

Il processo della relazione di counseling: dal piano di trattamento all'intervento

ABSTRACT

The counseling relationship process: from to the treatment plan to the intervention

The author shows in this paper some tools from transactional analysis in psychotherapy which are suitable for counseling process too.

We can say that there is a logical sequence in the treatment and that there are steps which have a right order which cannot be changed without damaging the result of the treatment.

We need to start from the diagnostic elements of the problem and of the person and ask ourselves what that person really need to achieve his result .

In this work you can find contributions of different authors as Maria Teresa Romanini, Ian Stewart, Richard Erskine, Claude Steiner.

Nell'intervento di counseling, come in quello psicoterapeutico e, con modalità diverse anche negli altri interventi educativi o di coaching organizzativo effettuati con l'approccio analitico transazionale, si definisce la direzione del trattamento attraverso una scelta di procedure di intervento decise in base alle conoscenze acquisite nella fase diagnostica e seguite fino al compimento della meta del contratto.

È questa una delle caratteristiche della metodologia analitico transazionale che, in apparenza, può sembrare rigida e schematica. Nella realtà, specialmente in un intervento focale, limitato nel tempo, quale è, quasi sempre, quello che riguarda il campo del counseling, una precisa e verificabile pianificazione è di grande valore protettivo per il counselor e per il cliente e ne favorisce la potenza nell'efficacia dei risultati concordati nel contratto, la verificabilità durante il processo e il raggiungimento della meta.

La meta è il risultato, il vero guadagno del cliente, nel passaggio dal disagio alla riuscita o, almeno, nell'individuazione della via per raggiungerla.

Quando parliamo di pianificazione del trattamento ci riferiamo quindi ad un progetto che prevede una sequenza calibrata ad hoc degli interventi per quel determinato cliente, che basa la sua efficacia sul mantenimento della direzione scelta. Ritengo che questo metodo rivesta anche il significato di un intervento di processo, in quanto la persona, quando si trova in una situazione di crisi “non sa dove andare”, ha momentaneamente smarrito la sua capacità di pianificare efficacemente la sua strada di *problem solving*: il vivere all’interno della relazione di counseling un processo di lavoro con una chiara direzione offre una opportunità di apprendimento per sé, attraverso l’esperienza stessa. La direzione che il counselor, utilizzando efficacemente il suo stato dell’Io Adulto e le sue conoscenze teoriche ed esperienziali, sa trovare e mantenere, può quindi divenire un modellamento efficace per il cliente stesso.

Come gli elementi della diagnosi sono un elemento di facilitazione nel processo di aiuto e non vanno considerati come un etichettamento statico della persona o del problema, bensì il mettere insieme un ampio raggio di informazioni sul cliente che offrirà una guida dettagliata per il piano di trattamento, così la pianificazione del trattamento è uno strumento di facilitazione per l’efficacia dell’intervento. Come ogni piano di progetto può essere aggiornato a seguito di verifiche in itinere, anche questo va monitorato e non seguito in modo rigido. È proprio una pianificazione precisa che permette la flessibilità necessaria ad ogni intervento con la persona, che non può essere legata a nessuno schema. È un po’ come quando si viaggia: una buona pianificazione della direzione e dei tempi è quella che permette di godersi il viaggio nei suoi eventi imprevedibili, sia piacevoli che spiacevoli, determinandone il successo.

La pianificazione del trattamento AT è un processo deciso ed esplicito che prevede le scelte sulla sequenza degli interventi, cioè l’ordine con cui saranno portati avanti i diversi stadi del processo di trattamento.

Riprendendo Berne Ian Stewart¹ afferma che il terapeuta AT, come il “vero dottore” deve:

¹ cfr. Stewart I., *TA counseling in action*, London 1989, Sage,

- essere orientato anzitutto a curare i suoi pazienti
- essere capace di pianificare il suo trattamento in modo tale che ad ogni fase egli sappia che cosa sta facendo e perché lo sta facendo
- prendere la sola responsabilità per il benessere dei suoi pazienti entro l'area della sua competenza professionale.

