

IL PUBBLICO HA PIÙ FAMILIARITÀ CON IL CATTIVO DESIGN CHE CON IL BUON DESIGN. È, A TUTTI GLI EFFETTI, CONDIZIONATO A PREFERIRE IL CATTIVO DESIGN, PERCHÉ È QUELLO IN CUI SI RITROVA A VIVERE. IL NUOVO DIVENTA MINACCIOSO, IL VECCHIO È RASSICURANTE.

PAUL RAND

UN DESIGNER SA DI AVERE RAGGIUNTO LA PERFEZIONE NON QUANDO NON C'È ALTRO DA AGGIUNGERE, MA QUANDO NON C'È ALTRO DA TOGLIERE.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

...CHI PROGETTA UN NUOVO SISTEMA NON DEVE ESSERNE SOLO L'IMPLEMENTATORE E IL PRIMO UTENTE SU LARGA SCALA; IL DESIGNER DOVREBBE ANCHE SCRIVERE IL PRIMO MANUALE UTENTE... SE NON AVESSI PARTECIPATO APPIENO A TUTTE QUESTE ATTIVITÀ, NON AVREI MAI APPORTATO LETTERALMENTE CENTINAIA DI MIGLIORAMENTI, PERCHÉ NON CI AVREI MAI PENSATO O NON LI AVREI RITENUTI IMPORTANTI.

DONALD E. KNUTH

...INCONSISTENZE LOGICHE ... SE L'UNIVERSO AVESSE DOVUTO PREOCCUPARSI DI SIMILI QUISQUILIE, NON SAREBBE SOPRAVVIS-  
SUTO AI PRIMI DIECI NANOSECONDI

DOUGLAS N. ADAMS





SCUOLA PROFESSIONALE DI COUNSELING  
DIRETTORE PROF. FRANCO NANETTI  
SEDE DI PESARO

# IL CASO DI S.

CANDIDATO: DOTT. WALTER VANNINI

RELATORE: D.SSA A. SCALOGNINI

TRIENNIO 2008 – 2010

Copyright © 2011 Walter Vannini

IMPAGINATO CON TUFTE-L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X

Quest'opera è stata rilasciata sotto la licenza Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.5 Italy. Per leggere una copia della licenza visita il sito web <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/it/> o spedisci una lettera a Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA.

*Prima edizione, Agosto 2011*

# *Indice*

<i>Introduzione</i>	7
<i>Metamodello</i>	13
<i>Caso di co-counseling: S. M.</i>	27
<i>Riflessioni</i>	70
<i>Bibliografia</i>	72
<i>Indice analitico</i>	75

*Ringrazio la dottoressa Antonella Scalognini per la pazienza dimostrata e per il suo aiuto costante, uniti a un rigore metodologico capace di illuminare anche le zone più grigie della teoria e della pratica del counseling, che fanno di lei un termine di paragone, nella didattica e nella pratica professionale.*

## Introduzione

Questo piccolo lavoro assolve almeno a tre compiti, tutti egualmente parte del percorso evolutivo dell'autore:

1. l'assolvimento degli obblighi per il completamento del corso triennale in Counseling Integrato a orientamento transpersonale
2. una presa di posizione contro lo *Zeitgeist*, lo spirito dei tempi che in questo Paese più che in altri assume fattezze da Basso Impero
3. la scelta della propria posizione professionale fra coloro che operano delle discipline di ambito psicologico.

### Una nota personale

In un periodo storico come l'attuale, che si autodefinisce "società della comunicazione" ma nel quale proprio la comunicazione sembra avere perso qualsiasi rapporto fra messaggio e contenuto, fra valore intrinseco e valore di scambio, non possiamo non dirci totalmente, anzi *ferocemente* d'accordo con Hillman:

Il brutto ci rende nevrotici... In un'epoca ecologica, coraggio civile non significa soltanto esigere giustizia sociale, ma anche *giustizia estetica*, e la volontà di esprimere giudizi basati sul gusto, di mettersi dalla parte della bellezza nella pubblica arena, e di parlare di tutto questo<sup>1</sup>[p.156].

Perciò, la scelta per questo lavoro di una forma che fosse la migliore possibile, tersa e rispettosa dell'attenzione di chi legge, va di pari passo con la mia personale scelta che anche il contenuto e l'attitudine professionale verso i metodi adottati rispondano agli stessi criteri. Da un lato, se una forma rigorosa non garantisce la qualità dei contenuti, una forma scadente favorisce sempre un approccio grossolano e superficiale dal quale preferisco astenermi. Dall'altro, se molte tecniche del counseling sono comuni anche a molte discipline mantiche e in generale a tutti gli usi strumentali del linguaggio quali la persuasione e la propaganda (si pensi solo al successo della PNL nelle tecniche di vendita

<sup>1</sup> James Hillman and Michael Ventura. *Cent'anni di psicanalisi (e il mondo va sempre peggio)*. BUR, 2006

Per comprendere i termini della questione, si possono mettere a confronto le esperienze di Milton Erikson e di Alejandro Jodorowsky: le tecniche adottate sono quasi identiche e la sola differenza fra i due è la diversa ispirazione, psicanalitica per il primo, esoterica per il secondo.

e nel marketing commerciale e politico), ritengo che la dignità del counseling possa essere tutelata solo adottando una posizione rigorosamente empirista e scettica: le tecniche funzionano, qualsiasi loro razionalizzazione è gratuita o inutile.

Per la forma visuale, la scelta è caduta, giocoforza, sul sistema di composizione  $\text{\TeX}^{2,3}$  e su un particolare insieme di stili ispirati agli insegnamenti del più autorevole esperto al mondo nel campo del design documentale contemporaneo, Edward R. Tufte, lo stile tipografico e visuale dei cui libri viene (per quanto possibile) riprodotto in questo lavoro<sup>4</sup>.

### *Una nota metodologica*

Il rigore stilistico che mi sono dato è anche espressione di quello che metto nella mia attività professionale e ora anche nella disciplina del counseling: un approccio empiristico, di ispirazione scettica, che in particolare per quanto riguarda il counseling trovo essere il solo in grado di garantire da fughe di tipo esoterico che non intendo avallare.

Desidero operare come counselor tenendomi bene alla larga da due tendenze che considero professionalmente pericolose anche se premianti: l'arroganza epistemica e la deriva esoterico-trascendentalista.

L'ARROGANZA EPISTEMICA, comune fra le discipline parascientifiche, può essere descritta dall'abbandono del livello sperimentale a favore del livello linguistico: poiché infatti in tali discipline il riscontro sperimentale non può essere conclusivo né generalizzabile, il successo di una teoria si fonda sulla sua capacità di descrivere gli eventi in maniera coerente e convincente. In altre parole, si sostituisce la verifica sperimentale con la *plausibilità di una narrativa*. Si assiste, per esempio, a questo genere di comportamento in economia dove i concetti di "scelta razionale" e di "equilibrio del mercato" sono tuttora imperanti, nonostante da decenni esistano evidenze incontrovertibili della loro completa infondatezza.

Personalmente trovo che la plausibilità narrativa come forma di validazione sia accettabile solo nell'ambito di una pratica strettamente empiristica: adottare le pratiche che funzionano astenendosi da ogni giudizio di valore sulla teoria che le propone. In questo consisterebbe poi la pratica del counseling a modello integrato (ma, ad esempio, anche della PNL): il cogliere "fior da fiore" le tecniche operative più utili o adatte senza curarsi di abbracciare la particolare teoria che le propone. Purtroppo, la modestia e l'onestà intellettuale necessarie per attenersi al *come* ammettendo la

<sup>2</sup> Donald E. Knuth. *The  $\text{\TeX}$ book*. Addison Wesley, 1984

<sup>3</sup> Frank Mittelbach and Michel Goossens. *The  $\text{\LaTeX}$  Companion*. Addison Wesley, 2004

<sup>4</sup> Edward R. Tufte. *Envisioning Information*. Graphics Press, 1990

Il tema dell'arroganza epistemica in economia è particolarmente attuale. Secondo Taleb (citato più avanti) proprio questa arroganza (che rende i suoi portatori incapaci di ammettere limiti ai propri mezzi epistemici, ossia perfino di concepire che esistano cose che non sono in grado di conoscere) è alla base del tracollo dei mercati finanziari del 2008. Secondo Taleb, lui stesso un trader, uno dei problemi fondamentali dell'economia è l'eccesso di teoria (anzi il vero e proprio innamoramento per la teoria, anche quando questa non sia in grado di spiegare, o addirittura ignorare, fatti quotidianamente riscontrabili), a fronte di una estrema debolezza dell'impianto empirico, di difficile quando non impossibile attuazione.



propria ignoranza del *perché* certe pratiche non sono qualità universalmente disponibili.

LA DERIVA ESOTERICO-TRASCENDENTALISTA, invece, sfrutta l'intrinseca limitatezza e non verificabilità delle teorie psicologiche per contrabbandare ogni sorta di concetti trascendentali o pseudo scientifici, di nuovo utilizzando la plausibilità narrativa e l'aneddotica come strumento di "prova". Spesso in questo campo si abusa, utilizzandoli a mo' di metafora, di concetti scientifici che per la loro complessità godono di un certo fascino popolare, nel tentativo di mutuare il rigore intellettuale ed epistemologico della loro disciplina di origine. Concetti altrimenti rigorosi quali l'olografia, i quanti, la relatività vengono estrapolati da ogni contesto e usati in modo gratuito e metaforico mescolati in un pastone concettuale insieme a cristalli, piramidi, memoria dell'acqua, omeopatia, e fesserie *New Age* assortite.

Il nostro livello di conoscenza non è ad oggi sufficiente a darci un modello della mente su basi scientifiche. Trovo quindi del tutto ingiustificato (ed intellettualmente disonesto) l'abbandono di ciò che sappiamo funzionare (il metodo scientifico) a favore di un teorizzare indiscriminato che sostituisce alle evidenze sperimentali la plausibilità narrativa e la fallacia della conferma, per quanto desiderabile e consolatorio possa essere il tipo di "conoscenza" che se ne può ricavare.

IN TERZO LUOGO, mi approccio alla disciplina del counseling alla ricerca di *un* senso, non alla ricerca di *Senso*. Intendo con questo che la mia visione degli uomini è quella di

macchine per la produzione di significato<sup>5</sup>[p.156]

metafora potentissima quanto rigorosamente fondata sui fatti, in grado di spiegare la totalità delle "stranezze" della mente, dalle fallacie inferenziali<sup>6</sup>, agli effetti placebo, all'efficacia diffusa di discipline che vanno dall'astrologia ai tarocchi alla stessa psicologia. Alla luce di quanto sappiamo, è necessario transitare dalla limitata visione degli esseri umani come esclusivamente razionali, a una visione più problematica di esseri che, pur capaci di grande razionalità, sono più spesso per dirla con Ariely, *prevedibilmente irrazionali*.<sup>7</sup>

### *La creazione del significato come atto soggettivo*

Non sarà inutile, in questa sede, ribadire l'importanza della creazione soggettiva del significato citando lo storico esem-

<sup>5</sup> Daniel C. Dennett. *Consciousness Explained*. Penguin Books, 1993

<sup>6</sup> Daniel Kahneman, Paul Slovic, and Amos Tversky, editors. *Judgment under uncertainty: Heuristics and Biases*. Cambridge University Press, 2008

<sup>7</sup> Dan Ariely. *Predictably Irrational*. HarperCollins, 2009

pio di ELIZA<sup>8</sup>, il programma scritto da Joseph Weizenbaum nel 1966, che è particolarmente attinente. Tale programma, in effetti poco più che una routine di *pattern-matching*, era in grado di sostenere un colloquio con un agente umano rispondendo grossomodo come un analista di ispirazione rogersiana; ecco come lo stesso Weizenbaum spiega il motivo di questa scelta<sup>9</sup> (enfasi mie):

Questa modalità di conversazione è stata scelta perché il colloquio psichiatrico è uno dei pochi esempi di conversazione diadica categorizzata in linguaggio naturale dove uno dei partecipanti è libero di fingere di non sapere quasi nulla del mondo reale. Se, per esempio, un paziente dice allo psichiatra "ho fatto un lungo giro in barca" e quello risponde "mi parli delle barche", il paziente non suppone che lo psichiatra non sappia nulla di barche, ma ipotizza che abbia un qualche scopo per dirigere in questo modo la conversazione. È importante notare che questa ipotesi è fatta *dal paziente*; che si tratti di un'ipotesi realistica o meno è tutt'altra questione. Ad ogni modo, [questa ipotesi] ha una utilità psicologica cruciale, poiché *serve a mantenere nel paziente la convinzione* di essere ascoltato e compreso. Il paziente rinforza poi questa impressione (che perfino nel mondo reale potrebbe essere illusoria) attribuendo alla controparte ogni sorta di conoscenze pregresse, intuizioni e capacità di ragionamento. Ma, ancora una volta, questo è il contributo del paziente alla conversazione.

Vediamo un esempio di "colloquio" fra ELIZA e un essere umano per vedere come il "contributo del paziente" sia talmente determinante da consentire una conversazione dotata di senso con un programma di *pattern-matching* privo di qualsivoglia conoscenza del mondo<sup>10</sup>.

giovane donna: Gli uomini sono tutti uguali  
 ELIZA: In che senso?  
 giovane donna: Stanno sempre a seccarti con una cosa o l'altra.  
 ELIZA: Puoi fare un esempio specifico?  
 giovane donna: Beh, il mio ragazzo mi ha fatto venire qui.  
 ELIZA: Il tuo ragazzo ti ha fatta venire qui?  
 giovane donna: Dice che sono depressa gran parte del tempo.  
 ELIZA: Mi dispiace sentire che sei depressa.  
 giovane donna: È vero, sono infelice  
 ELIZA: Pensi che venire qui ti aiuterà a non essere infelice?  
 giovane donna: Ho bisogno di un po' di aiuto, questo è certo.  
 ELIZA: Cosa significherebbe per te trovare un po' di aiuto?  
 giovane donna: Forse potrei parlare ad andare d'accordo con mia madre.  
 ELIZA: Dimmi qualcosa della tua famiglia.  
 giovane donna: Mia madre si prende cura di me.  
 ELIZA: Chi altri nella tua famiglia si prende cura di te?  
 giovane donna: Mio padre.  
 ELIZA: Tuo padre.

<sup>8</sup> Joseph Weizenbaum. Eliza—a computer program for the study of natural language communication between man and machine. *Communications of the ACM*, 9(1):36–35, January 1966

<sup>9</sup> Joseph Weizenbaum. Eliza—a computer program for the study of natural language communication between man and machine. *Communications of the ACM*, 9(1):36–35, January 1966

<sup>10</sup> Gueven Guezeldere and Stefano Franchi. Dialogues with colorful personalities of early AI. *Stanford Electronic Humanities Review*, 4(2), 1995

giovane donna: Tu sei come mio padre, in un certo senso.  
 ELIZA: Che somiglianze vedi?  
 giovane donna: Non sei molto aggressivo, ma penso che non vuoi che io me ne accorga.  
 ELIZA: Cosa ti fa pensare che io non sia molto aggressivo?  
 giovane donna: Non discuti con me.  
 ELIZA: Perché pensi che io non discuta con te? giovane donna: Hai paura di me.  
 ELIZA: Ti fa piacere pensare che io abbia paura di te?  
 giovane donna: Mio padre ha paura di tutti.  
 ELIZA: Cos'altro ti viene in mente quando pensi a tuo padre?  
 giovane donna: I bulli.  
 ELIZA: Questo cosa ha a che fare con il fatto che il tuo ragazzo ti ha fatta venire qui?  
 ...

ELIZA si rivelò sorprendentemente efficace nel sollecitare risposte emotive da parte degli utenti, che nel corso dell'interazione arrivavano ad attribuire comprensione e intenzionalità al programma, con grande sorpresa dello stesso autore che ebbe a dire<sup>11</sup>:

Non mi ero reso conto... che anche brevi esposizioni a un programma relativamente semplice potevano indurre deliri potenti in persone altrimenti del tutto normali.

Questo effetto è poi passato alla storia come *effetto ELIZA* quando anche altri ricercatori ebbero modi di osservare che gli utenti attribuivano inconsciamente interesse e coinvolgimento emotivo alle domande di ELIZA, *pur sapendo* che il programma non ne era capace<sup>12</sup>:

Weizenbaum fu molto turbato da ciò che scoprì con i suoi esperimenti con ELIZA: alcuni studenti mostravano un forte legame emotivo con il programma; alcuni volevano perfino essere lasciati soli [durante l'uso del programma]. Weizenbaum aveva inaspettatamente scoperto che, sebbene del tutto consci di stare parlando con un semplice programma per computer, ciononostante le persone lo trattavano come se fosse un essere reale, pensante, a cui importava dei loro problemi —un effetto oggi noto come "effetto ELIZA".

ANCHE CHI SCRIVE ha avuto modo di sperimentare personalmente la potenza della creazione soggettiva del significato, nel corso del laboratorio<sup>13</sup> *La risposta è dentro di te, epperò è sbagliata*, sviluppato con Simona Ortolani. I partecipanti al laboratorio, dopo avere ricordato una situazione di conflitto ed attuato un piccolo CUS, pescavano a caso un Arcano Maggiore da un insieme di 44 carte disposte in modo casuale (ma geometrico) su un tavolo. Nella enunciazione delle regole di setting, una semplice istruzione ipnotica<sup>14</sup> aveva loro suggerito che la carta pescata *sarebbe stata relativa* al conflitto da loro riportato. Come si è poi verificato, ciascuno degli oltre 20 partecipanti ha confermato che

<sup>11</sup> Joseph Weizenbaum. *Computer power and human reason: from judgment to calculation*. W. H. Freeman, 1976

<sup>12</sup> Lee Billings. *Rise of roboethics*. seedmagazine.com, July 2007

<sup>13</sup> Il laboratorio è stato sviluppato per il corso residenziale di agosto 2010 per il terzo anno del corso in Counseling Integrato ad orientamento transpersonale.

<sup>14</sup> Più propriamente, si è trattato di un *ricalco-guida verbale*

la carta *effettivamente* suggeriva qualcosa di attinente alla situazione da lui precedentemente riportata. L'insegnamento pratico tratto da questa esperienza è stato che *il potere della mente umana di cogliere significati è più forte persino della loro assenza*.

Il mio status epistemologico come counselor, dunque, sarà quello di *ciarlatano consapevole*, ovvero di qualcuno che opera *maieuticamente* con placebo, nella consapevolezza che non è il placebo in sé ad assicurare risultati, ma la convinzione del cliente di poterli raggiungere e l'abilità del terapeuta nel costruire un *rapporto di empatia* e fiducia nel quale il cliente possa trovare in sé energie e risorse per sviluppare questa convinzione.

Ho SCELTO perciò di improntare la mia attività a un empirismo scettico, e di mantenere sempre il profilo dell'intervento il più basso possibile, cercando di risolvere i problemi contingenti e di contribuire al cambiamento del paziente con piccoli contributi tangibili. Questo per due motivi:

- l'ambito che riconosco utile e valido per l'attività del counseling non sono le risposte esistenziali, ma la ricerca di risposte pragmatiche a problemi concreti
- le limitazioni epistemologiche, al di fuori dei limitati ambiti di applicabilità del metodo scientifico, sono tali da consigliare la più grande umiltà epistemica; è in ossequio a questa che la mia attività di *counselor* viene improntata alla modesta e scettica applicazione di tecniche empiricamente verificate in contesti limitati, e non alla elaborazione o alla proposta di teorie<sup>15</sup>.

Sono convinto che questo atteggiamento non sia altro che la riproposizione lo spirito più profondo del counseling a modello integrato: il rifiuto di aderire a modelli teorici prefissati, in favore di una scelta personale di *tecniche* della più varia ispirazione avendo come guida la sensibilità personale del counselor e il portato specifico di ciascun cliente. A ben vedere, l'adozione del "modello integrato" è *auto-referenziale*, essendo un approccio tratto direttamente dai fondamenti operativi della PNL<sup>16 17</sup>.

Il termine *ciarlatano* va qui inteso non in senso spregiativo ma nel senso di persona acutamente consapevole dei limiti epistemici del proprio operare. Ad esempio si veda il grande James Randi, noto tanto quanto empirista scettico quanto come illusionista, che come professione sul proprio biglietto da visita riporta, appunto, *charlatan*. Si veda al riguardo: [http://it.wikipedia.org/wiki/James\\_Randi](http://it.wikipedia.org/wiki/James_Randi)

<sup>15</sup> Nicholas Nassim Taleb. *Fooled by Randomness*. Penguin Books, second edition, 2007

<sup>16</sup> Robert B. Dilts. *Sleight of Mouth*. Meta Publications, 1999

<sup>17</sup> L. Michael Hall. *The Sourcebook of Magic*. Crown House, 2004

## Metamodello

È PRASSI CONSOLIDATA della scuola stimolare i nuovi praticanti allo sviluppo del proprio *metamodello*, intendendo con questo termine la personale collezione di tecniche di ciascun praticante. Questo termine va inteso nella sua accezione psicoterapeutica (dovuta alla PNL) di

pattern linguistici e comportamentali utilizzati da psicoterapeuti di provata efficacia per favorire il cambiamento nei propri pazienti<sup>18</sup>

<sup>18</sup> L. Michael Hall. *The Sourcebook of Magic*. Crown House, 2004

e non in quella della logica formale dove indicherebbe le regole di buona formazione di un modello. Questo utilizzo arbitrario di termini tratti da discipline formali o scientifiche è purtroppo comune nella PNL e nel counseling. Chi scrive ritiene che il fatto possa essere ricondotto al tentativo di mutuare da quelle il rigore e lo status di "scienza", non diversamente da quanto avviene in economia, dove modelli matematici di inaudita complicazione vengono chiamati a fare le veci della rigorosità concettuale e dell'affidabilità predittiva della teoria, pressoché inesistenti.

