

BERNE E IL COUNSELING

*Susanna Ligabue**

Portiamo avanti, con questo contributo, le riflessioni su Eric Berne e sull'attualità della sua eredità culturale avviate nel «Quaderno» 29 e proseguite nei successivi «Quaderni» 30 e 31, a confronto con le tematiche della psicoanalisi di Joseph Weiss (Filippi S., 2000) e dell'intimità e dell'amore (Pentimalli Vergerio L., 2000).

Anna Rotondo nel delineare l'immagine del fondatore dell'Analisi Transazionale, come persona e professionista, sottolinea fin da subito «La sensibilità sociale che ha sostenuto Berne nella ricerca della sua psichiatria sociale e che lo ha spinto a dedicare al padre, medico dei poveri, il suo Transactional Analysis in psychotherapy». (Rotondo A., 2000.)

Sensibilità che si ritrova ancor oggi tra gli analisti transazionali e che viene declinata in diversi ambiti di applicazione: psicoterapia, consulenza alla persona, al ruolo, in ambito educativo ed organizzativo, in funzione del bisogno e della richiesta che viene posta al clinico o all'operatore e del contesto in cui si opera.

Sensibilità ed attenzione sociale testimoniate anche dalla storia e dalla attuale struttura dei principali organismi associativi dell'Analisi Transazionale: l'I.T.A.A. (*International Transactional Analysis Association*), voluta e fondata dallo stesso Berne, e l'E.A.T.A. (*European Association of Transactional Analysis*).

Attenzione sociale e principi resi espliciti attraverso precise dichiarazioni etiche e codici deontologici che sottolineano la filosofia di base del rispetto e del sostegno della persona in difficoltà, indipendentemente dal credo religioso, dalla razza e cultura di appartenenza e dalle condizioni socio economiche, e che delineano i confini della relazione di aiuto tra professionista e cliente, definendone e discutendone ambiti e strumenti. (Vedi al proposito i numerosi contributi raccolti nel «Quaderno» 25 del 1998 *Etica e ricerca in psicoterapia*).

Berne nei suoi scritti parla di psicoterapia, cura, guarigione, usando il linguaggio del clinico, come medico, psichiatra e psicoanalista nella sua origine, ancor prima che analista Transazionale.

Tuttavia definisce la «sua» Analisi Transazionale come un «sistema di psichiatria sociale e individuale» (come testimonia il titolo del suo primo significativo libro del 1961), mettendola al servizio della gente, anziché limitarla al binomio terapeuta-paziente, tramite una *lingua franca*, una lingua semplice, che ne renda possibile la comunicazione e la fruizione diretta (come egli stesso ci dice chiaramente nella Prefazione a *Ciao...e poi?*, il suo ultimo libro uscito postumo, nel 1972).

Berne si mostra, nella sua elaborazione teorica e nella sua pratica, attento ai diversi ambiti culturali e di intervento (cfr. la ricchezza delle note a margine dei suoi libri) ed interessato a stimolare il confronto professionale, opponendosi alle chiese e alle dogmatiche definizioni di campo. Egli ha in mente innanzitutto l'uomo, la persona, nella sua interezza e la possibilità di accrescerne il benessere tramite la conoscenza dei percorsi che ne costruiscono il disagio e la costante ricerca del come uscirne, per poter lasciare un messaggio di speranza alle nuove generazioni.

* Susanna Ligabue, psicoterapeuta, analista transazionale didatta, dirige la Scuola di specializzazione in psicoterapia del Centro di Psicologia e Analisi Transazionale di Milano.

In questo senso possiamo dire che Berne ebbe una visione moderna della cura e della relazione terapeutica così come della salute e della malattia, andando oltre lo schema reificante di certa psicopatologia psichiatrica tradizionale, ed oltre l'astratta speculazione sul metodo, sulla tecnica o sulla definizione rigida del campo di intervento. Alcuni degli interventi di cui ci parla qua e là nei suoi scritti, potrebbero oggi essere ascritti al campo della consulenza (penso, ad esempio, al lavoro in gruppo con le coppie).

Della sua concezione moderna di salute e malattia è testimonianza il concetto di copione e la progressiva evoluzione delineata nel suo ultimo libro (Berne, 1972), ancor oggi confrontabile con le più recenti teorie dello sviluppo e del ciclo di vita. Berne ci offre infatti una significativa chiave di lettura intrapsichica ed interpersonale del sistema relazionale complesso entro cui si sviluppa lo *script*, il piano di vita della persona, vera e propria *strategia di sopravvivenza creativa*, frutto di decisioni che tengono conto di fattori e dinamiche individuali, familiari e culturali; strategia che genera e mantiene disagio, quando sia rigida e limitativa. Il comprendere, dar senso alla storia di vita e ad alcuni specifici aspetti adattivi - limitazioni e risorse - diviene strumento per "far diagnosi", per leggere a più mani: operatore e cliente, incrociando più sguardi. Da questa alleanza si sviluppa la consapevolezza che genera e sostiene il cambiamento desiderato e possibile nelle situazioni di crisi o in alcuni snodi significativi del percorso di vita.