Credo che questo valga, pari pari, anche per l'intervento di counseling: "curare", cioè "avere cura" del cliente rispetto alla richiesta e al contratto pattuito; pianificare il suo lavoro nella consapevolezza di sapere che cosa sta facendo e perché, in modo da essere in grado di verificare l'efficacia dell'intervento e di modificarlo o ripeterlo se non funziona; essere chiaro rispetto al suo contratto, al suo mandato, alle sue competenze nell'ambito che gli è proprio.

Ian Stewart afferma che il processo di trattamento assomiglia a quello di costruzione di una casa: prima si mettono solide fondamenta, poi si comincia col mettere i mattoni al di sopra e si lavora andando in su. La solidità dell'intera struttura dipende da come sono state poste le fondamenta e poi i mattoni sopra di esse. Credo che questa sequenza descriva non soltanto l'ordine di un trattamento efficace, ma anche l'ordine ottimale con cui si possono costruire le proprie personali abilità in A.T. Acquistando scioltezza in ogni aspetto successivo della sequenza di trattamento si prepara un fondamento solido per lo sviluppo dell'abilità nella fase seguente.

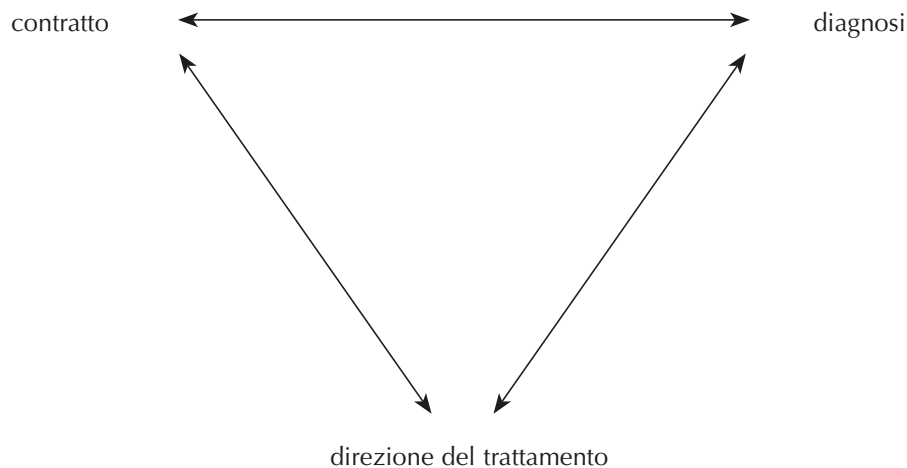
Il piano di trattamento è funzionale alla rotta del cambiamento: devo sapere dove devo andare per pianificare come arrivarci, per cui ogni step sarà funzionale solo se andrò in questa direzione. Sta qui il senso della frase berniana "sapere che cosa si sta facendo e perché lo si sta facendo" riferita a ogni tappa del processo della relazione di aiuto.

Una volta definita la direzione del trattamento, che è determinata dalla richiesta e dal contratto di cui si è parlato in altri articoli del presente numero di Quaderni di counseling, occorre determinare una sequenza.

Occorre tenere insieme tre punti: diagnosi, direzione, contratto².

² cfr. Stewart, *ibidem*.

IL TRIANGOLO DELLA TERAPIA



Possiamo individuare una reciproca influenza rispetto alla direzione del trattamento determinata dalla diagnosi del problema, dal contratto e dalla scelta degli interventi che porta al concetto di direzione del trattamento.