Seguendo la definizione di Dilts data sopra, non ha senso parlare di *un* metamodello: metamodello è l'insieme totale dei "pattern che funzionano", da cui ciascun terapeuta attinge la tecnica o le tecniche che intende utilizzare in un dato momento con un dato cliente. È prassi di questa scuola, però, privilegiare la praticità e la ricchezza lessicale anche a scapito di un aumento della confusione linguistica e di livelli descrittivi: nella accezione AIPAC, metamodello è anche la specifica collezione di tecniche di un praticante, sulla base della sua sensibilità della specificità del cliente e del problema portato.

È divertente notare come l'accezione AIPAC di metamodello sia deliziosamente circolare: infatti, scegliere "fior da fiore" le tecniche che si prediligono è *essa stessa* la scelta di una specifica tecnica, e questa specifica tecnica è il metamodello della PNL.

Per semplicità e nel rispetto della tradizione di questa Scuola, quindi, utilizzerò comunque il termine *metamodello* per riferirmi al mio personale *modello* operativo, dando

comunque per scontato che si tratta di una operazione a livello zero e non a livello meta.

### *L'approccio non direttivo*

Questo approccio è alla base di quasi tutte le pratiche terapeutiche di tipo psicologico e di counseling. Non mi riconosco pienamente nei suoi dettami perché ritengo che in particolari situazioni un cliente possa aver bisogno proprio di essere diretto con moderazione anziché lasciato libero di scegliere. Il compito maieutico del counselor non può esaurirsi nel lasciare la persona libera di esprimersi, deve anche spingerla a mettere a frutto le sue risorse. Detto ciò, riconosco certamente il debito con l'approccio non direttivo nella mia pratica, in particolare per il costrutto di **ascolto attivo**:

1. ascoltare il contenuto, cioè cosa viene detto in termini di fatti e idee
2. sospendere ogni giudizio e valutazione sulle parole e sulla persona
3. capire le finalità, il significato emotivo di ciò di cui il cliente sta parlando
4. valutare la comunicazione non verbale: il linguaggio del corpo, il tono di voce, e soprattutto la congruenza fra la comunicazione verbale e non verbale
5. avere consapevolezza della propria comunicazione non verbale e dei propri filtri percettivi
6. entrare in empatia con il cliente senza colludere (ossia mantenendo la consapevolezza di chi è il problema).

L'ACCETTAZIONE INCONDIZIONATA è un ulteriore costrutto che trovo utile, intendendo con questo il riconoscere che ogni persona è un individuo, pienamente consapevole e responsabile di ciò che fa. Altro, naturalmente, sarebbe accettare incondizionatamente l'operato di questa persona, cosa che certamente non sottoscrivo. Questo costrutto è talmente connotato alla disciplina del counseling da costituire una vera e propria *stance* (atteggiamento) del counselor, trasversale a qualunque specifico indirizzo egli intenda applicare.

### *L'empatia corporea*

L'EMPATIA CORPOREA è un potente strumento di costruzione dell'empatia con il cliente, attraverso il rispecchia-

mento e la riproposizione (naturalmente non smaccata) di caratteristiche che il counselor trova salienti nell'agito corporeo del cliente.

LA REGOLAZIONE DEL RESPIRO E DEL FLUSSO VERBALE, in particolare, oltre che della gestualità, forniscono al cliente segnali potenti, di coinvolgimento e controllo del colloquio:

*coinvolgimento:* esibendo una rispondenza fra i propri ritmi fisici esteriori e quelli del cliente, il counselor è in grado di suggerire un elevato grado di coinvolgimento e partecipazione allo stato emotivo del cliente, facilitando così lo stabilirsi di una empatia profonda

*controllo:* modulando opportunamente voce, respiro e gestualità, il counselor può dare origine a una graduale disempatia controllata che, specialmente in presenza di una empatia profonda precedentemente stabilita, può servire per modulare verso l'alto o verso il basso lo stato energetico del cliente, portandolo al livello più adeguato per l'espressione e la gestione delle emozioni del cliente.

### *Il Cognitivismo*

Il cognitivismo trae spunto dall'osservazione che le parole, al di là del loro significato lessicale, non hanno un significato *operativo* universale ma il loro significato dipende fortemente dal sistema di convinzioni di ciascuno. Possiamo essere d'accordo sul modo in cui il vocabolario definisce, per esempio, la parola "onore", ma difficilmente ci sarà una unanimità su cosa significhi *agire* con onore. Persone diverse, in assoluta buona fede e con assoluta convinzione, potranno dare letture anche opposte dello stesso costrutto.

Poiché il counselor si trova a dover agire sui sistemi di credenze e di valori del cliente, è evidente che la individuazione del *reale* significato di un costrutto sia fondamentale.

Per questo, dal cognitivismo mutuò la tecnica del **laddering**. Questa tecnica permette di ricostruire i rapporti che legano costrutti di particolare valore per il cliente e di entrare, in un certo senso, all'interno del suo sistema di costrutti, valori e credenze. La tecnica del laddering è una tecnica dialogica che mira a determinare le relazioni esistenti fra costrutti che rivestono una particolare importanza per il cliente. Questo si ottiene ponendo ripetutamente delle semplici domande quali:

- cosa significa per te X?
- cosa è il contrario di X?
- cosa succede (o se non succede) X?

- se questa cosa non fosse X, cosa sarebbe?
- perché X è importante?

### *L'Analisi Transazionale*

Sono rimasto molto affascinato dai modelli proposti dalla Analisi Transazionale<sup>19</sup>, dall'ampiezza della loro capacità descrittiva e dal livello di *insight* che consentono i suoi strumenti, dalle "leggi della comunicazione", al modello dell'Io, alle indicazioni sul copione di vita. A fronte di una enorme capacità descrittiva, però, trovo una scarsità di strumenti pratici, specialmente quando si tratti di operare su problematiche "leggere". Il modello degli **stati dell'Io** (Genitore/Adulto/Bambino)<sup>20</sup> è concettualmente molto potente ma la sua applicabilità mi sembra ristretta al livello dialogico. Di certo, la disponibilità di un modello come gli stati dell'Io, capace tanto di descrivere i comportamenti (nel caso del modello funzionale) quanto di catalogare i ricordi e le esperienze risulta di grande utilità nello strutturare le informazioni, le emozioni, le esperienze e i problemi riportati dal cliente.

GLI STRUMENTI che ho mutuato dall'Analisi Transazionale sono numerosi, ed operano sia a livello generale, fornendomi un quadro concettuale nel quale muovermi, sia a livello immediatamente operativo. Uno strumento molto utile a livello concettuale è il **copione di vita**, in quanto ha ottime capacità di stimolare il cliente a una riflessione e, auspicabilmente, a una profonda revisione del proprio vissuto. Constato che come costruito non mi sembra suggerire altri utilizzi che non siano squisitamente dialogici, cosa che peraltro è pienamente in linea con le mie convinzioni personali e il mio modello operativo.

Trovo utile anche il concetto di **svalutazione**<sup>21</sup> con cui una persona svaluta differenti livelli dell'Io e la conseguente individuazione dei comportamenti "AhIAhI". Sempre per quanto riguarda le capacità descrittive e dialogiche, l'AT consente anche di catalogare gli effetti delle svalutazioni tramite l'applicazione della **matrice di svalutazione** (una matrice Livelli×Tipi). Il tratto più interessante, e fonte di riflessione, della matrice è il suo mettere in evidenza che le svalutazioni non sono tutte uguali: alcune sono *più svalutanti*, ossia ne sussumono altre.

Lo scopo della matrice è duplice; essa permette al counselor di:

1. *gerarchizzare le svalutazioni* una volta che si osserva una svalutazione, la sua collocazione sulla matrice dice al

<sup>19</sup> Ian Stewart and Vann Joines. *L'Analisi Transazionale—Guida alla psicologia dei rapporti umani*. Garzanti, 1990

<sup>20</sup> Secondo l'Analisi Transazionale, l'Io è composto da tre *stati*, che non sono astrazioni ma realtà fenomeniche e comportamentali che si estrinsecano attraverso *comportamenti, pensieri e azioni* che possono essere, a seconda dello stato:

*Io Genitore (G)* copiati dal genitore o dalle figure genitoriali

*Io Adulto (A)* una risposta diretta al qui-e-ora

*Io Bambino (B)* riproposti dall'infanzia

<sup>21</sup> La mnemonica "AhIAhI" è mia. I comportamenti indicati sono:

*Astensione* svaluto la mia capacità di pensare

*Iperadattamento* svaluto la mia capacità di agire secondo opzioni personali

*Agitazione* non sento che sto pensando

*Incapacità* svaluto la mia capacità di risolvere il problema.



		COSA SI SVALUTA		
		Stimoli	Problemi	Opzioni
RISPETTO A	Esistenza	1	2	3
	Importanza	2	3	4
	Possibilità	3	4	5
	Capacità	4	5	6

Tabella 1: la Matrice di svalutazione

counselor quali *altri* tipi di svalutazioni sono sicuramente messe in atto dal cliente

2. *determinare la svalutazione principale* se si osserva una specifica svalutazione, si può concludere che il cliente metterà in atto *anche* tutte le svalutazioni di grado pari o inferiore; sulla matrice, queste compaiono al disotto e alla destra della svalutazione osservata; formalmente, se la svalutazione osservata è  $S_{\bar{i}\bar{j}}$  le svalutazioni che si possono dare per scontate sono  $S_{ij} \mid [i \geq \bar{i}, j \geq \bar{j}]$

A partire da una svalutazione osservata, la matrice di svalutazione permette di investigare se il cliente metta in atto anche svalutazioni di livello più generale. L'indicazione operativa è di avviare l'intervento operativo sulla svalutazione più generale, e non su quelle di ordine inferiore. Il motivo è che se l'intervento inizia da una svalutazione di livello inferiore, la co-esistenza delle svalutazioni più generali indurrà il cliente a *svalutare l'intervento*. Un esempio può servire:

...è consapevole di avere una tosse stizzosa, ma non considera questo importante per lui. Non percepisce che è un problema. Nei termini della matrice di svalutazione sta svalutando l'importanza dello stimolo e l'esistenza del problema. [La diagonale di numeri 2 nella tabella 1, NdR] È ovvio allora che svaluterà qualsiasi importanza di ciò che gli avete appena detto. Perché dovrebbe fare un investimento nello smettere di fumare quanto, per quanto ne è consapevole, la sua tosse non è un problema?

La matrice di svalutazione ha una certa macchinosità, ma permette di avviare l'intervento con sicurezza sulle svalutazioni primarie, dove l'intervento può avere buoni risultati, anziché sulle secondarie, dove anche l'intervento stesso viene svalutato.

Infine, non posso non menzionare come il concetto di **gioco erniano** sia illuminante nel consentire di riportare comportamenti apparentemente incomprensibili alle loro cause profonde. Nonostante l'enorme numero di giochi che Berne e altri hanno già catalogato, trovo che il disporre dell'strumento analitico del gioco mi sarà di grande utilità nel proporre una mia interpretazione dei problemi che il cliente mi proporrà.

Queste riflessioni (o perlomeno la mia attuale limitata capacità operative nell'ambito dell'AT) mi fanno ritenere l'Analisi Transazionale particolarmente indicata con clienti che necessitano di un approccio principalmente linguistico- astratto, e meno in quei casi in cui sia necessario "sbloccare" una situazione emotiva o portare alla superficie conflitti e problemi non ancora pienamente simbolizzati.

Sono fortunatamente a mio agio con strumenti di tipo linguistico, e l'AT ne fornisce una grande quantità, fra i quali, oltre a quelli già indicati, cerco di utilizzare i costrutti di **posizioni di vita** e di **modello contrattuale**.

### *La Gestalt*

Ammetto di sentirmi poco affine alla terapia della Gestalt e alla sua attenzione estrema per l'espressione delle emozioni nel *qui e ora*. Ciononostante, trovo empiricamente utile la tecnica "della **sedia calda** e della sedia vuota" per quattro motivi fondamentali:

1. il cliente si può *disidentificare*, ossia abbandonare momentaneamente il proprio stato emotivo e il proprio punto di vista
2. il cliente può *esplorare* in modo sicuro (in quanto all'interno di una *finzione scenica*) la situazione dai punti di vista degli altri attori coinvolti
3. il cliente vede da una prospettiva esterna anche la propria condizione, acquisendo consapevolezza di come gli altri vedono la sua situazione
4. ogni differente lettura della stessa situazione diventa immediatamente una alternativa cognitiva e comportamentale che il cliente può consapevolmente scegliere in sostituzione della sua attuale.

Della sedia apprezzo il valore maieutico, e il valore maieutico è una delle due caratteristiche che permettono di differenziare il percorso di counseling da altre pratiche di tipo mantico (chiromanzia, cartomanzia, ecc.) che si fondano più sul dare al cliente qualcosa a cui vuole credere anziché permettergli di esplicitare ciò che sente. La seconda caratteristica che distingue il counseling da altre pratiche di tipo mantico è il tema della *responsabilità*: mentre il counseling richiede al cliente una preventiva, deliberata, esplicita assunzione di responsabilità nei confronti del proprio cambiamento per poter avviare la pratica di consulenza, le altre discipline mantiche si pongono, all'opposto, come *scarichi di responsabilità*, momenti fideistici nei quali il cliente affida il proprio cambiamento a qualcosa che è altro da sé.

L'AMPLIFICAZIONE è un ulteriore strumento gestaltico utile nel caso che il cliente abbia difficoltà ad accedere al proprio stato emotivo, presente o passato. Di norma, quando questo avviene, un'emozione considerata non appropriata viene svalutata fino al punto di non venire riconosciuta, e di riemergere sotto forma di espressione corporea involontaria. La tecnica consiste nel cogliere una particolare espressione corporea, che si suppone essere espressione di uno stato emotivo, e chiedere al cliente di *amplificarla*, ossia di aumentare vistosamente i movimenti che la costituiscono, più volte, fino ad ottenere una espressione quasi parossistica. Proprio per questo suo parossismo, l'espressione corporea verrà vissuta come *altro da sé*, il che è esattamente l'obiettivo della tecnica: sentendosi *altro* dallo stato emotivo alla fonte dell'espressione corporea, il cliente troverà generalmente più semplice riconoscerla in modo consapevole e quindi nominarla. Il counselor, pur aiutando il cliente ad accedere alla consapevolezza dell'emozione amplificata, agisce in modo da mantenere inizialmente il distacco: la domanda-chiave è infatti espressa in modo impersonale, - *che cos'è questo movimento?*; una volta che il cliente ammetta l'esistenza dell'emozione una ulteriore domanda consentirà di accedere realmente allo stato emotivo, stavolta visto come proprio: *allora mi stai dicendo che provi X?*.

### La PNL

Nonostante la mia avversione per il modo meccanicistico e semplicistico nel quale viene propagandata la PNL, mi riconosco nell'approccio originario (sostanzialmente scettico ed empirista) di questa disciplina, e in particolare con il concetto di *metamodello* che la PNL sviluppa:

pattern linguistici e comportamentali utilizzati da psicoterapeuti di provata efficacia per favorire il cambiamento nei propri pazienti<sup>22</sup>

<sup>22</sup> L. Michael Hall. *The Sourcebook of Magic*. Crown House, 2004

Nella mia pratica intendo adottare principalmente *tecniche* e non modelli teorici, avendo come riferimento teorico l'empirismo scettico e come criterio di scelta la mia convinzione che quelle tecniche possano funzionare.

### L'ancoraggio

L'ancoraggio è il nome che la PNL attribuisce a (traduzione mia)

il processo tramite il quale un qualsiasi stimolo o rappresentazione (interna o esterna) viene associata a (e pertanto scatenata) una risposta. Le ancore si verificano tanto in modo naturale quanto in modo intenzionale. Il concetto di

ancora della PNL deriva dalla reazione stimolo-risposta pavloviana del condizionamento classico. Negli studi di Pavlov, il diapason era lo stimolo (ancora) che portava il cane a salivare.<sup>23</sup>

<sup>23</sup> L. Michael Hall. *The Sourcebook of Magic*. Crown House, 2004

L'ancoraggio mi permette di facilitare l'apprendimento, la memorizzazione e l'automatizzazione di particolari comportamenti o associazioni che desidero trasmettere. In particolare, intendo servirmene quando dovrò nella assegnazione di homework, per consentire al cliente di non cadere nei propri comportamenti abituali limitanti.

### *Le violazioni linguistiche*

Le violazioni linguistiche individuano il cosiddetto *meta-modello* e si suddividono in:

1. generalizzazioni
  - (a) quantificatori universali (mai/sempré, tutti/nessuno)
  - (b) operatori modali (devo, occorre, vorrei)
2. cancellazioni
  - (a) semplici (non so che fare, non ne posso più)
  - (b) comparativo assente
  - (c) falsi avverbi (ovviamente, chiaramente)
  - (d) mancanza di referente (si dice, quelli)
  - (e) verbi non specificati (non mi rispetta)
  - (f) nominalizzazioni
3. deformazioni
  - (a) causa-effetto
  - (b) equivalenze complesse
  - (c) lettura del pensiero
  - (d) presupposti
  - (e) performativo mancante (è sbagliato/giusto)

Le violazioni linguistiche permettono di individuare ed attaccare ragionamenti e convinzioni che, in senso costruttivista, possiamo chiamare irrazionali, ossia non funzionali all'obiettivo *consapevole* del cliente, ma invece legati a sue credenze limitanti.

### *Il rispecchiamento*

Quanto appena descritto è naturalmente ciò che in PNL viene chiamato **rispecchiamento** (in questo modo è stato sviluppato, per esempio, il Milton Model). Il rispecchiamento può avvenire in differenti modalità:

- adottando specifici pattern linguistici e comportamentali di provata efficacia in casi simili
- assumendo pattern linguistici e comportamentali del cliente, per poter stabilire un *rapport* profondo e poterlo quindi guidare.

Il rispecchiamento è una tecnica particolarmente utile perché consente di sintonizzarsi sulle specificità percettive del cliente, di esprimersi in un modo che lui riconosce come *naturale*. La speranza è quella che la naturalezza del counselor nel ripresentare al cliente parte del suo comportamento fisico e verbale venga recepita al di sotto del livello di coscienza, stabilendo il *rapport* desiderato. Per poter essere efficace, il rispecchiamento deve avvenire su due livelli:

1. a livello linguistico, il counselor identifica e si allinea al canale primario del cliente (che può essere visivo, uditivo o cinestesico) e adotta modelli linguistici analoghi al canale primario del cliente. Quindi, con un cliente che ha un canale primario visivo, il counselor userà formule del tipo *vedo, mi è chiaro*, e simili; analogamente, con un cliente che esprime un canale primario cinestesico il counselor adotterà invece formule come *sento che...*, *mi ci ritrovo*, e simili
2. a livello corporeo il rispecchiamento consiste nell'adottare posizioni e movimenti corporei *affini* (ma non necessariamente identici) a quelli del cliente. Se il cliente tiene le braccia incrociate e la schiena contro la sedia, il counselor potrà tenere le dita incrociate ed appoggiarsi anch'egli. Se il cliente gesticola, anche il counselor dovrà adottare gesti simili per ampiezza, frequenza e vigore.

Il rispecchiamento deve essere effettuato in modo contenuto, per evitare situazioni grottesche simili al gioco dello specchio fra bambini. Sarà cura del counselor procedere gradualmente, restituendo al cliente posizioni e comportamenti *simili ma non identici* nel modo più naturale possibile.

### *La formazione dell'obiettivo*

Prima ancora del rispecchiamento, e probabilmente più importante, è però la tecnica della **formazione dell'obiettivo**. Questa tecnica, che in effetti costituisce il primo e fondamentale *meta-pattern* della PNL<sup>24</sup>. Questo pattern stabilisce che l'obiettivo debba essere strutturato in un modo specifico, così da corrispondere ai seguenti criteri:

*espresso in termini positivi* l'obiettivo deve descrivere ciò che il cliente desidera ottenere, non ciò che desidera evitare o ciò di cui vuole liberarsi

<sup>24</sup> L. Michael Hall. *The Sourcebook of Magic*. Crown House, 2004

*sotto la propria responsabilità* l'obiettivo deve dipendere da azioni esplicite e volontarie del cliente. Ad esempio, "vincere alla lotteria" sarebbe un obiettivo che non corrisponde a questo criterio

*definito nel tempo* l'obiettivo deve essere raggiungibile in un tempo determinato, e il lasso di tempo assegnato per il raggiungimento dell'obiettivo fa parte della definizione dell'obiettivo

*espresso in termini sensoriali* il cliente deve descrivere il modo in cui si sentirà, apparirà e si comporterà una volta raggiunto l'obiettivo

*espresso per passi successivi* si devono specificare i passi intermedi che portano all'obiettivo, ciascuno di questi costituisce un sotto-obiettivo che deve essere "ben formato" al pari dell'obiettivo principale

*tangibile* il raggiungimento dell'obiettivo deve essere evidente; sta al cliente indicare come è in grado di sapere se l'obiettivo è stato raggiunto e quando

*erotizzato* l'obiettivo deve essere *desiderabile*; sta al cliente indicare quali siano le caratteristiche per lui desiderabili nel raggiungere l'obiettivo

*ecologico* l'obiettivo non deve porsi contro i valori profondi del cliente, non deve contrastare con altri suoi obiettivi, deve contribuire al miglioramento del suo stato e non causare danni o problemi ad altri o all'ambiente circostante.

