

FUNZIONI COGNITIVE E SOCIALI DELLE EMOZIONI:  
UN MODELLO PER LA FORMAZIONE DI ANALISTI TRANSAZIONALI  
NELL'AREA DEL COUNSELLING\*

*William F. Cornell e Jenni Hine*  
*traduzione di Claudia Chiaperotti*

**Riassunto**

*L'articolo distingue l'attività di counselling secondo la prospettiva dell'Analisi Transazionale, in particolare nel contesto europeo, dal quadro di riferimento e dalla pratica clinica dell'Analisi Transazionale, offrendo un modello teorico e indicazioni tecniche per lavorare con i processi emotivi nell'ambito di un contratto di counselling. Gli autori sottolineano come le emozioni possano mettere in moto la motivazione, l'energia e la ricerca di significato che vanno riconosciuti e articolati nel counselling.*

Nella formazione all'Analisi Transazionale, la regola, informale ma generalmente accettata, per distinguere l'Analisi Transazionale clinica dal counselling era che i counsellors non lavorano con le dinamiche intrapsichiche, vale a dire che non devono intervenire all'interno dello stato dell'Io Bambino. I counsellor devono imparare a individuare la psicopatologia ma non a lavorarvi direttamente. In effetti, la formazione clinica in Analisi Transazionale, con il suo accento sulla diagnosi, sulla psicopatologia e sull'intervento a livello intrapsichico, non è necessariamente il tipo di preparazione professionale più indicato per quel lavoro focalizzato sulla salute e sulla crescita personale, come risultato della normale maturazione nel corso della vita, che si affronta in una situazione di counselling. D'altra parte, le applicazioni non cliniche dell'Analisi Transazionale spesso enfatizzano contratti e interventi di controllo sociale, mentre la cura del sintomo è obiettivo secondario, ci si discosta dalla vitalità emotiva o dal danno emotivo subito nello stato dell'Io Bambino.

In questo articolo sosteniamo che le emozioni possono essere sia regressive che progressive e che esse sono una fonte importante e sana di motivazione, di energia e di significato. Le emozioni sono qui considerate co-

\* *Cognitive and social functions of Emotions: a model for Transactional Analysis counsellor training*, pubblicato in «Transactional Analysis Journal», 29, 3, 1999; tradotto e pubblicato in italiano col permesso degli autori e dell'ITAA (International Transactional Analysis Association) in prima edizione su «Quaderni di Psicologia Analisi Transazionale e Scienze Umane», n. 32-33, 2001.

me fonti somatiche e precognitive di desiderio e di informazione, che possono concentrare ed energizzare schemi di attività e di contatto. Secondo noi, un aspetto essenziale dei contratti di counselling basati sull'Analisi Transazionale è che essi formino un'alleanza di lavoro con gli aspetti progressivi del funzionamento emotivo. Siamo pertanto convinti che, anche se la forma dei loro interventi sarà diversa, clinici e counsellor debbano avere una approfondita conoscenza teorica del ruolo delle emozioni nello sviluppo, nella salute e nella capacità di rapporto degli esseri umani.

Questo articolo vuole contribuire all'evoluzione del campo del counselling, con la descrizione di un programma di formazione studiato per aiutare i counsellor e gli altri professionisti, che operano in campi non clinici, ad acquisire le conoscenze e le capacità tecniche per lavorare con le emozioni umane.

Descriveremo le emozioni primarie, il lavoro con le emozioni in Analisi Transazionale e la funzionalità delle emozioni nei processi cognitivi e sociali, particolarmente nel contesto del counselling, con riferimenti ad alcuni aspetti fisiologici dei sentimenti, alle teorie analitiche e a quelle di Analisi Transazionale e alla teoria reichiana degli affetti. Si illustreranno tecniche di base e stili di lavoro per lavorare con gli affetti, con riferimento agli specifici obiettivi di sviluppo del processo di counselling.

## **Il counselling secondo la prospettiva dell'Analisi Transazionale**

Le linee di demarcazione professionale tra le teorie e metodologie di tipo psicologico, sociale ed educativo nel campo della salute mentale sono spesso nebulose. Da questo punto di vista, l'impostazione della formazione nel campo dell'Analisi Transazionale è un caso particolare, in quanto sin dall'inizio si è mantenuta una netta separazione tra la pratica clinica e quella non clinica. Questo perché gli strumenti dell'Analisi Transazionale si prestano a diversi scopi: terapeutici, educativi e di sviluppo.

In tempi recenti, sia l'ITAA (International Transactional Analysis Association) sia l'EATA (European Association for Transactional Analysis) hanno lavorato per fornire riconoscimento e credenziali all'area del counselling svolto secondo la prospettiva dell'Analisi Transazionale. Possiamo riferirci alla definizione che segue, approvata dal Training and Certification Council (T&C Council).

Il counselling ispirato all'Analisi Transazionale è un'attività professionale esercitata nell'ambito di un rapporto contrattuale. Il processo di counselling aiuta i clienti, o i sistemi-clienti, a sviluppare la consapevolezza e le capacità

per trovare e valutare alternative per la soluzione dei problemi e per la crescita personale nella vita quotidiana, mediante l'accrescimento delle loro risorse e delle loro forze, allo scopo di aumentarne l'autonomia in rapporto al loro ambiente sociale, professionale e culturale. Il campo del counselling è aperto alle figure professionali che operano nel settore socio-psicologico e culturale quali gli assistenti sociali, gli operatori del settore sanitario e chi svolge un lavoro pastorale o di prevenzione, mediazione, facilitazione integrazione multiculturale o attività di tipo umanitario (McNamara *et al.*, 1995, p. 2).