1. La direzione del trattamento è la scelta non formale di interventi per facilitare il cliente a portare a termine il contratto concordato, alla luce della diagnosi fatta dal counselor.
2. Per scelta degli interventi si intende scegliere quali interventi usare e in che ordine usarli.
3. Scegliendo gli interventi da usare, si deve considerare sia il contenuto che il processo: quello che si fa e come lo si fa.
4. Scegliendo l'ordine degli interventi, si decide la sequenza del trattamento.
5. Rispetto al punto 3 ogni professionista deve eticamente tenere conto di scegliere un intervento di cui è competente, per essere potente a sufficienza e non usare il cliente come cavia!

Direzione del trattamento			
Quali interventi?		In quale ordine? (= sequenza del trattamento)	
Contenuto (= che cosa?)	Processo (= come?)	A lungo termine = strategie	A breve termine = tattiche

Il triangolo della terapia mette in evidenza come la diagnosi si riferisca sia al contratto che alle decisioni del counselor per la direzione del trattamento. Il contratto determina lo scopo del trattamento. La diagnosi dice da dove il counselor e il cliente partono nel cammino verso questo scopo. Direzione del trattamento significa scegliere quali interventi usare e in che ordine. La diagnosi dà una guida a queste scelte, in quanto per ogni problematica va scelto l'intervento più appropriato.

Nella pratica dell'A.T. una diagnosi iniziale può spesso essere rivista, man mano che il counselor acquisisce più informazioni riguardo al cliente. La frequente revisione della diagnosi è parte integrante del piano di trattamento e ne determina la verifica e l'eventuale modifica. Il riconoscimento di se stesso nelle ipotesi diagnostiche fatte dal counselor costituisce un passaggio di consapevolezza per il cambiamento possibile.

Script system (Erskine, Zalkmann)

Credenze	Manifestazioni parassitarie	Ricordi di rinforzo
<i>Su di sé</i> ----- ----- ----- -----	1. Comportamenti ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----
<i>Sugli altri</i> ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----
<i>Sulla vita</i> ----- ----- ----- -----	2. Fantasie ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----
Sentimento parassita ----- ----- ----- ----- -----	3. Somatizzazioni ----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----

Nel corpus dell'A.T. il *racket system* oggi chiamato dallo stesso Richard Erskine *script system* e la matrice della svalutazione non sono soltanto degli ottimi strumenti diagnostici, ma costituiscono una specifica guida all'intervento, anche nel senso della sequenzialità delle operazioni; richiamo qui anche l'articolo della scrivente "Contratto e copione nell'intervento di counseling" dove la tabella diagnostica di Maria Teresa Romanini è stata semplificata ed adattata alla diagnosi del counselor.³

Nella lettura della problematica esistenziale che sottende la richiesta focale nell'intervento di counseling è di grande utilità il contributo didattico che ritroviamo nell'articolo di Maria Teresa Romanini "Principi in pelli di rospi"⁴.

La prima utilità è la possibilità di apprendere un modello di categorizzazione delle informazioni che si ricevono in un primo incontro secondo un puntuale schema diagnostico.

Una prima mappatura della personalità rispetto al quadrante esistenziale, al canale della comunicazione, al carattere è uno strumento utilissimo anche in un intervento breve.

L'individuazione del canale comunicativo preferito consente, infatti, l'espressione verbale dell'empatia con maggiore potenza, andando al cuore di come la persona ha percepito l'esperienza di cui sta parlando. Anche questo elemento diagnostico può diventare intervento nella misura in cui il counselor faciliterà l'altro a vedere, sentire o prendere contatto con gli aspetti mancanti che provocano il funzionamento limitante rispetto al problema portato.

Secondo me, l'elemento più interessante per il lavoro del counselor nell'affiancare il cliente nella ricerca delle opzioni è costituito dall'utilizzo della descrizione dei diversi caratteri – il forte, l'introverso e il tenero – e nelle categorizzazioni delle differenti linee di forza.

