

Gestalt e Analisi Transazionale

Antonio Ferrara

Psicoterapeuta Direttore dell'IGAT - Istituto di Gestalt e Analisi Transazionale,
Napoli

"INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 41-42, settembre - dicembre 2000 / gennaio - aprile 2001, pagg. 72 - 77, Roma
<http://www.in-psicoterapia.com>

Mi è stato chiesto in questo convegno di parlare del counselling dal punto di vista dell'Analisi Transazionale. Lo farò tenendo presente la mia matrice gestaltica, approccio nel quale primariamente mi sono formato e soffermandomi su alcuni temi che a me appaiono fondanti relativamente a ciascuna delle due scuole. Più di quanto in generale si pensi, Analisi Transazionale e Gestalt si sono reciprocamente influenzate e tra i diversi filoni di scuola che si sono sviluppati all'interno dell'AT viene ufficialmente riconosciuto quello gestaltico. Persone come B. Goolding, R. Erskine ed altri, che si sono formati in entrambi gli approcci, hanno dato notevoli contributi, sia alla teoria che alla pratica, favorendo lo sviluppo di efficaci modelli integrativi. Pur ritenendo che le integrazioni, oltre che essere inevitabili quando differenti tradizioni terapeutiche si incontrano, siano anche foriere di nuovi fermenti creativi, non per questo mi sento fautore di un eclettismo raccoglietico e disordinato. Il procedere terapeutico è conseguenza di una visione dell'uomo e stimola un processo di crescita che a tale visione è connesso. È necessario quindi che teorie, tecniche e metodologie siano assimilate ad una concezione coerente e non importa allora se il singolo intervento sia condotto con tecnica comportamentale o di tipo meditativo.

Ho incontrato in momenti successivi la Gestalt e l'Analisi Transazionale e mi colpì la loro possibile complementarietà basata su somiglianze e su molte differenze. L'una più attenta ai processi, l'altra più ai contenuti. Entrambe le scuole provenivano dalla psicoanalisi ed entrambe furono attente ai principi organizzatori della personalità. "È la struttura che cerchiamo nella terapia", diceva F. Perls, ed in termini strutturali E. Berne elaborò la teoria del Copione. Di origini europee, l'uno tedesco l'altro russo, operarono negli Stati Uniti negli

anni '50 e '60 influenzando l'intero mondo della psicoterapia. Morirono nello stesso anno, nel 1970, a pochi mesi l'uno dall'altro. Per altri aspetti furono persone di carattere molto diverse tra loro e tuttavia ciascuno curioso del lavoro dell'altro. Uscirono come eretici dal movimento psicoanalitico e spostarono il loro interesse all'esistente osservabile piuttosto che confidare nelle verità concettuali. Pur se con diversa enfasi, ebbero una visione fenomenologico-esistenziale dell'uomo e della psicoterapia, senza mai rinnegare le originarie matrici psicoanalitiche. Berne era ammirato dalla creatività di Perls che a partire da movimenti apparentemente insignificanti, lo sfioramento di una mano, un battito di ciglia o qualsiasi altro gesto manifestasse il paziente, modalità che oggi sono abbastanza abituali, ma totalmente rivoluzionarie in quell'epoca, era capace di sviluppare lavori di grande intensità emozionale. Soprattutto emergevano significati e attraverso il contatto consapevole si producevano immediati effetti terapeutici. Lo invitò a fare dimostrazioni durante i seminari che teneva regolarmente a San Francisco e lo considerò un modello per quel tipo di intervento al quale lui stesso era molto interessato: trattare il paziente a partire dall'osservabile. Perls d'altro lato fa riferimento alla teoria berniana, e a proposito della struttura ne usa il linguaggio, anche lui parla di "Copioni di vita". Utilizza gli slogan dei giochi psicologici per confrontare il paziente: "giochi a stupido..." e quando tratta dei livelli nevrotici si sofferma sulla recita dei ruoli, le parti che rappresentiamo nella vita. Definisce questo aspetto del lavoro terapeutico il "livello E. Berne". È l'area che riguarda il carattere che poi, con C. Naranjo, ebbe la sua teorizzazione più articolata nella Psicologia degli Enneatipi.