Questa grande attenzione al *modo* in cui l'obiettivo viene definito, più che all'obiettivo in sé, è dovuta alla necessità che il cliente acquisisca la consapevolezza che si ritiene necessaria a comprendere e ad esprimere non solo la propria motivazione verso l'obiettivo, ma anche il tempo e le risorse che gli saranno richiesti per raggiungerlo. Nel counseling è un assioma indiscusso che un obiettivo non possa essere raggiunto senza che il cliente risponda appieno a tutti i requisiti appena elencati. Indipendentemente dalla fondatezza o meno, trovo *pragmaticamente* utile attirare e mantenere l'attenzione del cliente sull'obiettivo che intende darsi. In primo luogo, per dare il tempo di affiorare ad eventuali dubbi o incertezze e, in secondo luogo, per far sì che il cliente analizzi sotto ogni aspetto il modo in cui intende raggiungere l'obiettivo, i costi che questo comporta, le scelte che dovrà compiere. Considero il processo di counseling come lo sviluppo della consapevolezza nel, e il modo specifico con cui la PNL propone di approcciarsi all'obiettivo risponde perfettamente a questo sviluppo.

## La Rational Emotional Therapy

Dalla Terapia Razionale Emotiva o RET (Rational-Emotive Therapy)<sup>25</sup> mutuo due strumenti, il modello ABC e il metodo DIB.

<sup>25</sup> Cesare De Silvestri. *I fondamenti teorici e clinici della Terapia Razionale Emotiva*. Astrolabio, 2006

IL MODELLO ABC si basa su tre costrutti: *Activation, Belief e Consequence*. L'idea alla base del modello è semplice: a partire da un evento attivante A, e sulla base di credenze B (che possono essere razionali o irrazionali, ossia adeguate o inadeguate alla realtà), la persona trae delle Conseguenze (e anch'esse possono essere razionali o irrazionali). L'interesse del modello sta nel fatto che il cliente è sempre conscio del livello C, su cui basa le proprie reazioni, ma non dei livelli A e B. Il modello è utile:

- per investigare le motivazioni che una persona adduce per i propri comportamenti
- per valutare la adeguatezza o meno (ossia la razionalità o meno) di queste motivazioni alla realtà.

Secondo Silvestri, la RET

attribuisce importanza preminente al fatto che gli esseri umani tendono a pensare in modo irrazionale, ad avere convinzioni irrazionali, a usare male i principi della logica e del ragionamento, a formarsi una visione del mondo, una filosofia, o vari contraddittori elementi di filosofia, che hanno poco a che vedere con la realtà obiettiva dei fatti così come possiamo percepirla. In tale modo si procurano emozioni e stati d'animo straordinariamente spiacevoli, e mettono in atto comportamenti disadattanti, autolesivi o palesemente assurdi.

Sebbene sia difficile non essere d'accordo con questa visione, mi dissocio dal giudizio di valore che essa implica, in questi termini: dire che gli esseri umani *tendono a pensare in modo irrazionale* non è diverso dal dire che un corpo lasciato cadere cade *molto velocemente*. In effetti, un corpo libero di cadere, cade con un'accelerazione pari a  $9,8ms^{-2}$  che non è né molto né poco, ma è semplicemente il modo in cui deve cadere per il fatto che il pianeta Terra ha una certa massa. Analogamente, gli esseri umani ragionano nel modo in cui ragionano. Nel corso della loro evoluzione hanno sviluppato molteplici modalità di ragionamento, una delle quali è chiamata "razionale" per il fatto di essere trattabile in termini formali. Il ragionamento razionale ha indubbi vantaggi, non ultimo quello di essere difendibile, ma non va sopravvalutato né idealizzato. La disponibilità di un ampio arsenale di metodi di ragionamento che va dall'istinto all'intuizione al pensiero magico al pensiero razionale, è un *vantaggio* degli esseri umani rispetto ad altre specie anche senzienti, e non uno svantaggio.

Si pensi alla profonda inutilità di una valutazione razionale dei rischi per chi si trovi in una situazione di estremo pericolo (come per esempio una casa in fiamme), e al vantaggio operativo di chi, anche a scapito di evidenze al contrario, svaluti i rischi e ponga tutte le sue energie nella ricerca di una soluzione per quanto apparentemente disperata. Credenze irrazionali? Assai probabile. Pensiero magico? Forse. Eppure, quando la situazione lo richiede, scommettere sul caso favorevole è la sola possibilità, anche se il caso favorevole è di uno su svariate migliaia.

In particolari situazioni, è *razionale adottare credenze non razionali* per catalizzare le nostre energie e il nostro entusiasmo ed impiegarli nella soluzione di problemi che, a mente fredda, non presentano soluzione. La possiamo chiamare "sospensione dell'incredulità", ma è uno strumento potente a *integrazione* delle nostre facoltà logico-deduttive. Il problema non è tanto se una persona coltivi credenze irrazionali o agisca sulla base di queste. Il problema è determinare se le credenze sulle quali la persona agisce siano *adeguate o meno* alla situazione in cui si trova.

Può sembrare follia scegliere razionalmente un comportamento non razionale, eppure questo è il modo in cui gli esseri umani sono costruiti. Fra le nostre molte qualità, la capacità di razionalizzare il non razionalizzabile è fra le più sviluppate: un essere umano può credere *a qualunque cosa* se lo vuole, e motivare *ex post* in modo apparentemente razionale qualunque scelta. Scopo del counselor dovrebbe essere perciò di valutare con il cliente se ciò in cui questi crede sia adeguato o non adeguato alle esigenze.

Gli esseri umani non sono esclusivamente<sup>26</sup> razionali. Crederlo, come credere che i comportamenti non razionali siano "difetti" *tout court*, è una pericolosa semplificazione. Siamo parzialmente non-razionali perché il mondo stesso (al livello della vita cosciente, non delle leggi fondamentali) è irrazionale. Non tutto ciò che accade ha un senso, e aspettarsi che il mondo ad ogni livello corrisponda alle nostre esigenze di razionalità è una posizione ideologica che non mi sento di condividere. Una esposizione più approfondita di questa mia linea di pensiero esula dall'ambito di questa tesi e viene perciò rimandata ad altra occasione.

IL METODO DIB, acronimo di Disputing Irrational Beliefs (messa in discussione delle convinzioni irrazionali) è una semplice procedura con cui, una volta individuata una convinzione irrazionale non adeguata, il cliente viene stimolato a metterla in discussione. Lo scopo è che il cliente stesso, in prima persona, sperimenti la non adeguatezza della sua convinzione. La procedura si basa sul rispondere, durante

<sup>26</sup> Dan Ariely. *Predictably Irrational*. HarperCollins, 2009; and Nicholas Nassim Taleb. *The Black Swan*. Random House, 2007



il colloquio o durante un homework, a sei domande, aventi come oggetto la convinzione irrazionale individuata:

1. quale convinzione voglio contestare?
2. posso sostenere razionalmente tale convinzione?
3. quali prove esistono della verità di tale convinzione?
4. quali prove esistono della falsità di tale convinzione?
5. quali sembrano le cose peggiori che potrebbero capitarmi se davvero le cose andassero come credo?
6. quali cose buone potrebbero capitarmi, o potrei fare in modo che mi capitassero, se gli eventi andassero nel modo che penso non dovrebbero andare?<sup>27</sup>[p.55]

<sup>27</sup> Cesare De Silvestri. *I fondamenti teorici e clinici della Terapia Razionale Emotiva*. Astrolabio, 2006

### *Il feedback fenomenologico*

Il feedback fenomenologico, pur non essendo attribuibile a nessun modello specifico, costituisce un cardine dell'attività di counseling. Il suo scopo è di ancorare la comunicazione counselor-cliente su io-messaggi, evitando le problematiche relative ad attribuzioni, proiezioni e pregiudizi. Il feedback fenomenologico si articola in 5 passi:

QUANDO io vedo che tu fai/dici, IO SENTO ... e allora  
PENSO... . Siccome HO BISOGNO... TI CHIEDO...

1. *fenomeno*: qualcosa che il counselor **osserva** nel comportamento del cliente, e su cui vuole commentare o su cui vuole che il cliente approfondisca o elabori
2. *sensazione*: ciò che il counselor prova di fronte al fenomeno osservato
3. *pensiero*: il significato che il counselor attribuisce alla propria sensazione, la sua nominalizzazione
4. *bisogno*: il bisogno che il counselor prova nel qui e ora a seguito di ciò che ha osservato, provato e pensato
5. *appello*: la richiesta che il counselor fa in prima persona al cliente a seguito di quanto esposto nei punti precedenti.

Il feedback fenomenologico si considera già ben formato se il counselor compie i passi da 1 a 3. Una volta che il counselor ha espresso il proprio pensiero sulla sensazione prodotta dall'osservazione, è già evidente che la sensazione appartiene al counselor, non al cliente, e che eventuali richieste di chiarimento, conferma o approfondimento, quindi, non potranno essere attribuite a un suo atteggiamento pregiudiziale o giudicante. Il cliente è libero di sentire ciò

che sente e di esprimerlo nel modo in cui sceglie di esprimerlo; i restanti passi possono servire a modulare l'espressione del cliente, rendendola più adeguata all'intervento di consulenza.

# *Caso di co-counseling: S. M.*

## *Sommario*

### *Il caso*

La cliente è S., 45 anni, sposata, due figli (9 e 12 anni). S. è la seconda e la sola femmina di tre fratelli, proviene da una famiglia della media borghesia, il padre un importante funzionario pubblico dell'amministrazione centrale, ora pensionato.

S. descrive il padre come autoritario e inflessibile, e l'atmosfera in cui è cresciuta come molto rigida e formale.

La madre di S. viene descritta come una donna incapace di opporsi all'attitudine controllante del marito, e costantemente preoccupata del giudizio di lui su qualsiasi avvenimento interno alla famiglia o che ne coinvolgesse un membro.

S. è molto legata ai due figli, uno alle medie e uno alle superiori. Il primo ha sempre avuto un carattere più indipendente, il secondo è sempre stato più legato alla madre. S. passa molti pomeriggi e sere facendo i compiti con il secondo figlio (un aiuto che il primo ha sempre rifiutato), e ulteriore tempo accompagnandolo agli allenamenti di calcio in una città vicina. S. dice di apprezzare questo rapporto stretto con il secondo figlio, rimpiangendo di non averlo avuto anche con il primo. Allo stesso tempo, S. lamenta di avere poco o nullo tempo per sé e si dice molto stanca.

S. è laureata in Giurisprudenza, è impiegata da 12 anni presso un'azienda a capitale pubblico, non ha hobby o interessi particolari. I rapporti con i colleghi sul lavoro sono buoni, ma il lavoro non è per lei fonte di particolare soddisfazione. S. si descrive come persona poco precisa e di scarsa iniziativa; raramente si vede assegnare responsabilità e ancor più raramente lodi.

Il problema con cui S. inizialmente si presenta è un problema di ansia legata a situazioni in cui si percepisce come inadeguata.

### *Regole di setting*

I dieci incontri di 50 minuti ciascuno, con cadenza sostanzialmente quindicinale si sono svolti in una sala adibita a studio, su due sedie poste frontalmente alla distanza di circa 90 cm. gli incontri sono stati registrati in audio per permettere, da un lato, una minore distrazione dovuta alla stesura di appunti e dall'altro una maggiore semplicità nel ripercorrere e analizzare i contenuti dell'incontro. La cliente ha acconsentito all'uso del registratore e dei dati per la mia tesi di Counseling.

Le regole di setting sono state esplicitate alla cliente:

1. durata fissata dell'incontro
2. le informazioni comunicate dal cliente costituiscono dati personali ai sensi del D.Lgs. 196/2003
  - verranno trattate esclusivamente all'interno del rapporto di consulenza, non diffuse e non comunicate a terzi
  - per quanto attiene la redazione della Tesi, le informazioni del cliente verranno comunicate in forma anonima, come consentito dalla legge, salvaguardando quindi l'identità del cliente
3. all'inizio dell'incontro al cliente verrà chiesto se sente di voler parlare di un particolare problema
4. entro i primi incontri si individuerà un *obiettivo di cambiamento* a breve o a medio termine che il cliente ritiene importante per sé in questo momento della sua vita
5. in ciascun incontro si parlerà dell'eventuale compito assegnato la volta precedente
  - se è stato svolto
  - con quali risultati
  - quali sono state le sensazioni provate nello svolgerlo
  - quali sono state le sensazioni seguite alla riuscita o mancata riuscita

Nel corso degli incontri sono stati individuati obiettivi a breve e a medio termine, e la cliente ha intrapreso le azioni concordate per il loro raggiungimento. La consulenza è ancora in corso.

La consulenza si è finora incentrata principalmente sul riconoscimento di un filo conduttore all'interno dei temi portati, riconoscimento che ha permesso lo "sfoltimento", riducendo il numero di temi che la cliente lamentava come problematici in questo momento della propria vita, e sulla individuazione di obiettivi specifici e tangibili che desiderasse raggiungere nel breve periodo.

*Perché è stato trattato così*

Questo modo di procedere è stato dettato principalmente dalla necessità di comporre due esigenze:

1. da un lato, dalla necessità di differenziare tra la "razionalità e irrazionalità" (in senso cognitivista) dei problemi percepiti e modificare le credenze su di sé che hanno contribuito a radicarla nella percezione negativa di sé
2. dall'altro, dalla preferenza del counselor per una politica dei "piccoli passi" che marginalizzi le discussioni scatologiche e miri a risultati concreti nel breve termine.

*La relazione d'aiuto*

La relazione d'aiuto ha goduto di una fiducia reciproca sin dal primo incontro e non è stata soggetta a tensioni. Alcuni elementi di controtransfert sono stati individuati e affrontati senza che questo compromettesse la funzionalità della relazione e l'efficacia nel raggiungimento dei risultati.

*Quali risultati sono stati raggiunti*

Sono stati raggiunti due risultati tangibili:

- la cliente ha affermato la propria assertività con il marito, stabilendo che dedicherà a se stessa una sera fissa a settimana, il giovedì; in quella sera, il marito resterà ad occuparsi dei figli
- la cliente ha individuato nel proprio atteggiamento di protezione nei confronti del figlio minore una esigenza propria, non del figlio: a questa scoperta ha reagito in modo assertivo, concedendo al figlio maggiore autonomia senza per questo sentirsi sminuita o una "cattiva madre".

*Come si intende proseguire*

Nel futuro, S. vuole esplorare con maggiore attenzione il proprio rapporto con il marito; il rapporto, che è stato problematico per un certo periodo, sembra ora assestato su una modalità non conflittuale e più collaborativa dei due coniugi; il marito ha accolto con normalità la richiesta di tempo per sé da parte di S., che intende ora utilizzare il maggior tempo a disposizione e una propria ritrovata assertività per la manutenzione del proprio rapporto coniugale, che negli ultimi anni non è stato per lei fonte di soddisfazioni.

## *Il primo incontro*

### *Sommario*

Il lavoro si è aperto in modo piuttosto deciso, con una prima serie di nominalizzazioni che la cliente, parlando liberamente, elenca in un ordine preciso:

1. ansia
2. dovere vs. piacere
3. colpa
4. inferiorità
5. sacrificio.

A ciascuno stimolo del counselor, S. risponde con ulteriori aspetti negativi della propria vita:

- l'apatia
- il non sentirsi amata dal marito
- l'aver sempre avuto "poca personalità"
- la propria anassertività con il marito.

A fronte di un tale numero di temi di grande peso e rilevanza, *pedino* la cliente, facendo sì che si senta ascoltata mentre esprime liberamente i propri pensieri. Inizialmente, questo significa consentire alla cliente di passare da un tema a un altro in stretta successione e, nelle sue parole, in stretta connessione anche causale: apparentemente, tutti i problemi che menziona sono correlati e ciascuno è causa del successivo. Per una buona ventina di minuti il flusso sembra inarrestabile, e caratterizzato dal ritorno ciclico sugli stessi temi; mi ritrovo a pensare<sup>28</sup> che, se io mi esprimessi così, sarebbe per esprimere che la mia situazione è inestricabile, e che non ho possibilità di incidere sullo stato delle cose per modificarla a mio vantaggio. Mi chiedo se sia lo stesso anche per la cliente e annoto mentalmente di chiederglielo.

Dopo circa una ventina di minuti, nei quali non faccio mancare segnali costanti di attenzione, il ritmo del parlato diminuisce. Forse, ora che è evidente che dò peso alla sua situazione, la cliente non si sente più in dovere di sottolinearne la serietà.

A questo punto inizio lentamente a ripercorrere i temi emersi e a esplicitare un filo conduttore, con l'obiettivo di individuare quali siano, fra i tanti temi, quelli effettivamente prioritari per la cliente. Allo stesso tempo, sfrutto la sua maggiore tranquillità per raccogliere altre informazioni riguardo ai suoi costrutti e alle loro relazioni.

<sup>28</sup> Un esempio di *feedback fenomenologico*

La seduta ha quindi avuto due obiettivi: l'esplorazione delle relazioni fra tutti questi sentimenti negativi e l'individuazione di un qualche problema e di qualche obiettivo tangibile, pratico, da cui S. desiderasse, o si sentisse in grado di, partire.

### *Frase salienti*

Inizialmente S. associa l'ansia all'impressione che sente di non poter proteggere i propri figli, in particolare il più piccolo.

S: mi sento sempre addosso quest'ansia... me la porto addosso, io vengo da una famiglia di ansiosi, mia madre era molto ansiosa, l'ansia mi appartiene come stile di vita

C: puoi dirmi che cosa intendi con "ansia"?

S: mah, è il timore, la paura di non riuscire a proteggere la vita degli altri,...

C: chi sono gli altri che vorresti proteggere?

S: i miei figli, specie il più piccolo

Fra i due figli, la cliente individua una differenza di "bisogno di protezione"? Chiedo spiegazione:

C: ... quanti anni ha il più piccolo?

S: undici

C: e il più grande...

S: ne ha quattordici

C: credi che il più grande non abbia bisogno della tua protezione?

S: sì, ma lui è più indipendente, lo è sempre stato, ha preso da suo padre...

C: ... e il più piccolo invece?

S: lui è sempre stato più mammone, più *coccoloso*...

C: quindi quando un bambino è "coccoloso", come dici, tu pensi che cerchi protezione?

S: sì, certo

C: e credi anche che il compito di una madre sia quello di proteggere?

S: una *buona*<sup>29</sup> madre, sì

<sup>29</sup> S. enfatizza la parola "buona"

A questo punto, grazie allo strumento dell'ABC dispongo di qualche dato strutturale sul costrutto della "protezione":

- Activation: il bambino cerca il contatto
- Belief: se il bambino cerca il contatto, è per avere protezione
- Consequence: faccio le coccole al bambino

ma anche, ad un secondo livello, della sua connessione con il ruolo della madre come viene vissuto dalla cliente...

- Activation: faccio le coccole al bambino

- Belief: se faccio le coccole al bambino sono una buona madre
- Consequence: ho un senso di sollievo perché mi sento una buona madre

Questi due ABC mi permettono di capire che S. interpreta la maggiore propensione al contatto fisico da parte del figlio più piccolo come "bisogno di protezione", e allo stesso tempo giudica la propria capacità come madre su questa "protezione". Mi sembra da questo si possa dedurre che le effettive richieste ed esigenze del figlio non giochino sempre un ruolo fondamentale nel giudizio che S. dà di se stessa come madre. In particolare, mi sembra che S. derivi un giudizio negativo su sé come madre non da fatti oggettivi, ma da proprie convinzioni che, in alcuni casi, non sembrano supportate da fatti.

Fatta un po' di luce sul costrutto della "protezione", continuo a investigare il significato che S. attribuisce al proprio ruolo di madre.

C: che cosa intendi con "proteggere"?

S: quando lui è nato, era un esserino staccato da me, e io sentivo che non potevo assolutamente proteggerlo

C: da che cosa avresti voluto proteggerlo?

S: dal suo destino, dalla sua vita

Come già al termine del precedente spezzone, noto che il costrutto della "protezione" sottende alcune importanti doverizzazioni relative al costrutto "madre", che torno a investigare.

C: quindi proteggerlo dal suo destino, dalla sua vita: è questo che pensi faccia una madre?

S: beh, mia madre si è sempre sacrificata in tutto, per mio padre, per la famiglia, io ci ho provato a essere come lei...[pausa] ...ma io non sono così, come lei, non ci riesco a sacrificarmi sempre...

C: ma questo sacrificio, in che relazione lo metti con la protezione della madre ai figli?

S: ogni volta che io o i miei fratelli avevamo un problema, a scuola, una cosa qualsiasi, mia madre era sempre lì pronta a sacrificarsi lei, ogni volta che qualcuno aveva qualcosa che non andava per lei diventava quasi un'ossessione...

C: e quando è stato il tuo momento di essere madre...

S: io cercavo sempre di farlo piangere il meno possibile, mi sentivo responsabile di qualsiasi suo tipo di sofferenza

Qui S. riporta la sua esperienza con la seconda maternità: un momento in cui lei si è ritrovata per un periodo senza lavoro, senza amici per via di un trasloco, e che lei definisce "buio", "pieno di pensieri neri" in cui "vedeva tutto nero". Di fronte alle difficoltà della nuova maternità, S. si



è isolata e non ha cercato l'aiuto di nessuno. Parlando di quel periodo lo chiama "un forte esaurimento".

Può darsi che si riferisca a un periodo di depressione *post partum*, che esula dalle mie attuali competenze e, soprattutto, non è riconducibile al *qui ed ora*. Ritorno a investigare l'esperienza della maternità per avere un quadro più completo:

- C: puoi dirmi qualcosa della tua esperienza come madre?  
 S: sì, io pensavo che sarebbe stato il periodo più bello della vita, e invece [pausa] sentivo sempre come una grande agitazione  
 C: c'erano momenti in cui non ti sentivi agitata?  
 S: sì, perché io ho sempre vissuto un po' come sulle nuvole, come in fase di addormentamento  
 C: potremmo dire come un torpore, un dormiveglia?  
 S: sì, come un dormiveglia  
 C: e durante questo dormiveglia non ti sentivi agitata?  
 S: no, però vedevo solo i lati brutti della maternità, non quelli belli, e mi sentivo responsabile della sua sofferenza, solo che io nella vita non ho mai cercato aiuto, se ho un problema mi nascondo, e quindi mi sentivo inadeguata perché non potevo proteggerlo, perché non ce la facevo sempre a sopportare. Il punto è che io non so essere *vittima come mia mamma*<sup>30</sup>, non ci riesco

<sup>30</sup> enfasi mia

Questa mi sembra una polarità interessante, che cerco di mettere a fuoco.

