

## CAPITOLO TRE: IL PERCORSO DI COUNSELING CON PATRIZIA

Nelle sedute di Counseling con Patrizia ho utilizzato l'approccio Gestaltico Integrato della scuola ASPIC. I modelli da me utilizzati sono stati:

- Modello centrato sulla persona di C. Rogers.
- La Programmazione Neuro Linguistica.
- La Gestalt.
- L'Analisi Transazionale.

La cliente si chiama Patrizia, mi è stata inviata da un'amica.

Nella **fase primaria di accoglienza – pre-contatto** ho avuto modo di conoscere la storia di Patrizia.

Patrizia ha ventisette anni e da sei convive con Marco, suo ex - professore universitario, che ha nove anni più di lei.

Marco ha lasciato la moglie e i due figli per intraprendere la convivenza con Patrizia.

Patrizia non ha mai lavorato, attualmente non lavora e non ha terminato gli studi universitari.

Ha una relazione problematica con la madre, che definisce nella Cartella Anamnestica da me somministrata: *“Contraddittoria e problematica”*. E' orfana di padre dall'età di dieci mesi.

Si presenta nel mio studio con il bisogno di rendersi indipendente economicamente da Marco, poiché non può contare sulla sua famiglia.

Ha litigato con la madre la quale non ha approvato la convivenza tra i due.

Nel primo incontro, mi ha chiesto se poteva darmi del tu. Io ho dato il mio assenso, ricordandomi la frase di Rogers: *“L'impegno del Counselor è andare*

*nella direzione del cliente, al passo e nel suo modo unico di essere*". Questa prima seduta è stata di tipo informativo - cognitiva in quanto le ho spiegato cosa è un intervento di Counseling. Abbiamo preso un accordo sulla cadenza dei nostri incontri, che sarebbero stati settimanali, ogni giovedì alle 16,30; la durata degli incontri è stata concordata per cinquanta minuti a seduta. In caso di problemi l'ho informata che avrebbe dovuto avvertirmi il giorno prima. L'ho messa al corrente sulla legge della privacy riguardo la segretezza del processo di counseling. Gli incontri sono stati a titolo gratuito per Patrizia, poiché utilizzati da me per la tesi conclusiva del Master.

### **Fase della presa in carico- Avvio al contatto**

Nella seconda e terza seduta è iniziato ad avviarsi il processo prezioso di alleanza terapeutica fra me e Patrizia. Questo ha permesso la formulazione del contratto. Il suo bisogno, da lei esplicitato, è di diventare autonoma finanziariamente da Marco. Così si è espressa in proposito: *"Voglio trovare un lavoro, così potrò pagare le mie spese personali, senza chiedere i soldi a Marco, questo è un mio modo per acquistare sicurezza"*.

**Nell'ipotesi diagnostica**, Patrizia è una ragazza intelligente, con delle difficoltà *"a fare"*. Utilizza come meccanismo di interruzione del contatto la proiezione e la confluenza. Lo stato dell'Io Bambino Adattato è fortemente energizzato, in alleanza con lo stato dell'Io Genitore Persecutore. Questo manda in alcuni momenti nello sfondo lo Stato del Io Adulto (Contaminazione).

Ha una buona attitudine all'introspezione psicologica. Denota, nelle sue affermazioni verbali e comportamentali, volontà al cambiamento.

**Nella fase d'applicazione d'intervento di Counseling- contatto pieno-** ho utilizzato le seguenti tecniche:

- Ascolto attivo di matrice Rogersiana: riformulazione, eco, riassunto, delucidazione, riflesso empatico.
- Tecniche analitico transazionali: uso degli stati dell'Io, decontaminazione dello stato dell'Io Genitore.
- Tecniche Gestaltiche: uso della comunicazione diretta, il Continuum di consapevolezza, la sedia bollente, esercizio sulle polarità.
- Tecniche della PNL: identificazione del canale rappresentazionale prevalente, modellamento o *mirroring*.
- Uso del diario personale per depositare i propri vissuti.
- Uso del feedback fenomenologico.

### **L'identificazione del sistema rappresentazionale di Patrizia**

Nella terza seduta, Patrizia, è tornata con un esercizio che gli avevo consegnato la volta precedente riguardo la possibilità di porre un focus sul "*suo progetto - lavoro*". La consegna era di scrivere i suoi desideri di realizzazione professionali su un foglio bianco. Quello che ha riportato, come desiderio, è quello di fare la hostess. Mentre leggeva il suo scritto, io le ho chiesto: "*Cosa provi in questo momento?*", "*Cosa sta accadendo?*". Mentre emergeva il contenuto, ho focalizzato la mia attenzione sul processo - non verbale di Patrizia. Ho visto che la testa era inclinata e il suo sguardo era verso il basso, pesava le parole una dopo l'altra. Questi indicatori comportamentali mi hanno permesso di risalire al sistema rappresentazionale privilegiato di Patrizia, ovvero quello cenestetico. Attraverso l'identificazione del canale privilegiato, oggetto di studio della Programmazione Neuro Linguistica, ho verificato quest'ultimo essere un buon

strumento per creare la “*danza interattiva*” tra me e Patrizia, cioè l’alleanza terapeutica.

## **L’esercizio di decontaminazione dello Stato dell’ Io Genitore**

Nella sesta seduta Patrizia è arrivata al mio studio desiderosa di parlare di Marco.

Così esordisce: “*Non ho voglia di parlare, nessuno mi vuole bene*”.

Io: “*Nessuno Chi?*”.

Lei: “*Marco, per esempio, sono tre giorni che non mi parla - pausa di silenzio- lui non mi vuole parlare*”.

Io: “*E tu cosa vuoi?*”.