Spesso però manca una comprensione chiara, un alfabeto di base, di cosa siano teoria e pratica nell'ambito clinico e in quello non clinico. Coloro che praticano l'Analisi Transazionale, clinici e non clinici hanno un diverso punto di vista dovuto alla loro specializzazione. Proprio come i genitori, counsellor e psicoterapeuti sono influenzati dalla cultura nella quale sono cresciuti e si sono formati, e possono trasmettere questa cultura (che Berne identifica come il canone di gruppo) alla loro "prole", ovvero ai clienti o ai pazienti, senza che né gli uni né gli altri ne siano consapevoli. Gli psicoterapeuti con una formazione clinica possono avere l'immagine del funzionamento umano orientata prevalentemente all'individuazione della psicopatologia, mentre i counsellor, con una formazione centrata sulla crescita personale e sui problemi sociali, possono avere un'immagine "troppo razionale" del funzionamento umano, tendendo a ignorare o a razionalizzare il substrato emotivo.

La differenza di cultura professionale può portare a una reciproca svalutazione ideologica del lavoro dell'altro. Il counselling e altri metodi di trattamento a orientamento più sociale e cognitivo sono spesso considerati come una sottospecie tollerata di cura sanitaria piuttosto che come specializzazione riconosciuta e professione apprezzata; da questo neanche l'Analisi Transazionale è rimasta immune, causando competizione e territorialità tra due professioni entrambe estremamente necessarie. Il counselling è e deve essere una professione separata, con obiettivi e requisiti ben distinti, anche se in alcuni Paesi membri della stessa professione possono fare sia counselling sia psicoterapia.

La profonda trasformazione e frammentazione della società, dovuta in gran misura alla globalizzazione e alla tecnologia, richiede che gli individui e la società abbiano la capacità di tenere il loro Genitore al passo coi tempi e di capire il loro Bambino e il Bambino degli altri, pur con i rapidi cambiamenti sociali, culturali e occupazionali. Questo è un compito immane, e lo sforzo dei clinici da soli non è sufficiente. È necessario un gran numero di specialisti, non clinici, che abbiano una valida formazione e che

siano rispettati. In caso contrario, spesso la società ripiega su vecchi rimedi come la rinuncia all'autonomia personale a favore del dominio di un rigido Genitore autoritario impersonato dalla Chiesa, dallo Stato o dalla gerarchia militare, per cui la gente può diventare facile preda di sette e movimenti dogmatici (English, 1996).

### **Obiettivi del counselling e processo emotivo**

Nel nostro programma di formazione per counsellor abbiamo identificato le seguenti capacità che i counsellor devono sviluppare per facilitare l'espressione e la gestione delle emozioni da parte dei clienti:

1) la capacità di osservare e di differenziare le emozioni nel cliente e nel gruppo;

2) i modi per prendersi cura dei sentimenti osservati nelle dinamiche del qui e ora per riuscire a raggiungere un obiettivo stabilito;

3) la capacità di verificare con il cliente o con il gruppo quali emozioni stiano provando senza provocare o evocare la regressione o il passaggio alla diretta espressione dello stato dell'Io Bambino;

4) una sufficiente comprensione delle emozioni per riconoscere il valore degli stati emotivi come segno di energia, di desiderio o di bisogno che possono necessitare di riconoscimento e sostegno esterni;

5) una sufficiente sensibilità emotiva per individuare quegli stati emotivi che possono essere il segnale di pressioni regressive o di *pattern* difensivi per cui può essere necessario il contenimento e eventualmente un intervento clinico a integrazione del processo di counselling;

6) la capacità di accettare, senza difficoltà e con empatia, l'espressione dell'emozione o del conflitto senza che la propria ansia faccia perdere l'energia dell'Adulto;

7) la capacità di guidare e focalizzare esperienza emotiva ed energia verso una maggiore efficacia interpersonale, maggior successo nel raggiungere un obiettivo prescelto e, nei gruppi, un processo informato ed empatico per la risoluzione degli affetti e del conflitto.

### **Storia del lavoro con le emozioni e stato dell'Io Bambino in Analisi Transazionale**

Nonostante il grande interesse di Eric Berne e la sua capacità a lavorare con stati dell'Io attentamente differenziati, egli ebbe sempre un atteggiamento ambivalente nei confronti del lavoro fatto direttamente con gli affetti. Secondo Berne le emozioni, particolarmente se intense, erano indicatori di regressione o di patologia e quindi andavano analizzate e trattate attraverso

lo stato dell'Io Adulto. L'approccio di Berne fu in qualche modo contraddittorio: scrisse che lo stato dell'Io Bambino è fonte di energia e di creatività, ma dava poi l'impressione di averne un po' timore, tendendo ad analizzare anziché lavorare o allearsi con il Bambino.

In effetti, il modo di vedere di Berne riguardo l'Analisi Transazionale classica era simile allo schema di riferimento che dà il T&C Council per il *counselling* non clinico basato sull'Analisi Transazionale che abbiamo descritto in precedenza. Berne sosteneva che la psicoterapia clinica andava fatta in psicoanalisi attraverso il lavoro con l'inconscio, principalmente con l'interpretazione e il confronto, ma che in Analisi Transazionale si dovesse raggiungere il Bambino attraverso lo stato dell'Io Adulto.

L'inizio degli anni Settanta vide un rapido e intenso sviluppo dell'Analisi Transazionale e in particolar modo della teoria e delle tecniche per lavorare con lo stato dell'Io Bambino.

Gli scritti e la formazione di autori come Bob e Mary Goulding, Jacqui Schiff e i suoi colleghi del Cathexis Institute, Richard Erskine, Fanita English e Bill Cornell, per citarne alcuni, che lavoravano con prospettive diverse, diedero l'avvio a una radicale revisione del lavoro terapeutico diretto con lo stato dell'Io Bambino.

L'integrazione della teoria e delle tecniche della *Gestalt* fatta dai Goulding (1978) con il loro modello della terapia ridecisionale e l'integrazione degli Schiff (Schiff *et al.*, 1975) delle tecniche regressive e catartiche nel loro modello di rigeneratorizzazione indirizzarono una nuova generazione di psicoterapeuti verso l'intervento diretto con lo stato dell'Io Bambino.

