

# Intervento di counseling secondo l'Analisi Transazionale: Noemi 22

Vittorio Soana\*

## Abstract

La richiesta chiarificata in un incontro d'aiuto, l'ipotesi diagnostica condivisa in un accordo, un intervento empatico in un approccio di counseling, una valorizzazione dell'altro per recuperare la funzione perduta: sono i vari passaggi metodologici eseguiti che descrivono, in modo attento, una relazione d'aiuto con una giovane universitaria di 22 anni che sarà chiamata Noemi. L'articolo vuole presentare la metodologia seguita per realizzare un efficace intervento<sup>1</sup>, secondo l'Analisi Transazionale<sup>2</sup>.

*The clarified request in a self-help session, the diagnosis hypothesis in a shared contract, an empathetic intervention in a counselling approach, enhancing the other to restore the lost functionality. These are the various methodological steps taken to describe, in a simple way, the helping relationship with a young university student, who will be named Noemi 22 (twenty two, being her age). This paper shows the chosen methodology to make the intervention effective in Transactional Analysis.*

---

Parole chiave: Counseling: Metodologia e Intervento - Inibizione - Relazione empatica - Riconoscimenti

Keywords: Methodology and Intervention - Inhibition - Empathy - Acknowledgments

\* Padre Vittorio Soana psicoterapeuta.

<sup>1</sup> Per la metodologia si utilizza il testo di Vittorio Soana, *Il processo di Counseling. Metodi e strumenti di lavoro*, San Paolo, Milano 2020.

<sup>2</sup> Per la spiegazione dei termini dell'Analisi Transazionale si utilizza il manuale di I. Stewart - V. Joines, *L'analisi Transazionale. Guida alla psicologia dei rapporti umani*, Garzanti, Milano 1990.

### *Qual è la prima frase?*

Quella con la quale Noemi si è presentata e ha posto la sua domanda d'aiuto: "Mi sento bloccata nei miei rapporti sentimentali e con i miei pari". Generalmente la persona è tutta nella sua prima affermazione. In una frase raccoglie le riflessioni, le emozioni e i comportamenti, in un insieme che, molte volte, sintetizza un programma di vita. In seguito attraverso alcuni interventi sarà chiarito il senso che ha dato, in quella frase, alla sua esistenza. Questa chiarezza la si otterrà con maggiore informazione sul modo d'utilizzare i suoi Organi Psicici e iniziando a conoscere la loro interazione con i suoi Stati dell'Io<sup>3</sup>. Con questo insieme la persona presenta se stessa e si rivela. È necessario trascrivere la prima frase per memorizzarla perché in seguito sarà utile verificare se, nel cammino compiuto, è stata data una risposta alle sue richieste più profonde e se la persona è riuscita a risolvere le difficoltà presentate.

### *Qual è la sua richiesta?*

La comprensione della domanda potrebbe apparire scontata e così il counselor tenderebbe a cadere nella trappola di conoscere il problema e di sapere come risolverlo. Invece, non è prevedibile la forma in cui la persona vive il problema e non è sicuro il modo in cui la persona può sciogliere il suo disagio.

La richiesta di Noemi è semplice: essere aiutata nelle relazioni con i pari.

Infatti, ha difficoltà a mantenere una relazione affettiva; dopo pochi mesi è lasciata e non ne capisce il motivo.

La richiesta è congrua, ma interiormente sorge in noi una domanda: come può una ragazza giovane e carina non avere un ragazzo con cui condividere i propri affetti?

Al termine del primo colloquio, il counselor ha sperimentato una forte difficoltà nel dialogo e ha osservato una giovane donna molto rigida nei suoi comportamenti, per cui ha iniziato a intuire che il disagio che lui prova potrebbe essere lo stesso del giovane in relazione con lei.

A volte è necessario chiarire la richiesta poiché è confusa, oppure perché la persona chiede delle soluzioni magiche; in altre circostanze la ri-

<sup>3</sup> I. Stewart - V. Joines, *L'analisi Transazionale. Guida alla psicologia dei rapporti umani*, cit., pp. 25-26.

chiesta di modificare il comportamento si ferma alla conoscenza razionale del problema, senza una vera istanza di cambiamento.