- C: vuoi dire che le alternative sono solo due: essere una vittima o non chiedere nulla?  
 S: no, ci dovrebbe essere una via di mezzo, solo che io non sono mai stata capace di chiedere aiuto  
 C: allora vediamo se riesco a seguire tutto: la tua esperienza come madre è stata segnata dall'agitazione perché non riuscivi a sopportare tutto e avresti voluto chiedere aiuto, ma non ci sei riuscita, e d'altra parte non te la senti di fare una vita di rinuncia e sacrificio come quella di tua madre?  
 S: certo, è così  
 C: e che cosa, esattamente, ti dava agitazione: l'avere bisogno di aiuto, il non riuscire a chiederlo o il non riuscire a comportarti come tua madre?  
 S: [pausa, poi con visibile nervosismo e voce tremante] mi dava agitazione di trovarmi in una situazione da cui non sapevo uscire, avrei dovuto farcela da sola ma non ce l'ho fatta  
 C: capisco, però a me sembra che i bambini li hai cresciuti, quindi in qualche modo ce l'hai fatta, no?  
 S: eh, in qualche modo sì

Mi pare che questo argomento porti con sé una forte carica emotiva; essendo arrivati al termine del tempo previsto per l'incontro chiedo a S. se è d'accordo a tenerlo per l'incontro successivo, quando avremo il tempo necessario. Ottenuto il suo consenso, procedo a una tematizzazione finale e chiudo l'incontro.

## *Il secondo incontro*

### *Sommario*

All'inizio del secondo incontro chiedo a S. se desidera parlare di qualcosa di specifico a cui ha pensato o che è accaduto dall'ultimo incontro, ma risponde che non ha niente di specifico, anzi, vorrebbe riprendere dall'ansia. Personalmente, ho preso nota di due obiettivi a cui dovremmo tendere già da questo secondo incontro:

1. cercare di definire che cosa, nel rapporto con il marito, S. vive come problematico in questo momento della propria vita
2. individuare uno stato che S. desidera raggiungere

per poi arrivare, in uno dei prossimi incontri, alla definizione di un obiettivo ben formato da dare alla consulenza.

Durante l'incontro, ho occasione, tramite un ABC, di chiarirmi sui motivi per cui S. si senta egoista, e di analizzare con lei un gioco Berniano che sembra caratterizzare molte sue interazioni con il marito.

### *Frase salienti*

S. riprende parlando della sua ansia, e cerco di sondare il costruito con delle tecniche di laddering:

C: ... puoi dirmi qualcosa di quest'ansia che provi?

S: la provo sempre, è sempre con me

C: ci sono dei casi in cui non provi ansia?

S: sì. se faccio qualcosa per dovere, non sono ansiosa

C: puoi raccontarmi un esempio?

S: beh, quando per esempio sono sul lavoro, capita spesso che per fare la mia parte devo usare anche il lavoro che hanno fatto gli altri, ma ci sono volte che non è già tutto pronto, allora per esempio se mi serve che una collega faccia una cosa glielo chiedo, fare quello non mi dà problemi

C: e se invece chiedi qualcosa che non riguarda un tuo dovere?

S: allora mi viene l'ansia perché mi sento egoista

C: quindi se capisco bene: se sei tenuta, se in un certo senso è tuo dovere chiedere una cosa, o un aiuto, non provi ansia; viceversa, se chiedi qualcosa per una tua libera scelta, l'ansia si manifesta?

S: sì

C: dici che l'ansia ti viene perché ti senti egoista; mi stai dicendo che pensi di essere egoista?

S: penso che dovrei farcela da sola, e che se invece chiedo lo faccio perché sono egoista

C: non credi che ciò che chiedi ti possa spettare?

S: sì, ma anche se so che mi spetta *tendo a sentirmi egoista*<sup>31</sup> lo stesso

<sup>31</sup> enfasi mia

Qui abbiamo un ulteriore ABC: S. si accorge (A) di avere bisogno di aiuto; ma (B) pensa che sia egoista chiedere aiuto e quindi (C) si sente in ansia. In particolare noto che S. parla delle proprie sensazioni come se fossero propri pensieri. Mi è sembrato opportuno suggerire qualche verbalizzazione per ricollegare questa "ansia" generalizzata agli altri costrutti da lei indicati a inizio seduta:

C: vuoi dire che quando fai qualcosa per tuo piacere tendi a *sentirti in colpa*?

S: sì, io non riesco a sacrificarmi come mia madre

C: vuoi dire che una madre non può chiedere niente per sé? Mi parli di questo *sacrificio*? che cosa significa per te?

S: beh, io ho sempre avuto l'esempio di mia madre che si è sacrificata in tutto e per tutto per mio padre. Qualsiasi cosa lui diceva era legge, se quello che lui chiedeva non era fatto alla perfezione lei andava in crisi

C: anche tu ritieni di doverti comportare così?

S: l'ho fatto, come moglie e come madre, ma non ero io

C: ricordi di una volta in cui ti sei comportata in maniera diversa?

S: sì, una volta mia madre ed io volevamo fare un viaggio con mio padre, ma lui traccheggiava e non si decideva mai, rischiavamo di non poter fare più i biglietti; allora io gli ho detto: se non puoi partire, andiamo da sole", e così è stato

C: e come ti ha fatto sentire l'avergli detto così?

S: mi ha fatto sentire bene, in pace

C: quindi se ho capito bene in quell'occasione non hai *sacrificato* la possibilità del viaggio per aspettare la decisione di tuo padre

S: no, l'ho affrontato

C: quindi hai *affermato il tuo diritto* a qualcosa che facevi per piacere?

S: sì, esattamente

C: e come ti ha fatto sentire?

S: *mi sono sentita bene un bel po'*<sup>32</sup>

<sup>32</sup> enfasi mia; S. pronuncia quest'ultima frase con molto trasporto

Decido di continuare chiedendo un altro esempio di comportamento assertivo, per renderle evidente come sia in effetti già stata in grado di avere comportamenti che negano quel suo "non sapersi far valere" che invece presenta come assoluto:

C: ti ricordi un altro esempio in cui ti sei comportata in una maniera che non ti ha fatto sentire di sacrificarti?

S: sì, quando sono stata bocciata in prima superiore

C: che cosa è successo quella volta?

S: facevo bene gli scritti, ma scena muta agli orali; mio padre l'ha presa come un affronto personale, per lui era fondamentale che tutti i suoi figli eccellessero a scuola. Ha smesso di parlarmi. Mi ha detto solo: "non sei da Liceo, vai alle Magistrali".

C: e tu cosa hai risposto?

S: quella volta ho detto no. Gli ho detto "no, o vado al Liceo o non vado più a scuola"

C: e come ti sei sentita dicendolo?

S: molto bene. Ho continuato il Liceo, ma mio padre è diventato ancora più distante.

C: se ho capito bene mi stai dicendo che l'affermazione di te ha comportato l'allontanamento di tuo padre

S: sì, e la mia sofferenza per questo anche

S. ritorna sul tema del rapporto con il padre e sul senso di sacrificio personale che dice esserle stato trasmesso dalla madre. Alla domanda di cosa del suo rapporto con il padre la condizioni oggi, e in quale modo, S. propone il suo rapporto con il marito, che lei dice essere "simile" a suo padre. Cerco allora di esplorare i punti di somiglianza e di differenza fra le due figure.

S: ... e mio marito è simile a mio padre.

C: in quale modo tuo marito è simile a tuo padre?

S: anche con mio marito mi sento sempre in colpa, anche se è diverso

C: in quale modo è diverso?

S: mio padre era un tipo impositivo, facile alla rabbia, si doveva fare sempre quello che voleva lui o erano urlate. Invece mio marito fa la vittima, fa passare me per quella cattiva. Ma finisce che io mi sento sempre quella inadeguata. Io non so affrontare le discussioni, è sempre stato così. Perché l'aggressività espressa mi urta, mentre quella passiva mi ferisce. Mi sento sempre fuori posto

C: in quale modo si esprime il tuo non saper affrontare le discussioni con tuo marito?

S: tipo quando io gli chiedo qualcosa, qualcosa che voglio fare io, per dire, tipo che vorrei uscire, e già mi fa fatica, perché penso "ma magari vuole uscire lui" e lui mi risponde tipo: "vai, vai, tanto, ...". Ecco, quello non lo sopporto.

C: cosa intendi quando dici che non lo sopporti?

S: che non capisco perché devo elemosinare per una cosa che piace a me... non sono sua figlia

C: infatti non sei sua figlia, sei sua moglie

S: infatti; solo che lui mi dà sempre l'*azzica*, non prende mai una posizione, così finisce che sono io quella egoista, io mi sento inadeguata

C: che cosa è questa "*azzica*", un modo per dire che lui ti provoca?

S: sì; lo fa sempre sembrare come se io chiedessi di continuo, ma la verità è che lui esce tutte le volte che vuole, gli amici, il calcetto, io non esco mai. E però se una volta voglio andare a fare un giro con un'amica lui me lo fa pesare come se mancassi al mio dovere

C: tu non hai il diritto di esprimere ciò che desideri?

S: sì, ce l'ho, ma mi sembra di impormi

C: a quanto capisco, l'alternativa è fra tacere i propri bisogni o imporsi, senza termini intermedi?

S: sì, esatto, quando chiedo qualcosa per me mi sembra sempre di impormi

C: in che senso ti sembra di importi?

S: nel senso che quando lui mi dà l'*azzica*, con quel tono di

*dare l'azzica* (dial.): provocare

sufficienza, a me mi scatta e allora dico che non voglio più uscire.

Questa modalità della "provocazione" del marito che scatena in S. la negazione per ripicca delle proprie esigenze mi ricorda un gioco copionico Berniano; per valutare questa ipotesi mi confronto con S. e cerchiamo di individuare il tornaconto che entrambi traggono:

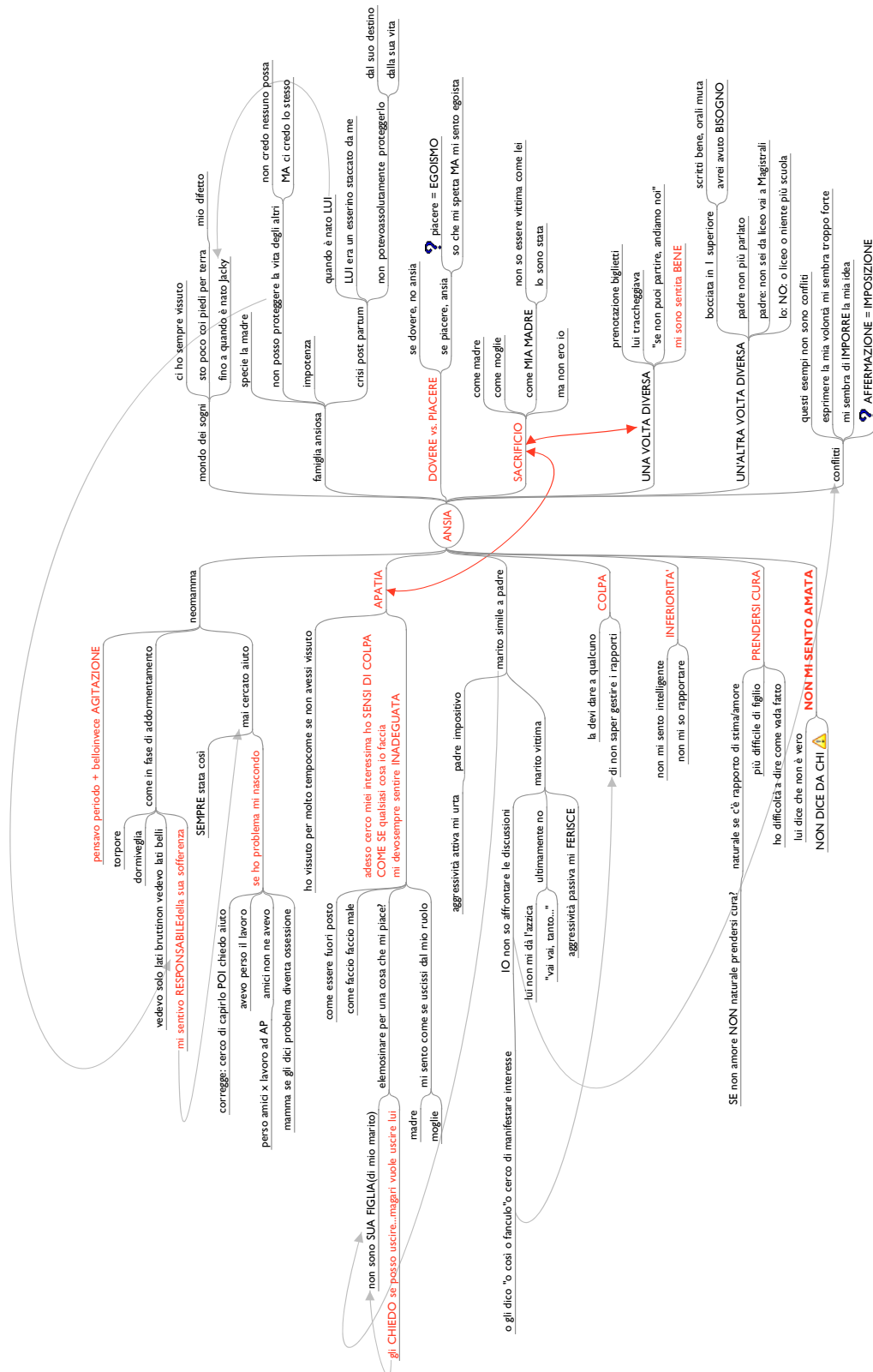
- S: ... finisce che io mi sento incompresa, come al solito, io non posso mai prendermi del tempo per me  
 C: quindi possiamo dire che il tuo tornaconto è la conferma della tua posizione esistenziale, del tuo sentirti vittima?  
 S: sì, è così  
 C: e tuo marito, che tornaconto credi che abbia da questo gioco?  
 S: lui dice che è sempre così, che lui è disponibile ma tanto a me non va mai bene  
 C: possiamo dire che lui vede confermato il suo ruolo di "buono" ma anche di "incompreso"?  
 S: oh, assolutamente!

Tematizzo quello che mi sembra il *gancio* del gioco Berniano, e che S. ha appena descritto:

- C: perciò, quando hai un'esigenza personale chiedi a tuo marito, lui ti risponde in un certo modo, tu reagisci in un certo modo, e il meccanismo del gioco si ripete  
 S: esatto, e sto cominciando a chiedermi perché debba sempre andare così, io sono stufa di elemosinare, non sono sua figlia... forse è qui il problema?  
 C: lo stai chiedendo a me?  
 S: ecco, vedi? È proprio così che succede, invece di dire io una cosa che sento, cerco la conferma da te, cavolo, è proprio come faccio con lui!  
 C: me lo puoi spiegare meglio?  
 S: voglio dire, non mi basta essere io convinta di qualche cosa, io con lui e appena adesso anche con te, cerco sempre qualcuno che mi dica che ho davvero ragione, è qui l'inghippo!  
 C: allora puoi partire da qui e riflettere su come non ricadere nel gioco

Una volta individuato e delineato il meccanismo copionico, il dialogo prosegue cercando di valutare come sia possibile non ricadere nel meccanismo. Concordiamo che sarà necessario, nel prossimo incontro, trovare un modo diverso con cui S. possa affrontare di esporre una propria richiesta nei confronti del marito. La diversità dovrà riguardare i modi con cui la richiesta viene posta e i modi in cui S. reagirà. Essendo però giunti alla fine del tempo stabilito, procedo a una tematizzazione riassuntiva e concordo con S. che, se non emergono nuovi temi di cui voglia parlare al prossimo incontro, potremo proseguire su questo argomento.

A pagina 38 riporto una *mindmap* dei contenuti emersi nelle prime due sedute, e delle loro principali relazioni.



## *Il terzo incontro*

### *Sommario*

All'arrivo S. dice nuovamente di non avere temi nuovi di cui vuole parlare. Concordiamo perciò di riprendere il filo del discorso da dove lo avevamo lasciato. Dopo una breve tematizzazione dei contenuti dell'incontro precedente, riprendiamo la ricerca di un livello intermedio fra "subire" e "imporsi", che permetta a S. di esprimere in modo assertivo le proprie esigenze, rompendo il gioco copionico con il marito che abbiamo identificato nel precedente incontro.

Una volta accertata l'esistenza di questo livello intermedio, e la volontà di S. di percorrerlo, porto il discorso sulla scelta di un contesto in cui questo possa avvenire. Chiedo quindi a S. di esprimere un bisogno che vorrebbe affermare in maniera assertiva. S. decide di voler ottenere del tempo per sé. Definiamo quindi questo come obiettivo, ci accertiamo che sia ben formato, indichiamo un intervallo di tempo in cui raggiungerlo e concludiamo la seduta con l'assegnazione di un compito: S., entro il prossimo incontro, chiederà al marito del tempo per sé, e lo farà in maniera assertiva, per spezzare il gioco copionico.

### *Fraasi salienti*

Investigando l'esistenza per S. di una alternativa rispetto alla polarità *elemosinare/imporsi*, S. gradualmente ristrutturava la propria visione polare ammettendo l'esistenza di un livello intermedio, nel quale lei è in grado di esprimere i propri desideri senza arrivare a un conflitto e allo stesso tempo senza rinunciare a priori alle proprie richieste.

Con l'occasione, S. individua anche una propria esigenza che da molto tempo rimane insoddisfatta, e che potrebbe costituire il problema da cui S. generalizza la propria convinzione di essere "incapace" e "inadeguata" nei rapporti.

C: ...prima hai detto che ti sembra di dover elemosinare; ora parli di importi. Sai immaginare un livello intermedio, dove non elemosini ma dove non ti imponi?

S: beh sì, dovrei dire quello che voglio fare e parlarne

C: per esempio di che cosa vorresti parlare senza problemi?

S: ah beh, del fatto che ho bisogno di uscire qualche volta

C: in che senso uscire?

S: nel senso che una sera ogni tanto vorrei vedermi con un'amica, o andare a fare spese, o al cinema, anche solo a fare una passeggiata, avere del tempo per me che fra il lavoro, porta e riprendi i bambini, i mestieri, da mangiare e il resto, non ho mai un minuto per me da sola

C: e ti piacerebbe prenderti un tuo spazio, solo per te?

S: ah, da morire!

C: c'è qualcosa che ti impedisce di farlo?

S: [pausa]

A questo punto, S. smette di parlare per qualche minuto. Dapprima, da appoggiata che era allo schienale, assume una posizione più rigida, in cima alla sedia, con i gomiti piantati; comincia a tormentarsi le mani e a respirare in modo un po' più accelerato. Inizialmente rispecchio la sua posizione in cima alla sedia, ma poi volutamente rispondo ai suoi movimenti con movimenti appena più lenti, e misurati; dapprima in modo impercettibile, poi sempre più evidente. Infine con un gran respiro mi appoggio di nuovo allo schienale. Dopo qualche secondo, S. fa anche lei un gran respiro, si appoggia e riprende a parlare.

S: quello che mi impedisce di farlo è il timore che poi finiamo come al solito

C: cosa intendi con "come al solito"?

S: che lui mi dice "sì, sì, vai, tanto..." e a quel punto io sbotto, lo mando affanculo e non esco

C: tu con quali parole glielo chiedi? Puoi farmi un esempio?

S: beh, intanto gli chiedo se deve uscire

C: sì...

S: poi lui mi chiede perché, e a me già mi viene l'ansia... poi gli dico che se non deve uscire magari potrei uscire io...

C: questo è il "gioco" di cui abbiamo parlato la volta scorsa, ricordi?

S: sì, assolutamente, ma vedi che ci ricasco...

C: non è detto che debba succedere, abbiamo visto che c'è un meccanismo preciso che puoi interrompere; dimmi, come ti senti quando fai questo genere di richieste a tuo marito?

S: molto ansiosa

C: e quando devi *dirgli* qualcosa, che so, "abbiamo finito il latte, vai a prenderne un litro", gli chiedi sempre prima se ha altri programmi?

S: no, in quel caso no. Se ha altri programmi me lo dirà lui

C: invece quando si tratta di chiedere qualcosa che riguarda te...

S: è vero, in quel caso è come se io gli chiedessi il permesso

C: credi di dovergli chiedere il permesso per uscire?

S: beh no, non sono mica sua figlia

C: infatti, sei sua moglie. Ma allora, non ti sembra che gli *chiedi* le cose come se volessi il suo permesso?

S: beh sì, è proprio così. E mi dà fastidio dovergli chiedere il permesso

C: come potresti fare a *dirgli* che vuoi uscire senza che suoni come chiedergli il permesso?

S: beh, potrei dirglielo con un certo anticipo, così magari non ha già fatto altri programmi

C: e in che modo lo diresti, con quali parole?

Qui S. fa una lunga pausa. Assume di nuovo la posizione "in punta di sedia", ma io rimango appoggiato allo schienale, come se fossi del tutto rilassato e privo di fretta,

Nel corso di questa parte del dialogo, in tutte le parafrasi cambio la parola *chiedere* con la parola *dire*; un piccolo *ricalco-guida verbale* per favorire la presa di coscienza della differenza fra un permesso concesso e un accordo fra pari; nel giro di poco, S. comincia anche lei a esprimersi nei termini di *dire* anziché di *chiedere*.



senza fare movimenti o cenni che possano sollecitare una qualche risposta alla domanda in sospeso. Restiamo in silenzio per alcuni minuti, nel corso dei quali S. torna a una posizione più radicata sulla sedia e a movimenti più lenti. Poi riprende a parlare:

S: direi "guarda, la sera tale vorrei prendermela per me, voglio uscire con le mie amiche". Magari potrei dire che mi prendi una sera la settimana, come fa lui con gli amici?