Un articolo di Erskine del 1975 illustrava la divisione tecnica e teorica di vari aspetti del funzionamento psicologico tra differenti modalità terapeutiche e sosteneva che l'Analisi Transazionale offriva ottime possibilità di essere un modello completo ed esauriente per la psicoterapia. (Figura 1)



Figura 1. Il Modello Integrativo (Erskine, 1975, p. 164)

Secondo Erskine, l'Analisi Transazionale, il cui concetto centrale sono gli stati dell'Io, ha la struttura teorica necessaria per supportare gli interventi terapeutici in tutte e tre le sfere. Perché gli effetti della terapia siano completi e duraturi, il terapeuta deve lavorare con il pensiero, il comportamento e i sentimenti del cliente e, nell'arco della terapia, usare contratti che riguardino tutti e tre i modi di funzionamento psicologico.

Nello stesso periodo (1971, 1972a) Fanita English pubblicava il suo lavoro su ricatti e sentimenti reali e la natura dello stato dell'Io Bambino. Secondo la sua visione, l'Adulto nel Bambino ( $A_1$ ), soprannominato "Spunky" (il Temerario) fornisce lo slancio creativo, intuitivo del bambino verso il mondo, mentre  $G_1$  viene caratterizzato come "Spooky" (il Tormentato) perché perseguitato dalle influenze negative dei genitori.  $B_1$  è primitivo e soprannominato "Sleepy" (il Sonnolento) perché contiene la parte depressa del Bambino, trascinato in modo regressivo verso la non-vita. Quest'ultimo concetto riflette l'affinità della English per la teoria psicoanalitica, compresa l'idea di *mortido*, o istinto di morte.

In un articolo intitolato *Wake up "Sleepy": Reichian Techniques and Script Intervention*, Cornell (1975) sosteneva che molte delle idee dell'Analisi Transazionale relative allo stato dell'Io Bambino contengono una contaminazione di tipo culturale e che è sbagliato caratterizzare il  $B_1$  come regressivo o depressivo. Secondo lui, gli aspetti regressivi o depressivi del  $B_1$  riflettono il peso delle ingiunzioni di copione e le inibizioni che queste provocano.

La natura fondamentale del  $B_1$  è somatica, riflette cioè il corpo e gli impulsi emotivi in modo non inibito. Per Cornell, lo stato dell'Io Bambino non ha una funzione patologica o regressiva, ma la patologia nel Bambino è dovuta a problemi ambientali e a bisogni insoddisfatti, che possono creare nel Bambino convinzioni e comportamenti patologici.

Questi autori, insieme ad altri didatti nei primi anni Settanta, apportarono importanti innovazioni alla teoria dell'Analisi Transazionale, che favorirono sperimentazioni tecniche.

In questo modo l'Analisi Transazionale passò dall'essere una modalità guidata dal controllo sociale e dalla tecnica analitica sottolineano l'importanza di lavorare direttamente con *pattern* emotivi e con l'esperienza dello stato dell'Io Bambino.

## **Le innovazioni di Reich: pulsioni, affetti e società**

Le innovazioni di Reich degli anni Venti e Trenta nella teoria e nella terapia in psicoanalisi furono innovazioni radicali e la sua teoria di fondo riguardo alla natura umana influenzò successivamente molti teorici. La teo-

ria dell'Analisi Transazionale elaborata da Berne e i suoi valori filosofici sono in armonia con quelli di Reich, i cui scritti influenzarono molti teorici e analisti transazionali della seconda generazione.

In quanto discepolo di Freud, il lavoro di Reich (1933, 1932) si inquadra e si fonda sulla teoria delle pulsioni del suo maestro. Però, a differenza di Freud che sottolineava gli aspetti caotici e distruttivi delle pulsioni e delle emozioni, Reich, analogamente a Berne, pensava che l'essenza della natura umana fosse una pulsione verso la vita. Secondo lui, la psicopatologia è il risultato di un rifiuto da parte della società e della famiglia e della distorsione delle pulsioni fondamentali e della sessualità. Il "no" che i pazienti percepiscono rispetto al corpo e ai bisogni è l'introiezione dell'incapacità dei genitori e della società di accettare l'intensità, l'energia e la vulnerabilità dei bambini e di rispondervi. Per tutta la vita studiò e scrisse della qualità del rapporto madre-neonato, del sostegno dei genitori e della vita di famiglia.

Reich fu un pioniere nello sviluppo dell'approccio educativo e sociale alla salute mentale, aspetto, questo, che assume particolare rilevanza nel campo del counselling.

All'inizio della sua carriera, egli aveva riposto grande fiducia nella capacità di impatto degli interventi politici e sociali. Era convinto che se la società avesse dato adeguata risposta ai bisogni delle persone, la maggior parte sarebbero cresciute ragionevolmente sane e non avrebbero avuto bisogno del difficile e costoso intervento della psicoanalisi e della psicoterapia. Fu quindi molto attivo nel fornire una ampia gamma di servizi per promuovere la famiglia, la salute e l'educazione mentale e sessuale.

Il secondo tema rilevante nel lavoro di Reich, che è particolarmente utile per capire il lavoro con le emozioni nel counselling basato sull'Analisi Transazionale, è la sua teoria su carattere e corazza corporea. Reich descrive una serie stratificata di difese – distruttive ragnatele di ansia e di rassegnazione – che distorcono i più intimi impulsi fino a consolidarsi in una rigida corazza caratteriale e muscolare.

Visto con la prospettiva dell'Analisi Transazionale, il diagramma di Reich (la fig. 2 ne fornisce una versione) ci offre una descrizione evolutiva e funzionale dello sviluppo dello stato dell'Io Bambino. (Figura 2)

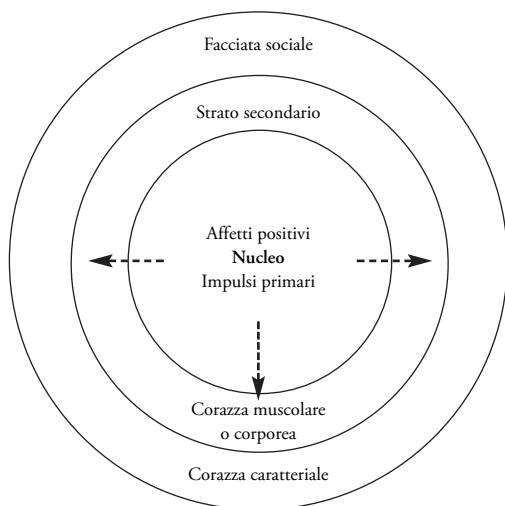


Figura 2. Stratificazione della struttura della personalità

## Il nucleo e la corazza

Al centro della personalità umana e alla base del primo sviluppo del bambino stanno le pulsioni somatiche e affettive, impulsi e bisogni primari (compresi gli impulsi aggressivi e le pulsioni narcisistiche) che sono essenziali per poter vivere e crescere e che, per la loro natura primaria, conservano e favoriscono la vita. Questi impulsi primari nucleari sono stati affettivi piacevoli ed eccitanti desideri, che spingono il bambino ad andare verso il mondo.