Come persone furono invece agli antipodi. Perls ebbe un impatto forte e dissacrante nel mondo della terapia. Fu persona piena di fascino che si imponeva con la sua presenza, odiato o amato che fosse. Alcuni pensano che la profondità e la pienezza del suo messaggio furono oscurati dalla spettacolarità teatrale che metteva nel proprio lavoro. Chi lo conobbe racconta che non si restava indifferenti al suo modo intenso di entrare nella relazione. Intorno a lui si sviluppò un movimento culturale che andò al di là del mondo della terapia. Perls fu un filosofo dell'esistenza.

E. Berne, a differenza del fondatore della Gestalt, fu persona schiva e riservata. Cercò più nella elaborazione teorica la propria affermazione che non nell'esperienza viva che proponeva Perls. Questa fu una differenza che anche in seguito caratterizzò le due scuole di terapia. Berne tuttavia non fu un teorico astratto. Partiva dall'esperienza clinica per le sue elaborazioni, e formulò teorie dirette alla pratica. Il suo motto fu "Prima cura" e con questa intenzione formulò procedure di intervento di rapida efficacia che alleviassero presto la sofferenza. Pur occupandosi nell'immediato del sintomo, non professò una filosofia comportamentale ed in certo senso fu un precursore del counselling, perlomeno nelle prime fasi della sua ricerca, quando

tralasciando il lavoro psicoanalitico, che avrebbe ripreso più tardi con ottiche completamente diverse, si concentrò soprattutto su quello che lui chiamò il controllo sociale. Più organizzato di Perls costituì una associazione internazionale che con il tempo garantì gli standard formativi degli analisti transazionali nelle loro diverse aree di intervento, clinico, educativo e quello relativo alla consulenza. Soprattutto dette una struttura teorica e metodologica al nuovo approccio che andava elaborando. Con il paziente mantenne distanza professionale, pur essendo caldo ed accogliente nella seduta terapeutica.

L'AT nacque come terapia di gruppo e il termine "transazionale" si riferì alle comunicazioni che si sviluppavano tra i pazienti e all'analisi dei diversi livelli attraverso i quali entravano in contatto tra di loro e con il terapeuta. Utilizzando la teoria transazionale da lui sviluppata e individuando gli stati dell'Io attivi, Berne in pratica analizzava la relazione e il transfert non solo con il terapeuta ma all'interno dell'intero gruppo.

Della Gestalt mi colpì subito l'enfasi che metteva sulla crescita personale del terapeuta, considerata come fondamentale fattore formativo. Questa convinzione avvicinò il movimento gestaltico alle tradizioni spirituali di origine orientale. Il terapeuta si forma crescendo e il paziente guarisce crescendo. A partire dall'ipotesi di una saggezza connaturata all'individuo, il cambiamento è effetto del suo risveglio. Non va cercata fuori da sé, è già in noi, inalienabile patrimonio personale. La terapia della Gestalt fu quindi connotata da un'attenzione alla salute mentale piuttosto che alla patologia. Perls proponeva di sfidare i limiti difensivi per esplorare in maniera creativa nuove possibilità di esistenza. Bisogna attivare le spinte vitali seguendo il principio di preferenzialità, da opporre alle introiezioni ambientali, ma senza illusioni. Il limite umano esiste e non vi è altra possibilità che conoscerlo ed accettarlo. Perls propose come ideale terapeutico l'uomo consapevole, calato nel qui e ora, responsabile delle sue azioni. La consapevolezza fu il principio guida e l'attenzione al qui e ora sollecitò alla presenza consapevole. Calarsi nel "qui e ora" prevede un'idea di presenza che con profondo realismo si traduce nel vivere l'esperienza attimo dopo attimo, nella sua interezza, senza evitamenti e distrazioni che da un lato ci proteggono da dolori e paure e dall'altro ci allontanano dal nostro stesso essere. In alcune tradizioni spirituali la presenza è lo stato meditativo supremo attraverso il quale ogni esperienza si autolibera e ciò che resta è la mente pura, al di là dell'ego. Uno stato non condizionato dai fenomeni che si presentano alla coscienza, proprio come uno specchio che resta indifferente alle immagini che riflette. Con la presenza piena ogni impedimento si scioglie. Nel qui e ora della concezione gestaltica ci riferiamo a qualcosa di più elementare, di più quotidiano, e tuttavia estremamente importante ai fini del cambiamento. Il continuo di consapevolezza, che considero allo stesso tempo una tecnica e una filosofia terapeutica, è un esercizio