Chiarire la richiesta significa non confondere il bisogno della persona col procedere degli interventi. Per questo è necessario all'inizio investigare le cause del disagio e come la persona le affronta. Per meglio verificare l'origine del problema è utile, attraverso il racconto della storia personale, raccogliere gli elementi delle aree della vita (familiare, sociale, affettiva, professionale, culturale, spirituale, cura di sé ed economica)<sup>4</sup>. La chiarezza sulle aree della vita offre un panorama d'informazioni che vanno ordinate e orientate all'obiettivo della richiesta.

Con Noemi il counselor ha bisogno di avere informazioni sulla relazione con i pari, nell'area amicale – affettiva – sessuale, mentre quella familiare può essere utile per verificare quali messaggi dei genitori biologici ha introiettato e come interferiscono nelle sue relazioni.

Nell'area professionale, che per Noemi è lo studio, non ci sono problemi, sta frequentando il quarto anno d'università, senza ritardi con gli esami e con ottimi voti. Nell'area sociale gestisce un gruppo di adolescenti nell'ambito della parrocchia, la sua creatività e il suo impegno a coinvolgerli la rende un buon capo gruppo, ha solo bisogno d'apprendere gli aspetti organizzativi e motivazionali dell'attività. Nell'area degli interessi è molto prolifica, partecipa a due cori, prima erano tre, e segue un'attività teatrale. In quest'area emerge un fare eccessivo, forse nel bisogno d'incontrare persone fuori dal suo ambito amicale. Nell'area spirituale è assidua alle attività di Medjugorie, come la recita giornaliera del rosario.

Dopo i primi colloqui Noemi non ha avuto difficoltà ad analizzare i suoi vissuti più profondi e la richiesta ha assunto un carattere più personale: "Ho bisogno di fare pace con il mio perfezionismo". Lo svelamento di questo conflitto interiore fa comprendere come sia riconosciuta nelle attività parrocchiali per la coerenza nel rispettare gli impegni e come possa essere soddisfatta per la sua ricerca di perfezione spirituale e sacramentale, ma nello stesso tempo fa capire come non sia aiutata nel suo perfezionismo che la limita e la ingabbia. Questa tendenza ossessiva genera dentro di lei un conflitto interiore e la fa allontanare dai suoi pari.

<sup>4</sup> E. Said Diaz De la Vega - G. Noriega Gayol, *Il trattamento utilizzando la diagnosi transazionale*, in «aT, Rivista Italiana di Analisi Transazionale», anno III, n. 4, 1983.

Con i primi colloqui il counselor ha registrato la prima frase, chiarito la richiesta, investigato l'atteggiamento<sup>5</sup>, legato al bisogno di perfezionismo, verificato la motivazione<sup>6</sup>, raccolto una serie d'informazioni sulla storia. Questo procedere aiuta a fare chiarezza sul bisogno presentato, è la prima traccia del percorso e consente ad entrambi, counselor e cliente, di procedere con la consapevolezza dello svolgimento dell'intervento.

Compiuto questo primo passo, è necessario formulare un'ipotesi per focalizzare un obiettivo all'intervento; infatti, «mentre si sta costruendo l'alleanza terapeutica, sarà formulata un'ipotesi del problema e una prima ipotesi diagnostica»<sup>7</sup>.

Si possono utilizzare vari approcci:

1. una lettura dell'atteggiamento con le sue quattro funzioni<sup>8</sup>;
2. utilizzare le quattro diagnosi dell'A.T.<sup>9</sup>;
3. ricercare la funzione perduta<sup>10</sup>.

Attraverso i primi dati emersi sembra più immediato procedere con il terzo approccio, poiché la ricerca della sua funzione perduta porta Noemi a descrivere le sue relazioni e a risalire ai contenuti esistenziali che sta vivendo nel rapporto con i suoi pari.

Nei momenti del primo incontro era apparso subito, con evidenza, che la funzione perduta è l'intimità, lo rivela il racconto delle sue relazioni con i pari e la rigidità dei suoi comportamenti. Frequenta vari gruppi: spiritualità, attività sociali, interessi, ma fa molta fatica a creare rapporti affettivi, rimangono “poche amicizie dell'infanzia”, come lei annota. Dedicava molto tempo a passatempi d'espressione artistica, infatti, frequenta due corali, ne ha lasciata di recente una terza – “forse era troppo” lei dice –, recita in una compagnia teatrale e vive con attrattiva lo studio del testo, ma anche in queste due attività culturali, per cui nutre sincero interesse, non ha amicizie e non costruisce una relazione affettiva.

