

**QUADERNI DI PSICOLOGIA,
ANALISI TRANSAZIONALE
E SCIENZE UMANE**

n° 52 - 2009

PROTOCOLLO DI COPIONE E RELAZIONI ATTUALI

**a cura di
Susanna Ligabue**

**ANALISI TRANSAZIONALE: UNA PROSPETTIVA
RELAZIONALE
INTERVISTA A CHARLOTTE SILLS E HELENA
HARGADEN***

**a cura di Susanna
Ligabue****

Il 27 e 28 novembre 2009 Charlotte Sils ha partecipato a Milano, alle Stelline, al Convegno “Curare e prendersi cura. Creatività e cooperazione nel processo terapeutico” (organizzato dal CPAT, associazione nazionale affiliata all’EATA-European Association for Transactional Analysis- e dal Centro di psicologia e Analisi Transazionale) dove ha presentato una relazione su Dialogo terapeutico come processo di co- creazione. In quella occasione abbiamo parlato della prospettiva relazionale dell’Analisi Transazionale e ne è scaturita l’intervista che segue.

- D: Dalla pubblicazione dell’articolo e dei capitoli del testo “Transactional Analysis, a Relational Perspective” (Analisi Transazionale, una prospettiva relazionale) per cui vi è stato assegnato nel 2007 l’Eric Berne Memorial Award (Premio Berne 2007) è cambiata in qualche modo la vostra visione delle cose?
- R: Dal 2002, anno in cui è stato pubblicato il libro Transactional Analysis, a Relational Perspective (Routledge, London), abbiamo sviluppato le nostre teorie lavorando sia insieme sia separatamente, in quanto ognuna di noi ha seguito un proprio percorso e campo di interesse.

* Charlotte Sills, psicoterapeuta, analista transazionale didatta, già capo del dipartimento di Analisi Transazionale al Metanoia Institute di Londra. È visiting professor alla Middlesex University. (e-mail: charlotte@csills.fsnet.co.uk)

* Helena Hargaden, psicoterapeuta, analista transazionale didatta. Lavora a Londra ed è direttore di seminari di Analisi Transazionale nel Kent. (e-mail: helenahargaden27@hotmail.com)

** Susanna Ligabue, psicoterapeuta, analista transazionale didatta, direzione della Scuola di Specializzazione in psicoterapia del Centro di Psicologia e Analisi Transazionale di Milano. (e-mail: at.mi@centropsi.it)

Principalmente lo sviluppo è consistito nel perseguire un approccio sempre più genuinamente relazionale nella terapia. Naturalmente il nostro lavoro sul transfert ha inteso approfondire la natura di co-creazione della relazione terapeutica ed in particolare le dinamiche di transfert e controtransfert, sottolineando il valore dell'esperienza soggettiva di entrambe le persone presenti nella stanza della terapia. Nelle fasi iniziali del nostro lavoro non eravamo arrivate ad approfondire il contributo del terapeuta, del suo materiale, dei suoi metodi, delle sue risposte proattive nell'ambito della psicologia bi-personale -two-person psychology- (Stark, 1999). Se dovessimo scrivere ora, analizzeremmo più a fondo l'aspetto dell'improvvisazione nell'immediatezza della transazione e la bi-direzionalità del gioco (l'enactment, in termini di psicoterapia relazionale) e le implicazioni di tutto ciò.

D: Che cos'è l'Analisi Transazionale Relazionale?

R: La psicoterapia relazionale si caratterizza principalmente per l'attenzione alla relazione come importante canale di espressione di sé e come veicolo per il cambiamento.

Alcuni degli elementi più importanti sono:

- Consapevolezza dei sé multipli implicati nel modello degli stati dell'Io con la sua implicita struttura relazionale oggettuale
- Lavoro in un dialogo collaborativo con bi-direzionalità e reciprocità di influenza nella relazione terapeutica a mano a mano che questi sé emergono e si incontrano
- Utilizzo dell'esperienza soggettiva del terapeuta come valida fonte di informazione
- Conoscenza intesa come processo di indagine e ricerca piuttosto che come oggetto di verità prefissato
- Non solo il paziente ma anche il terapeuta cambieranno – devono cambiare – con il procedere della terapia

La psicoterapia relazionale costruisce un ponte tra filosofie e approcci diversi nel pensiero psicologico. Dalla psicoanalisi trae l'attenzione rigorosa e profonda ai livelli di esperienza e di significato – in ambito conscio e inconscio – che affiorano nella

relazione terapeutica, riconoscendo inoltre che spesso questo è l'unico modo per capire il 'conosciuto non pensato' (Bollas, 1987) del mondo interno del paziente. Dalla terapia cognitivo-comportamentale la psicoterapia relazionale trae il pragmatismo e l'enfasi sulla realtà del qui ed ora. Dalla psicologia umanistica, la 'terza forza' deriva la priorità data alla reciprocità empatica, autentica ed ancorata al presente dell'incontro tra due soggettività, cuore dell'incontro di cura.

Tutto ciò fa dell'Analisi Transazionale il quadro teorico ideale per una terapia relazionale. L'Analisi Transazionale affonda le sue radici nella psicoanalisi, attingendo dalla teoria pulsionale, dalla psicologia dell'Io, dalle relazioni oggettuali, e persino (come nei lavori di Richard Erskine -si veda ad esempio O'Reilly-Knapp e Erskine 2003- così come il nostro lavoro) dalla psicologia del Sé e dall'intersoggettività. Utilizza inoltre idee e strumenti di indubbia efficacia della terapia cognitivo-comportamentale. E tuttavia al cuore dell'Analisi Transazionale vi è una filosofia umanistica. I suoi principi di responsabilità personale, autonomia e soprattutto di okness reciproca aprono la strada al riconoscimento dell'autenticità dell'incontro come veicolo per la terapia.

