
IL CONTRATTO NEL COUNSELLING
STRUMENTO PREZIOSO AL SERVIZIO DELL'ETICA

*Liselotte Fassbind**

Riassunto

Questo articolo propone una riflessione circa l'uso dei contratti nel campo del counselling attraverso una prospettiva contrattuale "microscopica" o mini-contrattuale. Mette a fuoco gli aspetti solitamente chiamati "accordi", impliciti o espliciti, tra cliente e counsellor e li connette con i principi etici di base dell'EATA. Obiettivo dell'autrice è evidenziare il valore dei contratti nella loro efficienza per il counselling.

Abstract

THE CONTRACT IN COUNSELLING. VALUABLE ETHICAL TOOL
This article explore the use of contracts in counselling through a "microscopic" or mini-contractual perspective. It focuses on the "agreements" – implicit or explicit – between client and counsellor and connects them to basic EATA ethical principles. The author aims underscore the value of contracts in terms of their efficiency in counselling.

Premessa

Il contratto nel campo del counselling è uno strumento che protegge i counsellor e i loro clienti. Lavorando in contesti che prevedono setting molteplici, sia con il counselling primario sia con il counsel-

* Liselotte Fassbind-Kech, TSTA-C, vive e lavora a Zurigo. *Il contratto nel counselling, strumento prezioso al servizio dell'etica*, è stato presentato alla conferenza di Milano, il 25 novembre 2017.

(e-mail: lf@beratung-fassbind.ch - www.beratung-fassbind.ch)

ling secondario, i counsellor hanno bisogno di una identità professionale ben definita. È necessario che i counsellor si differenzino da altri campi professionali sia per la regolamentazione statale che per la possibile conflittualità con altre associazioni professionali. La capacità del counsellor di governare l'arte di elaborare contratti personalizzati, permette loro di mettersi al servizio dei principi etici di base definiti dall'EATA. Questi principi rappresentano una pregevole risorsa per l'autocoscienza e l'identità professionale dei counsellor.

In questo scritto focalizzerò la connessione tra vari tipi di contratto e i principi etici di base. Esaminerò i contratti al "microscopio", includendo i mini-contratti che di solito non si considerano contratti nel senso classico, quanto piuttosto come accordi che servono a un processo fluido di counselling.

Secondo il contesto in cui mi presento come counsellor, mi domandano chi sono i miei clienti e per quali ragioni mi interpellino. Ovviamente noi counsellor spesso ancora veniamo "sfidati" a definire la nostra identità professionale in relazione alla nostra funzione e al nostro stile di lavoro.

Berne ai suoi tempi parlava di counselling riferendosi al lavoro sulle coppie (Berne, 1961). Considerava il counsellor in linea di massima come possibile terza parte dei giochi di coppia con una qualità genitoriale. Stewart, nel suo libro *Transactional Analysis Counselling in Action* (1989) descrive vari modi di intervento che possono valere per terapeuti e anche per counsellor; non offre in quel libro una definizione precisa del counselling.

La definizione delle competenze centrali per il campo del counselling dell'EATA, nei primi anni '90, segna un cambio di modello di riferimento: i counsellor cominciano a essere visti come professionali ecompetenti, e non più come «laici o semiprofessionali ai quali bisogna indicare ciò che non hanno il diritto di fare».

Dal 2008 i counsellor AT possono orientarsi in funzione della definizione EATA (2008) (p. 3, Section 5.2.A) che sostituisce e integra quella precedente dei primi anni '90:

Il counselling in Analisi Transazionale è un'attività professionale all'interno della relazione contrattuale. Il processo del counselling abilita i clienti, o i sistemi dei clienti, a sviluppare nella vita quotidiana (attraverso il potenziamento delle loro forze e risorse) la consapevolezza, le alternative e le capacità nella gestione dei problemi e nello sviluppo personale. Il suo obiettivo è quello di incrementare l'autonomia in riferimento all'ambiente sociale, professionale e culturale (Manuale EATA, sezione 5.2.A, 2008).

Questa definizione ci descrive chiaramente come professionisti che lavorano in una relazione contrattuale a favore del potenziamento delle risorse dei clienti. Implica anche che i clienti dei counsellor siano già in possesso di risorse che possono essere potenziate. Tra queste, ad esempio, si può anche intendere la capacità di energizzare gli Stati dell'Io. I clienti sono generalmente in grado di energizzare tutti e tre gli Stati dell'Io. La relazione tra counsellor e cliente si basa dunque sui tre Stati dell'Io da entrambi le parti. L'Adulto di ambedue deve essere in grado di definire un obiettivo realistico che motiva lo Stato dell'Io Bambino e che è accettato dallo Stato dell'Io Genitore.

