

ASSOCIAZIONE ASPIC PER LA SCUOLA

**MASTER IN COUNSELING PSICOLOGICO
E TECNICHE DI COACHING**

anno 2016 – 2017

Verbale dell'incontro del 22/01/2017

Tematiche dell'incontro:

- *Fondamenti di Analisi Transazionale: egogramma*
- *Addestramento supervisionato alla conduzione del colloquio di sostegno e di aiuto (C.U.S.)*

redatto da Angela Bambi

MATTINA

L'Analisi Transazionale – dott.ssa M. A. Quitadamo

L'intera mattinata è stata dedicata ad una panoramica sull'Analisi Transazionale, nata con Eric Berne negli anni '50, successivamente sistematizzata e arricchita da contributi gestaltici e non solo. Si tratta anche di una teoria dell'età evolutiva, il cui *assunto di base* è che *ci si può fidare di noi stessi*, del nostro potenziale positivo, e che qualora questo per vari motivi si dovesse offuscare o perdere, è possibile in ogni momento decidere di recuperarlo. *Ognuno di noi è OK*, quindi anche l'altro, e questo ci conduce ad un riconoscimento reciproco, assunto che si ritrova anche in altre correnti, come la psicologia umanistica e la psicologia della gestalt. Il *fine della teoria dell'Analisi Transazionale* è quello di *stabilire una buona comunicazione tra la componente affettiva e quella cognitiva*, qui ed ora, ed essere quindi in grado di trovare autonomamente soluzioni più produttive/funzionali di quelle precedentemente adottate. Si tratta di riprendere in mano le proprie risorse, le radici del potenziale e trasformare piano piano il proprio piano di vita.

Essendo Berne di formazione psicoanalitica ortodossa, gli **STATI DELL'IO**, *Genitore (G) – Adulto (A) e Bambino (B)*, nei quali si articola secondo lui la personalità, non sono altro che una rivisitazione dell'io – es – super-io, trasformati però in concetti maggiormente fruibili, osservabili attraverso determinati comportamenti. Innanzitutto tutti e tre gli stati devono essere energizzati e questa energia (concetto anche questo ripreso da Freud) è in continuo scambio tra di loro.

Secondo il modello funzionale/fenomenologico, l'**ADULTO** è colui che sceglie il comportamento/pensiero/emozione più funzionale/adequato al contesto *qui ed ora*, prendendo informazioni, oltre che dall'ambiente circostante, sia dal **GENITORE** (sfera più cognitiva) che dal **BAMBINO** (sfera più emozionale). Il Genitore a sua volta, può assumere una funzione di **GENITORE NORMATIVO**, che con autorevolezza mette i dovuti paletti, o di **GENITORE AFFETTIVO**, che dà calore ed accettazione incondizionata. Anche il Bambino si articola in **BAMBINO ADATTATO**, che accetta le regole sapendo che sono a suo favore, e **BAMBINO LIBERO**, creativo e che sa mettersi in gioco in modo sicuro.

Stephen Karpman introduce nell'ambito di questa analisi funzionale un aspetto positivo ed un aspetto negativo, da cui derivano altre due articolazioni sia dello stato del Genitore che di quello del Bambino: **GENITORE PERSECUTORE (NORMATIVO NEGATIVO)**, che si impone dando ordini in funzione di sé, con conseguente svalutazione dell'altro; **GENITORE SALVATORE (AFFETTIVO NEGATIVO)**, che si sostituisce, rimandando anche in questo caso un messaggio svalutante "tu non ci riesci, ci penso io"; **BAMBINO SOTTOMESSO (ADATTATO NEGATIVO)**, che sottostà alle

regole senza esprimere alcuna iniziativa, e *BAMBINO RIBELLE (LIBERO NEGATIVO)*, che nell'esprimere la sua energia creativa danneggia se stesso e gli altri.

La docente evidenzia a questo punto come noi operatori dobbiamo stare attenti a non entrare né nell'Io Salvatore né nel Persecutore, per restare in un'ottica di *promozione dell'autonomia dell'altro*; a questo proposito sottolinea l'importanza di un lavoro costante su di noi, che ci porti a governare sempre meglio le nostre parti negative.