attraverso il quale diamo attenzione all'esperienza attimo dopo attimo. Restando in pieno contatto con pensieri, emozioni e sensazioni si scopre che è impossibile trattenerli, si dissolvono da soli e dal vuoto che resta emergono nuove esperienze e nuove possibilità. È ovvio quindi che quando la consapevolezza scorre in maniera fluida non c'è attaccamento e i nodi si sciolgono: non c'è patologia. Se invece il processo si interrompe e subentra la fissazione ad alcune limitate esperienze, oppure gli stimoli si affollano nella coscienza e si confondono l'uno nell'altro senza trovare uno spazio di esistenza propria, allora si formano impasse paralizzanti. Viviamo stati di malessere ed entriamo nella patologia. La saggezza naturale si interrompe e la salute mentale, che appare e prende forma proprio in quel libero fluire, viene sostituita da fissazioni a stati emozionali e a nuclei cognitivi che si ripropongono in maniera stereotipata e ripetitiva, strutture rigide, sempre uguali a sé stesse, nelle quali ci identifichiamo. Sono stati emotivi esageratamente appassionati, idee fisse e generalizzazioni irrazionali dalle quali si sono sviluppati i nuclei caratteriali, cioè la mappa organizzativa della nostra esistenza. Perls aveva molta fiducia nella forza di guarigione del continuo di consapevolezza. Ritengo che sia un modello di riferimento, sia come tecnica di lavoro sia come visione generale del processo di cambiamento anche per la pratica del counsellor. Contiene una concezione esistenziale che suggerisce modi di vivere più significativi.

D'altro lato, come lo stesso Perls avverte, quando questa via non funziona c'è altro da fare, c'è da entrare nel cuore dei conflitti per elaborarli e trovare nuove alternative. Con i pazienti più gravi occorrono strumenti ulteriori e l'impegno del terapeuta comprende fasi di genitorizzazione rivolte a dar forza alle strutture più deboli.

In questa area, più attenta all'investigazione analitica delle ragioni interne che determinano la patologia, si è particolarmente sviluppata l'Analisi Transazionale che a sua volta propone una filosofia terapeutica, basata su principi umanistici, secondo la quale ogni individuo, anche il più disagiato, ha un proprio valore ed è "degnamente rappresentante della razza umana". Le metodologie di lavoro vanno dall'attenzione agli aspetti funzionali della personalità, la cosiddetta terapia di processo, che è quella alla quale più si rivolge il consulente, fino all'approfondimento dei contenuti e all'esplorazione della struttura della personalità, della quale in maniera più specifica si occupa la psicoterapia. Berne, come Perls, fu molto attento alle manifestazioni esterne dell'esperienza, al visibile, e definì segnali di copione i gesti, il tono di voce, la postura e le parole usate. Dalla osservazione del comportamento si rivela la persona nella sua interezza ed è possibile conoscere il mondo interno, cioè i contenuti del Copione di vita che trova le sue radici nelle prime relazioni significative. Berne stesso racconta dell'abilità acquisita nel valutare gli stati psichici delle reclute militari quando durante la guerra, come psichiatra dell'esercito, faceva i primi colloqui di ammissione. Dati i tempi brevissimi si affidava soprattutto all'intuizione e proprio a

partire dall'osservazione dei segnali di copione elaborò la teoria degli Stati dell'Io, che fu la base di tutte le teorizzazioni successive: transazioni, giochi e copione.