Il lavoro di Maria Teresa Romanini contiene anche per chi si avvicina alla professione una possibilità di riconoscere la polarità positiva del soggetto con cui si è in relazione. Infatti è proprio sulle doti, sul tipo di intelligenza, sui bisogni e sui sentimenti reattivi che ne costi-

³ Milly De Micheli, Il contratto e il copione nell'intervento di counseling, in *AT Rivista italiana di analisi transazionale*, anno XXV, 2005, N. 11 (48)

⁴ Romanini M.T., Principi in pelli di rospi, in *AT rivista Italiana di Analisi Transazionale e metodologie psicoterapeutiche*, anno III, 1983, N.4, p.7-24

tuiscono le linee di forza che è possibile far leva per la soluzione del problema che costituisce il blocco.

Nella problematica è contenuto l'elemento di forza, come nella nostra parte di ombra: nel riconoscimento e nell'accettazione della stessa possiamo trovare l'energia e la potenzialità di processo per venirne fuori. Questi elementi positivi sono le potenzialità che la persona possiede quando è libera dalla sua gabbia copionale. Riuscire a coglierli permette al counselor di dare potenza ed efficacia alla pianificazione del suo intervento.

	IO -	IO +
TU +	IO- TU+ Tenero Cinestesico DOTI: Fantasia, empatia, originalità di realizzazione, facilità di rapporti, capacità di imitazione, esecuzione INTELLIGENZA: intuitivo analogica <i>"Vado via da"</i> Posizione depressiva	IO+ TU+ <i>"Vado avanti con"</i> Posizione collaborativa
TU -	IO- TU- Introverso Uditivo DOTI: volitività, originalità concettuale, creatività, acume, facilità all'insight INTELLIGENZA: analitica astrattiva (concettuale) <i>"Vado via da"</i> Posizione di inutilità	IO+ TU- Forte Visivo DOTI: audacia, abnegazione, originalità di progettazione, di visione globale, capacità di comando, di organizzazione, sicurezza, sistematicità <i>"Mi libero di"</i> INTELLIGENZA: percettivo sintetica Posizione paranoide

Le poche righe in cui Maria Teresa Romanini definisce le caratteristiche dei caratteri secondo i rispettivi momenti identificatori sono profondissime e dense di significato e di grande valore diagnostico e di connotazione esistenziale.

Già le operazioni decisionali originate dalla posizione esistenziale sono un indicatore dell'esito copionale – suicidio, omicidio, follia – e vanno dal counselor valutate rispetto al grado di gravità a cui possono approdare collegandole al problema che la persona porta. L'altro elemento di forza dello schema è rappresentato dall'attenzione ai rischi delle vie di fuga, ai possibili esiti tragici collegati ai quadranti e ai copioni.

Maria Teresa Romanini lo sottolinea nel suo articolo relativamente all'analisi clinica; esattamente lo stesso avviene nell'intervento di counseling.

Nel primo incontro si raccolgono alcuni aspetti intuitivamente e alcuni dati – p.e. il linguaggio, la modalità di stare in relazione, alcune affermazioni e convinzioni – diventano segnali spia che in seguito vanno verificati.

Più autori della scuola transazionale hanno sottolineato che esiste una base logica nella sequenza del trattamento e che ci sono tappe che hanno bisogno di essere indirizzate in un ordine particolare e che se si omettono alcune tappe o non le si affrontano in sequenza può diminuire l'efficacia del trattamento stesso.

Riprendiamo l'insieme:

- *Presenza in carico*: decidere se è OK fare il viaggio insieme
- *Valutazione*: scoprire da dove è venuta l'altra persona
- *Contratto di trattamento*: scoprire dove vuole arrivare, e decidere se si vuole andare con lei
- *Direzione di trattamento*: decidere un buon modo per arrivarci
- *Termine*: salutarsi, quando il viaggio è finito.

Mi limito qui a trattare la direzione del trattamento e il termine dello stesso.

Jan Stewart⁵, proponendoci la sequenza del trattamento, afferma che l'intera sequenza potrebbe, al limite, essere collocata entro una sola sessione di counseling. All'altro estremo, il counseling può continuare per un tempo lungo.