L'obiettivo offerto al Cliente può servire come prima bozza di un possibile futuro contratto.

L'originale definizione berniana di contratto di trattamento è «esplicito impegno bilaterale per un ben definito corso d'azione» (Berne, 1966). Woollams e Brown, riprendendo (1978) la definizione di Berne, sottolineano: «un contratto di trattamento è un accordo tra cliente e terapeuta per aggiungere un obiettivo ben definito».

La parola "trattamento" implica nel mio quadro di riferimento di counsellor una sorta di dipendenza dalla persona che "tratta" un'altra persona – come per es. un medico che tratta il paziente con una iniezione. Per questo io parlerò in seguito del contratto di counselling invece che del contratto di trattamento, includendo anche gli aspetti amministrativi, gli aspetti regolamentari e gli aspetti contenutistici.

Claude Steiner (1974), nella sua definizione di contratto, lo paragona a un contratto legale e fonda la validità del contratto

sul consenso reciproco, valido corrispettivo, competenza e scopo lecito.

Maxine Loomis (1982-90), propone quattro livelli di contratto per professionisti che lavorano in circostanze nelle quali “il cambiamento del paziente” non può esclusivamente essere l’obiettivo principale e realistico. Questa categorizzazione permette ai vari professionisti di determinare consapevolmente il loro raggio d’azione. È già per questo un mezzo di protezione per i professionisti e li mette al sicuro dalla grandiosità di poter o dover raggiungere degli obiettivi non espliciti e non realistici. Simultaneamente la categorizzazione significa anche il permesso di operare con sicurezza, nel proprio ambito d’applicazione professionale.

Loomis vede il contratto come punto di riferimento, rispetto al quale si possono misurare i progressi verso l’obiettivo prefissato; un contratto, dice Loomis, può essere rinegoziato o concluso in qualunque momento. I counsellor solitamente si muovono al secondo o al terzo livello della seguente tabella di Loomis. Possono però, in situazioni determinate, vedersi tentati o persino costretti a operare sugli altri livelli menzionati di sotto, per alcuni momenti.

| Livello e tipo di Contratto | Focus di Intervento | Tecniche di Trattamento |
|-----------------------------|--|--|
| I. Contratti di Cura | Evitare i racket, i giochi e i tornaconto di copione. | Fornire protezione fisica o custodia e cura. |
| II. Controllo Sociale | Elaborazione di dati usando l’A2. Contaminazioni ed esclusioni. Strutturazione del tempo. Economia di carezze. | Intervento in fase di crisi. Analisi strutturale. |

| | | |
|-------------------------------------|--|---|
| <p>III. Relazione</p> | <p>Decisioni di copione. Schemi relazionali. Primissime scene traumatiche o ad alto impatto</p> | <p>Terapia breve. Gestalt e lavoro di ridecisione. Ristrutturazione cognitiva Analisi transazionale. Analisi dei racket e dei giochi. Analisi del copione</p> |
| <p>IV. Contratti di Cambiamento</p> | <p>Modellamento genitoriale. Prime ingiunzioni che permangono. Schemi di funzionamento preverbali, cinesesici.</p> | <p>Analisi del copione. Ridecisione. Rigenitorizzazione. Ristrutturazione dello schema di riferimento.</p> |

La conoscenza e l'attenzione dei criteri etici EATA spronano i professionisti a mantenere il raggio d'intervento in favore del benessere dei clienti e a rispettare allo stesso tempo i confini del proprio campo.

I principi etici del codice etico dell'EATA (2006) si orientano ai valori di base della Dichiarazione Universale dei Diritti Umani dichiarati nel 1948 dall'ONU.

I valori fondamentali sono:

- **Dignità degli esseri umani**

Ogni essere umano ha valore, al di là del sesso, della posizione sociale, del credo religioso, dell'origine etnica, della salute mentale o fisica, delle convinzioni politiche, dell'orientamento sessuale ecc.