Le persone in momenti diversi vivono e manifestano Stati dell'Io diversi. A differenza di Io, Es e Super-io, che sono categorie concettuali, Genitore, Adulto e Bambino sono realtà fenomenologiche. Berne lo apprese da Federn, psicoanalista e suo maestro. Gli Stati dell'Io hanno una loro vita e una loro storia e, come Berne solea dire, li potremmo trovare con nome e cognome sull'elenco telefonico. Attraverso processi di incorporazione e di differenziazione gli Stati dell'Io arcaici, irrigiditi, sono diventati strutture della personalità. Il G, l'A e il B – come colloquialmente furono chiamate le più complesse estero, neo e archeo psiche – sono insiemi coerenti di pensieri, emozioni e comportamenti caratteristici per ciascuna delle categorie. Questo vuol dire che uno stato dell'Io ha una sua organizzazione interna e anche che guardiamo alla personalità nel suo complesso, nei suoi aspetti cognitivi, emozionali e comportamentali. Viviamo momento per momento stati dell'Io differenti. Quindi nella condizione di salute mentale lo Stato dell'Io non è irrigidito in un'unica esperienza ma riflette il continuo di consapevolezza e la persona vive Stati dell'Io differenziati, a momenti Genitore, in altri Bambino e in altri ancora Adulto, con le loro innumerevoli sfumature, e ciascuno di questi Stati ha la sua funzione e la sua importanza. Proprio attraverso la individuazione e la chiara definizione dei confini degli Stati dell'Io, attivi momento per momento, è possibile attraverso tecniche di decontaminazione attivare funzioni neopsichiche, l'Adulto, il quale a partire dai dati dell'esperienza, è in grado di elaborare valutazioni e di operare scelte coerenti con i bisogni attuali. Gli stati di disagio, i sintomi, sono la conseguenza di contaminazioni dell'Adulto da parte di stati arcaici della personalità che gli impediscono di attuare scelte autonome e coerenti con il qui e ora, come avverrebbe se si seguisse il "voglio" piuttosto che il "devi". Questa concezione è del tutto simile a quella gestaltica. È proprio la meccanica ripetizione di schemi del passato, non più attuali, che impedisce l'apertura al possibile e produce disagio psichico.

Il primo esempio di lavoro con gli Stati dell'Io Berne lo presenta in un articolo del 1957 che è il fondamento di quella che poi sviluppò e chiamò l'Analisi Strutturale degli Stati dell'Io. L'avvocato Segundo era un bravo professionista capace e stimato in Tribunale. Fuori dal lavoro riempiva il tempo libero con alcol, morfina e filmini pornografici. Aveva poi un comportamento molto rischioso. Proprio come faceva da bambino, preso da una forza compulsiva, rubava gomme da masticare nei negozi. Era consapevole dell'assurdità del suo gesto, ma spinto dall'impulso non riusciva a fermarsi. Fu lui stesso ad osservare che quando rubava la gomma da masticare era il bambino che lo faceva e quando in tribunale svolgeva la sua professione si comportava come un adulto. Di qui presero l'abitudine di definire i comportamenti dell'avvocato secondo queste categorie.

Nacque il primo abbozzo dell'analisi degli Stati dell'Io e solo successivamente venne integrato nel lavoro anche lo Stato dell'Io Genitore. Poi ci furono ulteriori sviluppi e con la teorizzazione del Copione gli stessi Stati dell'Io vennero inseriti in un discorso più globale e complesso.

Questa metodologia è rimasta il modello di base per il trattamento di quello che Berne definì il controllo sociale del sintomo e per il Problem solving, secondo un atteggiamento che come già visto divenne il motto di Berne: "Prima cura", occupati prima della sofferenza e poi di capirne le cause. L'effetto si ottiene attraverso la decontaminazione dello stato dell'Io Adulto cioè "ripulendolo" dalle contaminazioni che provengono dagli Stati Bambino e Genitore, cioè le strutture archeopsichiche ed esteropsichiche della personalità, che provenendo dal passato incrostano e limitano l'attività dell'Adulto. Quest'ultimo è uno Stato dell'Io e non ha nulla a che fare con la crescita biologica della persona. È uno stato di coscienza che con varie caratteristiche è presente ad ogni età. È un insieme di potenziali e di capacità attraverso le quali siamo in grado di valutare la realtà attuale ed operare scelte congruenti con i nostri effettivi bisogni in direzione dell'autonomia, ma anche, quando l'Adulto è nel Bambino, di utilizzare l'intuizione e la creatività. Il lavoro di decontaminazione coinvolge l'intero arco della terapia ed è un'area nella quale si specializza il counsellor. Come visto l'AT distingue tra aspetti funzionali e strutturali della personalità. Quindi anche per quanto concerne le procedure e le tecniche adoperate in Analisi Transazionale si fa una distinzione tra gli interventi che sono caratteristici del counselling e quelli rivolti alla ristrutturazione della personalità. I primi sono mirati all'attivazione delle capacità adulte al fine di operare scelte e adottare comportamenti adeguati al momento attuale. Nel lavoro sul profondo le procedure sono più articolate. Spesso si utilizza la regressione e con tecniche di ispirazione gestaltica si dà vita agli Stati dell'Io Bambino e Genitore per recuperare energie represses che una volta attivate possano indurre processi ridecisionali. Anche nel counselling è possibile favorire la ridecisione utilizzando in questo caso interventi calati nel qui e ora.