<sup>5</sup> A. Cencini - A. Manenti, *Psicologia e formazione. Strutture e dinamismi*, Dehoniane, Bologna 1990, pp. 68-73.

<sup>6</sup> J. Nuttin, *Teoria della motivazione umana. Dal bisogno alla progettazione*, Armando, Roma 1996, pp. 91-94.

<sup>7</sup> V. Soana, *Il processo di Counseling. Metodi e strumenti di lavoro*, cit., pp. 44-47.

<sup>8</sup> A. Cencini - A. Manenti, *Psicologia e formazione. Strutture e dinamismi*, cit.

<sup>9</sup> I. Stewart - V. Joines, *L'analisi Transazionale. Guida alla psicologia dei rapporti umani*, cit., pp. 60-68.

<sup>10</sup> S. Woollams - M. Brown, *Analisi transazionale*, Cittadella Editrice, Assisi 2003, p. 287.

Osservando come si pone durante i colloqui e come si racconta, emerge la sua "Posizione Esistenziale (Io+ Tu-)"<sup>11</sup>, secondo Berne definita, fin dai primi anni di vita, quando la persona "ha già assunto certe convinzioni su se stessa e sulla gente che la circonda e in modo particolare sui suoi genitori"<sup>12</sup>.

Noemi è molto critica verso la sua famiglia, vede papà assente, giudica mamma perché la vive troppo libera, sente il fratello evitante e ritiene che, in più, tenda a deriderla. Questa critica è molto presente anche nella descrizione delle sue attività e delle persone con cui collabora.

Investigando la sua ricerca religiosa traspare una forte manifestazione devota, caratteristica delle persone anziane più che di una giovane ragazza. Nella sua ricerca di perfezione, si esclude e dall'alto del suo percorso religioso critica chi non pratica la fede come lei. Cerca amicizie e le allontana con la sua critica (Io+ Tu-). Secondo Frank Ernst<sup>13</sup>, mostra l'atteggiamento che la persona utilizza nei confronti degli altri e descrive gli stati emotivi che la persona sperimenta nei vari momenti della vita. Noemi cerca di liberarsi degli altri, li desidera e poi li allontana, così si sono svolte le ultime relazioni affettive durate poche settimane. I pochi rapporti che mantiene appartengono alle attività e al mondo religioso.

Chiarita la richiesta, è bene ampliare il quadro delle *aree della vita*<sup>14</sup>:

1. familiare – è molto chiaro il sostegno economico dei suoi genitori ai suoi studi e sollecita la loro attenzione ai suoi esami perché la professione sia inappuntabile, ma la ragazza non li sente vicini nelle sue scelte. È molto libera nel praticare i suoi interessi, le attività sociali e la ricerca spirituale, purché non intralcino il suo studio. Il fratello maggiore, che ha già terminato l'università, non la considera, anzi la deride.
2. Amicale – assente. È il punto critico e l'oggetto della sua richiesta d'aiuto; ci sono solo amicizie dell'infanzia e alcuni contatti per le attività religiose.

<sup>11</sup> *Ibi*, cfr. tabella a p. 173.

<sup>12</sup> I. Stewart - V. Ioinès, *L'analisi Transazionale. Guida alla psicologia dei rapporti umani*, cit., pp. 156-165.

<sup>13</sup> S. Woollams - M. Brown, *Analisi transazionale*, cit., pp. 172-173.

<sup>14</sup> Ci sono vari livelli di lettura nella storia della persona e gli stessi possono essere ulteriormente suddivisi in ambiti. Secondo gli interessi della nostra ricerca, mi sembra che gli schemi suggeriti da James siano semplici e facili da utilizzare, M. James, *Nati per vincere*, Edizioni Paoline, Roma 1982.

