

### **7. Approccio centrato sulla persona E. Spalletta**

Iniziamo con una breve rievocazione della nostra esperienza nel primo week-end:

- Abbiamo avuto un'autentica esperienza di condivisione, e c'è stata la 'nascita del gruppo' composto dagli studenti partecipanti, coadiuvati dai tutor e dai docenti
- Abbiamo riassunto i punti essenziali del VISSI
- Abbiamo espresso la nostra soddisfazione per il lavoro svolto in CUS
- 

#### Approccio rogersiano

- Chiamiamo chi ci sta di fronte utente/cliente/persona in relazione all'approccio che usiamo come riferimento (Rogers adottò innanzitutto la dicitura 'cliente', successivamente 'persona')
- Ripensando al video di Ruskin, sottolineiamo la paziente riformulazione anche delle domande, la capacità del terapeuta di rispondere e di centrarsi innanzitutto sull'esigenza della persona e non aderire rigidamente ai manuali

L'approccio pluralistico integrato adottato all'ASPIC rientra nella più ampia categoria dell'orientamento umanistico. Il punto di partenza è l'altro, l'attenzione alla persona e alla sua responsabilità, alla presa di decisione autonoma.

Nel '900 cresce lo studio dell'uomo tramite: la Psicologia della superficie (Psicologia Generale, Comportamentismo, centrati sul metodo scientifico e la ripetibilità dei metodi e risultati); la Psicologia del profondo (Psicoanalisi, Psicopatologia, che sottolinea l'importanza dell'inconscio); e la Terza via o Psicologia delle vette che studia l'aspetto spirituale, creativo ed evolutivo dell'esistenza. In quest'ultima vengono evidenziati gli aspetti positivi in una prospettiva umanistica e legata alla tradizione filosofica esistenzialista (cfr. Buber, Kierkegaard).

Da essa deriva una concezione dinamica ed olistica dell'uomo. Si pone l'accento sul Qui ed Ora.

L'uomo, secondo Rogers, sa quel che gli serve per evolvere: è simile ad una pianta che fiorisce dal seme, e dunque ha già in sé la potenzialità di crescere e prosperare. Essa è portata verso l'autorealizzazione (purché ci sia un contesto amorevole). L'inconscio è lo sfondo dal quale emerge la persona.

Diversi fattori di sviluppo dell'individuo possono favorirne l'evoluzione. La persona ha in sé la capacità di autovalutarsi e di mettere in atto le proprie potenzialità.

Rogers ha modificato ed arricchito il proprio approccio nell'arco del tempo: inizialmente è fortemente caratterizzato da non-direttività e rigore scientifico, l'atteggiamento del terapeuta è improntato alla neutralità, quasi all'evitamento secondo alcune critiche. Nel secondo periodo - quello della Terapia centrata sul cliente di ispirazione fenomenologica - assume importanza la partecipazione emotiva.

*'Si possono coltivare comprensione empatica ed accettazione con un lavoro emotivo su di sé, coltivando ed incentivando queste disposizioni'*

Il periodo finale dell'esistenzialismo aggiunge l'elemento Autenticità tra le disposizioni fondamentali del terapeuta. Questa si esprime in un'accoglienza consapevole delle proprie emozioni e nell'espressione di esse. Il counselling si configura non più come un atto medico-scientifico, bensì come una vera e propria arte, intesa come atto creativo di ricerca di senso, specificamente umano e prodotto dalla relazione.

ICC (In Corso di Colloquio) *'Se è utile all'altro, possiamo fare riferimento diretto a noi stessi. E' importante però non confondere ciò che appartiene al terapeuta, con ciò che è del cliente. Lo psicologo è sempre consapevole e non contraddice il comportamento verbale con il non verbale e viceversa'*

Si lavora dunque sulle parti positive, i punti di forza della persona: le tecniche sono secondarie rispetto all'alleanza.