Al contrario, quando le pulsioni del bambino vengono sistematicamente frustrate, ignorate o punite si sviluppano patologie somatiche e psicologiche. In presenza di limitazioni e inibizioni croniche, gli impulsi primari si scindono sempre più in quella che Reich chiama l'antitesi essenziale della vita vegetativa, il cui prodotto è lo strato secondario, difensivo della struttura della personalità, che chiama corazza corporea. Questa zona è carica di affetti negativi, espressi attraverso impulsi distruttivi e fantasie sempre più contenute in rigidità somatiche e caratteriologiche (la corazza).

Con la definitiva capitolazione a un ambiente auto-negante, il bambino sviluppa una corazza caratteriale o resistenze, che costituiscono un *pattern* di rigidità interpersonale. Se le funzioni difensive dello strato secondario e terziario si irrigidiscono, la vita dell'individuo sarà dominata da stati cronici di ansia, rassegnazione o collera. Reich osservava che troppo spes-



so i suoi pazienti avevano finito per identificarsi molto più profondamente con le loro strutture difensive e con i sentimenti conseguenti, ovvero i ricatti (Erskine, Zalcman, 1979) piuttosto che con le loro pulsioni e i loro desideri primari.

L'ampia portata dei concetti fondamentali di Reich è in notevole sintonia con i concetti-base dell'Analisi Transazionale. Berne elaborò e intese l'Analisi Transazionale come una psicologia sociale. Volendo fare dell'Analisi Transazionale un mezzo per la comprensione e il cambiamento personale, che fosse disponibile a persone di ogni ceto sociale, egli scrisse non solo della psicologia dell'individuo e della famiglia, ma dei gruppi, delle organizzazioni e delle culture. In maniera ancor più aggressiva, Reich applicò le sue conoscenze e il suo intuito clinico entro un quadro di riferimento sociale e politico, reclamando decisi cambiamenti in campo sociale ed educativo. Quello che Reich aveva chiamato nucleo (*core*) fu indicato da Berne come Bambino naturale: noi ora lo chiamiamo Bambino somatico. Si possono agevolmente vedere i concetti dell'Analisi Transazionale di ricatto, giochi e copione riflessi nella descrizione fatta da Reich delle emozioni cronicamente difensive dello strato secondario, negativo, della struttura della personalità e della facciata sociale.

Abbiamo visto quindi che la conoscenza del modello di Reich dell'espressione emotiva e della costrizione, in associazione con le teorie di Berne, aiuta il counsellor a capire le funzioni vitali e difensive delle emozioni.

## **Funzioni delle emozioni**

Allo scopo di informare la teoria psicoanalitica contemporanea delle implicazioni delle attuali ricerche nel campo delle neuroscienze, Pally (1998) recentemente osservava:

Le neuroscienze ci dimostrano che l'emozione e l'espressione dell'emozione sono presenti in tutte le attività umane più importanti, incluse quelle che non siamo soliti considerare emotive, come per esempio il processo decisionale razionale [...] L'emozione facilita un comportamento adattativo, contribuisce a risolvere problemi in modo adattativo e organizza i rapporti sociali importanti (Pally 1998, p. 360)

In altre parole, in una struttura della personalità sufficientemente sana le emozioni sono fonte importante di informazione e di motivazione. Le reazioni emotive alle situazioni sono segnali pre-razionali che sta succedendo qualcosa di importante che richiede attivazione. Per la formazione dei counsellor in Analisi Transazionale, crediamo sia importante fornire un modello del funzionamento emotivo sano e sottolineare quanto le emo-

zioni siano centrali per un buon funzionamento cognitivo e un adeguato comportamento sociale. A nostro parere una delle principali trasformazioni di Berne alla teoria psicoanalitica, è stata la riconcettualizzazione del concetto delle pulsioni di Freud nella sua teoria della “fame” negli esseri umani (Berne, 1972), in questo modo umanizzando e allo stesso tempo socializzando un principio analitico fondamentale. Descrivendo la fame di struttura, di stimoli e di riconoscimento, Berne ci fornisce un’importante teoria delle funzioni e del significato transazionale delle emozioni.

L’Analisi Transazionale ci mette a disposizione una struttura e un linguaggio raffinati per descrivere la repressione e la disfunzione delle emozioni. Un sistema emozionale diventa malsano quando il livello e le sfumature nell’espressione delle emozioni sono limitate da proibizioni genitoriali e da decisioni di copione assunte nell’infanzia. In Analisi Transazionale il ricatto è inteso come un sentimento spiacevole abituale, che si ripete spesso e tende a dominare e a restringere l’esperienza e la comunicazione emotiva. L’individuo non ha più tutta la gamma di contatti emotivi, internamente o verso l’esterno. Le conseguenze di ciò, a livello interpersonale, sono descritte in termini di giochi, che corrispondono all’uso abituale di particolari *pattern* comportamentali, che perpetuano credenze arcaiche e difensive, e di *pattern* emotivi.

Questo articolo non intende approfondire le funzioni delle emozioni primarie, ma nella formazione dei counsellor noi illustriamo l’espressione sana e comunicativa di ognuno degli affetti primari, sottolineando come la consapevolezza emotiva sia essenziale per un buon funzionamento emotivo e per una comunicazione efficace. Nel nostro programma di formazione per counsellor alcune giornate sono dedicate a discutere degli aspetti teorici e tecnici del lavoro con gli stati emotivi primari, comprese rabbia, paura, tristezza, gioia, vergogna, depressione e sessualità.