Fino ad ora abbiamo evidenziato un piano base della tipica sequenza di trattamento di counseling con l'A.T. Possiamo andare avanti e guardare alla teoria che lo anima e chiederci come l'A.T. spiega i problemi personali e il processo di cambiamento personale.

Citando Richard Erskine⁶ apprendiamo che "Il Sistema di Copione" riflette le risposte alle spinte di Copione e i modelli delle transazioni

⁵ cfr. Stewart, ibidem

⁶ Erskine R. G. & Zalcman M. J. (1979), "The racket system: A model for racket analysis", *Transactional Analysis Journal*, 9, 51-59

transferenziali che emergono nella relazione terapeutica. Lavorare con il Copione con il Sistema di Copione permette al terapeuta di focalizzarsi su tre dimensioni: comportamentale, intrapsichica (affettiva e cognitiva) e fisiologica. Il focus è sempre su dove la persona è aperta o chiusa al contatto. Il Sistema di Copione si rivolge alle credenze intrapsichiche e alle emozioni, ai comportamenti, alle fantasie, ai ricordi, alle esperienze fisiologiche.

“Il Sistema di Copione fornisce un modello per comprendere le dinamiche sistemiche tra le dimensioni intrapsichiche, comportamentali e fisiologiche del Copione. Il sistema di Copione diagramma come le reazioni intrapsichiche (conclusioni difensive e decisioni) e le introiezioni che formano il cuore del Copione di vita sono organizzate come Opinioni di Copione, come queste credenze centrali sono manifestate nel comportamento, nelle fantasie e nelle tensioni fisiologiche e come un individuo struttura le sue percezioni e interpretazioni delle esperienze per procurarsi il rinforzo delle Opinioni di Copione”⁷.

La riorganizzazione della personalità avviene nella integrazione dei diversi processi.

Il counselor è un compagno di viaggio che lavora con il cliente e non sul cliente e insieme a lui individua dove intervenire sul suo sistema di copione con un duplice scopo: quello del problem solving immediato e quello di orientare una modifica del copione; Erskine e Zalkmann proprio nella presentazione del loro strumento diagnostico e di lavoro affermano che un solo intervento su una qualsiasi parte del sistema, costituisce l’inizio della modifica del sistema; sottolineo che la lettura dello *script system* offre la possibilità di accedere al copione per come la persona lo sta vivendo in quel preciso momento (come la fetta di un salame!).

Da dove partire, allora?

La risposta è semplice: occorre partire da dove la persona è disponibile, con attenzione a dove andare!

L’occhio marziano, metafora berniana per indicarci di non fermarci a ciò che siamo abituati a vedere, ma permetterci di andare oltre, per riconoscere il processo senza essere ingannati dal contenuto, ci consente di cercare interventi che non rischino di rinforzare il sistema, anziché modificarlo.

⁷ ibidem

Con il cliente abbiamo da stimolare la comprensione del suo processo, non da spiegargliela o dimostrargliela, entrando in un gioco di autocompiacimento.

Dobbiamo decodificare con lui in che modo si sta muovendo, per ottimi apparenti motivi, ma, in realtà, per non raggiungere quello che vuole davvero per la sua realizzazione e per non vivere il disagio della non autonomia. Nel lavoro con il cliente il counselor inizia a decodificare, nell'ascolto partecipato, i contenuti dei suoi stati dell'io per acquisirne le eventuali contaminazioni.

La griglia della matrice della svalutazione è strumento diagnostico ed operativo per la direzione del trattamento; una volta individuata l'area – sé, l'altro o la situazione – e la tipologia di svalutazione, si procede sequenzialmente nel lavorare sull'esplicitazione dei contenuti, utilizzando le tecniche berniane per giungere alla decontaminazione.

All'inizio occorre usare molto l'interrogazione per acquisire gli elementi delle parti svalutate o contaminate e portarle alla luce.