*'Nella nostra società, il counselling è anche una ricerca di senso, del nostro senso della realtà. Nel quadro personale dei significati della persona si inserisce l'ascolto, l'incontro esistenziale.'*

## **8. Comprensione empatica N. Ginnetti**

La lezione inizia con un'attivazione: ci scambiamo un capo per metterci nei panni dell'altro, camminiamo insieme legati alle caviglie per adeguarci l'uno al passo altrui, scriviamo insieme tenendo la stessa penna una frase che ci ha colpiti - tratta da un elenco di citazioni: sul viaggio, la spiritualità, l'incontro. Ci scambiamo le nostre impressioni parlando per 15' del modo in cui abbiamo vissuto l'esperienza. Si può apprendere ad essere empatici lavorando sulla pratica, senza pensare troppo alle teorie.

*'Riformulando simbolizzo ciò che ha detto l'altro, che può verificare e ricomprendere il messaggio'.  
L'empatia è cercare di entrare nell'esperienza e vivere l'emozione dell'altro, per poi successivamente riprendere la giusta distanza e riconsiderare in modo più cognitivo ciò che si è ascoltato'*

La persona è l'esperto dei suoi problemi – il counselor è un facilitatore. Egli ha un ruolo flessibile, che si modifica in risposta ai contenuti dell'altro: entra nel mondo dell'altro, rispetta le sue idee, e infine trova un 'fare insieme' – come in una danza in cui lo scambio è costante.

Empatizzare è anche entrare nel tempo e nello spazio dell'altro – dimensioni esclusivamente soggettive/qualitative.

Possono esserci risonanze nell'esperienza personale del counselor, queste sono uno strumento per comprendere l'altro. L'empatia è tuttavia diversa dalla simpatia: l'obiettivo è co-costruire il significato, e la riformulazione è lo strumento principale per facilitare la responsabilizzazione della persona. Abilità di base e trasversale è lo stare nel qui ed ora, che significa anche tollerare l'ansia, adeguarsi ai tempi dell'altro.

L'empatia è dunque vivere emotivamente l'esperienza raccontata, individuare le responsabilità dell'altro e, riformulando, restituirglielo.

*ICC 'Che cosa c'è in questo momento? / Utilizzo di metafore / Rimandare entro certi limiti i propri sentimenti: forse la stessa cosa, come un disagio relativo alla situazione, è vissuta da entrambi'.*

## **Esperienza di crescita di gruppo M. Chimenti**

L'esperienza di crescita di gruppo avviene in un setting comodo e rilassante, è una cosa nuova per il gruppo, ed è caratterizzata dalle seguenti regole:

Tempo  
Feedback Fenomenologico  
Basta Davvero  
Riservatezza

## **9. Anamnesi G. Fiume**

Il pre-contatto è il momento in cui inizia la relazione – compresa la prima telefonata, è uno studio reciproco, da esso dipende la buona riuscita del percorso. Un inizio di relazione reale avviene nei primi 3-4 incontri, dove si effettua l'assessment, la prima raccolta di dati. La cartella clinica è uno strumento importantissimo per la sistematizzazione della raccolta dati e sotto l'aspetto legale. Ci si crea una figura della persona, si scoprono cose sorprendenti rivedendo le informazioni!

Il diario clinico raccoglie informazioni importanti come età, stato civile, traumi e lutti, malattie importanti. Non è scontato e nemmeno semplice ottenerle: alcune domande chiuse potrebbero non essere facili da porre, a volte persino l'età non è un argomento neutro!

Come strumento terapeutico, esso aiuta a ri-storicizzare la propria vita, a sentire di esserci, stabilire dei punti fermi, magari per ritrovarsi in un momento di difficoltà, riorganizzarsi ed avere un archivio informativo e la propria storia 'in buone mani'. Può essere molto rassicurante per il cliente. E' anche uno strumento utile per evitare – o evidenziare – un lento disvelamento di informazioni importanti. I primi colloqui possono orientarci alla somministrazione di test (il più completo l'MMPI-2) e poi scale specifiche (es. ansia, dipendenze).

ICC *'Si prendono appunti a seconda del setting, a seconda del paziente – una piccola pausa può essere rilassante. E' sempre meglio chiedere'*

*'Primo colloquio: Ha trovato facilmente la strada? E' arrivato in metropolitana / accompagnato (si può escludere agorafobia, o immaginare un lavoro sulle relazioni). Se tende a rispondere poco, meglio una conduzione più direttiva; se parla molto, è importante sintetizzare a seguito di accoglienza e ascolto attivo: una buona riformulazione aiuta a riordinare i pensieri'*

E' importante raccogliere le informazioni generali, compreso il numero di telefono!