- **Autodeterminazione**

Ogni individuo è libero di decidere per il proprio futuro all'interno delle leggi nazionali del suo Paese e della dovuta considerazione dei propri e altrui bisogni; ogni persona può imparare dall'esperienza ad avere la responsabilità di se stesso tenendo

sempre in considerazione la natura del mondo e la libertà degli altri.

- **Salute**

La stabilità fisica e mentale è diritto di ogni persona e deve essere attivamente salvaguardata.

- **Sicurezza**

Ogni persona deve essere in grado di esplorare e crescere in un ambiente che promuova un senso di sicurezza.

- **Reciprocità**

Ogni persona, considerando che vive e cresce in un mondo interpersonale, è reciprocamente coinvolta con il benessere altrui, e deve sviluppare un'interdipendenza con gli altri per poter costruire la sicurezza propria e altrui.

Questi valori sono direttamente collegati gli uni agli altri e influenzeranno i professionisti AT nella loro pratica professionale.

Principi etici di base

I principi etici derivano dai valori e intendono essere un'indicazione del come nella pratica, con lo scopo di promuovere il benessere, lo sviluppo e la crescita di una persona; essi sono prescrittivi e offrono dei criteri da seguire per avere un comportamento etico:

- Rispetto
- Empowerment
- Protezione
- Responsabilità
- Impegno nelle relazioni

Nel contesto delle professioni di aiuto, i principi etici devono comprendere molte aree per influenzare il comportamento etico:

- Clienti
- Sé come professionista
- Trainee
- Colleghi
- Ambiente/Comunità Umana

Mettendo il fuoco sulla dinamica tra cliente e counsellor, mi limito alle prime aree sopracitate. Includo in queste aree la mia comprensione che va un po' oltre il quadro di riferimento del testo originario dell'EATA:

- **Rispetto per ogni persona in quanto essere umano, al di là di ogni specifica caratteristica o qualità.**

Verso il cliente: il professionista considera e cerca di comprendere pienamente la prospettiva personale di ogni individuo. Aiuterà la persona a essere coerente con questa prospettiva personale. Il professionista fornirà il miglior servizio possibile al cliente. Garantirà, inoltre, un ambiente professionale e sicuro ed essendo consapevole del potere della sua posizione, sarà attento a creare un ambiente di fiducia, evitando ogni situazione che possa essere di sfruttamento, ecc.

Verso se stesso: il professionista terrà in considerazione la sua personale prospettiva/le sue difficoltà/le sue preferenze e rimanderà a un altro collega competente i clienti o le situazioni che non desidera o non è in grado di seguire, ecc.

- **L'empowerment che enfatizza l'importanza del migliorare la crescita di ogni persona.**

Verso il cliente: il professionista si impegna a lavorare sullo sviluppo della consapevolezza dei clienti riguardo la loro dignità, responsabilità, i loro diritti, ecc.

Verso se stesso: il professionista mantiene una continua formazione nel campo specifico di specialità per espandere la sua conoscenza e prendersi cura della sua crescita professionale e personale, ecc.

- **La Protezione, che implica il prendersi cura sia di se stessi che degli altri (fisicamente e mentalmente), sostenendo nella mente l'unicità e il valore di ognuno.**

Verso il cliente: il professionista offre un servizio adeguato ai clienti fornendo un ambiente di lavoro sicuro (riservatezza, sicurezza fisica, consenso informato per le procedure ad alto rischio), e mantenendo una consapevolezza sulle tendenze distruttive del cliente. Essi non stipulano e non mantengono un contratto professionale in cui altre attività o relazioni possono mettere a rischio il contratto professionale stesso (G)12; mantengono la riservatezza anche quando la relazione terapeutica è terminata (H), ecc.

Verso se stesso: il professionista si prende cura dei propri valori e del proprio processo di apprendimento e si rifiuta di lavorare in situazioni che lo possono mettere in conflitto con se stesso o che richiedono un livello di competenza superiore; si prende altresì cura della propria sicurezza e decide di porre fine alla relazione con il cliente se sperimenta qualsiasi disagio fisico o mentale che intralcia la sua capacità di lavorare in modo efficace e competente con il cliente (K), ecc.

- **La Responsabilità implica il tener presente le conseguenze delle proprie azioni come clienti, trainer, terapeuti, supervisori, consulenti, ecc.**

Verso il cliente: il professionista fa chiari contratti e interrompe la relazione professionale qualora il cliente non è in grado o non è desideroso di funzionare autonomamente e responsabilmente (E); non utilizzerà il cliente in nessun modo (F); agirà in modo che non danneggerà intenzionalmente il cliente (C), ecc.