### **Implicazioni tecniche per il counselling basato sull’Analisi Transazionale**

Nel processo di counselling, lavorare esclusivamente con le funzioni sociali e cognitive comporta il rischio di rafforzare nei clienti una esperienza di sé limitata e una espressione di sé separata dalla ricchezza e dalla vitalità di una base emotiva. Se il lavoro si limita a un intervento a livello cognitivo/comportamentale si riesce a ottenere una certa comprensione e un certo controllo dei sintomi; tuttavia l’Analisi Transazionale auspica l’integrazione di pensiero, dei sentimenti e del comportamento per poter sviluppare un funzionamento intimo e autonomo. Se i counsellor lavorano prevalentemente con il pensiero e il comportamento del cliente, questo non significa che le emozioni debbano essere escluse dal processo di counselling. Il

punto è come lavorare con le emozioni nel counselling per aiutare «i clienti, o i sistemi clienti, a sviluppare la consapevolezza e le capacità per trovare e valutare alternative per la soluzione dei problemi e per la crescita personale» (McNamara *et al.*, 1995), facilitando in questo modo gli innati processi di maturazione e di vitalità dei clienti.

Nel counselling con l'Analisi Transazionale si lavora direttamente con e tramite lo stato dell'Io Adulto. Il counsellor non interviene direttamente sul funzionamento dello stato dell'Io Genitore o Bambino, ma cerca di facilitare il cambiamento contrattuale di tutti e tre gli stati dell'Io attraverso l'Adulto. Nell'affrontare questioni e processi emotivi il counsellor che si ispira all'Analisi Transazionale mira a:

1) cambiare il funzionamento dello stato dell'Io Adulto nell'interesse del Bambino;

2) rafforzare l'alleanza tra Adulto e Bambino;

3) facilitare il collegamento tra pensiero e sentimenti;

4) individuare gli ostacoli che si frappongono a un approfondimento del contatto emotivo e della comprensione nelle relazioni umane e trovare alternative per superarli;

5) usare l'Adulto per rimodellare il Genitore in modo che sia attento alle esigenze del proprio Bambino e del Bambino degli altri;

6) aiutare il Genitore a impegnarsi più a limitare e controllare le pressioni negative di natura sociale, ambientale e culturale che non a controllare e opprimere il suo Bambino per ottenere l'approvazione degli "oppressori";

7) alleggerire in modo cognitivo richieste, spinte e giudizi negativi del Genitore, che troppo spesso motivano il comportamento e il modo di relazionarsi di una persona, per riuscire a liberare nel cliente la capacità di provare, a livello emotivo e somatico, desideri e speranze per migliorarsi e per crescere.

Nei paragrafi che seguono illustreremo diverse tecniche di counselling usate per sostenere e approfondire la consapevolezza e il contatto emotivo in una situazione di counselling.

### **Individuazione degli aspetti progressivi e costruttivi delle emozioni**

*La rabbia* è un sentimento frequentemente malinteso e patologizzato. Rabbia e aggressività, se sane, creano un movimento verso l'ambiente e, se necessario, contro l'ambiente, tale da costringere un mondo a volte insensibile e minaccioso a rispondere in modo corretto. Il nostro orientamento per la formazione trae spunto dagli scritti di Winnicott (1984) e Whitaker

(Whitaker, Malone, 1954). Winnicott (1984) vede una grande speranza nel comportamento aggressivo. Scrive che il comportamento arrabbiato e ribelle dei bambini è segno di sufficiente speranza e determinazione a creare tale molestia da indurre qualcuno intorno a sé a fare qualcosa di utile ed efficace. Analogamente, Whitaker e Malone (1954) sostengono che l'impulso alla collera del bambino non riflette il tentativo di distruggere l'oggetto o i genitori, ma quello di pretendere o forzare la risposta. Osservano:

L'aggressività nei neonati non mira, inizialmente, alla distruzione dell'oggetto, ma ad assicurare una relazione con quell'oggetto, necessaria al soddisfacimento di un bisogno, normalmente l'appetito. Solo con il successivo sviluppo del bambino, quando emerge il problema dell'ambivalenza, l'aggressione assume una qualità specificamente ostile [...] Questo primitivo sforzo verso l'esterno per soddisfare un bisogno rappresenta il nucleo dell'aggressione sana (Whitaker, Malone, 1954).

Violenza e odio sono visti come distorsioni difensive della funzione aggressiva, risultato graduale e finale di una cronica e grave frustrazione procurata dall'ambiente, dalla sua insensibilità e dalla sua intrusione. Spesso i counsellor hanno bisogno di capire questo ed hanno anche bisogno di un processo per poter esaminare il loro atteggiamento di giudizio, di paura o di rabbia verso i loro clienti arrabbiati. Il compito del counsellor, quando deve lavorare con la rabbia, è quello di essere empatico, sensibile, rispettoso e interattivo di fronte a problemi che frustrano, irritano o incolleriscono una persona, in modo da assistere il cliente nel migliorare la sua capacità di sollecitare o richiedere risposte dall'ambiente, evitando di fare del male ad altri.

*Paura e ansia* possono affiorare quando l'aggressività non sortisce risultati, o quando si è perduta la struttura (psicologica o ambientale), o quando si è perduta la sicurezza o quanto c'era di noto e familiare. La paura è la sensazione di disintegrazione, di andare in pezzi, all'interno o all'esterno. Spesso i counsellor hanno a che fare con persone o famiglie in fase di transizione o in crisi a causa, per esempio, di malattie, morte, stupro, violenza domestica, incidenti, divorzio, disoccupazione. Tutto ciò comporta la perdita di una struttura nota e prevista, il che può causare panico, ansia, paura o perdita del controllo.