3. Sociale – è molto vasta per i suoi interessi e per i vari gruppi che frequenta, soprattutto perché è impegnata nella formazione di giovani adolescenti e lei stessa segue attività formative per lo sviluppo educativo di giovani adulti.
4. Interessi – canta in due corali, recita a teatro, le piace leggere e ampliare i suoi studi.
5. Professionale – per ora c'è lo studio, frequenta il quarto anno d'università, vuole diventare insegnante ed è molto interessata a tutto ciò che facilita l'approccio educativo.
6. Cura di sé – ama correre e praticare attività sportiva in palestra, si veste con cura e ha una buona attenzione per il proprio corpo.
7. Affettiva (sessuale) – non prova desideri, né attrazione fisica, è inibita; negli ultimi incontri ha comunicato l'inizio di una relazione con un giovane, maggiore di dieci anni, ha iniziato ad avere rapporti sessuali, ma non è soddisfatta e sente disagio.
8. Spirituale – ha un grande coinvolgimento nella sfera religiosa e nella preghiera, dice il rosario tutti i giorni, non c'è una "mozione" alla vita religiosa, una scelta elettiva, ma c'è un bisogno di trasmettere la sua ricerca spirituale.

Appare evidente uno sbilanciamento nell'area affettiva e religiosa come se quest'ultima compensasse i suoi bisogni affettivi e nella preghiera assidua sfogasse i suoi desideri. C'è invece un buon equilibrio nello studio e nella crescita professionale. È chiara e determinata negli obiettivi, attiva nella sfera educativa in cui vuole cimentarsi nel futuro.

La mancanza affettiva e di riconoscimenti, dall'area familiare, si è propagata all'area amicale e sociale, dove Noemi svolge le sue attività con diligenza, ma senza legami, malgrado molti tentativi di vivere attività di gruppo nei diversi ambiti d'interesse.

In questa sua ricerca educativa il counselor può trovare varie linee di forza per incoraggiarla a costruire uno scambio di "carezze"<sup>15</sup>, perché possa sciogliere la sua chiusura e rigidità, iniziando a ritrovare la funzione perduta.

Nel lavoro educativo si riconosce una chiarezza percettiva, Noemi è capace di leggere e osservare gli atteggiamenti degli adolescenti e aiutarli a superare le loro incongruenze. Nella relazione con loro è inoltre capace di stimolarli e di costruire progetti educativi con una buona autonomia

<sup>15</sup> C.M. Steiner, *Copioni di vita*, Edizioni la Vita Felice, Milano 1999, pp. 35-36.

organizzativa. In quest'attività accetta riconoscimenti, anche se è molto forte il criticismo poiché gli adolescenti pregano poco e non hanno interessi religiosi pur frequentando le attività parrocchiali.

Nella descrizione dei suoi impegni rivela un carattere forte per la capacità d'essere prima di tutto assertiva e generosa, anche contro i suggerimenti della sua famiglia. Nella ricerca educativa e spirituale è coerente e metodica, in quest'ambito manifesta tutta la sua tenacia.

In una lettura più approfondita dei confini nelle sue relazioni, troviamo rigidità sia all'esterno, nella famiglia, con gli amici, nei rapporti sociali e con gli studenti universitari, sia in se stessa, dove non si permette nessuna comprensione empatica.

Se si osserva la distanza interpersonale, si può cogliere che è lontana da sé e distante dall'altro. Nella relazione si riscontrano critica e malessere.

La reazione ossessiva allontana gli altri proprio quando li cerca e non trova pace in sé, poiché s'irrigidisce nei suoi schemi mentali. Ad esempio, questa rigidità è ovviamente emersa nell'ambito dell'attività teatrale, dove le hanno detto che è di "legno". Tutto questo è visibile poiché si muove come un "manichino", gli stessi movimenti sono metodici anche durante i colloqui: ad esempio nel bere prima toglie il tappo, prende un sorso, poco e non di più, mette il tappo e rimette allo stesso posto la borraccia nella borsa, anche se poco dopo avrà ancora sete; quando le è stato fatto notare, si è indispettita.