Verso se stesso: il professionista conosce l'impatto della sua posizione sul cliente ed è attento al modo in cui gli risponde con lo scopo di promuovere il benessere e impedire qualsiasi abuso, ecc.

- **L'Impegno nelle relazioni implica sviluppare un interesse genuino rispetto al benessere del cliente.**

Verso il cliente: il professionista è attento a tenere in considerazione il mondo interpersonale dell'individuo e a considerare il suo impatto su questo, ecc.

Verso se stesso e i colleghi: il professionista si impegna in conferenze, condivide i contributi, ecc.

(Codice etico EATA, 10.08.2006)

Il primo contatto

Il primo contatto può avvenire personalmente, per telefono, tramite una terza persona che fa la selezione dei clienti in un'istituzione medica, terapeutica o sociale, oppure anche via internet.

Questo primo contatto fornisce ai clienti, nella migliore delle ipotesi, le informazioni che permettono loro di fare una prima scelta. La scelta si basa innanzitutto sui fatti reali, ad esempio il luogo, il prezzo, la disponibilità della persona counsellor, la durata di un colloquio.

Oltre che sui semplici fatti reali, la scelta del futuro cliente si

basa anche su ciò che percepisce intuitivamente durante il primo contatto: ad esempio il tono o la musicalità della voce al telefono, la presentazione del sito o la foto della persona, ma anche all'immagine che il possibile cliente si crea grazie a racconti di persone o conoscenti o grazie ai commenti che sente, compreso ciò che si dice in segreteria.

Queste prime impressioni preparano il terreno per i contratti amministrativi che saranno solitamente presentati come delle condizioni (o cornici di regole) che il counsellor o l'istituto richiede e ai quali il cliente consente per essere ammesso. Essendo generalmente poco negoziabili questi contratti amministrativi non sono sviluppati in modo condiviso, ma sono basati sul consenso reciproco, come pre-requisito di un futuro colloquio o una serie di colloqui di counselling.

Stanno al servizio dei seguenti principi etici:

Mutuo rispetto

- il counsellor **rispetta se stesso** ponendo delle condizioni che gli consentano di vivere dignitosamente e senza problemi finanziari;
- il cliente **rispetta il valore del lavoro del counsellor** impegnando la sua volontà, e anche il contributo finanziario;

Se una istituzione o un counsellor offrono counselling gratuito si corre il rischio che il cliente consideri il lavoro del counsellor come passatempo che può finire in uno svantaggio per ambedue.

Protezione

- I contratti amministrativi svolgono una funzione di “prevenzione” rispetto alla possibilità di sviluppare giochi psicologici. Più sono chiari i contratti amministrativi meno si rischia di esser fraintesi. Per esempio “che cosa succede se dimentico di annullare l'appuntamento?”.

Il primo colloquio

Il primo colloquio di counselling serve al counsellor per verificare i seguenti aspetti:

- È possibile costruire un clima di sicurezza che permetta al cliente

di energizzare prevalentemente il suo Adulto e di assicurarsi anche l'appoggio del Genitore e del Bambino?

- È possibile creare una relazione “provvisoria” che sia una base di eventuali futuri colloqui?
- È possibile definire il numero degli incontri necessari per valutare la richiesta di counselling al fine di assicurare il rispetto dei confini e dell'intervento?
- È possibile far emergere o valutare qualche risorsa del cliente?
- È possibile elaborare con il cliente un contratto di seduta e a fare una prima bozza per un contratto futuro?
- È possibile mostrare il proprio stile professionale in modo da sollecitare in modo positivo il cliente?

Dato il fatto che il counselling è spesso un processo breve, che può svolgersi persino in un unico colloquio, l'attenzione al contratto è di importanza fondamentale. Nel seguente esempio esplicativo considero accordi o concordati espliciti o impliciti a partire da un'ottica contrattuale “microscopica” non soltanto mirata a un obiettivo da raggiungere, ma anche in rapporto al momento attuale del processo.

Primo colloquio

Descrivo il primo colloquio di una cliente esemplare che chiamo Signora Rossi. Metto gli aspetti etici **in grassetto**.

La signora Rossi arriva puntualissima. Alla mia prima transazione di benvenuto mi spiega che viene dal bar di fronte dove ha preso un caffè perché era in anticipo. Le do un riconoscimento per salvaguardare la sua sicurezza nel prendersi abbastanza tempo da non doversi sbrigare.