Considerare gli elementi del copione ed i suoi differenti aspetti evolutivi può essere utile riferimento per l'accompagnamento dei ragazzi in fase di crescita e per una migliore gestione del ruolo educativo di genitori, insegnanti, assistenti sociali, in funzione di un consolidamento del benessere e del potenziale di sviluppo affettivo e cognitivo della persona in formazione.

La *teoria del rapporto sociale*, che Berne pone a fondamento della sua visione della psichiatria sociale, si radica sulla motivazione primaria al rapporto interpersonale. La fame di stimolo, di riconoscimento e di struttura, come le chiama, si riconnettono agevolmente alle più recenti teorie dell'attaccamento, con in più una precisa attenzione agli aspetti fenomenologici della relazione fornendo alla persona e al "tecnico" concreti elementi di "diagnosi" e di "cura" utilizzabili a livelli diversi di intervento.

Come Berne stesso ci ricorda in *Analisi Transazionale e psicoterapia*:

«Mentre l'esposizione della teoria è assai complessa, l'applicazione (...) richiede un vocabolario specifico di sei parole soltanto; (...) I tre termini passatempo, gioco e copione, costituiscono il vocabolario dell'Analisi Transazionale .

Genitore, Adulto e Bambino non sono concetti come super Io, Io ed Es, o come i costrutti junghiani, bensì realtà fenomenologiche; mentre passatempo giochi e copioni non sono astrazioni ma realtà operative. Acquisita una solida comprensione dei significati psicologici, sociali e clinici di questi sei termini, l'analista Transazionale, medico, psicologo, sociologo, o assistente sociale che sia, è in grado di usarli come strumenti terapeutici, di ricerca o di lavoro sul caso a seconda delle occasioni e della sua qualifica». (Berne E., 1961).

Non è obiettivo di questo scritto entrare nel merito dei sei termini del vocabolario berniano per i quali rimando ai suoi testi ed ai successivi approfondimenti di numerosi autori di Analisi Transazionale. Mi preme sottolineare qui come proprio l'ancoraggio agli aspetti fenomenologici della relazione, sostenuti da un chiaro modello intrapsichico ed evolutivo, renda gli strumenti dell'Analisi Transazionale particolarmente efficaci nelle applicazioni di counseling.

Gli strumenti tecnici ed applicativi dell'Analisi Transazionale tuttavia, acquisiscono senso ed efficacia anche in situazioni precarie e di confine, con utenti difficili, in quelle situazioni "a

legame debole”, come le ha definite Dela Ranci in un recente convegno a Milano, solo se sono radicati sui concetti forti dell’*Okness relazionale* e del *contratto*. (Ranci D., 2001).

Insieme a Berne, considererò, brevemente, alcuni assunti diretti e conseguenti all’Okness e alla contrattualità.

Essere OK, assumere l’Okness a valore di riferimento, significa avere una visione positiva della persona e delle sue risorse. Per Berne «Ciascun essere umano nasce principe o principessa: le prime esperienze convincono alcuni di loro che sono dei ranocchi e il resto dello sviluppo patologico nasce da ciò» (Berne E., 1966).

La tensione ideale che guida i partner della relazione di aiuto è volta a poter «ri-assumere la propria appartenenza alla razza umana». Sempre in *Principi di terapia di gruppo* Berne ci ricorda che «Il paziente possiede una pulsione innata verso la salute, sia in senso mentale che fisico» e che può confidare nella *vis medicatrix naturae*. (Berne E., 1966).

Compito di chi “cura” è pertanto «individuare le aree sane nella personalità di ciascun paziente, in modo da sostenerne e rafforzarne il potenziale».

In Berne vi è una attenzione a chi chiede aiuto, ed anche a chi lo presta, in una visione ecologica della relazione: paziente e terapeuta, operatore e utente sono *soggetti* legati in un rapporto di doppia Okness.

Berne ci ricorda: «Primum non nocere» e quando il paziente guarisce il terapeuta deve essere in grado di dire «Je le pensait, Dieu le guarit. (...) La mia cura ha aiutato la natura e non il mio amore ha vinto, affermazione che dovrebbe essere riservata alle persone intime del paziente» (Berne E., 1966).