*Gli elementi diagnostici emersi:*

- la difficoltà della relazione con i pari è il problema presentato.
- l'ipotesi diagnostica: il copione si può riassumere nell'espressione "senza amore"<sup>16</sup>; la funzione perduta, l'intimità; gli ordini di copione "sii perfetto" nella dimensione ossessiva e "sii forte" nell'assumere molte attività; l'ingiunzione ricevuta fin dall'infanzia, "non essere intimo", "non godere" (sessuale), "non essere bambino"; il sentimento represso, la rabbia; lo stato d'animo che usa per attirare l'attenzione, il pianto; sul piano corporeo infine c'è rigidità nei suoi movimenti e nei gesti abituali, eseguiti quasi in automatismo.
- la polarità più visibile è il conflitto tra il Genitore critico che la sollecita a non essere rigida e il Bambino adattato che deve dire il rosario tutti i giorni. In questo conflitto non trova altre possibilità e viene

<sup>16</sup> C.M. Steiner, *Copioni di vita*, cit., p. 78.

dal counselor esprimendo la sua disperazione con il pianto, affermando: “Non ce la faccio più”.

La lettura del “minicopione” di Capers<sup>17</sup> è stato il primo intervento, più informativo e cognitivo, per non spaventarla e aiutarla ad avvicinarsi alla desolazione espressa con una comprensione delle sue azioni e delle sue convinzioni. Il minicopione rivela, in una breve sequenza, l'azione del copione in atto e ne fa cogliere l'origine. Il “sii perfetto” della ragazza nasce dall'idea di un bisogno di perfezione: se sono perfetta *io sono ok e l'altro è ok* con me. Tutto è condizionato da un sé ipotetico e dall'idea magica della perfezione, entrambi questi elementi si scontrano con la realtà e sono per lei causa del non raggiungimento delle relazioni con i pari che per questo dopo poco la rifiutano. Così non c'è intimità con nessuno, Noemi s'incolpa, reprime la rabbia e cade nello scoramento e nel pianto.

La prima informazione, evidente ed espressa chiaramente, è stata la ricerca di perfezione che assume un'ossessiva idea magica, quest'attenzione a fare bene ogni cosa non è congruente con la realtà della giovane e con i bisogni dell'altro. Iniziare i rapporti con quest'attesa magica e permanere in quest'atteggiamento di dedizione assoluta senza ascoltare i propri bisogni e del partner, non la rende libera, genera rabbia e reprime ogni comunicazione dei suoi desideri.

Nel dialogo emerge subito una competizione tra due Stati dell'Io Genitore, su chi ha ragione o chi ha torto, lei vuole definire le regole e la realtà. Il dialogo che ne segue fa scaturire un primo gioco psicologico: “Fammi qualcosa”<sup>18</sup>, chiedendo all'altro di fare qualcosa per lei.

Quando inizia questo gioco a “vittima”, viene sollecitata a chiedersi “come può essere aiutata”, stimolata a usare il suo pensiero, senza cadere nella confusione del suo sentimento, e a trovare altre strategie che non siano quelle fisse della sua rigidità.

Questo intervento non vuole rinforzare la responsabilità e la ricerca di una nuova perfezione, ma piuttosto invitarla ad ascoltare la sua richiesta interiore e, in essa, quali bisogni emergono, così da trovare poi il modo di rispondervi in maniera adeguata per sé e per l'altro.

<sup>17</sup> T. Kahler - H. Capers, *aT*, “Il Minicopione”, in «aT, Rivista Italiana di Analisi Transazionale», anno I (1981), pp. 53-76; H. Capers - L. Goodman, *Il processo di sopravvivenza: chiarimenti del minicopione*, in *ibid.*, anno VI (1986), pp. 9-18.

<sup>18</sup> S. Woolams - M. Brown, *Analisi transazionale*, cit., pp. 177-203.



A questa sollecitazione Noemi ricorda la partenza per l'Erasmus: aveva da poco iniziato una relazione e prima di partire si era incontrata con il suo ragazzo; era al mare, sulla fine dell'estate, una sera calda sulla battigia a piedi nudi, il sole stava tramontando, il ragazzo le chiedeva come potevano continuare la relazione, cioè come sentirsi, scrivere e mandare messaggi: in lei sorse subito l'imperativo di fare bene l'Erasmus.

Questa idea, interiormente, risuonava come: "Parto da sola", che significava "non voglio sentire nessuno, né essere occupata con qualcuno", cui sono seguite la paura di deludere e la presa di distanza, freddezza e inibizione verso l'altro. Si rendeva conto che l'altro aveva bisogno di sentirsi dire cose "carine", ma in lei prevaleva un imperativo: "Se voglio fare un'esperienza perfetta, è bene lasciarci", infatti è partita e ha vissuto questa esperienza totalmente separata.