Naturalmente sono consapevole che rischio di rinforzare il suo “sì perfetto”, e do priorità alla prima occasione di creare una **relazione** con un riconoscimento che nello stesso tempo rimandi a una sua risorsa. Il nostro **primo contratto preliminare** era stato che lei venisse all'ora concordata e che io fossi a sua disposizione a quell'ora – la mia carezza era diretta all'adempimento del contratto e in favore della **relazione**.

Entrando nello studio faccio scegliere alla Signora Rossi il posto dove si vuole sedere e le chiedo se le è gradita la posizione del mio posto. È un accordo minimo, o un **contratto “di posizione”** che le segnala che **rispetto** il suo bisogno di posizionarsi e di definire la distanza. Questo segno di rispetto le dimostra che ha la possibilità di influire sul nostro modo di cooperare. Dal punto di vista dei principi etici si potrebbe parlare di una minidose di **empowerment** e di **responsabilità** condivisa.

Essendo ambedue sistemate la saluto un'altra volta: «Benvenuta, Signora Rossi, impiegheremo il tempo che trascorreremo insieme prima di tutto per chiarire di che cosa lei e io abbiamo bisogno per un eventuale collaborazione. Prima di tutto voglio semplicemente raccogliere le sue generalità. È d'accordo?».

Le do una carezza incondizionata che potrebbe favorire la nostra **relazione** e le do un'informazione su quanto sta per accadere nell'immediato. Questa informazione serve come **protezione** per il suo sistema nervoso che probabilmente è attivato in questa nuova situazione. Il mio “è d'accordo?” è di nuovo l'offerta di un contratto minimale che sta al servizio della sua consapevolezza di poter influenzare l'avvenimento, dunque del suo **empowerment** e della **responsabilità condivisa**.

Avendo raccolto le generalità continuo con la mia iniziale domanda standard di un primo colloquio:

Che cosa le serve sapere su di me che la possa aiutare a sentirsi a suo agio per il colloquio? (Cornell, 1986, p. 5).

Molte persone oggi dicono che si sono informate sul mio sito e che hanno già le informazioni che gli servono. Altre vogliono sentire qualche dettaglio sul mio stile di lavoro o sulla mia vita. In ogni caso offro alle persone la possibilità di farmi domande anche successivamente, non solamente su di me ma anche su qualsiasi questione che si presenti. Prendo il sorriso, il gesto di accenno o il “grazie” del cliente per una forma di convalida di un altro mini-contratto di **empowerment, di responsabilità condivisa, e di impegno nella relazione**.

La Signora Rossi non chiede altre informazioni e quindi pro-

pongo di fare un accordo sulla gestione di eventuali disturbi. L'invito a dirmi se si sente fraintesa, se si sente svalutata, se si sente irritata per qualche cosa che dico o non dico, o per qualche cosa che faccio. Le propongo di inviarmi una mail o di chiamarmi se si dovesse rendere conto dell'irritazione più tardi oppure di parlarne la volta successiva.

In genere i clienti sembrano un po' sorpresi da questa proposta e l'accettano volentieri.

È un altro tipo di mini-contratto che serve a minimizzare il rischio di fare "collezione di bollini" – **protegge** quindi la cliente e la counsellor e sta al servizio del **rispetto per la cliente, del suo empowerment, della responsabilità condivisa e dell'impegno nella relazione**.

Anche la Signora Rossi accetta quel mini-contratto e comincia a raccontarmi la ragione per la quale sta cercando il counselling. Si sente sovraccaricata. È madre di due figli adolescenti. Lavora part-time. Suo marito si sta sottoponendo a una chemioterapia dopo un intervento chirurgico di un tumore maligno. Ogni volta che ha un controllo medico la Signora Rossi soffre di un'angoscia tanto forte che le impedisce di dormire. Il medico di famiglia le ha consigliato di farsi sorreggere finché la salute di suo marito non si sia stabilizzata.

Ascoltando questo racconto non me la sento di avviare subito un contratto di seduta o a lungo termine chiedendole che cosa si aspettasse da questo colloquio e dagli eventuali colloqui successivi. Invece le manifesto la mia impressione, che questa situazione deve essere enormemente difficile.