Il primo compito di un counsellor con un cliente spaventato è creare un ambiente che offra sufficiente sicurezza e comprensione per cui la persona possa calmarsi ed esprimere ciò che sente. Spesso è necessario che il counsellor cerchi per primo un contatto, senza essere troppo genitoriale o

direttivo. Quando la relazione di counselling è empatica, attiva nel rispondere e contenitiva, il counsellor rappresenta per il cliente qualcuno a cui “attaccarsi”, oltretutto l’opportunità di vivere la perdita di struttura come una nuova esperienza e non come causa di reazioni difensive che lo portano a rinchiudersi, a rifiutare il contatto o ad attaccare.

*Tristezza e lutto* sono le emozioni primarie che generalmente nascono in risposta a una perdita. Senso di perdita, disperazione, autocritica, solitudine o depressione possono seguire alla perdita di una persona amata, di un luogo amato, allo smarrimento di significato o alla perdita di capacità personale. Tristezza e lutto sono sia una esperienza di perdita sia un’espressione di attaccamento e di desiderio. Per questo la teoria dell’attaccamento e le teorie circa la separazione e l’autonomia sono aspetti essenziali della formazione.

I principali obiettivi del counsellor, lavorando con la tristezza e il lutto, sono di aiutare il cliente a sentire pienamente la perdita, a raggiungere la separazione e a ricostruire il rispetto di sé e l’identità. Rispetto di sé e attaccamento sono antidoti all’autocritica, al senso di colpa e alla disperazione, in quanto aiutano la persona in lutto a non cadere in una persistente tristezza da Vittima nella forma di ricatto.

Accompagnare una persona nella tristezza profonda, nel lutto o nella disperazione può essere un’esperienza molto difficile e di grande turbamento per chi opera nel campo della salute mentale. Spesso il counsellor sente pressantemente di dover dare al cliente conforto o sollievo al dolore, cercando di limitare l’intensità dell’esperienza, anziché accompagnare la persona e aiutarla a imparare dall’esperienza di separazione o di perdita. Spesso il counsellor deve poter avere l’occasione di esaminare le sue proprie esperienze e convinzioni riguardo alla perdita per capire le forze progressive di perdita, amore e attaccamento.

*Amore e gioia* presentano anch’essi opportunità e problemi. L’amore e la gioia, così come la paura, comportano una perdita di sé: la perdita di limiti e di confini mentre si è molto intensamente in contatto con le sensazioni fisiche, con il mondo esterno o con un’altra persona. Come la paura, l’amore e la gioia possono provocare ansia o atteggiamenti di fuga o di difesa. Provare gioia, con tutte le sue variazioni dalla tenerezza all’orgasmo, ci fa riuscire a essere in contatto con le persone, con il mondo e con il nostro ambiente in modo più intenso.

Se il contesto del counselling è troppo razionale, protettivo, genitoriale o focalizzato al compito, l’esperienza di alcune o di tutte queste emozioni

può involontariamente venire soffocata. Il counselling può essere molto più di un'operazione per risolvere una crisi o un problema; se pure questi obiettivi siano essenziali in un contratto di counselling, essi non sono necessariamente sufficienti. Il counsellor necessita del permesso e della capacità di indagare sugli aspetti gratificanti, soddisfacenti e stimolanti della vita, oltre a quelli problematici, in modo da poter appoggiare l'innata tendenza alla vitalità, alla vita e alla salute.

Sebbene non sia compito del counsellor evidenziare il transfert, tuttavia spesso si sviluppa un rapporto transferale. Nel rapporto di counselling frequentemente emergono, e spesso per la prima volta, i desideri di amore, di piacere e di intimità del cliente. Il counsellor quindi deve avere la necessaria preparazione su transfert e controtransfert per individuare il sorgere di questi desideri con un atteggiamento positivo e di sostegno. Il rapporto di counselling deve rappresentare un ambiente sicuro e accogliente, dove questi desideri spontanei e spesso infantili possano emergere ed essere accettati, dove il cliente possa ricevere l'appoggio necessario per esprimerli nella vita di tutti i giorni e nelle proprie relazioni.

### **Facilitare il gesto interrotto**

Molto di ciò che modella il neonato e il bambino nel suo sviluppo ha natura non verbale e preverbale e quindi lo stato dell'Io Bambino si manifesta in gran parte attraverso segnali non verbali. Vale a dire che i segnali di significato, di sofferenza e di desiderio arrivano attraverso il corpo.

In considerazione di questo e per sviluppare un modello di terapia, che comprendesse Analisi Transazionale e le teorie relazionali e somatiche in psicoterapia, Cornell (1997) usa l'immagine di «gesto interrotto» prendendo spunto dai lavori di Winnicott sul gesto spontaneo del bambino. Studiando il rapporto evolutivo tra mente e psicosoma e sulla base del suo concetto del vero sé e del falso sé, Winnicott (1965) scrive:

Periodicamente il gesto del bambino dà espressione a un impulso spontaneo; l'origine del gesto è il Vero Sé, e il gesto indica l'esistenza di un Vero Sé potenziale. Occorre analizzare il modo in cui la madre affronta questa onnipotenza infantile rivelata in un gesto (o gruppo di atti di natura sensomotoria). Colgo quindi l'idea di un Vero Sé con il gesto spontaneo (Winnicott, 1965).

Lo sviluppo dell'esperienza del vero Sé (il Bambino Naturale, in termini transazionali) è favorito dalla capacità dei genitori di notare e facilitare i gesti spontanei del bambino.

L'interruzione di uno di questi gesti può derivare dalla disattenzione o scarsa sensibilità di chi si prende cura del bambino, fino ad arrivare a una

vera e propria umiliazione o alla punizione. Queste interruzioni possono trasmettere ingiunzioni genitoriali sia a livello emotivo sia a livello comportamentale e pertanto creare conflitto e *impasse* tra Genitore e Bambino, che talora conducono all'esclusione del B<sub>1</sub>. Per la risoluzione di queste ingiunzioni può essere necessaria la psicoterapia.