Condizioni mediche: alcuni disturbi sono strettamente correlati a patologie come ad es. il tono dell'umore e i problemi tiroidei, cardiaci, demenze. *'Quando ha fatto le ultime analisi del sangue?'*

Esperienze cliniche: è un 'collezionista' di terapeuti? Quanti percorsi? Drop-out? Possiamo fare delle ipotesi sullo stile relazionale e di attaccamento.

La raccolta di informazioni deve essere combinata all'ascolto dei temi portati dal paziente, conciliata con un approccio non direttivo. E' inoltre indispensabile una collaborazione con uno psichiatra, qualora ci sia assunzione di psicofarmaci. Se si riceve un invio, è importante contattare il collega!

Una consapevolezza anche iniziale della ciclicità dei propri copioni comportamentali indica una buona auto osservazione ed è un fattore prognostico positivo.

ICC *'Non chiedete mai: lei dorme la notte? Il sonno è molto soggettivo – meglio: a che ora si corica? Quando si sveglia? Vi sono intervalli? Al primo colloquio ci orientiamo conoscendo: terapie precedenti, cure farmacologiche, condizioni mediche, situazione familiare (vive solo/con altri), numero di telefono (consigliata una cartella a parte da creare sul telefono). L'assunzione di farmaci può favorire lo 'stato misto', in cui l'iniziativa motoria aumenta, ed è quindi importante porre attenzione a questo tema.'*

Inoltre, un'anamnesi completa può aiutarci ad individuare psicopatologie gravi in cui è necessario invio ad altri professionisti.

## **10. Analisi Transazionale M. A. Quitadamo**

Fondata da Eric Berne tra i '50 e i '70, prende le mosse dalla psicoanalisi ed è una teoria dell'età evolutiva. Favorisce la comunicazione e la relazione, essendo applicabile a molti contesti. Rivisita la teoria psicodinamica Es-lo-Superlo rendendola maggiormente osservabile: gli stati dell'lo sono infatti riscontrabili in modo relativamente 'semplice' e facilitano l'osservazione dell'altro e di sé.

*'In ogni momento della nostra vita possiamo recuperare il nostro potenziale: ognuno di noi è OK'*

Copione (comportamentale) e piano di vita sono sinonimi: in essi si dispiega il modello GAB strutturale della personalità. Ogni stato dell'lo è percorso da energia, e tra di essi deve esserci comunicazione. Il modello funzionale descrive invece ciò che viene agito: idealmente l'adulto mantiene un equilibrio con il contesto, in relazione alle richieste dell'ambiente nel qui ed ora.

Elaboriamo il profilo di un genitore positivo: normativo (spiega i perché) / affettivo (accetta sempre il figlio e la sua natura, non imponendo il proprio punto di vista);

un genitore negativo: persecutorio (interessato a sé, svalutante, impositivo) / salvatore (si sostituisce al figlio, lo vede come inadeguato al compito, cioè 'non sei ok').

Osservando i messaggi che inviamo possiamo comprendere in quale stato dell'lo ci troviamo: negli stati negativi, usiamo il VISSI, non c'è empatia, che invece è presente negli stati positivi con accettazione e rispetto dell'autonomia.

Il profilo del bambino positivo: adattato (creativo, costruttivo, accetta la regola e ne coglie aspetti positivi) / libero (spontaneo, originale, empatico ed emotivo, sperimenta, ama);

bambino negativo è sottomesso (dipendente, senza iniziativa) / ribelle (distruttivo).

Effettuiamo un esercizio di riconoscimento degli stati dell'lo a partire da frasi. Gli stati dell'lo possono riattivarsi in situazioni simili alle esperienze del passato, o quando esse sono rievocate e rivissute. La transazione è la comunicazione, quando avviene una transizione incrociata, tipicamente la comunicazione si interrompe: qualcuno deve cambiare il suo stato dell'lo per riprendere lo scambio. Incrocio e complementarietà possono essere usati come strategia (es: spezzare una relazione sempre uguale):

Transazione: *'Che ore sono?' 'Le 13.'* (A-A : A-A)

Transazione Ulteriore: *'Che ore sono?' 'Le 13, cretino.'* (A-A : G-B)

Nelle modalità di comunicazione distorte non emergono i bisogni. La richiesta di base è sempre amore ed accettazione, ma non viene esplicitata: il risultato è che si ottiene qualcosa di diverso.