La Signora Rossi reagisce con un grande sospiro e con qualche singhiozzo. Segue un momento di silenzio. Questo silenzio (non-intervento) implicitamente è un **mini-contratto di contenuto** – la Signora Rossi mi rivela il suo stato d'animo mentre con il mio non-intervento le segnalo che le emozioni possono far parte del "qui e ora" della relazione di counselling.

Il silenzio comprensivo sta al servizio del **rispetto** per le emozioni, per la gravità della situazione della cliente e dell'**impegno nella relazione**.

La Signora Rossi sta seduta con una fisicità introversa e dopo un po', con l'idea di aiutarla a energizzare il suo Adulto, richiamo la sua attenzione verso un possibile obiettivo che le servirebbe anche come risorsa in questo momento pesante.

Le chiedo che cosa dovrebbe succedere perché lei alla fine di questo colloquio possa andarsene con l'idea di non aver sprecato un'ora.

Riflette lungamente e finalmente dice che l'unica cosa che la potrebbe aiutare sarebbe di avere la sicurezza che suo marito sopravviva alla sua malattia.

Naturalmente non posso influire sul corso della malattia di suo marito e quindi non posso accettare un tale obiettivo come base di un «esplicito impegno bilaterale per un ben definito corso d'azione» (Berne, 1966) che corrisponde al «consenso reciproco, corrispettivo valido, competenza e scopo lecito» di cui parla Steiner (1974).

Segnalo alla Signora Rossi di capire benissimo questo forte desiderio di sicurezza.

Segue di nuovo un momento di silenzio. Anche questo silenzio (non-intervento) implicitamente è un **mini-contratto di contenuto** – la signora Rossi mi rivela il suo impasse tra il Genitore che le chiede di essere forte e l'angoscia del Bambino per l'eventuale morte del marito. Con il mio non-intervento le segnalo che anche un sentimento di disperazione può far parte di un setting di counselling.

Questo silenzio empatico sta al servizio del **rispetto** per lo stato d'animo della cliente e dell'**impegno nella relazione**.

Dopo un po', le faccio una proposta dichiarando che si tratta di una tra parecchie opzioni per un possibile obiettivo della seduta. Le propongo un processo esplorativo alla ricerca di qualche cosa che le possa procurare un po' di sollievo in questa difficile situazione.

La Signora Rossi replica che l'operatrice sociale dell'ospedale le ha già procurato una signora che faccia le pulizie e il bucato e che questo è un aiuto sostanziale che però non ha cambiato per niente il suo stato inquieto, ansioso e sovraccaricato. Dice che non sa che cosa lo potrebbe alleviare.

Questa enunciazione dimostra che la Signora Rossi è al livello T4 dello schema di Mellor e Sigmund, svalutando la possibilità del cambiamento (Mellor and Sigmund, 1975). Non è dunque il momento di proporle un contratto di cambiamento sociale (Loomis, 1982).

Faccio un altro tentativo contrattuale proponendole di esplorare per qualche minuto le sue sensazioni corporee. Effettivamente questa proposta, diretta al qui e ora, sembra incontrare i suoi desideri.

Questo **contratto di metodo**, limitato a qualche minuto, sta al servizio del **rispetto** del suo livello attuale di svalutazione, della **protezione** perché l'esplorazione corporea la protegge dall'essere invasa di emozioni, dell'**empowerment**, perché decide lei quali sensazioni vuole condividere con me e perché si può rendere conto che mettere a fuoco le sensazioni del corpo può influire sul suo stato d'animo.

Passiamo qualche minuto con l'esplorazione delle sue sensazioni corporee dopodiché la Signora Rossi mi dice che non era stata consapevole della tensione enorme nel suo corpo. Dice che forse questa tensione è uno degli aspetti che le impediscono di dormire bene.

Questo commento sveglia la mia speranza che la signora Rossi possa passare dal T4 delle Svalutazioni al T5: «Anche se la situazione non cambia, posso determinare il mio modo di gestirla».

Le propongo un altro contratto a tempo limitato chiedendole se è d'accordo a continuare con l'esplorazione delle sue sensazioni per trovare eventualmente un modo di mitigare la tensione in favore a un possibile rilassamento.

La signora Rossi accetta questo contratto che è soprattutto in favore dell'**empowerment** («sono capace di influenzare le mie reazioni corporee in base alla situazione») e della **protezione** (riducendo la tensione protegge la sua salute).