Essenzialmente il counselling è uno spazio di ascolto e acquista pregnanza se l'operatore può offrire una concezione di vita e una visione del mondo. Gran parte del malessere non proviene da patologia, ma è esistenziale e le persone che soffrono, oltre alla cura del sintomo, chiedono risposte al significato del loro esistere e alla domanda angosciante: " Chi sono". Ecco perché sono convinto che un punto importante della formazione di chiunque si proponga come operatore nella relazione di aiuto, così come nella psicoterapia, sia anche il suo sviluppo personale e non soltanto l'apprendimento di mere tecniche operative. La Gestalt forse più che ogni altra psicoterapia di tradizione clinica si è avvicinata alla cultura filosofica orientale e molte delle sue metodologie sono ispirate alla pratica meditativa. D'altro lato l'AT perseguendo l'obiettivo della realizzazione

dei propri potenziali non è lontana dalla concezione gestaltica e aggiunge una metodologia clinica più serrata e mirata al problema, sicché i due approcci integrandosi a vicenda offrono uno strumento di intervento particolarmente efficace.

Voglio dire qualcosa sulle prospettive del counselling che oggi a mio parere vanno ben al di là dell'attività rivolta alla relazione di aiuto per la soluzione di problematiche che riguardano individui, coppie e famiglie. Innanzi tutto il counselling è una modalità e una qualità di intervento che in alcuni momenti rientra nella stessa attività psicoterapeutica. Ritengo che lo pratichiamo ogni qualvolta assumiamo un atteggiamento educativo. Come terapeuti, insegniamo valori, suggeriamo comportamenti, sollecitiamo un cambio di attitudine, ci proponiamo come modelli e queste forme di intervento rientrano anche nelle competenze del counsellor.

D'altro lato emergono nuovi settori d'intervento. Mi riferisco ai grandi gruppi sociali e al lavoro nella scuola. Gli insegnanti vivono una forte crisi di ruolo e uno stato di avvilito professionale. Sono legati a programmi da svolgere e si sentono lontani dal mondo dei loro studenti. Non li capiscono, non riescono a interessarli e d'altra parte gli studenti si sentono obbligati ad impegni per i quali spesso non provano alcun interesse. Per effetto delle emigrazioni di massa vengono ad incontrarsi etnie diverse e si scontrano culture ed interessi economici. Si polarizzano gli invasori da un lato e coloro che subiscono l'estraneo dall'altro. Nelle nostre città aumentano i fenomeni di isolamento. La gente si incontra poco e comunica soprattutto nei modi formali delle convenienze sociali o per reclamare diritti lesi. Le famiglie sono sempre più chiuse e la violenza e la sopraffazione crea paura che produce ulteriore ritiro. Il terapeuta e il counsellor sono invitati ad uscire dal loro studio e ad agire sul campo. Quando si tratta con i grandi gruppi sociali cambia la tecnica di intervento e il tipo di relazione che si instaura. Si affievoliscono il distacco e la neutralità e la relazione diventa più autentica, con maggiore coinvolgimento e partecipazione. C'è grande spazio per il counsellor nell'azione psicosociale e per questo compito è necessario portare valori nuovi sulla comunicazione e sulle relazioni umane. Come gestaltisti ne abbiamo la cultura e sia la Gestalt che l'AT hanno già inventato tecniche e metodologie con le quali è possibile trattare i grandi gruppi. In Analisi Transazionale si parla di spontaneità, intimità e consapevolezza come fattori che producono autonomia. In Gestalt viene favorita l'attitudine alla trasparenza. Mostrarsi all'altro fa cadere le barriere. Un rapporto spontaneo toglie le maschere, si riducono i sospetti e i rifiuti per le differenze. Poter parlare di noi stessi in maniera aperta e sincera senza la paura della critica e del giudizio è stato forse lo strumento centrale di ogni psicoterapia. Il counsellor addestrato secondo questa cultura può lavorare con gruppi sociali sempre più estesi. Alla cultura della diversità può subentrare la cultura dell'accettazione.