Il messaggio può arrivare anche non-verbalmente: una transazione ulteriore è un conflitto di ruoli.

La Carezza (Stroke) che tutti cercano, in ogni relazione, può essere positiva, ma anche negativa:

*'Ti odio'*: carezza negativa incondizionata / *'Mi sento male quando fai così'*: carezza negativa condizionata.

I Giochi sono sequenze ripetitive distorte di transazioni ulteriori. Pur di sentirci vivi, possiamo accettare giochi basati su carezze negative. Si gioca per portare avanti il copione del messaggio infantile. Il lavoro sul copione comportamentale è la destrutturazione psicoterapeutica della personalità.

Possiamo lavorare sull'equilibrio *'io sono ok - tu sei ok'*, come obiettivo finale. Possiamo avere spostamenti dell'equilibrio di uno degli elementi verso la polarità *'non-ok'*: è necessario entrare in contatto con i nostri bisogni, e tenere conto che abbiamo un'impostazione di base prevalente. La stessa struttura può essere applicata ai comportamenti, per non perdere di vista la considerazione positiva di base del cliente.

Costruiamo un copione, che è sinonimo di piano di vita, già nell'infanzia. La negoziazione del percorso terapeutico è il risultato di un uso consapevole da parte del terapeuta degli stati dell'io: si stipula un contratto tra adulti.

Concludiamo la lezione rispondendo alle domande dello Strategogramma, questionario che attraverso 90 item, ci permette di delineare la struttura della nostra personalità, sulla base delle dimensioni dell'Analisi Transazionale, sintetizzata nell'Egogramma. Effettuiamo poi una riflessione individuale, condivisa con gli altri e facilitata dalla docente, sui punti salienti della nostra struttura personale.

### **CUS S. Soriani**

Nel corso del CUS, riassumiamo i punti salienti del buono sforzo teso alla riformulazione. S. Soriani con il suo contagioso entusiasmo ci trasmette soprattutto l'importanza di questa tecnica, che va esercitata molto all'inizio, e della congruenza rispetto alle proprie emozioni e pensieri.

*ICC Usare il rispecchiamento per costruire l'alleanza sfruttando i neuroni specchio.*

*Utilizzare il pre-contatto: 'Com'era la strada?' 'Abbiamo 20'... di cosa vorresti parlare?'*

*Lasciare la porta aperta per la prossima volta: non affrettarsi nel voler definire i temi degli incontri successivi.*

*'Cosa ti porti per te?' a fine colloquio è un'ottima chiusura.*

*Nel silenzio, dopo un adeguato rispetto del tempo altrui, riformulare il CNV (vedi feedback fenomenologico).*

*Se il cliente parla molto, creare priorità: 'Hai citato i temi 1, 2, 3, 4... Su cosa ti vuoi concentrare?'*

*Sperimentare distanze fisiche col cliente differenti.*

*Due buone riformulazioni molto diverse tra loro: 'Cosa ti fa venire in mente questo?': funziona meglio con persone 'corticali', portate per il ragionamento; 'Cosa ti fa sentire questo?' è entrare a diretto contatto.*

*'Cosa senti che è stato buono per te?'*

*Riportare al qui ed ora: 'Ed ora che lo stai dicendo come ti senti?'*

*Rinforzare con il non-verbale il verbale.*

*Fare domande aperte, e dosare i propri sentimenti: 'Quello che dici mi colpisce e mi emoziona: cosa vuoi dire ancora?'*

*Se temiamo che il colloquio non possa andare bene, possiamo riformulare le nostre preoccupazioni, ad esempio in situazioni in cui la motivazione al colloquio è estrinseca: usare il Messaggio-Io.*

*E quando analizziamo quanto fatto in corso di esercizio, non pensiamola come un'autocritica, ma come un'automotivazione.*