Lei: “*Vorrei raccontargli quello che sto facendo per cercare un lavoro. Stanotte ho pianto, sono uscita dalla camera per non farmi sentire e vedere da lui*”.

Io: “*Era quello il tuo bisogno?*”.

Lei: “*Sì, ma non si fa: mia madre mi ha sempre detto che ad un uomo non bisogna far vedere le proprie emozioni*”.

Io: “*Mi stai dicendo che per far piacere a Marco non puoi piangere davanti a lui?*”.

Lei: “*Non piango e non gli dico quello che sento, oh!*”.

Io: “*Che cosa accadrebbe se glielo dicessi?*”.

Lei: “*Sai che non lo so?*”.

E’ seguito un lungo silenzio.

Io: “*Ho visto che mentre parlavi di tua madre, stringevi i pugni...Che cosa ti porti via ora?*”.

Lei: “*So che mi posso dare il permesso di piangere davanti a Marco*”.

Io: “*Che cosa lasci qui?*”.

Lei: *“Il nodo allo stomaco con cui sono arrivata da te”*.

Io: *“Oggi Patrizia hai fatto un grande passo! Mi complimento con te!”*.

In questo colloquio, da me riportato ora, ho attivato con Patrizia delle transazioni adulte. Il suo Stato dell’Io Bambino era oppresso da ingiunzioni arcaiche dello Stato Io Genitore, nella linea materna. Ciò è esplicitato nella seguente affermazione di Patrizia: *“Sì, ma non si fa: mia madre mi ha sempre detto che ad un uomo non bisogna far vedere le proprie emozioni”*. L’operazione transazionale che ho attivato è la decontaminazione dello Stato dell’Io Genitore. A tal proposito così si esprime Achille Miglionico: *“La decontaminazione è la fase centrale del lavoro di Counseling, ove, in particolare ci si focalizza sul concetto di *impasse*. Tale conflitto impedisce all’Adulto un funzionamento consapevole ed efficace. Con la decontaminazione si mira alla consapevolezza da parte del cliente che il materiale ritenuto Adulto è in realtà appartenente al Genitore e al Bambino. Tale fase ha l’obiettivo strategico di ridare potere all’Adulto, che diventa consapevole del fatto che ciò che aveva vissuto come Adulto è in realtà un contenuto archeopsichico o esteropsichico”* (A. Miglionico 2000).

### **Esercizio gestaltico della comunicazione diretta**

Nell’ottava seduta, Patrizia si è presentata al colloquio, nel mio studio, con il desiderio di raccontarmi, come *“finalmente ha rotto il ghiaccio con lui”*.

In realtà una Gestalt incompiuta incomincia ad emergere nel colloquio tra me e Patrizia.

Qui di seguito uno stralcio del colloquio.

Lei: *“Sai, stamattina ho salutato Marco, ma avrei voluto dirgli molto di più. Lui non mi ha abbracciato! Lui...”*.

Io: *“Mi stai dicendo che avresti voluto essere abbracciata?”*.

Lei: *“Sì”*.

Io: *“Ti va di dirglielo ora a Marco qual è il tuo bisogno?”*.

Lei: *“Come, in che modo?”*.

Io: *“Parlandogli direttamente!”*.

Lei: *“Ciao Marco, quando ti ho visto stamattina ho avuto voglia di abbracciarti e dirti che....sto cercando un lavoro!”*.

In quel momento gli occhi di Patrizia si riempirono di lacrime.

Io: *“Che cosa sta succedendo?”*.

Lei: *“Sono io che voglio l’abbraccio, Marco non c’entra”*.

Alla fine della seduta, le ho suggerito che, quando vorrà, potrà depositare i suoi stati d’animo in un proprio diario personale, che assume la funzione di contenitore dei propri vissuti.

In questa seduta ho identificato il meccanismo d’interruzione del contatto utilizzato da Patrizia: la proiezione. Nella proiezione la persona attribuisce ad altri i propri sentimenti e bisogni, senza averli verificati, usa la lettura della mente, è centrata su quello che gli altri fanno, pensano o dicono. E’ riassumibile nella frase: *“Credo tuo ciò che è mio”*.

Il ritiro della proiezione e l’appropriazione del proprio bisogno è stato possibile attraverso la tecnica gestaltica della comunicazione diretta. In quest’ultima: “Si è invitati a rivolgere la parola direttamente alla persona (presente o assente), rispetto alla quale deve essere portata a compimento la situazione emersa, passando da una riflessione di ordine più intellettuale ad un avvicinamento più

relazionale, soprattutto emozionale [...]. E' una modalità per verificare quanto c'è di proiettivo in ciò che si sta dicendo dell'altro o all'altro, per potersi "riprendere" del tutto o in parte le proprie proiezioni, evitando di "rimproverarle" alla persona alla quale sono state attribuite" (E. Giusti, V.Rosa 2002).

**Nella fase di verifica- post-contatto,** Patrizia ha raggiunto l'obiettivo del nostro contratto iniziale.

L'esperienza emotiva - correttiva avvenuta nella fase del contatto pieno, lavorando con la figura di Marco (dipendenza affettiva ed economica) le ha permesso di superare l'*impasse* lavorativo. L'individuazione psicologica di sé, rispetto a Marco, ha permesso a Patrizia di raggiungere una sua indipendenza finanziaria.

Nell'ultima seduta Patrizia si è presentata al mio studio, vestita di rosso, il suo volto era luminoso e raggianti. Era impaziente nel comunicarmi, con gli occhi luminosi, che aveva trovato un lavoro come hostess in un importante centro culturale della capitale.

Le ho rimandato dei feedback sui miglioramenti avvenuti durante la relazione di Counseling. Ci siamo salutate con un "*Arrivederci*" e con la possibilità di essere ricontattata da Patrizia quando lei n'avesse avuto bisogno.