Durante questa nuova esplorazione corporea la Signora Rossi si rende conto delle diverse sfumature della sua tensione. Dando qualche minuto di attenzione "affettuosa" alle parti del corpo che sembrano averne più bisogno mi guarda e con un certo stupore afferma: «È la prima volta, da quando mio marito ha avuto la sua diagnosi, che mi sono occupata di me stessa».

La chiedo come percepisce questo momento di attenzione a se stessa – la sua risposta viene in forma di un sospiro di rilassamento.

Faccio un sospiro di rilassamento anch'io seguito da un attimo di silenzio per segnalare la mia empatia.

Poi proseguo offrendole delle opzioni per un nuovo mini-contratto con la seguente domanda:

Che cosa le sembra essere favorevole al suo benessere, proseguire l'esplorazione del corpo, esplorare le possibilità di momenti della sua giornata nei quali potrebbe occuparsi di sé, vedere il significato della tensione o altro?

La Signora Rossi ripete: «Significato della tensione?» – sì, questo mi interessa.

Ed ecco fatto un nuovo mini-contratto che sta soprattutto al servizio della **protezione** della salute (magari svegliandole la consapevolezza di qualche spinta). Avendo offerto un ventaglio di possibilità di scelta per questo contratto, è stato nel servizio dell'**empowerment** e della **responsabilità** condivisa.

Pian piano la Signora Rossi si rende conto che la sua tensione corporea è una manifestazione della sua tensione interna. Il suo bisogno di dover controllare la situazione e il suo senso di responsabilità completa stanno in concorrenza con le sue emozioni, la sua paura, la sua tristezza e il senso di impotenza.

La situazione le sembra tale che dice: «Infatti sono l'unica in grado di assumere le responsabilità» svalutando così le competenze degli altri membri della sua famiglia.

Di nuovo le propongo di fare un mini-contratto, di esplorare le responsabilità che sono da assumere in questa situazione.

La Signora Rossi parla della responsabilità per i figli, per il marito, per il lavoro, per il governo della casa, per la vita sociale e finisce il catalogo con “la responsabilità per tutto e per tutti”.

Il nostro mini-contratto contiene implicitamente già l'ipotesi che il suo senso di responsabilità non sia basato sui fatti reali. Sta soprattutto al servizio della **protezione** (consapevolezza che non è sola in questa situazione) e dell'**empowerment** (poter essere attiva nel limite delle sue possibilità).

Naturalmente la Signora Rossi si rende conto molto rapida-

mente che se potesse mitigare un po' il suo bisogno di controllo sarebbe anche possibile lasciar assumere ai suoi figli la loro parte di responsabilità proporzionalmente alla loro età. Se potesse aumentare un po' la fiducia nei medici potrebbe liberarsi della responsabilità per il trattamento medico di suo marito, se potesse sciogliere il bisogno di controllo verso il marito potrebbe lasciargli la responsabilità di assumere i suoi medicinali.

La Signora Rossi accetta di fare qualche atto simbolico per liberarsi dalle responsabilità che pesano tanto da rubarle il sonno. Questo contratto di tecnica sta al servizio della **protezione** (del suo sonno), della **responsabilità** (che si assume per se stessa, liberandosi dal "peso superfluo"), dell'**empowerment** (è capace di essere attiva lei stessa), **dell'impegno nella relazione** (perché sono testimone della sua azione).

La Signora Rossi sceglie un oggetto per i vari tipi di responsabilità e simbolicamente rende ogni oggetto alla persona che se lo potrà eventualmente prendere in carico.

Dopo questa parte di rituali la Signora Rossi ha le guance rosse e dice di aver fatto un lavoro difficile, pesante e molto liberatorio.

Passa di nuovo qualche momento con l'osservazione del corpo e rileva che il respiro è più profondo, la pancia è meno tesa e la colonna vertebrale è più eretta.

Dice che stranamente si sente alleggerita, anche se è consapevole che non c'è certezza che suo marito possa superare la sua malattia.

Il mini-contratto che le propongo in seguito è di investire qualche tempo alla riflessione del processo che ha appena fatto. L'obiettivo di questo contratto è di approfondire la consapevolezza della Signora Rossi che, anche se non può influire sull'andamento della malattia del marito, può influire sul suo stato d'animo e sul benessere corporeo. È dunque un contratto di **empowerment**.