C: lo stai chiedendo a me?

S: [ride] o madonna lo vedi, se non me lo facevi notare ci ricasco ancora; no no che non lo sto chiedendo a te se posso, quello che voglio dire è che vorrei chiedere a mio marito del tempo per me, ma "chiedere" nel senso di dirglielo, non nel senso di avere il suo permesso, io ... io non voglio più avere bisogno del suo permesso

C: quindi ti senti di potere chiedere una cosa del genere...

S: beh direi di sì, sì certo che posso; gli direi "senti, tu il venerdì esci con gli amici, io voglio prendermi la sera del giovedì per me". Ecco, gli direi così

C: bene; come ti farebbe sentire esprimerti in questo modo?

S: se ci penso, non mi sento in ansia. Mi fa un po' strano perché è una cosa che non ho mai fatto, ma non mi dà l'angoscia.

Ora provo a vedere se S. desidera, e si sente in grado di, passare dal discorso ipotetico alla definizione di un obiettivo reale, e alla buona formazione di questo obiettivo. In quest'ultima parte, uso sempre il verbo "dire" (che non presuppone una concessione) al posto del verbo "chiedere", che invece S. usa ancora.

C: cosa ne pensi, ti piacerebbe darti proprio questa cosa come primo obiettivo?

S: ah, molto. Io non esco mai, ma mai mai, e mio marito non capisce che ho bisogno anche io di tempo per me

C: quindi per te è molto importante tanto l'avere del tempo per te quanto che tuo marito capisca?

S: beh... io vorrei che lui capisse che non lo faccio per egoismo...

C: e se per caso lui non capisce? Che cosa è veramente importante per te?

S: [lunga pausa] se lui non capisce... lo capirà più avanti, io così non posso continuare

C: bene, allora vuoi *dirgli* che vuoi del tempo per te?

S: sì

C: se ti prendi questo tempo per te, qualcuno ne avrà un danno?

S: no, i ragazzi possono stare a casa una sera con lui, è già successo altre volte

C: bene, quanto tempo per te vorresti, esattamente?

S: vorrei ritagliarmi una sera alla settimana tutta per me. Anche se non so ancora cosa ci farò tutte le volte

C: questo potrai deciderlo di volta in volta. In che modo pensi di dirglielo?

S: come abbiamo detto adesso. Con una settimana di preavviso, diciamo

- C: e quando penseresti di farlo?  
 S: eeeeh. . . magari fra un paio di settimane?  
 C: perché non provi invece a *dirlo* questa settimana per la prossima? Pensi di poterlo fare?  
 S: oddio, non ho mai detto una cosa del genere. . .  
 C: puoi semplicemente *dirlo* come lo hai detto a me  
 S: ma non sono sicura di riuscirci. . .  
 C: quello è un altro problema; per questa volta l'obiettivo è *dire* ciò che vuoi; te la senti?  
 S: sì  
 C: che sera scegli?  
 S: mi piacerebbe il giovedì  
 C: bene, vada per il giovedì; puoi *dirglielo* prima che finisca questa settimana?  
 S: beh. . . sì  
 C: come ti sentirai dopo averglielo detto?  
 S: se ci riesco sarà bellissimo, mi sentirò molto sollevata  
 C: e se ti dice di no cosa rispondi?  
 S: [ride] lo mando affanculo? [pausa] No no. . . ci devo pensare, gli dico che ci devo pensare  
 C: pensi di avere necessità di valutare in anticipo come reagire a una sua eventuale risposta negativa?  
 S: [pausa] beh no, non proprio. Posso sempre cavarmela dicendo che dovremo riparlarne meglio; lui non ne farà una questione  
 C: bene, allora cosa ne dici provare a dirglielo questa settimana, come dicevi? Se poi invece non te la senti, possiamo riparlarne la prossima volta e valutare cosa potrebbe succedere nel caso che lui si opponga. Che ne dici?  
 S: ah, mi piace così  
 C: bene, allora siamo d'accordo? Ti prendi questa responsabilità?  
 S: sì.

Chiudo l'incontro con una breve tematizzazione riassuntiva di quanto ci siamo detti, e quando arrivo alla consegna chiedo che S. la ripeta con parole sue, cosa che sembra darle una certa soddisfazione.

## *Il quarto incontro*

### *Sommario*

L'incontro si apre con la notizia del raggiungimento dell'obiettivo concordato durante l'incontro precedente: S. ha detto al marito che d'ora in poi prenderà per sé la serata del giovedì. S. si dice molto contenta del risultato e quasi incredula della facilità con cui lo ha raggiunto. Ha evidentemente un forte interesse a condividere questa sua esperienza, e faccio in modo che si prenda tutto il tempo e il livello di dettaglio che desidera. Il racconto di ciò che è avvenuto, e di come S. si sia sentita prima e dopo il colloquio e di come si senta adesso occupa tutto l'incontro.

### *Frase salienti*

C: ricordo che ci eravamo dati una consegna per oggi, no?

S: sì sì...

C: vuoi dirmi come è andata?

S: guarda, all'inizio non volevo nemmeno dirglielo perché non sapevo come iniziare il discorso, volevo tornare qui e dirti che non ero pronta... Poi una sera siamo entrati in argomento, e mi sono detta "beh, adesso o mai più" e gliel'ho detto, gli ho detto "senti, ho deciso che il giovedì è la mia sera libera, come il venerdì per te"

C: e lui come ha reagito?

S: mah, ha avuto un attimo come se fosse stupito, poi ha detto "ah ok, va bene" ed è stato tutto, davvero, avremo parlato forse due minuti in tutto...

...

C: prima di parlargli come ti sentivi?

S: molto nervosa... i primi due giorni pensavo di non farcela, poi di non trovare l'occasione, poi che sarebbe finita come al solito, ti dico, volevo tornare e dirti che non ero pronta... poi però pensavo anche che in fondo non chiedevo niente di sbagliato, e soprattutto che ora che avevamo individuato il gioco ero libera di non ricaderci, quindi tutto sommato volevo tentare... così anche se ero molto nervosa, facevo le prove da sola di quello che dovevo dire...

C: possiamo dire che hai "provato le battute"?

S: sì, le ho provate prima un tot di volte, solo che all'inizio mi mancava un po' il fiato, poi invece mi sono detta che non dovevo mica stare lì a fare tanti discorsi e perché e percome, e quando c'è stata l'occasione non sono stata lì a pensarci troppo, sono andata dritta al sodo e le parole mi sono venute con naturalezza

...

C: come ti sei sentita dopo il colloquio?

S: beh sono andata in cucina perché non mi vedesse, mi veniva quasi da ridere dalla contentezza... non mi sembrava vero che fosse stato così facile

Il colloquio prosegue a lungo su questa linea, perché S. si esprime con molta energia; accolgo il suo racconto con interesse, perché senta accettazione e approvazione per lo sforzo effettuato e l'ottimo risultato.

Dopo che il racconto si è esaurito, chiedo a S. se abbia già usufruito di questa conquistata "finestra di autonomia"; la richiesta del giovedì libero al marito risale al mercoledì, quindi S. ha già avuto un'occasione per sperimentare un proprio momento di autonomia. Mi chiedo, e le chiedo, se l'ha sfruttata.

C: hai già avuto occasione di prenderti il tuo giovedì sera?

S: sì, la sera dopo, che era giovedì

C: me ne vuoi parlare?

S: ma guarda, al pomeriggio mi sono sentita con un'amica, una che non vedevo da un sacco di tempo, a un certo punto mi fa "dai, ma vediamoci una sera che facciamo una girata in città" e a quel punto le ho detto "ma guarda, io posso il giovedì, tu come sei messa?" e insomma, lei era libera e quindi dopocena ci siamo viste

C: come ti sei sentita quando lo hai detto a tuo marito?

S: beh all'inizio titubavo un po', non sapevo come metterla, no? Poi ho pensato come ci eravamo detti, che la parte difficile era stabilire la regola, che anche io mi posso prendere una sera la settimana, che poi magari non so neanche cosa fare tutte le settimane però poi al massimo dico "ecco, questa settimana scelgo di stare a casa", non è una cosa che subisco, la mia sera ce l'ho, se mi va me la prendo e se no resto a casa...

...

S: comunque insomma, lui è arrivato, e come è andata oggi e l'ufficio... e poi dopo i convenevoli gli ho fatto: "senti, oggi è giovedì, io uscirei con la Gianna", gliel'ho detto così, come una cosa normale...

C: e infatti era una cosa normale, lo avevate concordato il giorno prima...

S: proprio così. E infatti lui non ha battuto ciglio, ha detto "ah sì sì, a che ora esci?" e finita lì C: come ti sei sentita dopo averglielo detto?

S: mah, benone, ti dico, è stata una cosa proprio normale, normalissima...

C: e come ti ha fatto sentire, questa "normalità"?

S: [pausa] beh guarda, in effetti ho pensato che se era così facile potevo pure pensarci prima, poi mi sono sentita... contenta, ecco; contenta, ma proprio soddisfatta

C: mi parli un po' di questa contentezza?

S: beh, ero contenta perché intanto facevo una cosa a cui tenevo, no, uscire, avere del tempo per me... ma poi proprio perché io non credevo che ci sarei riuscita, e men che meno senza litigate...

C: possiamo dire che eri felice del tuo successo?

S: ah sì, assolutamente

C: e secondo te da cosa è dipeso questo successo?

S: mah, non era la prima volta che gli chiedevo una cosa del genere come sai... però questa volta è stata diversa, gliel'ho detto in modo diverso; voglio dire, che di soli-

to iniziavo con un "sono stanca" oppure "faccio sempre casa-ufficio ufficio-casa, ho bisogno di un po' d'aria", o magari chiedendogli prima se lui aveva un impegno... e a quel punto lui faceva sempre l'accomodante, mi diceva "sì sì, esci pure, tanto..." e quello proprio mi mandava in bestia, guarda. A quel punto dicevo che se le cose stavano così non mi andava più di uscire, ma glielo urlavo, proprio, e lui lì con quel fare... perché lui riusciva a far passare me per quella mezza isterica, no?

C: ho notato che riguardo a questa volta dici "gliel'ho detto", hai usato il verbo *dire*; di solito usavi il verbo "chiedere"

S: e infatti è proprio quello il punto! [sorridente] Proprio lì sta la differenza, prima era sempre un chiedere, quasi a mendicare, no, e a me mi dava fastidio perché cosa devo chiederti, che in casa non sposti un piatto... [pausa] Insomma, stavolta non gli ho chiesto il permesso, non ho nemmeno cercato di spiegargli che era giusto, perché insomma, è giusto, lui si prende il suo tempo e io devo potermi prendere il mio, non è mica una ripicca!

C: se ti dicessi che hai avuto un comportamento assertivo cosa ne penseresti?

S: penserei che è stato proprio così

C: hai detto che dicevi "se le cose stavano così"; ma "così" come?

S: [lunga pausa] sì, è il gioco di cui abbiamo parlato l'altra volta, io partivo facendo la vittima e lui era il persecutore...

C: e ti ricordi quale abbiamo concluso che fosse il tuo "ritorno"?

S: che confermavo la mia convinzione di non essere OK, cioè preferivo una conferma negativa piuttosto che rischiare di fallire cercandone una positiva

Arrivati allo scadere del tempo convenuto, sollecito la collaborazione di S. per una tematizzazione riassuntiva. S. riconosce di essersi comportata in modo assertivo e di avere potuto, grazie a questo atteggiamento, evitare di cadere nel gioco Berniano che avevamo analizzato (vedi pag. 34 e segg.). Il comportamento assertivo le ha permesso di ottenere un risultato per lei molto importante, e riconoscendo allo stesso tempo il meccanismo comunicativo in cui lei e il marito erano invischiati a propria insaputa. S. si dice anche felice del fatto che le cose si siano svolte in modo più semplice di ciò che si aspettava e che questo le è da stimolo per fare attenzioni in altre situazioni per riconoscere meccanismi simili. Concludiamo l'incontro senza l'assegnazione di homework.

## *Il quinto incontro*

### *Sommario*

All'arrivo, richiesta se ci siano elementi nuovi, S. espone alcune difficoltà contingenti nei rapporti con il figlio più piccolo: lo svolgimento dei compiti, e in particolare il rapporto con l'insegnante; di nuovo, nell'espone queste difficoltà, S. indica la propria reazione come "ansia" e "senso di inadeguatezza". Il colloquio permette di avanzare l'ipotesi, che dov'essere esplorata, che alcuni problemi che S. attribuisce al figlio, come ad esempio i rapporti con l'insegnante, possano essere in realtà proiezioni di svalutazioni che S. fa riguardo a se stessa.

NEL CORSO DEL COLLOQUIO cerco di esplorare i vari aspetti del rapporto di S. con il figlio e con la di lui insegnante, individuando alcune incongruenze fra quanto S. sostiene avvenire "sempre" e quanto, per sua ammissione, accade. Posta di fronte a queste apparenti incongruenze, S. nota delle differenze nelle proprie valutazioni, quando queste vengono fatte in modo istintivo e quando vengono prodotte in modo più ragionato. Infatti, le sue valutazioni riguardo a:

- il rapporto con l'insegnante del figlio minore
- il suo timore di essere manchevole nei confronti del figlio minore

sono molto diverse nei due casi; la valutazione istintiva sembra suggerire una notevole problematicità, mentre la spiegazione della situazione non risulta altrettanto problematica. Verso la conclusione della seduta, inizio a ipotizzare che una parte dell'ansia denunciata da S. possa forse dipendere dalle prime richieste di autonomia del figlio.

### *Frase salienti*

S: vorrei tornare sulla mia inadeguatezza, sull'ansia, perché me le ritrovo in situazioni diverse, nel senso, mi torna sempre come punto centrale dei miei comportamenti. . .

cioè me lo sento molto forte in questi giorni

C: è successo qualcosa di particolare di cui vuoi parlare?

S: beh, ho il problema della scuola di mio figlio piccolo, a parte il calcio, tutte le difficoltà. . . purtroppo ha incontrato una professoressa di italiano *terribile*, gli dà un fracasso di compiti, ma di compiti *inutili*, nel senso gli dà una pagina del libro, dove ci sono gli esercizi da riempire, no? ecco, lì basterebbe scrivere le risposte, le crocette, e invece no, lei gli fa anche ricopiare tutta la pagina, ma gli dà pagine intere. . . l'altro giorno siamo stati dalle due e mezza alle sette e mezza a fare i compiti di Italiano, e poi c'era ancora Storia. . .

- C: cinque ore per i soli compiti di italiano?
- S: sì, ed è la seconda volta che ci capita 'sta cosa... e io vado subito in ansia
- C: in ansia...
- S: sì, ma guarda, un'ansia da panico, quasi
- C: e quale motivo ti dai per quest'ansia, a cosa credi sia dovuta?
- S: eh, è dovuta al fatto che è colpa mia se lui è capitato in quella sezione, colpa mia che non sono stata attenta magari a iscriverlo in una scuola buona... cioè, mi sento sempre inadeguata, mi sento sempre come di non essere una buona madre, che non si è informata sui professori che c'erano, che non è stata attenta, ha lasciato un po' le cose al caso... cioè adesso non so come aiutarlo, cioè più che stargli vicina e aiutarlo, sostenerlo... però mi sento quest'ansia dentro, forse magari perché forse vorrei risolvere la cosa subito, ma capisco che poi in realtà non si può risolvere subito...
- C: quindi vediamo se ho seguito tutto: lui ha tanti compiti; non riuscite a farli tutti quanti...
- S: lui mi fa in crisi, naturalmente, e vado in crisi pure io
- C: "va in crisi" cosa significa?
- S: che si mette a piangere, "io non ce la faccio più", e "sono stanco"... scene un po' isterichine...
- e io purtroppo non so come fargli capire... che non è nemmeno giusto che un bambino di quell'età passi dodici ore sui libri

S. racconta di avere contattato altre mamme, anch'esse con problemi analoghi, e di avere richiesto con loro un colloquio con il Preside. Le faccio notare che ciò significa che il problema non è un problema suo personale, e lo riconosce, ma replica:

- S: però io non capisco perché devo avere sempre questa morsa allo stomaco... come una cinghia, ecco... forse è proprio vero che ho troppa fretta di risolvere le cose, gli dò troppo peso, e invece dovrei *aspettaaaare, valutaare* e poi trovare magari le risoluzioni, senza che mi venga 'sto groppo... no?
- C: che cosa potrebbe essere una soluzione?
- S: di soluzioni ce ne sono tante, parlare con la professoressa, col Preside, vedere come vanno le cose, e al massimo spostarlo di classe
- C: direi che hai non una sola, ma un ventaglio di soluzioni possibili, tu come la vedi?
- S: sì, ce ne sono tante in teoria, ma poi... se ci sono tutte queste soluzioni perché io devo avere questo groppo, questa cinghia che mi strizza lo stomaco?

Il colloquio prosegue cercando altre occasioni in cui questa sensazione si manifesta: i problemi di scuola del figlio, oppure sul lavoro. Dal racconto di S. sembra che questa ansia sia la sua reazione automatica a *qualsiasi* situazione problematica, e infatti lei sostiene proprio questo:

S: sempre, quando io ho un problema ho questo *peso*... e mi disturba anche molto perché le soluzioni le vedo, non capisco perché mi pesa così

A questo punto chiedo a S. di ricordare situazioni, anch'esse problematiche, in cui però questo peso non si sia manifestato. S. ci pensa un po'.

S: il peso non c'è quando il problema lo posso risolvere con una *azione determinata*, in un tempo determinato, no? Tipo: ho il problema, faccio la tal cosa, risolvo, tac-tac-tac

C: puoi farmi qualche esempio?

S: ma tipo: metti che mio figlio si ammala, tipo ha una brutta tosse: sento il dottore, glielo porto, finisce lì, nessun peso, nessuna ansia; o quando ho fatto l'incidente con la macchina, ho avuto sì paura, ma ansia no, ho pensato: "porto la macchina dal meccanico, non mi sono fatta male, basta". Forse è perché è tutto molto rapido, no, il passaggio dal problema alla soluzione...

C: forse, però prendi l'esempio della brutta tosse, magari il dottore ti dice "gli dia questo, lo tenga a casa magari una settimana"; o quando hai avuto l'incidente: hai portato la macchina a riparare ma sei rimasta a piedi per quindici giorni, mi dicevi. E l'insegnante di tuo figlio la incontrate proprio fra una settimana. Quindi l'intervallo di tempo in cui il problema sussiste è lo stesso. Che cosa c'è di diverso in questo incontro con l'insegnante che non c'è nell'avere il bimbo malato, o la macchina dal meccanico?

S: [pausa] c'è... che negli altri casi io è come se delegassi la responsabilità... il dottore mi dice cosa fare, il meccanico ripara... con l'insegnante invece io devo mettermi in relazione, spiegare, criticare, non come una critica, ma per farle capire che insomma non è giusto anche per i bambini... ecco, io *non mi reputo capace* di spiegare a questa persona che non conosco, non so poi come la prende, io in questo caso non ho nessuna via d'uscita possibile...

La matrice di svalutazione (v. pag. 17) dell'AT aiuta ad illustrare la situazione attuale:

1. S. riconosce l'esistenza di segnali che indicano una situazione di problema: quindi non svaluta l'esistenza degli stimoli né l'esistenza del problema (diagonali 1 e 2)
2. si sente in grado di riconoscere ulteriori segnali di evoluzione della situazione, quindi non sta svalutando la propria possibilità di reagire agli stimoli (diagonale 3)
3. sa di poter fare fronte a determinate situazioni problematiche (diagonale 4), quindi non sta svalutando la propria possibilità di agire sui problemi
4. per contro, S. svaluta la propria *possibilità* di individuare soluzioni possibili e di agire su questo specifico problema (diagonale 5)



5. lo strumento della matrice di svalutazione ci dice anche che S. svaluta la propria capacità di mettere in atto eventuali soluzioni suggerite (diagonale 6)

Secondo la matrice di svalutazione, non ha senso intervenire suggerendo una modalità di comportamento (diagonale 6), perché S. comunque svaluta la propria *possibilità* di individuare soluzioni e la propria capacità di metterle in atto (diagonale 5). Secondo l'AT, il livello corretto a cui intervenire è proprio questo, aiutare S. a:

1. scoprirsi in grado di immaginare soluzioni possibili
2. scoprirsi in grado di metterle in atto

Mostro a S. la matrice di svalutazione e dove si collocano le sue affermazioni di questo incontro e dei precedenti relative al nuovo problema emerso. Le mostro anche che determinate "conseguenze" previste dalla matrice (se si svaluta  $x_i j$  si svalutano anche tutte le caselle sulla stessa diagonale e quelle sottostanti) corrispondono a ciò che lei racconta di sé. Giunti nuovamente al termine del tempo stabilito, procedo a una tematizzazione riassuntiva e all'indicazione di come potremo procedere nei prossimi incontri.

C: allora, questa volta mi hai parlato di un problema con tuo figlio, nello specifico con la professoressa di Italiano; il problema consiste nel fatto che l'insegnante secondo te assegna troppi compiti, e tu provi ansia e senso di inadeguatezza all'idea di relazionarti con lei e spiegarle...

S: sì, esatto

C: e abbiamo anche visto come, dalle tue parole, uno strumento dell'AT ci dice che tu, pur riconoscendo che esistono delle soluzioni, stai svalutando la tua capacità di vederle riferite a te, e stai svalutando anche la tua capacità di agire per metterle in atto

S: proprio così, io non mi vedo in grado di superare questo problema

C: ecco, nel prossimo incontro, se vuoi, ripartiremo proprio da qui: immagineremo assieme varie modalità di comportamento e vedremo se, in fin dei conti, non possano rivelarsi positive per risolvere questo problema. Magari potresti cominciare a pensare a qualche possibilità, sia che ti sembri funzionare sia che no, e la prossima volta ne possiamo parlare. Sei d'accordo?