Ora riconosce che desiderava vivere un'esperienza tutta personale, senza interferenze e legami con altri, nemmeno con la sua famiglia, e si diceva: "Se riesco a essere all'estero con tutta me stessa, posso entrare pienamente nella nuova città e là stabilire relazioni senza inibizione". Tutto ciò non si è avverato, com'era immaginabile, non ci sono state valide relazioni ed è caduta in un profondo senso d'abbandono.

Con queste persone che hanno una così alta ricerca di perfezione, bisogna procedere con cautela anche nell'uso del linguaggio e dei gesti. Non bisogna mostrare l'incongruenza dei pensieri, sentimenti, comportamenti, poiché facilmente la persona può irrigidirsi e se non si usano le parole, che lei stessa ha comunicato, pensa subito d'essere fraintesa. Nella situazione descritta, fantasticava una soluzione del suo problema con la possibilità di un'esperienza totalmente nuova e ricordava che a sedici anni era andata a studiare inglese in un college dove aveva fatto molte amicizie, tra cui una ragazza turca; tutto ciò deriva da una grandiosità<sup>19</sup>.

Un episodio con la madre, che le ha chiesto di fare un piccolo servizio, può chiarire il suo modo di reagire e di pensare. Alla sollecitazione della madre lei ha risposto che lo avrebbe fatto subito, ma poi ha continuato a fare altro e se n'è dimenticata. Ricordando l'accaduto, il primo sentimento emerso, nell'essere inadempiente, è stato il dispiacere. In seguito, ha ricordato la richiesta come una prevaricazione e ha percepito alienazione: "Anonimizzata", svuotata nella sua volontà, soggetta alle richieste della madre e non ai suoi bisogni. Per questo teme i suoi controlli e la sua

<sup>19</sup> J.L. Schiff, *Analisi Transazionale e cura delle psicosi*, Astrolabio, Roma 1980, pp. 29-33.

presenza e allora “tira delle linee diritte”, dei confini e si chiude. Questa descrizione minuziosa dei gesti, delle reazioni e delle percezioni le fa dire: “Vedo un filo rosso che si disegna in me, non posso accettare di essere vulnerabile” e ne coglie l’intensificazione.

Questa percezione di sé stessa la fa reagire con una fuga, sente sotto di sé un terreno franoso, si sente a rischio e nell’insicurezza si chiude.

Il counselor (C.) le chiede: “Che cosa senti più vulnerabile?”

Noemi (N.) risponde: “La paura di non essere compresa, il timore d’essere influenzata.”

Noemi dialoga facilmente e nel parlare con lei si percepisce una semplicità nello stare in contatto con i suoi racconti e con le sue emozioni, ma i sentimenti, collegati a convinzioni rigide, impediscono un rapporto libero e soddisfacente. Pericoloso è inoltrarsi nei suoi comportamenti e manifestare perplessità per le sue azioni o reazioni; farle notare un’ incongruenza comporta la sua chiusura, mista a suscettibilità. Non si sente compresa.

Per fare un buon intervento bisogna usare il suo pensare e collegare i suoi pensieri al racconto degli episodi, in questo collegamento è necessario chiedere alla persona quali sentimenti prova e se sono congruenti con il suo bisogno e il suo agire. Attraverso questa strategia la giovane riesce a separare il suo pensare dal suo sentire ed emergono le paure e la vulnerabilità. Questo contatto la può aiutare a non chiudersi e stare in percezione della sua paura, a non negarla. Esprimendo la paura di non essere capita e la mancanza di sicurezza, afferma: “Avrei potuto vivere meglio”. Rivede le sue relazioni, l’attività teatrale o la corale, la partenza per l’Erasmus e scorge i suoi comportamenti inadeguati, li manifesta e non li critica. Questo è un primo passo per accettarsi e cambiare.

Il C.: “Che cosa provi ora?”

N.: “C’è dell’amaro”.