In ambito di counselling, però, si può creare un nuovo «contesto facilitante» nel quale queste interruzioni vengono notate e affrontate, permettendo quindi che certi aspetti esclusi e spesso vitali della personalità del cliente emergano e si sviluppino. Prestare attenzione al processo di interruzione significa notare la comunicazione non verbale inibita o inibente; per esempio: «Ho notato che lei parlava con voce potente, poi improvvisamente la voce si è abbassata. Mi domando come si sentirebbe, continuando a parlare con voce forte». Un'attenzione attiva da parte del counsellor a espressioni degli occhi, tono di voce, posizione e movimenti delle spalle, delle braccia e delle mani, per fare altri esempi, può portare alla consapevolezza della vitalità e degli impulsi soffocati del Bambino somatico, facilitando una maggiore esperienza di sé e offrendo tutta una serie di opzioni emotive. Ecco alcuni esempi: «Mi pare che lei abbia difficoltà a guardarmi in faccia quando parla di queste cose»; «Il suo corpo dà l'impressione di essere sempre più teso; mi domando cosa prova»; «Sembra che lei stia facendo un grosso sforzo per mantenere la padronanza di sé»; «Per un attimo mi è sembrato che si stesse entusiasmando. Dove è finito il suo entusiasmo?»; «Sento forza nella sua voce. A lei che sensazione dà?»; «Lei dice di essere d'accordo, ma non ha l'aria di essere d'accordo». Se questi gesti interrotti vengono notati e se vi si reagisce, il cliente ha la possibilità di sperimentare nuove modalità, aumentando il rispetto e l'espressione di sé. Il counsellor deve anche imparare a individuare i pattern difensivi che possono emergere di fronte alle nuove possibilità psicologiche o interpersonali, in modo da saper valutare se sia sufficiente un intervento di counselling o se sia necessario consigliare la psicoterapia.

## **Il counsellor come modello**

È evidente che l'uso consapevole da parte del counsellor del suo comportamento verbale e non verbale dà maggior vitalità alle sedute. Una forma particolarmente importante di modellamento e di permesso è il poter vedere e percepire nel counsellor variazioni nella comunicazione non verbale attraverso il tono di voce, il contatto visivo, la gestualità, la posizione. Il counsellor che durante la seduta adotta lo stesso modo di essere del cliente, soffoca il potenziale di affetti e promuove indirettamente la passività e l'iperadattamento anziché il coinvolgimento e la differenziazione.

## **L'alleanza con mete e pulsioni che favoriscono la vita**

Generalmente i clienti ricorrono al counselling in periodi di crisi o di transizione e spesso sono alla ricerca di un ambiente che risponda e che offra appoggio, e spesso con la segreta speranza di trovare protezione e cure affettive. Tuttavia, i contratti eccessivamente protettivi tendono a creare dipendenza e sentimenti regressivi. Se da un lato il counsellor non deve essere distaccato né meramente razionale, dall'altro deve imparare a individuare gli stati emotivi e a facilitarne l'aspetto progressivo. Allineandosi consapevolmente con gli impulsi del cliente verso una vita che meglio soddisfi i suoi desideri, il counsellor deve capire come gli impulsi primari del cliente possano essere rafforzati con strategie cognitive e sociali (in modo da superare le reazioni difensive) ma anche come possano essere sostenuti di fronte alle frustrazioni causate dall'ambiente. Se nuove opzioni e nuove esperienze non cominciano ad allentare le difese somatiche e caratteriali, allora può essere necessario consigliare la psicoterapia.

## **Interventi descrittivi**

In ogni processo di cambiamento è necessario trovare il modo di portare allo scoperto ciò che è nascosto, un modo, cioè, di espandere la consapevolezza. In ambito clinico, questo si ottiene con la confrontazione e l'interpretazione. L'equivalente nel campo del counselling è l'intervento descrittivo, che mira a dare la consapevolezza dell'insieme degli aspetti cognitivi, comportamentali ed emotivi dell'esperienza e dell'interazione. Nel counselling gli interventi descrittivi mirano a vivacizzare l'interscambio counsellor/cliente, a riconoscere e amplificare l'esperienza affettiva del cliente e a impegnare l'Adulto nella simultanea consapevolezza cognitiva ed emotiva. Interventi descrittivi non giudicanti facilitano una crescente consapevolezza e l'alleanza tra le modalità di funzionamento dell'Adulto e del Bambino.

## **Indagine empatica**

A differenza dell'approccio confrontativo di Reich, della modalità interpretativa psicoanalitica, e degli interventi spesso direttivi e di confronto dell'Analisi Transazionale, nel counselling è preferibile affidarsi a un dialogo di «prolungata indagine empatica» (Stolorow *et al.*, 1987). Secondo Stolorow (1994) questo stile di indagine prevede «un atteggiamento che cerca incessantemente di comprendere il significato delle espressioni di un paziente da una prospettiva interna, anziché esterna, del quadro di riferimento soggettivo del paziente stesso». Questo stile differisce dall'ascolto



attivo, o dall'ascolto riflessivo di Rogers, in quanto non comunica semplicemente la comprensione del terapeuta, ma piuttosto indaga in modo empatico, tale da favorire lo sviluppo dell'autoriflessione, particolarmente rispetto alle aree più problematiche della vita del cliente.

L'indagine empatica è stata sviluppata come una variazione della tecnica psicoanalitica, tuttavia a nostro parere è molto utile nel processo di counselling. Con questo atteggiamento il counsellor può proporre e insegnare un processo di indagine e di curiosità empatica anziché critica. In questo modo si aumenta notevolmente la consapevolezza e l'integrazione tra emozione e cognizione. Le domande chiave sono pertanto: «Come mai questo succede in questo modo?», o «Che effetto ha questo su di lei e su chi la circonda?», invece che «Perché fa così?» o «Io le suggerirei...»

