di copione in modi perdenti e non adattivi alla loro realizzazione in modi vincenti (Berne, 1973) e la «cura» funzionale consista nel reinsediare gli stati dell'Io «esclusi» e decontaminare quelli «contaminati» (Berne, 1961).

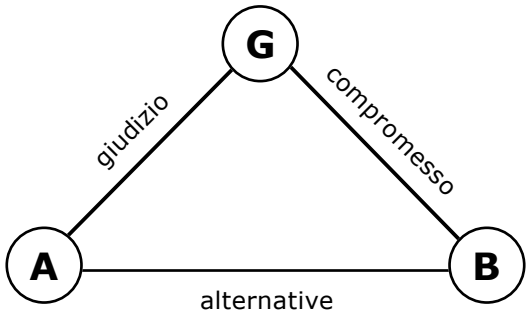
In questo articolo opererò una elaborazione ed estensione della teoria berniana della patologia funzionale e della sua cura, attraverso l'impiego di due concetti che egli non prese in considerazione, la «trilogia» (Rissman, 1975) ed il mio concetto di contaminazione di Genitore e Bambino (Klein, 1978).

I. *Salute*

Dal punto di vista funzionale, la personalità sana si manifesta in un flusso di energia che liberamente scorre fra gli stati dell'Io ; ne risulta una capacità di usare ciascuno stato dell'Io in modo autonomo o in collaborazione con gli altri, secondo le necessità delle particolari situazioni (Rissman, 1975).

1. *Funzionamento Sano di un Singolo Stato dell'Io*. Alcune situazioni di vita vengono affrontate nel modo più appropriato da un singolo stato dell'Io che agisce in modo autonomo rispetto agli altri due. Le fatture di casa vengono pagate, al meglio, dall'Adulto che pensa, le petizioni in favore dei diritti civili sono firmate dal Genitore che crede, una festa è goduta dal Bambino che sente.

2. *Funzionamento Sano di Due Stati dell'Io in Collaborazione*. Vi sono, nella vita, diverse situazioni che possono venire affrontate in modo efficace solo attraverso la collaborazione di due stati dell'Io. La «trilogia» (Rissman, 1975) illustra le funzioni delle tre coppie di stati dell'Io che agiscono in collaborazione.



LA TRILOGIA

Fig. 1

Così un giudice di tribunale prima di formulare un giudizio e pronunciare la sentenza, combina la saggezza del Genitore con la competenza legale dell'Adulto.

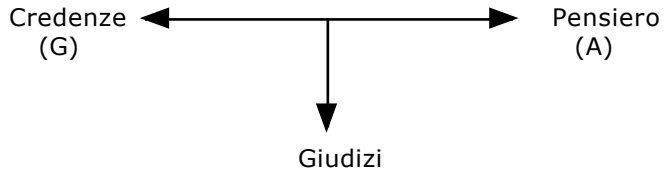


Fig. 2

Un individuo, il cui Bambino desidera ardentemente una casa con cinque camere da letto nel centro della città, si rende conto (Adulto) che ciò non è alla portata dei suoi mezzi, così prende in considerazione e sceglie fra opzioni alternative, quali una casa con cinque camere da letto in periferia o un appartamento con due camere da letto in centro.

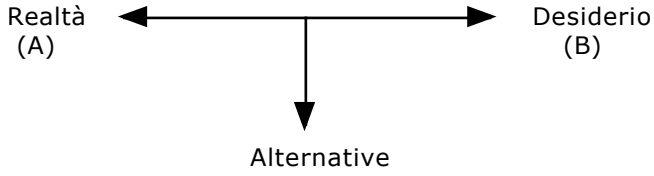


Fig. 3

Una giovane donna al cui Bambino piacerebbe esibire il proprio corpo come una spogliarellista di night-club opera un compromesso con la disapprovazione del Genitore diventando la modella di un artista.