Oltre al senso di colpa che sorge verso le proprie reazioni, riconosce anche il comportamento disfunzionale di copertura: “Non facevo altro che studiare, in questo modo rientravo nel mio ambiente sicuro”. Questo stare nello spazio sicuro, oltre che una difesa<sup>20</sup>, una realtà trasformata, racchiude

<sup>20</sup> A. Freud, *L’Io e i meccanismi di difesa*, Editrice Martinelli, Firenze 1967, pp. 70-71; confronta il lessico redatto da Alex Mucchielli, *Le reazioni di difesa nelle relazioni interpersonali*, Cittadella Editrice, Assisi 1983, pp. 149-173.

la convinzione di copione: “Se starò nel mio ambiente sicuro e dimostrerò che ho fatto tutto bene, nessuno potrà criticarmi”, una fantasia magica.

Avendo smascherato la convinzione più profonda che genera l'azione di copione con la sua inconsistenza nelle esperienze – anzi ha causato molta incomprensione e rabbia – è possibile incoraggiare lo scambio e favorire la manifestazione delle emozioni nei rapporti.

La valorizzazione dei sentimenti vissuti e comunicati genera lo scambio delle carezze; ora sente che può vivere lo scambio senza troppa paura e inibizione.

Il C.: “Che cosa vuoi fare?”

N.: “Voglio lasciare aperte le possibilità”.

C.: “Qual è il rischio?”

N.: “La dispersione! Sono contenta della mia decisione, la sento sana, la vivo come una maturità per il mio apprendimento. Prima studiavo per sostenere l'esame, mi applicavo per andare bene ai professori, ai miei, anche a me stessa, ora voglio studiare per sapere, per conoscere, quello che studio mi piace”.

Il C. insiste e aggiunge: “E nel campo affettivo?”

N.: “La costanza di lasciare lo spazio temporale, fisico, mentale, non creerà distacco e chiusura”. Si ricorda che quando era adolescente si allenava con una squadra su una barca a vela e durante gli allenamenti lei stessa chiedeva suggerimenti e correzioni alle compagne, si sentiva “spensierata e solida”. Quest'anno, prima del coronavirus, ricorda che aveva iniziato a studiare con un compagno e percepiva una situazione di sicurezza e di scambio, “con lui c'erano una critica costruttiva e una capacità di confrontarsi reciproca e libera”.

Il C. insiste e aggiunge: “Negli affetti c'è un mondo!”

N.: “Sì! Mi sono mossa per circostanza, mi sono auto imposta di avere esperienze, per curiosità e 'devo' sociale, come nell'attuale relazione in cui mi sottometto alle sue richieste, ma senza la sincerità necessaria e nessuna attrazione.”

Il Counselor la sente libera di stare in contatto e prosegue: “Che cosa farai con il senso di vulnerabilità?”

Noemi rimane in silenzio e risponde: “Devo eliminare il concetto di Vulnerabilità uguale a Brutto”.

C.: “Pensi che *devi*?”

N.: “Nei precedenti brevi rapporti non mi sono mai aperta completamente, infatti, mi sono lasciata condurre e, per paura di deludere, mi sono ritirata.”

Emotivamente non era pronta. Il “brutto” era qualcosa d’artificioso, rigido, freddo, c’era una certa falsità espressiva, nella realtà emotiva non c’era. Questa estraneità e freddezza l’hanno molto spaventata.

C.: “Sei stata intima sulla barca, quindi possiedi la capacità di esprimere la tua intimità!”

N.: “Non ci avevo mai pensato che potevo utilizzare questa esperienza”.  
E sorride!

Quest’apprendimento emozionale e lo scambio di riconoscimenti positivi allentano, in lei, i due ordini di copione “Sii perfetto” e “Sii forte” e le permettono una comunicazione dallo Stato dell’Io Bambino libero; sente che può lasciare il “devo” e può affrontare la paura della vulnerabilità. In fondo il “brutto” non è poi tanto sgradevole quando si percepisce intimità.

Apprende così a poco a poco a fidarsi del suo bambino interiore e a lasciarlo esprimere senza paura d’essere inadeguata.

In quest’intervento si sollecita la “protezione” dei bisogni del bambino, il “permesso” di esprimerli e tutta la “potenza” delle sue capacità per manifestare i suoi desideri e timori<sup>21</sup>.