Ne emerge una dimensione etica del terapeuta/operatore: impegnato verso l’altro, al di fuori di ogni logica di sfruttamento emotivo e consapevole delle proprie dinamiche interne nella relazione col paziente. Berne, nello stesso contesto, incoraggia a domandarsi ogni volta: «Perché sto qui seduto in questa stanza, anziché essere a casa coi bambini, o a fare altre cose piacevoli? Come questo tempo contribuirà alla mia realizzazione?» E ancora: «Perché lui sta qui? Perché hanno scelto di venire proprio da me? Come questo tempo contribuirà alla sua realizzazione?»

Chi presta aiuto è visto come persona responsabile nei confronti di se stessa e del suo cliente: non perde occasione per imparare, si interroga sugli errori per evitare di ripeterli, ha una forte motivazione rispetto le proprie mete personali e professionali.

Il modello proposto è bilaterale, con attenzione cioè ai due contraenti la relazione (operatore e cliente) e contrattuale.

«La situazione ideale è quella di disporre di una forma di contratto terapeutico con ciascun paziente in modo che entrambi - terapeuta e paziente - sappiano a cosa stanno mirando» (Berne E. 1966); e in seguito, nel glossario di *Ciao, e poi* (1972) definisce il contratto «un preciso accordo tra paziente e terapeuta che stabilisce lo scopo del trattamento durante ogni fase».

Al contratto viene dedicato ampio spazio in *Principi di terapia di gruppo* distinguendo il contratto amministrativo da quello professionale (l’obiettivo della terapia) e da quello psicologico; tenendo anche conto di eventuali terzi contraenti (ad esempio l’istituzione o i familiari in caso di minori), sottolineando la necessità di stipulare contratti a più mani, nei confronti di ciascun soggetto, per non essere coinvolti in un “gioco a tre”.

Il contratto, strumento focale nell’area della consulenza, è dunque la chiave di volta: accesso al trattamento (sia individuale che di gruppo) e strumento di verifica in itinere e nella fase conclusiva.

E' sicuramente l'elemento centrale del processo terapeutico, custode e stimolatore della meta e del cambiamento, ancor più nel processo di counseling, permettendo di distinguere obiettivi, responsabilità e competenze di ciascuna delle persone coinvolte.

Risponde alle domande: «Cosa siamo qui a fare? Come sapremo io e te che lo abbiamo raggiunto? Come potresti sabotarti?»

Specificità e concretezza in un preciso contratto, ma ancor più utilizzo di un "atteggiamento contrattuale" (Rotondo A., 1986) che sollecita l'attivazione dell'Adulto e la consapevolezza circa il proprio dialogo interno (che impegna per lo più Genitore e Bambino) permettendo di definire ed elaborare mete realistiche ed orientate al controllo sociale degli aspetti più disfunzionali, ovvero ad una più ampia autonomia di vita.

Contrattualità come area di partnership condivisa tra due o più persone. Area del contenimento regressivo, che rende possibile una esplorazione cognitiva ed emotiva mirate e graduale. Area relazionale di incontro, di germinazione di pensieri ed affetti per aprire nuovi sentieri nelle strettoie esistenziali. Area dove sia possibile dare ed accogliere permessi al cambiamento, al benessere, "una licenza di pesca" che si può decidere di usare o meno, come ci ricorda Berne.

Bibliografia

BERNE E. (1961), trad. it. *AT e psicoterapia*, Astrolabio, Roma 1971.

BERNE E. (1961), trad. it. *Principi di terapia di gruppo*, Astrolabio, Roma 1986.

BERNE E. (1972), trad. it. *Ciao... e poi?*, Bompiani, Milano 1979.

BERNE E. (1972), trad. it. *Cosa dici dopo aver detto ciao? (Capitoli inediti di What do you say after you say Hello?)*, Archeopsiche, Milano 1993.

FILIPPI S. *Berne e Weiss: assonanze teoriche*, in ROTONDO A. (a cura di), *Joseph Weiss a Milano*, «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze umane», n° 30, 2000.

PENTIMALLI VERGERIO L. *Sex in human loving: lezioni e permessi*, in CASSONI E. (a cura di), *Dedicato alla coppia*, «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze umane», n° 31, 2000.

RANCI D., *Le relazioni a legame debole*, in «Prospettive Sociali e Sanitarie», 4, 2001.

ROTONDO A. (a cura di), *Etica e ricerca in psicoterapia*, «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze umane», n° 25, 1998.

ROTONDO A. *La contrattualità in Analisi Transazionale*, «Neopsiche», IV, 8, 1986.

ROTONDO A., *A Eric Berne*, in BONOMI G. (a cura di), *Alle radici dell'Analisi Transazionale: fenomenologie, teorie, esistenze*, «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze umane», n° 29, 2000.