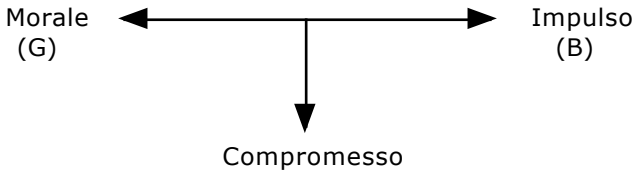
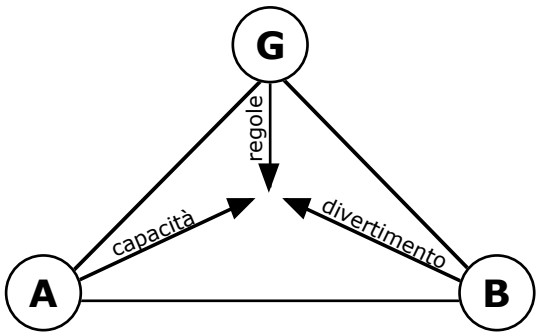


Fig. 4

3. Funzionamento Sano di Tre Stati dell'Io che operano in collaborazione. Le decisioni di vita più complesse e significative — come matrimonio, divorzio, avere o no bambini — richiedono solitamente, perché venga raggiunto un buon esito, l'armonia di tutti e tre gli stati dell'Io. Ciò può dar ragione dell'enfasi posta, nella pedagogia tradizionale — da quella dell'antica Grecia a quella delle moderne scuole pubbliche inglesi — sulla importanza dei giochi (sportivi), offrendo questi una singolare opportunità di esercitarsi ad una efficace collaborazione di tutti e tre gli stati dell'Io. Il Genitore apprende le regole, vengono sviluppate capacità Adulte, Il Bambino si diverte moltissimo!



Ragazzino mentre gioca a football - Il sé totale in armonia

Fig. 5

II. *Patologia*

Poiché gli stati dell'Io in una persona sono funzionalmente differenti l'uno dall'altro, la possibilità di disaccordo fra di loro è sempre presente. Dal mio punto di vista, il disaccordo irrisolto, fra stati dell'Io all'interno di una personalità definisce la patologia funzionale.

1. *Impasses: Patologia di Primo Grado*. In generale, gli impasses appaiono come un conflitto fra stati dell'Io con pari carica energetica, conflitto che non può essere composto. Non riuscendo a raggiungere una sana risoluzione dell'impasse, la persona oscilla avanti e indietro fra gli stati dell'Io, cercando disperatamente di spingere prima l'uno, poi l'altro sotto il livello della coscienza. Solitamente riesce soltanto a sostituire uno stato acuto di ansia alla precedente sensazione di avere due parti egualmente forti di sé stessa in lotta fra loro.

a) *Gli Impasses Genitore-Adulto* si manifestano come indecisione. Per esempio un genitore può non riuscire a trovare una scuola statale di sua soddisfazione (Adulto) per suo figlio, ma si trattiene dal mandarlo ad una scuola privata a causa dei propri princìpi socialisti contro i privilegi di classe (Genitore).
b) *Gli Impasses Adulto-Bambino* si manifestano come lotta. Ad esempio, una donna che desidera ardentemente (Bambino) abbandonare, insieme ai tre figli, un marito violento, può non trovare il modo di farlo continuando a mantenere sé stessa ed i tre bambini (Adulto).
c) *Gli Impasses Genitore-Bambino* si manifestano come conflitti. Ad esempio, un uomo infelicemente sposato, innamorato di un'altra donna (Bambino) può non essere in grado di riconciliare amore e senso di responsabilità verso i propri figli (Genitore).

2. *Contaminazione: Patologia di Secondo Grado*. Piuttosto che continuare a percepire il disagio dell'impasse, molti ricorrono alla soluzione della contaminazione (Berne 1961) fra stati dell'Io, che risolve il problema trovando espressione agli impulsi di entrambi gli stati dell'Io in un singolo atteggiamento: Tali risoluzioni sono, in realtà, pseudo risoluzioni, poiché l'individuo paga per essi un presso elevato. Essi impegnano nella contaminazione una quantità enorme di energia psichica, come pure limitano gravemente le opzioni di risposta alle importanti situazioni esistenziali che si trovano ad affrontare.
a) *Contaminazioni Adulto-Genitore*. Esempio: un uomo che combatte fra un messaggio genitoriale che dice «Tutti i negri sono stupidi» e l'esame di realtà dell'Adulto che prende nota di avere, come vicino di casa, un negro molto intelligente, può affermare «Il mio vicino negro è molto intelligente, ma naturalmente è l'eccezione che conferma la regola».



Fig. 6

b) *Contaminazioni Adulto-Bambino*. Esempio: una ragazza innamorata (Bambino) di un uomo che in realtà (Adulto) si accorge a malapena della sua esistenza può illudersi dicendosi «Deve essere innamorato di me, altrimenti non avrebbe potuto, l'altra sera a quella festa, ignorarmi in quel modo ».