Concludendo, riepiloghiamo il processo fatto e la Signora Rossi trova per sé i seguenti passi che vuole mettere in pratica:

Dirà a suo marito che ora non controllerà più se ha preso i medicinali (con ciò sorride perché dice che suo marito si era lamentato di questo controllo dicendo che non era un bambino anche se era malato).

Dirà ai figli che d'ora in poi saranno loro responsabili delle proprie camere (sorridente di nuovo perché sa che il loro senso dell'ordine non corrisponde al suo).

Si immagina come per addormentarsi si potrà concentrare sulle sensazioni del suo corpo invece di concentrarsi su tutto quello che dovrebbe fare il giorno dopo.

La Signora Rossi è quindi definitivamente passata dal T4 della tabella di svalutazioni al T6 in quanto è ancora scettica sul saper gestire le opzioni che potrà avere nella sua situazione.

La consapevolezza di una delle opzioni traspare nella sua richiesta di continuare il counselling con me, non solamente perché il medico gliel'ha consigliato, ma perché ha l'impressione che le farebbe bene avere un sostegno in questa fase.

Concludiamo il colloquio sapendo che al secondo e ai seguenti potremo stabilire il contratto che sarà probabilmente un contratto di controllo sociale secondo Loomis e potranno benissimo verificarsi anche dei processi di relazione o persino di cambiamento.

La Signora Rossi non cerca sostegno per cambiare degli aspetti della sua personalità, ma cerca del sostegno nella gestione di una crisi fondamentale nella sua vita. Le situazioni di crisi offrono delle opportunità di rinforzare il proprio copione, ma anche delle opportunità di fare dei passi verso l'autonomia.

Il contratto di counselling con la Signora Rossi comprenderà la gestione delle situazioni difficili che appariranno con il trattamento di suo marito. Sarà un contratto "morbido" che implicherà di contrattare ogni volta secondo lo stato d'animo della Signora Rossi.

La Signora Rossi si renderà sicuramente conto di certi aspetti opzionali nel processo di counselling.

Potrà darsi che prenda qualche decisione di cambiare il modo di pensare, di sentire e di agire con il suo Stato dell'Io Adulto e allora vedo il mio compito di counsellor nell'essere testimone, e anche verificando che le sue decisioni non comprendano pericoli, ma siano in favore del suo sviluppo. I principi etici citati sopra servono a proteggere la mia cliente e proteggere me stessa come counsellor.

Ripeto la definizione dell'obiettivo del counselling per l'EATA:

Il processo del counselling abilita i clienti, o i sistemi dei clienti, a sviluppare nella vita quotidiana (attraverso il potenziamento delle loro forze e risorse) la consapevolezza, le alternative e le capacità nella gestione dei problemi e nello sviluppo personale. Il suo obiettivo è quello di incrementare l'autonomia in riferimento all'ambiente sociale, professionale e culturale.

Anche se come counsellor non facciamo contratti di cambiamento non dobbiamo e non possiamo evitare che, malgrado il nostro modo di lavorare nel qui e ora, assicurando che la cliente energizzi il suo Stato dell'Io Adulto, succedano dei cambiamenti. Una paziente, dopo aver fatto della terapia non può tornare a essere la persona di prima. Una cliente, dopo aver fatto del counselling non può tornare a essere la persona di prima, avrà fatto l'esperienza di aver saputo gestire una situazione, avrà acquistato della consapevolezza nelle sue risorse, avrà fatto qualche passo verso la sua autonomia. Nel mio lavoro di counselling mi appassiona avere l'opportunità di essere testimone di questo genere di cambiamenti pur non avendo fatto contratti di cambiamento.

BIBLIOGRAFIA

- BERNE E., (1966), trad. it. *Principi di Terapia di Gruppo*, Astrolabio Editore, Roma 1986
- CODICE ETICO EATA, 10.08.2006 www.formazionepoiesis.it/.../file/Codice%20etico%20EATA.pdf
- LOOMIS M., *Contracting for Change*, in «TAJ», n. 12, 1, 1982
- LOOMIS M., *I contratti di cambiamento*, in «Neopsiche», n. 14, 1990
- MELLOR K., SIGMUND E., *Discounting*, in «TAJ», n. 5, 3, 1975a
- STEINER C., (1974), trad. it. *Copioni di Vita*, La Vita Felice, Milano 1999
- WOOLLAMS S., BROWN M., (1978), trad. it. *Analisi transazionale*, Cittadella editrice, Assisi 1985