In un ambito di salutogenesi, come quello del counseling, l'analisi transazionale si inserisce a pieno titolo come strumento per migliorare lo stato di vita, lavorando sullo sviluppo/nutrimiento delle parti positive.

Per riconoscere *in che stato siamo*, una particolare rilevanza la assumono il para-verbale e il non-verbale, oltre a tutta una serie di aspetti relativi al comportamento (*aspetto comportamentale*), a come gli altri ci vedono (*aspetto sociale*), a ricordi legati al passato (*aspetto storico*) e alla riproposizione di esperienze del passato in cui hanno avuto origine determinati vissuti (*aspetto fenomenologico*).

Abbiamo poi analizzato i vari tipi di **TRANSAZIONI** (*COMPLEMENTARI* → vettori paralleli →; *INCROCIATE* → vettori non paralleli; *ULTERIORI* → duplice messaggio, uno manifesto e l'altro nascosto) e le relative *REGOLE DELLA COMUNICAZIONE*:

- I. Se i vettori sono paralleli la comunicazione può durare fino all'infinito.
- II. Se i vettori si incrociano la comunicazione si interrompe e perché si possa riprendere uno dei due interlocutori deve cambiare stato dell'io.
- III. Il messaggio non esplicitato passa attraverso modalità trasversali.

La docente ci spiega che all'interno di uno stesso scambio comunicativo sono presenti in una stessa persona tutti e tre gli Stati dell'Io e si passa velocemente da uno all'altro. Ci specifica inoltre che nel lavoro psicoterapeutico si utilizza, dopo averlo condiviso con il cliente, il linguaggio specifico dell'Analisi Transazionale.

Relativamente al tema delle **CAREZZE**, che vengono classificate in base alla Modalità di espressione (*Carezze Fisiche, Verbali, Mimiche*), alla Direzione (*C. Condizionate, Incondizionate*) e all'Esito (*C. Costruttive, Distruttive*), ci soffermiamo sulla differenza tra Carezze negative incondizionate ("Ti odio", dove io mi assumo la responsabilità del sentimento che provo, lasciando all'altro la scelta di come reagire) e la *Svalutazione* ("Sei odioso", dove affibbio all'altro un'etichetta).

Proseguiamo analizzando le varie modalità di **STRUTTURAZIONE DEL TEMPO**, che in definitiva risponde come le carezze al bisogno di riconoscimento, vedendo che ne esistono varie possibilità, cominciando dall' *ISOLAMENTO*, in cui c'è assenza di transazioni, fino ad arrivare all' *INTIMITA'*, dove si attua uno scambio di desideri ed emozioni autentici, passando per i *RITUALI*, i *PASSATEMPI*, le *ATTIVITA'* ed i *GIOCHI*, intendendo con questi ultimi la riproposizione di strategie infantili, ad opera delle parti negative degli Stati dell'Io, non più adatte a noi oggi, ma che la persona conosce

ed utilizza come unico mezzo per stare in relazione. La docente ci fa l'esempio della donna che "trova" solo uomini violenti, in quanto lo schiaffo, nella sua storia, è l'unico tipo di carezza che le ha dato il confine del suo corpo.

Diamo adesso uno sguardo alle **POSIZIONI DI VITA** secondo Franklin Ernst, per cui io posso sentire sia me stesso che l'altro come *OK* o *NON OK* ed in base all'incontro di questi vissuti si delineano le quattro posizioni. Secondo la teoria dell'AT ciascuno di noi ne ha una prevalente, anche se in una stessa giornata si può passare da una posizione all'altra. Il benessere sta nel ritenere sia noi stessi che gli altri OK, qualunque tipo di persona abbiamo davanti: sì, perché anche un delinquente è nella sua essenza una persona OK, sebbene non siano ovviamente condivisibili i suoi comportamenti a livello sociale, morale ed etico.

Sulla base della posizione di vita prevalente, già a quattro anni abbiamo strutturato un'idea del nostro **COPIONE/PIANO DI VITA**, che in adolescenza si viene a definire meglio, e che consiste nelle migliori strategie che il bambino è riuscito a mettere in atto per fronteggiare le ostilità vissute. Ne deriva un adulto più o meno integrato/efficiente e la buona notizia è che tutto è modificabile! Obiettivo del cambiamento attraverso un intervento basato sulla teoria dell'AT è il recupero dell'autonomia, attraverso un processo di autoliberazione dal copione, per divenire in grado di mettere in atto comportamenti/pensieri/emozioni che rispondano alla realtà qui ed ora e non siano più risposte a convinzioni, appunto, di copione.