Se ci troviamo di fronte ad un problema di insoddisfazione personale o relazionale, si procede all'analisi dell'economia delle carezze, alle credenze sottostanti e alla ricerca di nuove opzioni cognitive ed operative. Claude Steiner⁸, combinando gli elementi delle aree svalutate e la sua teoria delle carezze, fornisce indicazioni su come si formano i copioni e sulla terapia dei diversi tipi di copione, agendo una diversa economia delle carezze.

Quando il counselor e la persona hanno individuato quali carezze la persona cerca e come le cerca, questa coglierà la dinamica dei giochi nella sua ripetitività e prevedibilità e potrà ipotizzare opzioni di uscita da una relazione simbiotica verso una possibilità di spontaneità e di consapevolezza dei propri ruoli.

Il lavoro sulle carezze e con le carezze è indicato per le persone con problemi di bassa stima di sé: per questi il counselor può pianificare degli interventi di esplorazione delle capacità personali del cliente e utilizzare la comunicazione aperta e puntuale in modo da portarlo alla consapevolezza delle sue credenze distorte e delle svalutazioni che mette in atto per confermarsi nella convinzione di non valere o di non essere degno di amore.

⁸ STEINER C., *Scripts people live*, (1974), trad. it., *Copioni di vita*, ed. La vita felice, Milano 1999

La matrice della valutazione diagnostica di Maria Teresa Romanini, come pure quella di Stewart Joines che utilizza l'elemento descrittivo degli adattamenti di personalità, forniscono la traccia per una pianificazione che tenga conto delle aree di contatto possibili con la persona. La sequenza delle "porte" – pensiero, sentimento, comportamento – può essere usata come griglia di orientamento per il counselor per facilitare la comprensione del processo che genera la problematica e l'uscita dalla stessa. Infatti la persona può fare, nel setting, in relazione col counselor, il passaggio dalla sua modalità rigida che lo porta al blocco ad una modalità più consapevole e flessibile che gli permette una via di uscita.

La fine del trattamento è caratterizzata dal raggiungimento del risultato. Già in una buona pianificazione occorre prevedere come ci si accorgerà che il trattamento è finito; questo comporta il raggiungimento degli obiettivi del contratto, ovviamente, ma soprattutto il cambiamento del cliente dal malessere allo stare bene. Lo stare bene non sempre coincide con la risoluzione di tutti i sintomi, ma, molto più spesso, con una percezione di sé come persona con risorse, con la capacità di reagire in un modo diverso e più consono al malessere che lo aveva portato alla richiesta di counseling. Nel counseling, come è già stato detto, si parla di contratto di controllo sociale e non di contratto di autonomia o di analisi. Il risultato sarà allora il poter cogliere che si sta andando in una direzione differente, che ci si è tolti dall'impiccio e che la strada per venire fuori dalla gabbie che spesso da soli ci siamo costruite è ora disponibile.

Milly De Micheli

BIBLIOGRAFIA

DE MICHELI M., "Il contratto e il copione nell'intervento di counseling", in *AT Rivista italiana di analisi transazionale*, anno XXV, 2005, N. 11 (48)

ERSKINE R.G. & ZALCMAN M. J. (1979), "The racket system: A model for racket analysis" *Transactional Analysis Journal*, 9, 51-59

JOINES V. STEWART I., *Personality adaptation, A new guide to human understanding in Psychotherapy and Counseling*, Chapel Hill North Carolina, 2002

LOOMIS M., "Contracting for change", in *TAJ*, 12, 1, 1982

ROMANINI M.T., "Principi in pelli di rospi", in *AT rivista Italiana di Analisi Transazionale e metodologie psicoterapeutiche*, anno III, 1983, N.4, p. 7-24

STEWART I., *TA counseling in action*, London 1989, Sage

STEINER C., *Scripts people live*, (1974), trad. it., *Copioni di vita*, ed. La vita felice, Milano 1999