Il problema non è “devi essere più sciolta”, come la forzava la madre, ma “posso esprimere quello che sento e vivo interiormente”, oppure “non dire il rosario tutti i giorni”, ma “posso vivere interiormente quello che lo spirito mi suggerisce”; il rosario è un mezzo, cerca la “mozione” interiore degli affetti e abbandonati ad essi, lasciarli trasparire.

Questo invito all’ascolto emozionale semplifica l’abbandono della rigidità, tutto questo non solo non rinforza la tendenza al perfezionismo e al controllo, ma facilita l’uscita dal copione: “Liberati delle persone vicine, raggomitoli nel tuo spazio chiuso”.

L’intervento di counseling deve durare 10-12 colloqui in risposta al problema presentato e poi riprendere dopo tre mesi.

<sup>21</sup> I. Stewart - V. Joines, *L’analisi Transazionale. Guida alla psicologia dei rapporti umani*, cit., p. 350.

Questo intervento ha aiutato Noemi a ritrovare più facilmente, in se stessa, le energie e le capacità necessarie per rispondere ai suoi bisogni affettivi, per iniziare dei rapporti intimi e duraturi. Ora anche il suo studio sta assumendo una forma meno ossessiva, mantenendo comunque buoni risultati. Le relazioni hanno necessità di una sperimentazione, ma la volontà espressa e la consapevolezza delle proprie emozioni le saranno d'aiuto per zittire il "brutto" vulnerabile e coglierlo come un modo vero per stare nel rapporto con gli altri.

La fase della richiesta, l'ipotesi diagnostica relazionale per un accordo e alcune descrizioni del processo d'aiuto, soprattutto le riflessioni tra pensieri e sentimenti e il dialogo che il counselor, attraverso il contatto con le emozioni vissute e i bisogni repressi, hanno facilitato l'apertura del colloquio per una conoscenza approfondita della persona.

Noemi è stata capace di riconoscere in sé stessa il problema, che non era nella madre critica, né nel padre assente, né nel fratello irridente. L'inibizione nasceva da una concezione profonda che irrigidiva i suoi comportamenti. L'intervento ha fatto emergere il contenuto di copione e attraverso una valorizzazione dell'altro le ha fatto ritrovare le proprie capacità sensitive. A poco a poco ha iniziato ad esprimere le proprie sensazioni e ha percepito che era possibile superare la sua inibizione in piena coscienza e accettazione della sua vulnerabilità.

Ora, prima di una prossima ripresa, Noemi può sperimentarsi in una pratica soluzione dell'inibizione vissuta. La prima parte dell'intervento ha dato la possibilità di focalizzarsi sull'ordine "sii perfetto" e facilitare una espressione di sé più libera.

In seguito sarà necessario focalizzare gli incontri sulle emozioni, in particolare la paura di non essere adeguata. Questi mesi di lavoro personale le permetteranno di stabilire le basi per la soluzione futura dell'inibizione vissuta.

## Bibliografia

- Amenta G., *Il Counseling in educazione*, Editrice La Scuola, Brescia 1999.
- Bert G. - Quadrino S., *L'arte di comunicare. Teoria e pratica del Counselling sistemico*, Cuen, Napoli 1998.
- Bollea L., *Empatie. L'esperienza empatica nella società del conflitto*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2018.
- Di Fabio A., *Counselling. Dalla teoria all'applicazione*, Giunti, Firenze 1999.

- Dondi A. - Lo Re E. (eds.), *Luoghi e modi del Counseling*, Edizioni La Vita felice, Milano 2010.
- Han B.-C., *L'espulsione dell'altro*, Nottetempo, Milano 2017.
- May R., *L'arte del Counseling*, Editrice Astrolabio, Roma 1991.
- Miglionico A., *Manuale di comunicazione e Counseling*, Centro Scientifico Editore, Torino 2000.
- Romanini M.T., *Costruirsi Persona*, Edizioni La Vita Felice, Milano 1999.
- Sills C. - Hargarden H., *Analisi Transazionale: una prospettiva relazionale*, Ananke, Torino 2012.
- Steinberg D.M., *L'auto/mutuo aiuto. Guida ai facilitatori di gruppo*, Editrice Erickson, Trento 2004.
- Zuczkowski A., *La comunicazione intima*, Clueb, Bologna 1999.