S: ok, va bene

### *Elementi di contro-transfert*

- *Cosa ho sentito*

Durante l'incontro precedente, ho avvertito in due occasioni l'istinto di colludere con S.

1. quando S. ha menzionato la professoressa "terribile" ho avuto l'istinto di dire "hai proprio ragione"

2. alla menzione del "groppo" e della "cinghia che strizza" lo stomaco, ho avvertito la stessa sensazione e ho ricordato che mi è stata e mi è familiare

- *Perché l'ho sentito*

Le mie sensazioni sono state dovute al riconoscere parte della mia personale esperienza nel racconto di S.

1. durante il percorso di studi mi è capitato spesso di entrare in conflitto con insegnanti che valutavo impreparati, scorretti o non abili nel gestire l'aula; per questo mi sono riconosciuto nel racconto di S.
2. mi è capitato e tuttora talvolta mi capita di avere quel tipo di reazione fisica quando mi trovo di fronte a situazioni che mi sembrano al di là della mia portata; specialmente nel passato, in quei momenti, ho seguito istinti di evitamento o di conclusione affrettata, spesso a mio svantaggio.

- *La mia strategia di coping*

Sono riuscito a fare fronte a questi due istinti collusivi grazie al fatto che si sono manifestati in modo molto evidente come tali, e quindi ho potuto riconoscerli e mettere in atto in ciascun caso una modalità di *coping*:

1. la reazione del counselor che dice "hai proprio ragione" è così canonicamente collusiva che non ho potuto non accorgermene in tempo. Questo mi ha permesso di non seguire l'istinto e invece di portare la mia attenzione sulla situazione che S. stava descrivendo, e soprattutto di ricordare a me stesso che quella descritta non era la situazione oggettiva, ma la situazione come lei la stava vivendo; ho pertanto annotato di investigare la situazione "compiti eccessivi" per consentire, anche a S., di valutare il punto di vista dell'insegnante e il proprio ruolo nel problema
2. l'associazione fra sensazione corporea e istinto di evitamento fa parte del mio vissuto, non di quello della cliente. Pertanto, ho annotato di investigare a quale tipo di pensiero lei associ questa sensazione. Ho anche ottenuto di rendere meno intensa la mia sensazione invitando la cliente a fornire maggiori dettagli sul contesto in cui questa si verifici; l'alienità di questo contesto mi ha permesso di riguadagnare una certa distanza emotiva dal racconto.

## *Il sesto incontro*

### *Sommario*

Poiché S. non ha portato nuove problematiche, in questo incontro abbiamo continuato ad investigare il problema dei compiti assegnati dalla professoressa di Italiano al figlio più piccolo, compiti che S. ritiene "eccessivi". All'inizio, per iniziare a lavorare sulle svalutazioni, ho chiesto a S. di immaginare cosa potrebbe dire alla professoressa ossia, ho chiesto a S. di ipotizzare possibili soluzioni, di cui conosce e ammette l'esistenza ma che non ritiene di potere e di sapere applicare.

Durante il colloquio S. ha poi ripetutamente cambiato il nome della propria sensazione da "ansia" a "paura", e abbiamo quindi cercato di investigare a cosa questa paura sia riferita. Individuato l'*elastico* di una precedente esperienza di S., proseguiamo investigando se c'è qualcosa, nel comportamento attuale di S., che la metta in condizioni di sperimentare l'*elastico* dell'esperienza problematica vissuta in passato. Una volta trovato un comportamento che sembra essere scatenante, valutiamo i motivi che danno origine a questo comportamento; l'incontro si chiude annotando di dedicare l'incontro successivo, assente l'insorgenza di problemi contingenti, a una riflessione sulla opportunità di proseguire o di modificare questo comportamento.

### *Frase salienti*

All'inizio del colloquio, chiedo a S. se ricorda che nel precedente incontro ha ipotizzato diversi modi di intavolare la discussione con la professoressa<sup>33</sup> e la invito a parlarne:

<sup>33</sup> si veda pag. 47

C: bene, allora visto che non ci sono novità oggi lavoriamo un po' sulle opzioni che hai a disposizione; ricordi che la volta scorsa hai elencato diverse possibili soluzioni al problema?

S: sì, me lo ricordo, dal risolvere tutto parlando con la prof fino al cambiare classe...

C: mi vuoi dire come potresti parlare con la professoressa, cosa potresti dirle durante l'incontro che avrete?

S: beh... intanto le farei notare che stiamo parlando di bambini, sono usciti sei mesi fa dalle elementari... lei dovrebbe non lo so, capire cosa fanno, dargli tempo di adattarsi... e poi certo, io penso che "il più" debba essere fatto a scuola, ecco, poi a casa ripassi, certo, ma non così...

C: ma secondo te, che motivo può avere l'insegnante per assegnare compiti in questa quantità che trovi eccessiva?

S: mah, non lo so...

C: cosa ne pensi del fatto che la scrittura sia anche una capacità manuale, a cui allenarsi, tu cosa ne pensi?

S: beh sì, scrivono ancora come bambini delle elementari, ma io quando ho visto le tre pagine da ricopiare... mi ha

spaventato, ecco, ho avuto paura che questa persona non sia stabile, paura per lui

C: ma paura per che cosa esattamente?

S: [lunga pausa] mah...credo...non so, che non *mi* [enfasi mia, NdA] regga tutti questi stress...

C: però mi hai detto che la paura è tua, non sua...

S: già, è vero...sono io che ho paura...ma perché?

La sensazione di paura viene ripetuta più volte quando chiedo a S. di dettagliare ulteriormente la sua situazione riguardo ai compiti assegnati. Analizzo con S. come la paura non sia una reazione congrua rispetto alla situazione, e le chiedo se vede qualche analogia con qualche esperienza del suo passato.

S: [pausa] dunque...alle elementari zero, avevo buoni insegnanti; alle medie...quella di Italiano era proprio brava, si vedeva che aveva la passione, e ce la trasmetteva, quando ci leggeva eravamo come rapiti...se devo proprio ricordare un'insegnante terribile, ecco, quella di danza, quella era proprio pazza secondo me, urlava, ti tirava le cose...che poi a me quando mi urla vado in confusione, faccio tutto il contrario di quello che mi dicono, tipo lei mi urlava "vai a destra!!!" e io andavo in confusione e andavo a sinistra...

Con S. parliamo di come la situazione passata con l'insegnante di danza sembri costituire un *elastico* con la situazione attuale. In pratica, S. ha paura non dell'attuale insegnante di Italiano del figlio, ma della sua vecchia insegnante di danza, e la paura è che quella si manifesti di nuovo in questa. S. riconosce che ci sono delle differenze, ma insiste che ci sono anche delle affinità. Questo mi dà l'occasione di riportare il figlio nel discorso, poiché è della sua insegnante e dei suoi compiti che stiamo parlando.

S: beh quella [l'insegnante di danza, NdA] era letteralmente una pazza, una disturbata, ci tirava addosso di tutto...questa di Italiano non è a quei livelli, però ho saputo da una mamma che ha tirato un quaderno a un bambino che aveva sbagliato un compito...

C: beh certo una cosa del genere, se fosse verificata, giustificherebbe i tuoi timori. Però, mi viene da dire: e tuo figlio, che cosa ne pensa di quest'insegnante?

S: ma guarda, questa è bella perché lui, vedi, la giustifica...tipo l'altro giorno, con tutti quei compiti, io davo in escandescenze per quanti erano e lui mi fa "ma mamma, ce li avrà dati per prepararci, che sabato abbiamo la verifica, no?"; ti dico, sono rimasta un attimo interdetta

C: e a parte i compiti, lui cosa ne pensa di questa insegnante?

S: a lui piace, perfino. Quando gli ho chiesto come ci si trova lui mi ha detto "mamma, devi sentire come legge per noi, stiamo tutti lì zitti zitti"

C: mi ricordo che anche tu mi hai detto di aver avuto una insegnante che quando leggeva restavate come rapiti...

S: sì, è vero, ora che me lo fai notare ha detto la stessa cosa che ho detto io, è incredibile

Proseguiamo il colloquio con S. che confronta a lungo i propri rapporti con la vecchia insegnante di danza e, dall'altro lato, i rapporti del figlio con l'attuale insegnante di Italiano. Alla fine S. riconosce spontaneamente, seguendo il filo del proprio ragionamento, che non è il figlio, ma lei stessa ad esprimere difficoltà verso l'insegnante di Italiano. Il dialogo prosegue con S. che riporta i problemi del figlio a un proprio trauma infantile, e ipotizza che sia quel trauma il vero elastico che le causa queste relazioni non congruenti.

S: perché, per dire, non so come rapportarmi con lei senza magari eccedere in aggressività

C: ma temi di essere tu troppo aggressiva o che lo sia lei?

S: eh se lo fosse lei, metti che si mettesse a urlare, a dirmi "suo figlio non capisce niente, lei non lo segue abbastanza", sarei costretta a cambiarlo di classe, e questo per me sarebbe molto più un trauma, perché dovrei spostarlo da un ambiente dove conosce tutti a uno dove non conosce nessuno, e lui non ama queste cose, non è molto molto socievole, non si adatta molto facilmente agli ambienti nuovi...

C: te lo ha detto lui questo?

S: mah, sì, ha detto, che se magari conoscesse già qualche altro bambino sarebbe, lui cerca sempre un aggancio di qualcuno che conosce, però ecco, all'inizio... anche se poi non penso che avrebbe grossi problemi tranne all'inizio... perché l'ha fatto, cioè questa cosa l'ho fatta: quando ha cominciato a giocare a calcio, non l'ho iscritto alla società vicino casa, perché si sarebbe ritrovato tutti i bambini con cui andava all'asilo, da tanti anni, a scuola... e siccome è un bambino che ha di queste difficoltà, ho detto no, proviamo a fargli cambiare e a fargli conoscere un ambiente nuovo. E quindi all'inizio ho parlato con l'allenatore, gli ho chiesto di cercare di coinvolgerlo... e alla fine si è inserito bene, però comunque è uno che ha i suoi tempi, le sue particolarità, non è quello sempre compagnone, però essendo piccolo, insomma, è normale

C: da quello che mi dici mi sembra un bambino con delle risorse, comunque

S: sì, perché anche lui magari ha più paura nel pensarlo che nel farlo [pausa] beh, *io in questo... purtroppo...* [enfasi mia]

C: tu hai traslocato spesso da bambina?

S: ehh... io ho traslocato una volta e... è stato un trauma per me

C: quanti anni avevi?

S: avevo undici anni, da S. Maria di Loreto sono passata a... vicino a Santa Veneranda, e a quell'epoca era tutto campi, io pensavo di avere cambiato città, addirittura, perché mia mamma non mi mandava in città con la bici, a parte che non sarei riuscita ad arrivarci, mi sarei persa... io ci sono stata molto male, ci ho sofferto molto. Però, sai che non me lo ricordavo?

- C: però nel caso di tuo figlio, se anche per estremo dovesse cambiare classe o scuola, non sarebbe la stessa cosa che è stata per te, lui avrebbe sempre la squadra di calcio
- S: eh, il problema è che è più insopportabile per me che per lui
- C: però non sei tu che devi andare a scuola...
- S: eh, ma io ho sofferto tanto, tantissimo per la scuola, perché a me non piaceva andare a scuola, e da me si aspettavano sempre tanto, chissà perché poi, e io non ho mai dato tanto
- C: non hai una laurea in Legge?
- S: sì, però prima di arrivarci...
- C: hai ripetuto un anno?
- S: ripetuto un anno, poi sono sempre stata rimandata, al Liceo... comunque li ho fatti patire, soprattutto mia mamma che viveva questa cosa con molta molta angoscia [pausa] nche lei non perché interessasse a lei direttamente, ma perché dietro c'era mio padre che pretendeva moltissimo, lui aveva un certo ruolo, era bravissimo, e quindi anche i figli dovevano essere bravissimi
- C: e chi lo dice?
- S: eh, nessuno, ma in casa mia le cose stavano così, lui non aveva avuto niente, noi avevamo tutte le possibilità, dovevamo essere riconoscenti e tutto quanto... che io poi al trauma della scuola ci ripenso spesso, a quello che mia mamma ha dovuto sopportare, e mi dico "ma io perché devo subire questo, sopportare questo?" Perché io alla fine non sono così: sì, mi piacerebbe che un minimo... ma alla fine rispetto che ognuno ha la sua vita, le sue attitudini
- C: sai, mi viene in mente Karl Popper, il filosofo, lui ha scritto un libro che si intitola "Tutta la vita è risolvere problemi"...
- S: ma certo! Lo condivido pienamente, è quello che mi dico sempre, "un giorno c'è questo, un altro c'è quello, convivvi con i tuoi problemi ma non ti far uccidere dai tuoi problemi", anche perché non sono problemi gravi... e se fosse un residuo che mi porto dietro, un falso problema?

Il tempo è ormai concluso. Ricorro a una tematizzazione riassuntiva per mettere un punto fermo alla discussione con il quale ripartire la volta successiva.

- C: lascia che provi a riassumere le cose che abbiamo scoperto fino ad ora, vedi se ti ci ritrovi: uno, tuo figlio non ha un problema con questa insegnante, ti dice "la gestisco io", perfino gli piace, per certi versi; due, nemmeno tu hai un problema con quest'insegnante, non ci hai nemmeno ancora parlato, i compiti saranno tanti, ma in fin dei conti li avete fatti; fino a qui come va?
- S: fin qui bene, sottoscrivo tutto
- C: il tuo problema, invece è che questa situazione ti richiama qualcosa di precedente della tua vita, qualche problema che hai vissuto e al quale hai reagito esattamente nel modo in cui stai reagendo ora; come andiamo?
- S: sono completamente d'accordo, ma non so quale possa essere davvero il problema del passato

C: io di questo ritorno a un problema del passato vorrei capire due cose: innanzitutto che cosa lo fa scattare, perché non è il tempo, non è la fretta, non è la necessità di mettersi in relazione, non è la responsabilità che ricade su di te, non è nessuna di queste cose, lo abbiamo visto.

S: già...

C: e la seconda cosa che non ho ancora capito è: qual è il tuo tornaconto. Ossia, qual è la cosa ancora più paurosa per te che, comportandoti come fai, riesci a evitare.

S: eh, questo non lo so, io non è che ci sto bene, così...

## *Il settimo incontro*

### *Sommario*

Il settimo incontro non si è focalizzato su un problema specifico, S. ha preferito cogliere l'occasione di due recenti verifiche scolastiche del figlio minore per parlare con maggior libertà del rapporto che ha con lui e riguardo alla scuola, il che ci ha consentito di esplorare ad ampio raggio i temi che le stanno a cuore a alcune sue motivazioni.

L'incontro si è aperto proprio con l'annuncio dell'avvenuta verifica di Italiano, dove il ragazzo ha preso 6. La valutazione che ne dà S. è l'occasione per investigare la sua concezione del proprio ruolo di madre ed educatrice.

### *Frase salienti*

S: sai comunque gli sto un po' dietro perché ho paura che magari, se inizia male, poi faccia un po' fatica...

C: quanto ha preso poi in questa verifica?

S: Sei...

C: beh, è la sufficienza, sei basta

S: un "glorioso" sei... [ride] il padre mi ha detto: "ma quanto ha preso?" e io: "sei", e lui "e tutto 'sto show per un sei?" perché io, sinceramente, pensavo che... invece ce la siamo cavata

C: vuoi dire che se l'è cavata?

S: beh sì, se l'è cavata lui... oddio, anche lui era un po' in tensione... mi ha detto "sì, non è difficile" però era un po' agitato...

Cerchiamo di approfondire il tema del "figlio un po' agitato" e S. rivela il proprio timore di essere lei la causa, o meglio l'esempio, di questa agitazione.

S: ... adesso poi ha pure la verifica di Spagnolo... ora ne fanno un sacco, di verifiche poverini... che poi l'orale è più difficile, lui mi dice "sai mamma, allo scritto se studi poi ci riesci, ma a parlare è più difficile..." mah, se la caverà anche lui, che ti devo dire...

C: credo di sì, ci siamo passati tutti dalla prima media, in fondo...

S: sì, e non siamo morti [ride]... comunque dai, *mi* [enfasi mia] sta passando, spero che sia una cosa permanente, perché... perché è brutto, vivere con l'ansia

C: *ti* sta passando?

S: *mi*? [ride] volevo dire "gli" ma evidentemente... è proprio mio, il problema, eh?, non suo...

C: non lo so, magari il problema che vedi tu e quello che ha lui sono due cose diverse, possiamo provare a scoprirlo insieme

S. esprime il proprio dispiacere per avere, secondo lei, "trasmesso ai figli" le proprie difficoltà di espressione. Cerco



di definire con lei in cosa consistano queste difficoltà, propongo delle piccole ristrutturazioni e poi facciamo lo stesso riguardo alle supposte difficoltà dei figli.

S: ... perché quello che mi dispiace è che gliel'ho passata io, questa difficoltà a esprimersi...

C: cosa intendi con "difficoltà a esprimersi"?

S: mah, che io spesso, ho difficoltà con le parole, non solo a trovare quelle giuste, ma proprio anche a livello di significato, a volte mi manca di sapere il significato delle parole che vengono usate... è una cosa che è successa anche con il corso di Counseling, che spesso mi sfuggiva il significato delle parole, anche se poi questo corso mi ha fatto molto bene...

C: per cosa ti ha fatto molto bene?

S: per riuscire a esprimermi, a parlare, specialmente di fronte ad altre persone... C: mi ricordo che hai una laurea in Giurisprudenza, vero? Pensando a una persona che fa Giurisprudenza mi viene difficile pensare che abbia difficoltà con le parole, in un settore come quello dove i termini che si scelgono devono essere assolutamente quelli, precisi,...

S: sì, ma lì non avevo difficoltà, lì è la terminologia tecnica, no, i termini sono quelli, sono definiti nel tal modo e li devi usare così, si tratta solo di impararli, mentre in altri casi è più difficile...

C: Io penso che ti esprimi con un linguaggio tutt'altro che elementare, ti faccio risentire la registrazione...

Risentiamo alcuni minuti di registrazione e mi fermo ripetutamente a farle notare la scelta di verbi, aggettivi, che denotano una buona competenza linguista, di una persona che abbia compiuto gli studi superiori. Riprendiamo a parlare della sua distinzione fra la "terminologia tecnica" e "altri casi"

C: mi fai un esempio di un caso diverso, più difficile?

S: beh il Counseling, per esempio, ecco

C: capisco. Ma anche nel Counseling c'è una terminologia tecnica che è quella, da usare in un modo preciso; si tratta solo di impararla, come dici tu... e a pensarci bene lo stesso discorso vale per il calcio, tuo figlio gioca a calcio, no?, e per il tuo lavoro... mi viene da dire che anche se parli di scarpe o di cucina ci sono dei termini precisi da usare. In un certo senso tutto il linguaggio è fatto di termini precisi, direi, tu come la vedi?

S: [pausa] ma sai che messa così non ci avevo mai pensato? È vero, è proprio così...

S. riprende poi il tema di non aver trasmesso ai figli buone capacità espressive. Indaghiamo il problema fino a svelare che questa opinione di S. non trova riscontro nei fatti.

S: ... questa capacità di parlare è una cosa che mi dispiace di avere acquisito tardi, perché a loro proprio non l'ho trasmessa perché fra tutti e due, uno non spiccica parola, e l'altro poco ci manca...

- C: puoi darmi qualche dettaglio in più?
- S: beh quello grande, ora è in terza superiore, è sempre stato timido, quando ha cominciato il liceo i professori mi dicevano che aveva anche delle difficoltà a inserirsi
- C: e adesso invece?
- S: [pausa] beh adesso, oddio, non è che sia un chiacchierone, però ha i suoi amici, si è inserito bene, mi dicono che è migliorato molto...
- C: gli insegnanti lo descrivono ancora con dei problemi?
- S: no, tutt'altro, certo non è un chiacchierone, se ne sta al suo posto, non è di quelli che organizzano "andiamo di qua, facciamo di là"... cioè, è uno che se qualcun altro propone magari si accoda, ma non prende sempre l'iniziativa
- C: ci sono volte in cui prende l'iniziativa?
- S: beh sì, ad esempio quando c'è da prepararsi per studiare, lui trova sempre da formare un gruppetto, andare a casa di uno, dell'altro...
- C: e quello più piccolo?
- S: eh, anche lui, è sempre un po' sulle sue, non isolato ecco, però non è un chiacchierone e nemmeno un trascinato-re...
- C: loro come ti dicono di sentirsi?
- S: mah loro bene, adesso tutti e due hanno il loro giro di amichetti, vanno fuori, si vedono...
- C: da quanto mi dici, mi sembrano due ragazzi in grado di gestire bene il rapporto con gli altri, magari potranno non essere degli estroversi, però sia scolasticamente che socialmente non sono isolati, non mancano di capacità espressive. Magari non parlano con *te* quanto vorresti, ma questo è un altro problema, no?
- S: eh sì, a me piacerebbe sempre sapere tutto quello che fanno, tutto quello che hanno in testa...
- C: però la loro crescita, la loro individuazione come persone, può avvenire solo tramite un progressivo distacco da te; distacco fisico, come succede già per il più grande, che a sedici anni ha già un bel pezzo di vita che non è più sotto il tuo controllo, non fosse altro che in termini di tempo passato fuori casa; e anche distacco emotivo... credo che già i loro amici sappiano di loro cose che tu non sai, e mano a mano che crescono sarà sempre più così...
- S: sì però a me dispiace...
- C: che cosa è che ti dispiace?...
- S: [lunga pausa] che si allontanano...
- C: vedi, siamo arrivati a dire che il tuo timore di avergli "trasmesso" poche capacità espressive nasconde la tua paura che si stacchino da te... l'ansia, in generale, è una reazione alla paura. Ti viene in mente qualcosa rispetto al problema dell'altra volta, i compiti?