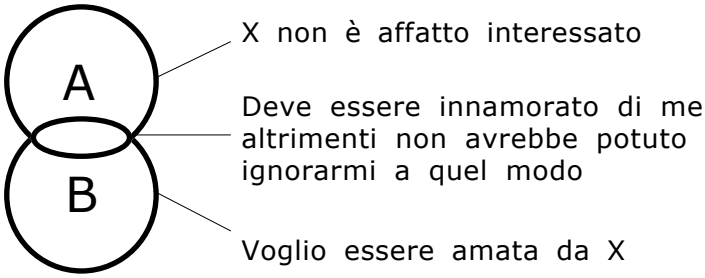


Fig. 7

c) *Contaminazioni Genitore-Bambino*. Esempio: una donna che desidera (Bambino) un costoso vestito che ha visto in un negozio, ma il cui Genitore dice che è una stravaganza ingiustificabile, può pagarlo con un assegno e chiedere al negozio di farglielo avere a casa, solo per far sì che in seguito dal negozio le telefonino che non possono consegnare il vestito fino a che non abbia inviato loro un altro assegno, avendone lei firmato uno con la data dell'anno successivo.

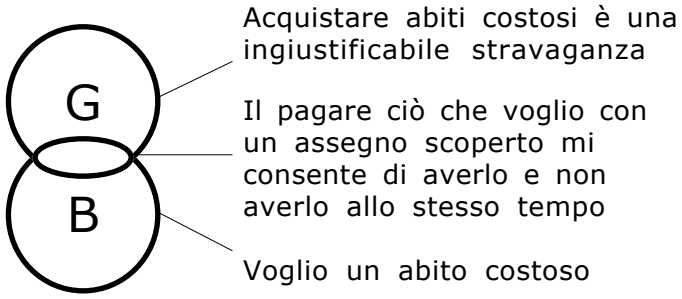


Fig. 8

d) *Soggettivo ed Oggettivo*. Nella pratica clinica sono divenuta consapevole della incongruità fra l'esperienza vissuta di una persona che si trovi in una contaminazione e la consueta percezione di un osservatore. Trovo che nella terapia di gruppo, al fine di mantenere transazioni chiare, complementari fra una persona che appare in una contaminazione ed il resto del gruppo, sia importante rendere esplicita questa incongruità. Qui di seguito ho collegato, rappresentandole in una tabella, le percezioni soggettive ed oggettive.

CONTAMINAZIONI	ESPERIENZA SENTITA	MANIFESTAZIONE OSSERVATA
Genitore / Adulto	minacciato	pregiudizio
Adulto / Bambino	disperato	illusione
Genitore / Bambino	confuso	inflessibilità

3. *Esclusioni: Patologia di Terzo Grado*. Per il problema di un impasse fra stati dell'Io v'è una risoluzione ancora più radicale della contaminazione, ed è l'esclusione. Confinando gli atteggiamenti o le percezioni di uno o due stati dell'Io nell'inconscio, gli impasse vengono negati attraverso la fuga. La scelta dell'esclusione è disponibile solo per quegli individui che possono mantenere confini sufficientemente impermeabili fra stati dell'Io da poter, in pratica, dissociare il proprio senso del sé da uno o più stati dell'Io (Berne, 1961). Ciò chiaramente conduce ad una personalità e ad una vita grandemente impoverite. Vi sono sei differenti forme possibili di esclusione, tre esclusioni di uno stato dell'Io e tre esclusioni di due stati dell'Io. La reale esclusione di due stati dell'Io dalla maggior parte della vita quotidiana di un individuo è chiaramente la più mutilante difesa dalla consapevolezza degli impasses.
a) *La persona che non sa prendersi cura*. Un Genitore escluso lascia una persona senza i necessari precetti generali per comportarsi in modo responsabile o in modo da sapersi prendere cura di se stesso o degli altri.
b) *La persona turbolenta*. Un Adulto escluso dà luogo ad una condizione cronica di turbolenza emotiva, nei casi estremi di psicosi maniaco-depressiva.
c) *La persona senza gioia*. Un Bambino escluso fa sì che una persona manchi di sentimenti di gioia e di dolore, di spontaneità e di insight.
d) *La persona fredda*. Possiamo osservare la persona fredda nello stereotipo dello scienziato noioso che insiste nell'usare l'Adulto in modo esclusivo nell'ambito di tutta la sua vita, al fine di evitare di trovarsi di fronte ai conflitti irrisolti Genitore-Bambino.
e) *La persona severa o soffocante*. La riscontriamo nello stereotipo di predicatore -tutto Genitore - che, in senso metaforico, rifiuta di togliersi il collare -anche a letto- piuttosto che far venire la realtà dell'Adulto a patti con le fantasie del Bambino. La versione soffocante è esemplificata dalla archetipica madre ebrea di Portnoy.
f) *La persona infantile*. La troviamo nello stereotipo della donna che vive impulsivamente tutta la vita secondo il capriccio del momento (Bambino), piuttosto che mettere a confronto il suo (solitamente severo) Genitore con la realtà (Adulto) ed estrarre dal loro dialogo alcune utili generalizzazioni.