### **Contratto e stile**

L'essenza del contratto di counselling sta nell'aiutare il cliente a sviluppare l'autocoscienza e a sfruttare le forze innate che lo portano a maturare. Il contratto si realizza sia attraverso i contenuti sia con lo stile. Occorre un delicato equilibrio per tener conto dei sentimenti attivamente e intenzionalmente, nell'ambito di un contratto professionale che pone l'accento sullo sviluppo di competenze sociali e cognitive per rafforzare la consapevolezza di sé e l'agire autonomo. Uno stile eccessivamente empatico o protettivo può favorire una fusione di esperienza e dipendenza anziché la differenziazione e la soluzione comune dei problemi. D'altra parte, uno stile troppo cognitivo può portare a una modalità pseudo-Adulta di funzionamento e di adattamento, che controlla la vitalità e la vulnerabilità dello stato dell'Io Bambino anziché entrare in relazione con esso. Il counsellor cerca di facilitare il cliente nel "pensare" e "sentire" contemporaneamente. Come ogni buon genitore, un valido counsellor trova il modo di comunicare interesse e preoccupazione senza essere troppo direttivo né eccedere con definizioni o conforto.

### **Differenziazione e conflitto**

Mentre si tiene conto delle emozioni nei modi descritti in precedenza, il counsellor deve anche creare opportunità di differenziazione e di conflitto: «Ciò che dirò ora è molto diverso da quanto lei ha appena detto»; «Non sembra sia d'accordo con me. Cosa pensa lei»; «Ho sentito come lei valuta la situazione, ma il mio punto di vista è diverso»; «Quando parla delle sue difficoltà, lei spesso dice di essere triste. Si accorge mai di essere arrabbiato?»; «Cosa prova quando il nostro pensiero o la nostra esperienza dif-

feriscono?». Questo stile di osservazione e di indagine favoriscono la differenziazione e l'indipendenza senza evitare l'affetto mostra che vi è una relazione dove vi è posto per un conflitto rispettoso e collaborativo.

## Conclusioni

Se da tempo si sentiva l'esigenza di una differenziazione e di un ampliamento della formazione per il counselling nella prospettiva dell'Analisi Transazionale, recentemente nel corso di una sessione di esami di certificazione se ne è avvertita l'urgenza. Alcuni membri clinici della commissione d'esame hanno contestato il diritto dei counsellor di affrontare gli aspetti emozionali nel loro lavoro, sostenendo che appartengono alla sfera della psicoterapia clinica. Questo articolo è stato scritto per favorire la reciproca conoscenza e le basi delle diverse specializzazioni professionali nel campo dell'Analisi Transazionale e per sottolineare come in *tutti* i campi di applicazione gli interventi cognitivi e comportamentali debbano essere integrati dalla comprensione dei sentimenti. Speriamo inoltre di dimostrare quanto sia importante farlo in modo efficace. Se questo articolo tratta principalmente della formazione nel campo del counselling, ha anche una sua validità per quanto riguarda il lavoro con le organizzazioni e nel campo educativo. Può inoltre risultare utile per la preparazione di quanti si apprestino a far parte di commissioni d'esame nei diversi i campi della pratica professionale.

## BIBLIOGRAFIA

- BERNE E. (1972), trad. it. *Ciao!... e poi?*, Bompiani, Milano 1979.
- CORNELL W., *Wake up "Sleepy": Reichian Techniques and Script Intervention*, in «Transactional Analysis Journal», 5, 1975, pp. 144-47.
- CORNELL W., trad.it. *If Reich had met Winnicott: Body and gesture. Energy and Character*, 28 (2), 1997, pp. 50-60.
- ENGLISH F. (1971), trad. it. *Il fattore di sostituzione: ricatti e sentimenti reali*, in *Essere terapeuta*, La Vita Felice, Milano 1998.
- ENGLISH F. (1972a), *I meccanismi di sostituzione: dai sentimenti parassiti ai sentimenti reali*, in *Essere terapeuta*, La Vita Felice, Milano 1998.
- ENGLISH F. (1972b), *Sleepy, spunky and spooky: A revised second order structural diagram and script matrix*, in «Transactional Analysis Journal», 2, 2, 1972, pp. 64-67.
- ENGLISH F., *The lure of fundamentalism*, in «Transactional Analysis Journal», 26, 1996, pp. 23-30.

- ERSKINE R., *The ABC's of effective psychotherapy*, in «Transactional Analysis Journal», 5, 1975, pp. 163-65.
- ERSKINE R.G. - ZALCMAN M. (1979), trad. it. *Sistema ricatto: un modello per l'analisi del ricatto*, in «Neopsiche», 5, 1985.
- GOULDING R.L. - GOULDING M. (1978), trad. it. *Il cambiamento di vita nella terapia ridecisionale*, Astrolabio, Roma 1983.
- MCNAMARA J. - HINE.J. - LAMMERS W., *Counselig definition. ITAA Counseling Task Force, EATA telegram No.10, Aix en Provence: European Association for Transactional Analysis*, dicembre 1995.
- PALLY R., *Emotional processing: the mind-body connection*, in «International Journal of Psychoanalysis», 79 (349), 1998, pp. 349-62.
- REICH W. (1933), trad. it. *Psicologia di massa del fascismo*, Sugar Co, Milano 1970.
- REICH W. (1932), trad. it. *La rivoluzione sessuale*, Sugar Co, Milano 1963.
- SCHIFF J.L. ET AL. (1975), trad. it. *Analisi Transazionale e cura delle psicosi*, Astrolabio, Roma 1980.
- STOLOROW R. - ATWOOD G.E. - BRANDCHAFT B. (1994), trad. it. *La prospettiva intersoggettiva*, Borla, Roma 1996.
- STOLOROW R.D. - BRANDCHAFT B. - ATWOOD G.E., *Psychoanalytic treatment: An intersubjective approach*, Analytic Press, Hillsdale, NJ 1987.
- WHITAKER C.A. - MALONE C. (1954), trad. it. *Le radici della psicoterapia*, Franco Angeli, Milano 1998.
- WINNICOTT D.W. (1965), trad. it. *Sviluppo affettivo e ambiente. Studi sulla teoria dello sviluppo affettivo*, Armando, Roma 1986.
- WINNICOT D.W., *Deprivation and delinquency*, (C. Winnicot, R. Shepard, M. Davis Eds.), Tavistock, London 1984.