In quest'ultima parte riusciamo a riagganciarci al tema dell'incontro precedente, i compiti del figlio minore; il dialogo avuto fino a questo punto ci permette di riprendere quel tema con una nuova prospettiva. S. ritiene di essere indispensabile per il progresso scolastico del figlio, mentre

invece ciò che teme è proprio che il figlio non abbia bisogno, perché si sta affrancando da lei; è convinta che sia possibile avere cura del figlio ed essere una buona madre senza riconoscere la necessità che il figlio sviluppi una propria indipendenza, anche se poi in alcuni contesti le sue azioni sono invece tese a emancipare il figlio. Colgo questa occasione per attaccare questa convinzione irrazionale.

S: ... dall'altra volta, ti dico, quell'ansia c'è molto meno, poi adesso che ha fatto la verifica, certo, i compiti rimarranno sempre un problema però un problema gestibile, con la sua collaborazione...

C: mi ricordo dall'ultima volta che l'insegnante e i compiti non li viveva come un problema; anzi, l'insegnante la giustificava e gli piaceva perfino...

S: ah no, per lui non c'è problema

C: bene, invece quale è invece il motivo che ti fa sentire tenuta ad affiancarlo nei compiti di Italiano, visto che non è lui che chiede il tuo aiuto?

S: ho paura che mi resti indietro e di non avere più la forza io di farlo recuperare

C: non c'è l'insegnante per questo?

S: sì, però ho visto che lei non è che li interroga così spesso, e lui... per dire, lui legge una volta, tac! "ho studiato", capito? Vai e vai, alla fine tocca fare duemila pagine per studiare veramente... e un po' questa cosa mi preoccupa, perché poi so che... [lunga pausa] C: cambio un attimo argomento: ci va andare in bicicletta, il tuo figlio piccolo?

S: sì

C: a quanti anni ha imparato?

S: ah, tardissimo. Anche il grande... tutti e due tardissimo. Guarda, a G. gli ho insegnato io che lui andava in seconda media. Lui non voleva, non voleva imparare... Ma un anno siamo andati io e lui una settimana su mia mamma, io gli ho detto "basta, adesso ti insegno ad andare in bicicletta". E siccome lì non c'era nessuno che lo potesse prendere in giro, lui in un giorno ha imparato subito; io mi sono fatta un mazzo così a correrli dietro ma lui ha imparato subito, perché non aveva paura, "oddio non ci riesco", si sentiva libero, e via, ha imparato. Però tardi, tutti e due hanno imparato tardi. Anche il grande, sarà stata l'estate fra la prima e la seconda elementare. Io invece ho imparato prestissimo, a tre anni. Ma io sono sempre stata un po' spericolata... Oddio, dopo che ha imparato, anche lui... forse perché prima lo prendevano in giro perché non ci sapeva andare. Forse è per questo che ho un po' paura, perché a lui piace fare le cose, ma poi se sbaglia, se gli riescono male, poi lui è il primo a rimanerci male...

C: ma tu in quale modo puoi impedirgli di sbagliare?

S: guarda, io posso stargli vicino, aiutarlo a studiare, ma poi più di questo... anzi, sono convinta che alcune volte occorre proprio rimanerci male, perché... è un insegnamento di vita, devi capire da solo che certe cose vanno fatte in un certo modo, certe regole vanno seguite...

C: quando gli hai insegnato ad andare in bicicletta, di solito uno tiene la bici da dietro mentre lui pedala, hai fatto così?

S: sì, ho imparato così anche io

C: e poi cosa hai fatto?

S: poi quando lui aveva preso a pedalare... [pausa] ho corso per un po' con la bici e poi... poi mi sono staccata e gli gridavo "pedala, pedala", lui all'inizio metteva subito giù i piedi e si fermava, ma a forza di insistere poi ha imparato

C: quindi mi stai dicendo che perché lui imparasse ad andare in bici tu hai dovuto staccarti dalla bici?

S: [sorride] sì...

C: e cosa ti fa pensare che per imparare a studiare le cose siano diverse? [pausa molto lunga]

Il colloquio arriva, direi, alla sua conclusione naturale proprio quasi in concomitanza con i limiti temporali concordati. Negli ultimi minuti del colloquio, S. riflette sulla necessità di lasciare che il figlio minore, come regola, svolga da solo i compiti, imparando a gestire i propri tempi, il proprio carico di lavoro e il proprio modo di far fronte alla fatica. S. dice di comprendere che è proprio questo che le compete come "buona madre", ma si dice dubbiosa delle proprie capacità di farlo.

Uso allora alcuni ricalchi-guida linguistici.

S: e se lui non ce la fa, poverino?

C: questo non potremo mai saperlo se non lasci che scopra da solo fino dove lo possono portare le sue forze. Come con la bicicletta: come ti sentivi, togliendo le mani dalla sella?

S: avevo una paura terribile che cadesse e si facesse male, anche se ero talmente presa a correre che quasi non ci pensavo. Era in quegli attimi fra quando mi fermavo io e quando si fermava lui che il cuore mi batteva forte, per la paura ma anche per l'emozione di vedere che si mette alla prova e poi la gioia riesce, tutto insieme

C: lui può affermarsi come persona solo se tu, di volta in volta, lasci che faccia ciò che può. E credo che le sensazioni che provi siano del tutto legittime, a patto che non te ne lasci limitare: puoi avere paura per lui senza però impedirgli di provare da solo; e puoi certamente emozionarti nel vederlo provare, perché ognuno di noi deve evolversi da bambino a ragazzo ad adulto; ed è naturale che, come madre, i suoi successi ti diano gioia. Invece, nessuna di queste emozioni ti sarebbe disponibile se tu gli impedissi di fare da sé. Non credi che sarebbe una terribile sottovalutazione del suo potenziale?

S: sì, non può restare bambino per sempre, non è mica un bambolotto... [sorride]

Concludo l'incontro con una tematizzazione riassuntiva e l'invito a riflettere su quanto ci siamo detti per poter tradurre, nei prossimi incontri, questa nuova consapevolezza in un obiettivo concreto di cambiamento.

## *L'ottavo incontro*

### *Sommario*

Questo incontro ha luogo quasi un mese dopo il precedente. In questo periodo, ho avuto con S. un paio di contatti telefonici riguardo nei quali ci siamo aggiornati sull'evolversi della situazione con i compiti di Italiano del figlio minore, e con la rispettiva insegnante. S. ha espresso ripetutamente la sua titubanza a ridurre il proprio intervento nello svolgimento dei compiti ma, allo stesso tempo, di avere maturato la convinzione che il proprio comportamento al riguardo non possa continuare come prima. Si ripromette di affrontare il problema non appena avremo un altro incontro.

In questo incontro, perciò, definiamo con S. un ulteriore obiettivo di cambiamento, stavolta relativamente al rapporto con il figlio minore, poi chiedo a S. come sono cambiate le cose rispetto ai primi incontri, nei quali l'ansia era il tema costante. L'incontro apre una finestra su un altro tema sul quale sta riflettendo in questo periodo: il suo rapporto con il marito. Il dialogo è però in forma interlocutoria, senza che S. indichi un problema specifico che desidera affrontare.

S. appare in grado, rispetto ai primi incontri di analizzare le proprie sensazioni con maggiore distacco, senza subirle passivamente.

### *Frase salienti*

L'incontro inizia riprendendo il tema dell'incontro precedente ed elaborando un'obiettivo di azione da compiere a breve termine.

S: ... ci ho riflettuto molto, con [nome del figlio minore] non riesco a sbloccare la situazione, fa sempre arrabbiare per lo studio, non si applica...

C: quando lui "fa" arrabbiare, chi è che si arrabbia?

S: beh, io, è ovvio [sorridente]

C: e la sua reazione, invece quale è?

S: ah, lui sbuffa, si distrae, non si applica, ...

C: quando ci sono i compiti di Italiano, ti chiama lui per aiutarlo?

S: no, controllo il diario e glielo dico io

C: quindi mi stai dicendo che lui non chiede il tuo aiuto?

S: no, ma io lo seguo lo stesso perché, come ti dicevo la volta scorsa, se poi mi rimane indietro... [lunga pausa] è dove siamo arrivati l'altra volta, eh? se non lo lascio sbagliare non imparerà mai a impegnarsi... ma io ho paura...

C: hai il diritto di temere per lui; ma i compiti, la responsabilità di farli, sono suoi, non tuoi. Tu hai il dovere di insegnargli cosa sia la responsabilità, e questo significa lasciargli correre il rischio di sbagliare; lui si gestisce le

sue responsabilità e tu ti gestisci la tua paura. E gestire la tua paura è una cosa che hai già fatto almeno due volte, ricordi?

S: io? veramente la paura è una cosa che mi blocca...

C: tu eri preoccupata della sua capacità di inserirsi, ma quando si è trattato di iscriverlo a calcio, hai esplicitamente scartato la squadra del quartiere, proprio perché non stesse sempre con gli stessi amichetti; e prima ancora, quando imparava ad andare in bici, lo hai lasciato andare perché imparasse da solo che per stare in piedi deve pedalare. In entrambe i casi avevi paura per lui, ma hai lo stesso fatto quello che era meglio per lui, non per te. Ora, in questo caso specifico, ricordandoti di queste altre esperienze, cosa senti di dover fare?

S: [lunga pausa] io devo trovare il modo di dirgli che ormai sa fare da solo e non ha più bisogno sempre della mamma. Però anche che se ha bisogno io ci sono sempre!

C: certo, sei pur sempre sua madre: lo stai solo lasciando fare le sue esperienze, anche se temi per lui. In che modo pensi di dirglielo, esattamente?

S: beh, aspetto che ci siano i compiti di Italiano e poi gli dico così, "guarda, ormai sei in prima media, nelle ultime volte ho visto che sai fare da te, non c'è bisogno che io stia sempre qui, puoi fare anche i compiti da solo... quando hai bisogno puoi chiamarmi, sennò li guardiamo magari assieme alla fine

C: te lo ha chiesto lui di guardarli assieme alla fine?

S: no [ride]

C: pensi che sia necessario riguardarli assieme?

S: no, ma io mi sentirei più tranquilla

C: lascia che io doppi la tua ultima frase: "ti lascio fare i compiti da solo, ma non mi fido che tu li faccia bene, quindi voglio controllarli". Cosa ne dici?

S: non dovrei controllarglieli, eh?

C: tu cosa ne pensi?

S: penso che non dovrei. Voglio dire, tranne che se lui me li fa vedere, ecco

C: e come potresti dirgli una cosa del genere?

S: potrei dirgli "se qualche volta vuoi farmi vedere cosa hai fatto mi fa piacere"

C: e quando pensi di dirglielo?

S: [pausa] lui ha di nuovo italiano dopodomani, gli darà come al solito dei compiti, glielo dico quando torna a casa, quando si mette a farli; ma io mi sentirò morire... C: hai il diritto di essere preoccupata, ma abbiamo già visto che puoi fare fronte a quella sensazione, e fare la cosa che ritieni più giusta

S: sì... certo che non sarà facile. [pausa] però finché lo tengo nella bambagia lui non può migliorare. Sai, vorrei tanto che i figli restassero sempre piccolini... [sorridente] ma poi non è vero. Passata la paura è così bello vederli crescere, affrontare le cose...

C: ecco, puoi pensare a tutte le volte che hai gestito la tua paura e poi hai avuto la soddisfazione di vedere i tuoi figli riuscire, imparare. Lo hai già fatto, vedrai che sarà più facile di quel che pensi, avrai un'altra soddisfazione.

S: sì, lo so, come per la mia giornata libera... [sorridente]

Concludiamo questa prima parte del colloquio ripassando l'obiettivo nei tempi e nei modi, erotizzandolo con la soddisfazione che S. proverà quando il figlio farà i compiti da solo. S. inizia poi spontaneamente a parlare di come è cambiato il suo rapporto con l'ansia, che aveva costituito un tema ricorrente nei precedenti incontri.

- S: anche adesso la provo, ma riesco a scioglierla, mi sento più serena ... ho capito che sotto sotto mi faceva comodo, mi aiutava a restare nascosta, a non affrontare la mia paura di predermi le mie responsabilità... penso di essere stata a lungo una grande sfruttatrice, nel senso che per pigrizia, paura di sbagliare, di essere giudicata magari, lasciavo agli altri la responsabilità delle scelte, anche quando avrebbero dovuto essere scelte mie... tuttora mi verrebbe da farlo, ma ormai vedo il meccanismo, il copione, lo vedo prima e riesco a non finirci dentro
- C: mi stai dicendo che ti senti più forte di prima, più capace di fare le tue scelte?
- S: assolutamente. Non è che l'ansia sia sparita del tutto, ma non è più quella cosa incontrollabile di prima, ora che so come funziona...

Per consolidare i cambiamenti dell'ultimo periodo, e ricordare a S. le proprie capacità le chiedo come si sente rispetto al recente risultato, che ha ricordato poco prima, di avere chiesto una propria "serata libera".

- C: come va con la tua serata libera? che sensazioni provi al riguardo?
- S: ah, quella è stata una *grande conquista*, assolutamente. Proprio solo l'idea di avere un mio momento, è una cosa fantastica. Che poi non esco nemmeno tutte le volte, però comunque sono io a dire che magari non mi va...
- C: direi che hai ottenuto il risultato che desideravi, che ne dici?
- S: puoi dirlo forte! E ancora non riesco a credere come sia stato facile, se penso a quanto ero in paranoia la sera che gliel'ho detto...

Concludiamo riassumendo l'incontro, l'obiettivo e ancorandolo a quello precedente, felicemente raggiunto.

- C: la situazione con tuo figlio mi sembra molto simile, tu che ne pensi?
- S: beh anche con mio marito, prima, avevo una grande ansia, e poi l'ho superata... sono contenta un bel po'
- C: hai dimostrato di saper cambiare la tua situazione; allora ti va bene di dire a tuo figlio...
- S: che ormai è grande e non ha più bisogno che ci sia io per fare i compiti... e anche che quando vuole, posso magari guardare come li ha fatti... ho l'angoscia solo al pensiero...
- C: l'avevi anche per parlare con tuo marito, e hai visto...
- S: sì, credo che sia la stessa cosa, la stessa situazione
- C: quando *hai deciso* di parlargli, a tuo figlio?
- S: dopodomani, quando ha italiano

## *Il nono incontro*

### *Sommario*

In questo incontro S. riferisce di avere raggiunto il secondo obiettivo, di come lo ha raggiunto e di come si sente al riguardo. Il secondo obiettivo concordato consisteva nel comunicare al figlio che lo riteneva in grado di eseguire fare compiti assegnati (in particolare dalla maestra di Italiano), evitando in questo modo di venirvi coinvolta.

Negli incontri precedenti avevamo fatto emergere che il "bisogno" di assistenza nei compiti non era del figlio, ma di S. che, in questo modo, poteva evitare di affrontare la svalutazione del proprio ruolo di madre a fronte della crescente indipendenza del figlio.

Una volta raggiunto l'obiettivo, S. scopre di poter ridefinire il proprio ruolo come madre in modo da adeguarsi ed accogliere la crescente indipendenza dei figli, anziché viverla come una svalutazione. Così facendo, S. scopre anche di essere in grado di valorizzare le potenzialità del figlio, mentre in precedenza si riteneva una "cattiva madre" che non aveva trasmesso "capacità di esprimersi".

### *Frase salienti*

C: di cosa vuoi parlare oggi?

S: ce l'ho fatta! Ho detto a [nome del figlio minore] che è abbastanza grande per fare i compiti da solo! Ti dico, avevo un groppo allo stomaco... ma poi mi sono detta: non è lui che ha paura a fare i compiti, sei tu che hai paura che lui diventi grande! E io non voglio di certi che mio figlio venga su uno smidollato. Allora mi sono ricordata della squadra di calcio, di come si sia inserito nonostante non conoscesse nessuno, e di come si stia facendo amichetti nuovi anche qui alle medie...

C: mi pare che tu abbia dimostrato una grande convinzione

S: guarda, avevo le farfalle nello stomaco, ti dico, anche perché sotto sotto avevo anche paura che lui ci restasse male, no? Così mi son fatta forza, gliel'ho detto prima che lui andasse in camera per i compiti, così, come se fosse una cosa semplice, no? Aveva appena finito di mangiare e gli faccio "sai, ho pensato che ormai sei grande, i compiti li sai fare, non c'è più bisogno che la mamma stia lì a sorvegliarti. Gli ho detto così, "sorvegliarti", così lui poteva vederla come una liberazione, no?

C: e lui cosa ha risposto?

S: guarda, io mi immaginavo che dicesse ma no dai mamma, che magari frignasse un po': oh, non ha battuto ciglio! Mi guarda e mi fa: "sì, dai, così me li gestisco da solo". Ti dico, ci sono quasi rimasta male. Allora gli faccio: "ma comunque quando vuoi che te li guardo basta che me lo dici, eh?" e lui: "sì, sì, ma tanto oggi sono semplici". E si alza e va in camera. Se li è fatti senza fiatare, e senza chiamarmi! E io ero lì con un magone, ti dico...



C: come ti sentivi?

S: guarda, da un lato ero contenta, no? Perché ti dico, a me mi sfiniva stare lì tutti i pomeriggi, che poi tutte le cose della casa restavano da fare... che poi sembrava che più gli stavo dietro e più lui ci metteva, non si finiva mai... che poi quando c'era, per dire, matematica, prima lui doveva spiegarmi come si faceva l'esercizio, e poi dovevo stare lì a guardare che lo faceva... ti dico, da una parte ora ho un sollievo...

C: e come è andata la sua prima volta da solo con i compiti?

S: ah, guarda: lo hai sentito, tu? Ha preso, se ne è andato nella sua stanza e dopo neanche tre ore è uscito, mi dice "ho finito, vado a giocare da Marco". Così, la cosa più naturale del mondo.

C: a te sembra che il risultato sia positivo?

S: guarda, io ci sono rimasta quasi male: perché da un lato, ma come: quando sto lì io ci vuole fino alle sette di sera, e da solo alle cinque hai già finito? Però sinceramente sì, io avevo paura che per lui fosse chissà quale shock, invece non ha battuto ciglio, sembrava quasi contento. Poi ti dico, quando ha detto che andava a giocare ho dovuto farmi forza per non dirgli "no, prima guardiamo i compiti". Ma di quello avevamo già parlato con te, lasciarlo libero di prendersi le sue responsabilità vuol dire proprio non stare lì sempre a controllare, ci penserà l'insegnante.

C: e quindi lui ha fatto i compiti e poi è andato a giocare: tu come ti sei sentita?

S: guarda, da una parte, un sollievo! Ma ci credi che io quasi tutti i pomeriggi lì dovevo passare sui suoi compiti? Arrivavo a sera che quasi non avevo avuto il tempo di prendere un caffè, con tutte le cose in casa ancora da fare, era un disastro... d'altra parte, è un piccolo lutto, lui non è più un bambino piccolo, non ha più bisogno di quelle cose. Ne avrà bisogno altre, che magari saranno anche più difficili da dargli... ma non posso farci niente, è la sua vita, a me dispiace che non resti per sempre il mio cucciolotto, ma è come mi hai fatto capire le volte scorse, essere una buona madre è seguirlo e aiutarlo a diventare quello che deve diventare, non obbligarlo a rimanere un bambolotto...

Questa frase mi permette di riagganciarmi a un tema passato e discutere di cosa S. pensa ora del suo ruolo di madre che negli incontri precedenti, sembrava escludere la possibilità di scelte ed azioni autonome del figlio.

C: ora che dici "bambolotto" ricordo che in uno degli incontri passati avevi detto qualcosa di simile, che ti dispiaceva di vederlo crescere perché non era più il tuo "cucciolotto"...

S: ci ho pensato, sai, dopo i nostri incontri: tutte le mamme dicono "ah, vorrei che non crescessero mai, sono così teneri da piccolini", ma ora capisco che un conto è dirlo, un conto è pensarlo davvero, perché come idea è orribile, non stai parlando di un essere umano, che cambia, cresce, cioè, diventa un adulto, e sì è terribile quando

si staccano da te, ma è il loro destino. Certo, se penso che più diventa grande più si staccherà mi viene un magone...

C: come diresti che sia cambiata la tua visione di come deve essere una "buona madre", adesso?

S: vedi, io ho sempre avuto l'esempio di mia madre, che si è sempre sacrificata per tutti, ma d'altra parte ogni piccolo problema faceva una tragedia... noi mano a mano che crescevamo cercavamo di tenerci i problemi per noi, di risolverli da soli, magari parlare con gli altri fratelli, per non dare preoccupazioni alla mamma... ma io non sono fatta così, io non voglio essere la madre vittima, voglio che mio figlio venga da me, se ha dei problemi, che sappia che su di me, e su suo padre, può sempre contare, anche se non è che abbiamo la bacchetta magica, certe cose non le risolvono nemmeno babbo e mamma, però ascoltarti, aiutarti a capire cosa vuoi, come puoi muoverti, quello sì, quello sempre. Io questo lo pensavo anche prima, ma la vedevo più dal punto di vista del proteggerlo dai pericoli...

C: ricordi che una volta abbiamo parlato del fatto che volevi proteggerlo "dalla sua vita"?

S: sì, quella cosa mi ha aperto gli occhi. Io per proteggerlo lo stavo soffocando, avrei voluto che rimanesse sempre piccolo perché così potevo superare la paura che avevo del fatto che crescesse, che io non potessi essere sempre lì... Invece è come mi hai fatto capire tu, io in qualunque caso non potrò mai "essere sempre lì", ma già da tempo... mi ricordo quando mi hanno chiamato dal campo di calcio che si era fatto male, io l' per esempio non c'ero, ma se anche fossi stata lì, mica posso corrergli dietro perché non cada in allenamento, no? E quante altre volte è tornato a casa pieno di lividi... e quante cose che già fa e io lo vengo a sapere solo dopo, magari per caso, che fa con i suoi amici... io non posso essere sempre lì, ma posso dargli gli strumenti perché se la sbrighi da solo, adesso come adesso, secondo me una buona madre è questo che fa, dargli gli strumenti e avere il coraggio di lasciarli andare, poco per volta...