III. *Diagnosi*

Per me la diagnosi è operata da una combinazione del Piccolo Professore e dell'Adulto. Solitamente sento le esclusioni, ascolto le impasses, percepisco le contaminazioni attraverso una combinazione di ascolto e sensazioni, tutte in termini della struttura concettuale che ho articolato in questo scritto. Così, per me, vi sono parole chiave (o quasi sinonimi di esse), per cui sto costantemente all'erta mentre ascolto chiunque stia parlando di sé e dei propri problemi. «Credere» è Genitore, «pensare» è Adulto, «sentire» è Bambino, «indecisione» è impasse Genitore-Adulto, «lotta» è impasse Adulto-Bambino, «conflitto» è impasse Genitore-Bambino. Allorché percepisco un *pregiudizio* (contaminazione Genitore-Adulto) deduco che la persona prova una sensazione di essere minacciata; quando percepisco una *illusione* (contaminazione Adulto-Bambino) ne deduco disperazione o mancanza di speranza; quando percepisco *inflessibilità* (contaminazione Genitore-Bambino) ne deduco un sentimento di *confusione*.

IV. Cura

Il processo di cura consiste nel rimandare le esclusioni e contaminazioni agli impasses da cui ebbero origine e nel mettere in grado la persona di risolvere

sanamente tali impasses in *giudizi*, *alternative* e *compromessi*.
Primo, l'energia viene investita negli stati dell'Io dissociati, attraverso la persuasione ed il permesso (mediante esempi) del terapista e del gruppo (questo è spesso un processo lungo e può chiedere diversi mesi).
Secondo, gli stati dell'Io contaminati vengono separati caricando la contaminazione con l'energia dello stato dell'Io non in conflitto.
Così l'uomo che esprime il proprio pregiudizio sui negri può essere in grado di diventare consapevole del sottostante impasse fra Genitore ed Adulto se viene accostato da uno stato dell'Io Bambino che dice qualcosa del tipo: «Come ti sentiresti se qualcuno dicesse qualcosa di simile su di te?». La ragazza innamorata può essere aiutata a sciogliere la contaminazione Adulto-Bambino con una osservazione Adulta come: «Perché ti preoccupi per lui? Ci sono tanti altri pesci nel mare!». E la donna del negozio di abiti potrebbe essere aiutata da uno stato dell'Io Adulto che le dice: «Se puoi realmente permettertelo, non v'è ragione perché tu non lo debba avere».
Terzo, viene portato alla luce l'impasse con l'associato sentimento di disagio. Questi sentimenti spiacevoli sono indecisioni fra Genitore ed Adulto, lotta fra Adulto e Bambino, conflitto fra Genitore e Bambino.
Quarto, confrontandoli fra loro onestamente, gli stati dell'Io interessati sono messi in grado di raggiungere la collaborazione di cui l' «intero sé» ha tanto bisogno. Attraverso una temporanea indecisione il pregiudizio è trasformato in un giudizio equilibrato; attraverso una temporanea lotta l'illusione è trasformata in alternative creative; attraverso un temporaneo conflitto l'inflessibilità è trasformata in felice compromesso. Le esperienze chiave ed i vari passi (dalla contaminazione alla cura) sono rappresentati nella tabella qui sotto.

PATOLOGIA			**CURA**	
Contaminazione	**Esperienza sentita**	**Manifestazione osservate**	**Attraverso**	**→ A**
Genitore-Adulto	minacciato	pregiudizio	indecisione	giudizio
Adulto-Bambino	disperato	illusione	lotta	alternativa
Genitore-Bambino	confuso	inflessibilità	conflitto	compromesso

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 aspetti funzionali in connotazione positiva. E' 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

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

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 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

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

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.
E' 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

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

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 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.