Affinchè un counselor possa in modo efficace accompagnare una persona in questo percorso è necessario che sappia utilizzare in modo appropriato tutti gli stati dell'io, a cominciare dal momento della stipulazione del contratto.

A seguito di una domanda di chiarimento circa il rischio che l'utilizzo dei 3/5 stati dell'io possa rivelarsi semplicistico, la docente chiarisce che abbiamo affrontato in questa sede l'AT in linea generale, ma è necessario un particolare addestramento per entrare in una complessità che inizialmente si può non percepire. L' AT, continua la docente, è stata infatti criticata come semplicistica e di stampo cognitivo-comportamentale, nonostante appartenga invece al filone umanistico/psicodinamico.

Terminata la parte teorica, la docente ci propone di completare lo Strategogramma, un questionario di 90 item che porta alla delineazione di un profilo di personalità sulla base delle dimensioni della teoria dell'AT (Egogramma). Ci divertiamo poi insieme alla docente a riscontrare in maniera più o meno evidente la corrispondenza tra le nostre caratteristiche di personalità e ciò che è emerso dal questionario.

POMERIGGIO

C.U.S. – dott. S. Soriano

Il dott. Soriano si presenta in maniera molto affabile, quasi amichevole, come un fratello maggiore che veste i panni del nostro super-io interiore. Nel ribadire l'importanza di fornire un *BUON ASCOLTO* e di esercitarsi nelle *RIFORMULAZIONI*, in vista del momento della conduzione supervisionata dei colloqui, ci invita ad individuare e neutralizzare i pensieri negativi ed autosabotanti, incoraggiandoci anche ad esternarli. Una collega corsista, a tal proposito, esprime la propria difficoltà nella riformulazione; il docente la invita quindi gentilmente ad esprimere qualcosa di sé e ad ascoltare alcune riformulazioni di ciò che ha detto da parte di alcuni di noi, chiedendole alla fine come si è sentita. La collega, che dice di essersi sentita bene, esce da questa piccola esperienza rafforzata e motivata nell'intento di allenarsi ad effettuare le riformulazioni. Il docente sottolinea inoltre la differenza tra riformulazione e *FEED-BACK FENOMENOLOGICO*, volto quest'ultimo all'esplorazione di aspetti particolari, e l'importanza di essere consapevoli di questa differenza.

Ci scegliamo il counselor, con l'idea che dalla volta successiva questa scelta dovrà essere definitiva, ed effettuiamo il lavoro di addestramento, al termine del quale riempiamo i rispettivi questionari in base al ruolo che abbiamo vestito.

Ci viene consegnata la videocassetta su cui fare il lavoro a casa per la volta successiva. Utilizziamo il tempo restante dando dei feed-back sul lavoro appena svolto, sia noi corsisti che il docente. Da parte nostra emerge una generale sensazione di maggiore rilassatezza rispetto alla volta precedente, in particolare relativamente al vissuto nei panni del counselor: ci siamo ritrovati più in grado di concentrarci sull'utente, sulla relazione, che non sulle nozioni da mettere in pratica.

Il docente ci ha rimandato che siamo stati dei puntuali e bravi riformulatori e, prendendo anche spunto da cose osservate, ha sottolineato alcuni punti:

- Importanza del pre-contatto, del contatto e del post-contatto.
- "Come ti va di impiegare questi...minuti?" è un possibile buon modo per aprire.
- "Cosa ti porti con te?" è un possibile buon modo per chiudere.
- Cercare di evitare generalizzazioni.
- Se iniziale silenzio, riformulare quel silenzio..
- Se troppa fluenza, inserirsi per rielenare punti e suggerire priorità.
- Buone le domande aperte, nel pre-contatto restando sul corticale, nel contatto pieno toccando anche la parte emotiva.
- Importanza scelta accurata della posizione e della distanza tra le sedie.
- Posizione rilassata e aperta ed utilità del rispecchiamento non verbale.

Dopo aver fatto un rapido giro di sensazioni sull'incontro, ci salutiamo.