C: direi che hai appena dimostrato di essere in grado di farlo...

S: sì, e non credevo che ci sarei riuscita

C: ti senti in grado di farlo anche in futuro, quando si presenterà l'occasione?

S: io penso che la prima volta sia la più difficile. Ma per fortuna mi hai fatto notare che ci ero già riuscita, con la bici, con il calcio... Io lì non mi ero sentita un distacco, o magari sì, ma avevo pensato che per il suo bene andava fatto. Ho pensato la stessa cosa anche stavolta, e ci sono riuscita. Io credo che ormai riesco a distinguere cosa è un pericolo per lui e cosa è paura mia di non essere all'altezza. Certo, non è mica una passeggiata, eh?

Complimento S. per il buon risultato raggiunto e, essendo giunti al termine del tempo stabilito, procedo a una tematizzazione riassuntiva.

## *Il decimo incontro*

### *Sommario*

In questo incontro S. introduce un nuovo tema, il proprio rapporto con il marito. A differenza dei primi incontri, il racconto è puntuale e focalizzato, e quando si tratta di indicare le problematiche, S. è puntuale e precisa, anziché debordante. In particolare, non fa più menzione di quella "ansia" che all'inizio del caso sembrava essere la sua prima e principale preoccupazione.

### *Frase salienti*

Inizialmente, S. riporta alcune sue riflessioni riguardo al cambiamento che vede in sé da quando sono iniziati questi incontri.

S: più ci penso più mi accorgo di essere stata una gran sfruttatrice

C: cosa intendi con "sfruttatrice"?

S: che ho sempre preferito dare agli altri la responsabilità anche delle cose che toccava a me decidere... cioè non "sempre" in senso letterale, perché per esempio quando ho voluto andare al Liceo mi sono ben impuntata. Però quando c'era in ballo la mia paura di sbagliare, o di essere giudicata, allora sì, mi nascondevo, lasciavo che gli altri decidessero per me. Molto comodo, non rischi niente... ma il risultato è che ho vissuto una vita che non era mia, era quella che pensavano gli altri.

C: chi sono questi "altri"?

S: mio padre, qualche volta perfino i miei fratelli, poi mio marito, poi i superiori sul lavoro... la lista è lunga

C: vuoi parlarmene un po' più in dettaglio?

S: ma no guarda, non mi interessa andare a scavare il passato, davvero. Cosa è successo l'ho capito. L'ho capito parlando dell'ansia che avevo con mio marito, con mio figlio piccolo. Il meccanismo l'ho capito, non mi interessa andare a vedere quante volte avrei potuto agire in modo diverso... mi interessa di più stare attenta a non ricadere nello stesso meccanismo. Ecco, adesso sono molto più attenta a tante cose, e vedo che ci sono altre cose che non mi va più il modo in cui vanno.

C: a cosa ti riferisci in particolare?

S: il rapporto con mio marito

S. introduce il nuovo tema dei rapporti con il marito, e dell'evoluzione che hanno avuto negli ultimi mesi, anche grazie al fatto che S. ha imparato a gestire la propria ansia.

C: cosa mi dici del rapporto con tuo marito?

S: che da un lato, guarda, in questi ultimi mesi è migliorato. Non solo perché ho una serata per me, anche se poi non me la prendo sempre, ma proprio a livello di rapporto. Prima litigavamo spesso, ogni volta che lui partiva con quel modo di fare condiscendente, quel "fai,

fai, tanto...” io scattavo come una molla e a quel punto era tutto un rinfacciare. Invece adesso le cose sono più tranquille, da quel punto di vista

C: cosa intendi con “più tranquille”?

S: ultimamente siamo più come amici, riusciamo a parlare anche dei problemi, la casa, i figli, senza darci le colpe. In un certo senso è come se io fossi meno dipendente da lui e lui meno dipendente da me. Questi anni di counseling mi hanno fatto molto bene, sono più sicura, riesco a esprimermi molto meglio... e anche in questi mesi gli ho parlato spesso delle cose che scoprivo negli incontri, di cosa ne pensavo, delle cose nuove che vedevo. Lui all’inizio pensava che fosse una delle mie solite idee balzane, ma adesso vede che in certe cose proprio sono cambiata.

S. descrive come è cambiato il proprio rapporto con l’ansia che ha rappresentato il tema dominante dei primi incontri. Credo che questo rappresenti un punto di arrivo, una sorta di conclusione naturale di questo ciclo di incontri. Chiedo a S. cosa ne pensa lei.

S: tutta quell’ansia che avevo sempre, no?, adesso non è che è sparita, però mi accorgo che c’è e riesco a *scioglierla*, e questo mi rende molto più serena.

C: se dici così mi sento contento, e penso che abbiamo raggiunto un obiettivo di cambiamento a lungo termine, oltre ai risultati pratici degli obiettivi che ci eravamo dati. Tu cosa ne pensi?

S: io penso che già non avrei creduto di poter chiedere una serata, meno che mai ottenerla, e tantomeno abbandonare l’idea di dover proteggere [nome del figlio piccolo] dalle sue responsabilità, dalla sua vita. Ma la cosa che mi colpisce di più, sì questi sono stati risultati importanti, ma la cosa che mi colpisce di più sono le ricadute che ci sono state su tutto il resto. Potere finalmente trovare una via d’uscita da quell’ansia che avevo, soffocante... ora riesco a vedere le cose sotto un’altra luce, a viverle senza avere sempre l’angoscia. Non dico di essere diventata un’altra, ma c’è stato un cambiamento, e se ne accorgono anche gli altri.

Mi riallaccio al tema dei rapporti con il marito, per capire come sono cambiati a fronte del cambiamento di cui S. ha appena parlato.

C: anche tuo marito nota questo cambiamento?

S: eccome! Se pensi che prima l’ansia mi prendeva per qualsiasi cosa, capisci che anche lui una differenza la vede eccome, e pure grossa.

C: e tu, che differenza vedi nel modo in cui vi rapportate?

S: vedi, io prima ero tutta concentrata sul fatto che lui non mi capiva, non mi aiutava, gli rinfacciavo tutta una serie di cose, anche coi ragazzi... Adesso no, ti dicevo che riusciamo a parlarci molto meglio, cerchiamo assieme le soluzioni... è meglio ma in un certo senso il problema è più serio [pausa] perché io adesso mi accorgo che

il problema non erano i litigi, il rinfacciarsi, perché sotto c'era dell'altro [lunga pausa] io adesso non so più se sono innamorata di lui, e lui di me

C: cosa intendi con "non so più se sono innamorata"?

S: che un conto è non litigare, la pace in famiglia, adesso siamo una famiglia meno litigiosa, certo, ma come coppia... come coppia non so se siamo più una coppia; lui non mi stimola, vedo che abbiamo visioni della vita molto diverse, io vorrei viaggiare, finché ci sono ancora i ragazzi in casa, portarli a vedere un po' di mondo, lui invece è più tranquillo, gli dai il suo calcetto il venerdì, poi ha il suo lavoro... sembra che non senta bisogno di altro. E anche a livello fisico [pausa] non c'è più desiderio. Lui sembra non farci caso, mentre io ho bisogno del contatto, io... non credo che ci sia più qualcosa fra noi, a parte la famiglia

C: se capisco bene vorresti trovare un obiettivo di cambiamento per questa situazione?

S: io vorrei trovare il coraggio di dirgli "è finita"... ma non sono sicura di riuscire a farcela, soprattutto non adesso

C: in che senso "soprattutto non adesso"?

S: [lunga pausa] a lungo termine forse sì, ma adesso, i ragazzi sono in un'età difficile, il grande è appena adolescente, l'altro lo sarà fra poco... non è il momento di dargli uno scossone del genere. E poi, tutto sommato, ora che non litighiamo quasi più, c'è molta più serenità. Non dico che si debba restare assieme solo per i figli, ma se si può fare in modo di fare tutto nei tempi giusti, in modo che per loro non sia traumatico... ti dico, adesso andiamo molto meglio di due, tre anni fa. Molto meglio, anche i ragazzi se ne sono accorti. Siamo una famiglia serena; collaboriamo per dare ai ragazzi un'educazione, una direzione, non ci rinfacciamo più le cose. Io credo che questo sia già molto. A me, adesso, la situazione con lui non pesa, non in questo momento. Magari più avanti, ma adesso mi sto godendo questa nuova serenità, mi va bene così, voglio prendermi il tempo per abituarci all'idea, poi magari facciamo un'altra serie di incontri.

Faccio una tematizzazione riassuntiva: i risultati raggiunti, la nuova capacità di sciogliere l'ansia, le conseguenze positive sui rapporti con la famiglia. Riassumo anche quanto S. ha detto riguardo al suo rapporto con il marito: il superamento dei litigi, la scoperta di poter collaborare alla conduzione della famiglia, e la scoperta che i litigi nascondevano un problema più profondo: la probabile fine del rapporto di coppia fra S. e il marito. Concludo la tematizzazione dicendo che i risultati raggiunti costituiscono una buona conclusione naturale di questo ciclo di incontri e che S. vuole prendersi del tempo per abituarsi alle nuove problematiche che ha scoperto, che potranno costituire l'argomento di una prossima serie di incontri.

## *Riflessioni*

IN QUESTA MIA PRIMA ISTANZA di un rapporto di counseling, mi sono trovato ad affrontare contemporaneamente problemi di tipo organizzativo, di setting e metodologici. Più volte, fra un incontro e il successivo, ho fatto ricorso ai testi per chiarire in primo luogo a me stesso il senso di quanto via via emergeva e la direzione che intendevo dare al successivo dialogo. Con il succedersi degli incontri, la mia naturale propensione alla formalizzazione ha avuto la meglio sulle difficoltà di tipo organizzativo e di setting, e ho potuto concentrarmi su aree più genuinamente problematiche, quali l'analisi in tempo reale del colloquio.

Al counselor è richiesto di essere contemporaneamente *attore* e *osservatore*, sdoppiamento che mi richiede una notevole concentrazione. Numerose volte, solo la rilettura ripetuta degli appunti (di volta in volta passando dal livello base dell'attore al meta-livello dell'osservatore), e il confronto con i testi mi hanno permesso di comprendere la reale portata e il potenziale significato di quanto era avvenuto durante l'incontro, e di prepararmi per utilizzare queste conoscenze nell'incontro successivo.

Il ciclo di incontri, seppure breve, ha prodotto dei risultati tangibili, a riprova che il counseling a modello integrato ha una eccellente efficacia operativa. Questo modello si è dimostrato particolarmente affine alla mia propensione empirista che privilegia l'efficacia degli strumenti operativi rispetto all'adesione a una particolare teoria. Di volta in volta, strumenti e metodi appartenenti a diverse teorie si sono dimostrati utili di per sé, e per quello che è stata la mia esperienza, trovo che l'adesione a una teoria o ad un'altra non abbia necessariamente ricadute sull'efficacia del rapporto di counseling.

### *Limiti*

Ho trovato difficile riuscire ad operare contemporaneamente in tempo reale sui due livelli di attore e di osservatore. In più di un'occasione, solo il lavoro di rilettura e di analisi dell'incontro mi ha consentito di accedere in modo effica-

ce al metalivello. Ritengo, sulla base di esperienze simili in contesti diversi<sup>34</sup>, che questa difficoltà possa diminuire con il tempo e la maggiore familiarità con gli strumenti operativi.

Avrei voluto anche avere più dimestichezza con gli *homework*, che finora non avevo avuto occasione di assegnare. Credo che fra i titoli consultati mi sarebbe stato utile anche un semplice prontuario di *homework*; mi sono ritrovato spesso a pensare di non sapere che cosa avrebbe potuto costituire un buon compito da assegnare, e che tipo di risultati avrebbe potuto produrre. Ho supplito a questa mancanza attenendomi scrupolosamente a quanto emergeva dai colloqui. Compiti semplici, a volte perfino banali, che però sono stati accettati di buon grado, eseguiti senza particolari problemi e hanno prodotti risultati piccoli ma tangibili. Alla luce di questa esperienza, credo che anche un approccio operativo non particolarmente fantasioso<sup>35</sup>, ma rigoroso e agganciato al contesto abbia la sua validità.

Un'ultimo limite che ho riscontrato è stata la difficoltà di individuare forme linguistiche (perfettamente logiche nel parlato comune) che nel contesto dell'incontro costituiscono violazioni linguistiche o comunque segnali di attenzione. Prima fra tutte, la confusione fra *sentire* e *pensare*, che si è verificata molto spesso. Anche in questo caso la rilettura e il raffronto con i testi mi hanno permesso, seppure nell'incontro successivo, di affrontare la loro corretta distinzione.

### Risorse

Ritengo che le mie precedenti esperienze lavorative in contesti cognitivi che richiedevano l'accesso a diversi livelli *meta* mi siano state di grande aiuto nel dominare la complessità che scaturisce da un incontro di counseling. Credo che, con il passare del tempo e una maggiore familiarità con gli strumenti, il passaggio in tempo reale dal livello di attore a quello di osservatore mi sarà molto più agevole, cosa peraltro già verificatasi nelle precedenti esperienze.

Trovo poi che la mia predisposizione a vedere il linguaggio come oggetto e a passare attraverso molteplici metalivelli sia una risorsa su cui investire, dipendente come è dal grado di abitudine al contesto. Maggiore l'automaticità dei comportamenti di base, più facile la gestione contemporanea di più livelli di attenzione e di analisi.

Infine, credo che il mio approccio strettamente pragmatico al counseling, in assonanza con la linea di questa scuola, sia una grande risorsa per mantenere il rapporto di counseling in un ambito pragmatico e operativo di efficacia, evitando metodi e tematiche riservati alla psicoterapia.

<sup>34</sup> L'attività di programmazione (in senso informatico) e le mie esperienze in ambienti virtuali (MUD) mi hanno già esposto ad attività cognitive che si svolgono contemporaneamente su due, tre o più livelli. Nella mia esperienza, una volta che gli strumenti operativi sono interiorizzati, l'accesso ai livelli meta diventa quasi una seconda natura

<sup>35</sup> Quando penso agli *homework* il mio termine di paragone naturale è Milton Erickson, che sembrava avere una fantasia irrefrenabile al riguardo. Sono felice di avere scoperto che anche un approccio meno "creativo", naturalmente con problematiche più semplici, ha una sua efficacia.

## Bibliografia

- [1] Dan Ariely. *Predictably Irrational*. HarperCollins, 2009.
- [2] M. Armezzani, F. Grimaldi, and L. Pezzullo. *Tecniche costruttiviste per la diagnosi psicologica*. McGraw-Hill, 2003.
- [3] Grazia Attili. *Attaccamento e amore*. Il Mulino, 2004.
- [4] Eric Berne. *A che gioco giochiamo*. Bompiani.
- [5] Lee Billings. Rise of roboethics. seedmagazine.com, July 2007.
- [6] Robert Carkhuff. *L'arte di aiutare*. Erickson.
- [7] Cesare De Silvestri. *I fondamenti teorici e clinici della Terapia Razionale Emotiva*. Astrolabio, 2006.
- [8] Daniel C. Dennett. *Consciousness Explained*. Penguin Books, 1993.
- [9] Robert B. Dilts. *Sleight of Mouth*. Meta Publications, 1999.
- [10] S. Ginger. *La Gestalt-terapia del con-tatto emotivo*. Edizioni Mediterranee.
- [11] Daniel Goleman. *Intelligenza emotiva*. Rizzoli.
- [12] Gueven Guezeldere and Stefano Franchi. Dialogues with colorful personalities of early AI. *Stanford Electronic Humanities Review*, 4(2), 1995.
- [13] L. Michael Hall. *The Sourcebook of Magic*. Crown House, 2004.
- [14] Werner Heisenberg. *Fisica e filosofia*.
- [15] Bert Hellinger. *Costellazioni familiari*. Tecniche Nuove.
- [16] James Hillman and Michael Ventura. *Cent'anni di psicanalisi (e il mondo va sempre peggio)*. BUR, 2006.
- [17] P. O'Brien J. Milner. *Il counseling narrativo*. Erickson.



- [18] Daniel Kahneman, Paul Slovic, and Amos Tversky, editors. *Judgment under uncertainty: Heuristics and Biases*. Cambridge University Press, 2008.
- [19] Donald E. Knuth. *The T<sub>E</sub>Xbook*. Addison Wesley, 1984.
- [20] Rollo May. *L'arte del counseling*. Astrolabio.
- [21] Frank Mittelbach and Michel Goossens. *The L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X Companion*. Addison Wesley, 2004.
- [22] J. Morineau. *Lo spirito della mediazione*. Franco Angeli.
- [23] Franco Nanetti. *Counseling di gruppo*. AIPAC.
- [24] Franco Nanetti. *Counseling interpersonale integrato*. AIPAC Edizioni.
- [25] Franco Nanetti. *Counseling transpersonale*. AIPAC.
- [26] Franco Nanetti. *Dialoghi fra psiche e soma*. Magi.
- [27] Franco Nanetti. *Gli itinerari dell'amore*. Pendragon.
- [28] Franco Nanetti. *Il cambiamento intenzionale*. Pendragon.
- [29] Franco nanetti. *L'assertività*. Pendragon.
- [30] Franco nanetti. *Le sembianze del potere*. Quattroventi.
- [31] Franco Nanetti. *Stili relazionali*. AIPAC.
- [32] Franco Nanetti. *Superare i momenti di crisi*. Pendragon.
- [33] Franco Nanetti. *Il counseling: modelli a confronto*. Edizioni Quattro Venti, 2003.
- [34] Sidney Rosen, editor. *My Voice Will Go With You*. W. W. Norton and Co., 1991.
- [35] Ian Stewart and Vann Joines. *L'Analisi Transazionale—Guida alla psicologia dei rapporti umani*. Garzanti, 1990.
- [36] Nicholas Nassim Taleb. *The Black Swan*. Random House, 2007.
- [37] Nicholas Nassim Taleb. *Fooled by Randomness*. Penguin Books, second edition, 2007.
- [38] Yamamoto Tsunetomo. *Hagakure*. Oscar Mondadori, 2001.
- [39] Edward R. Tufte. *The Visual Display of Quantitative Information*. Graphics Press.
- [40] Edward R. Tufte. *Envisioning Information*. Graphics Press, 1990.

- [41] Paul Watzlawick. *Il linguaggio del cambiamento*. Universale Economica. Feltrinelli, 5 edition, dicembre 2007.
- [42] Joseph Weizenbaum. Eliza—a computer program for the study of natural language communication between man and machine. *Communications of the ACM*, 9(1):36–35, January 1966.
- [43] Joseph Weizenbaum. *Computer power and human reason: from judgment to calculation*. W. H. Freeman, 1976.

## Indice analitico

- ELIZA, 10  
    effetto, 11
- ABC, 31, 32, 34, 35  
    definizione, 23  
amplificazione, 19  
Analisi Transazionale, 16, 48  
ancoraggio  
    definizione, 19  
ansia, 27, 30, 31, 34, 35, 40, 41, 46-49, 56, 58, 59, 61, 63, 67, 68  
approccio non direttivo  
    definizione, 14  
assertività, 29  
assertivo  
    comportamento, 35, 39, 45
- cambiamento, 12, 13, 18, 60, 61, 63, 67, 68  
cognitivismo, 15  
cognitivista, 29  
coinvolgimento, 11, 15, 17, 18, 27, 53, 64  
collusione, 50  
controtransfert, 49  
coping, 50  
costrutti, 30, 35  
    accettazione incondizionata, 14  
    ansia, 34, 46, 51, 63  
    ascolto attivo, 14  
    letture diverse, 15  
    madre, 32  
    modello contrattuale, 18  
    paura, 51  
    posizione di vita, 18  
    protezione, 31, 32  
    relazioni fra, 15
- costrutto, 16
- DIB, 59  
    definizione, 24  
discipline mantiche, 7, 18  
dovere, 30, 34, 36, 61  
doverizzazione, 32
- elastico, 51-53  
empatia, 12, 14, 15  
    corporea, 40  
    definizione, 14  
empirismo, 8, 18, 70  
    scettico, 8, 12, 19  
evitamento, 50
- feedback fenomenologico, 30  
    definizione, 25  
figli, 27, 29, 31, 32, 35, 56, 68, 69  
figlia, 36, 37, 40  
figlio  
    primo, 27, 29  
    secondo, 27, 29, 31, 32, 46-49, 51-54, 56, 58-61, 63-65  
    rapporti con, 46
- gancio, 37  
Gestalt, 18  
gioco Berniano, 17, 34, 37, 45
- laddering, 15, 34  
license, 4
- marito, 29, 30, 34, 39-41, 43-45, 63, 67, 68  
    apporti con, 67  
    attitudine controllante del, 27  
    gioco copionico con, 39  
    provocazione da parte del, 37
- rapporti con, 29, 36, 61, 67-69  
    tornaconto del, 37
- nominalizzazioni, 20, 25, 30
- obiettivo, 20, 30, 34, 60, 69  
    definizione, 39  
    definizione del, 41, 42, 63  
    erotizzazione del, 63  
    formazione del  
        definizione, 21, 22  
    raggiungimento, 43  
    raggiungimento del, 64, 68
- plausibilità narrativa, 8  
PNL, 7, 19  
polarità, 33, 39  
propaganda, 7
- responsabilità, 14, 18, 22, 27, 32, 33, 48, 55, 61, 63, 65, 67, 68  
ricalco-guida, 40, 41, 60  
rispecchiamento, 21, 40  
    definizione, 20  
ristrutturazione cognitiva, 57
- senso di inadeguatezza, 46  
svalutazione, 16, 64  
    matrice di, 16, 48, 49  
    principale, 17  
svalutazioni, 46, 51  
    gerarchia di, 16
- tematizzazione, 33, 37, 39, 42, 45, 49, 54, 60, 66, 69
- violazioni linguistiche  
    definizione, 20