- D: In questo caso, come differisce l'Analisi Transazionale Relazionale dall'Analisi Transazionale tradizionale? Non siamo tutti relazionali?
- R: In un certo senso sì, certo, siamo tutti relazionali, dato che siamo sempre in relazione gli uni con gli altri. Non possiamo non essere in relazione: è uno dei fatti essenziali della vita, come sostiene Heidegger (1927) parlando dell' 'essere nel mondo con gli altri'. Inoltre, noi tutti seguiamo la teoria dell'Analisi Transazionale di Berne, che precorreva i tempi riuscendo a cogliere la natura co-creata delle relazioni e dei loro modelli emergenti. Tuttavia, nonostante i due approcci abbiano alla base la stessa teoria, hanno epistemologie in una certa misura diverse e di conseguenza una diversa pratica.

Analisi Transazionale: una prospettiva relazionale

Ad esempio la “Formula G” che è diventata col tempo uno dei principali modi di evidenziare i giochi, descrive uno stimolo e una risposta (un gancio e un anello), dopo di che analizza solo il gioco di una persona (il paziente) senza neppure tentare di prendere in considerazione il fertile interscambio tra le soggettività delle due persone. Salvo pochissime eccezioni (es. Hine, 1990), la risposta controtransferale del terapeuta è interpretata come derivante dal fatto che questi è ‘tirato dentro’ al gioco del paziente, anziché essere vista come lo specifico incontro tra quel paziente e quel terapeuta.

Nella pratica, l’Analisi Transazionale tradizionale tende a focalizzarsi sull’identificare il gioco il più presto possibile in modo da interromperlo, idealmente alla prima mossa, offrendo l’opportunità di un nuovo modo di relazionarsi -libero dal copione- e di sviluppare nuove maniere più sane di essere nel mondo. Questo approccio ha molti lati positivi, ma ha anche dei limiti.

L’Analisi Transazionale tradizionale considera questi modi di relazione ripetuti come patologici, come un’interruzione del reale contatto nel qui ed ora. Certo può essere vero, ma ciò si basa sull’idea che si possa ottenere un nuovo modo ‘pulito e sano’ di relazionarsi nel qui ed ora, svincolato dagli errori e dai difetti del sé passato. Un paziente disse una volta con rabbia: “Vorrebbe che io lasciassi la mia personalità fuori della porta prima di entrare?”

Nell’Analisi Transazionale Relazionale, siamo convinte che la persona intera, il sé che siamo, non sia solo co-creata nel momento del contatto, ma anche intessuta di tutto ciò che siamo stati, in gran parte in modo non conscio. I fili di questo tessuto – i nostri sé multipli – ci richiamano e ci trattengono se non li integriamo nel nostro sé attuale e dinamico (nel senso che cambia continuamente). Riescono a venir fuori solo nei sogni, nelle associazioni, nel modo di relazionarsi. E dove meglio potrebbero affiorare se non in terapia nella relazione transferale? Il processo di integrazione non si realizza interrompendo la relazione transferale, ma anzi accettandola, ‘distillandola’ (Leigh, 2007), essendo pronti ad immergersi nei suoi significati, considerandoli come l’essenziale verità delle nostre relazioni interne. Quando terapeuta e paziente si

incontrano, la delicata tensione tra ri-creazione di vecchi schemi e la possibile creazione di nuovi è forse il lavoro più importante della terapia.

In altre parole, vedere i giochi in questa prospettiva più ‘flessibile’ permette di scoprire o creare molti possibili significati. In questo modo le transazioni si arricchiscono. Berne sosteneva che le persone fanno dei giochi per averne un tornaconto che confermi il proprio copione. Occorre ricordare che English non era d’accordo con Berne su questo punto, ma pensava che i giochi fossero tentativi di ottenere carezze in modi “familiari”, e che si arrivava al tornaconto solo quando le carezze venivano a mancare. Dava una descrizione del racketeering –ricattamento- (1976; 1999) come di un modo secondo cui le persone seguono schemi familiari di relazione con continue transazioni complementari. Di solito i terapeuti ‘permettono’ ai pazienti nuovi di esercitare una certa misura di ricattamento, almeno fino a quando non si sentano sufficientemente a loro agio in terapia. In seguito tuttavia il terapeuta dovrebbe ‘incrociare la transazione’ e usare la sua presenza semplicemente per identificare il copione del paziente al livello più sociale. Nell’Analisi Transazionale relazionale il terapeuta tratterà questi schemi delicatamente, analizzandoli e riflettendoci e facendo sì che emergano i possibili significati. Elaborando il concetto di comunicazione inconscia dell’Adulto (che ha fruttato a Novellino il Premio Berne nel 2003 per il suo articolo *Unconscious Communication and Interpretation in Transactional Analysis* pubblicato nel 1990 sul «*Transactional Analysis Journal*») il terapeuta consente che gli schemi di ricattamento diventino messaggi significativi che raccontano, sussurrando, importanti verità che rivelano il loro potenziale prima di essere rigidamente inquadrati in un gioco.

- D: Perché il cambiamento del terapeuta è un importante significante di un’efficace terapia relazionale?
- R: Essenzialmente perché se il terapeuta è convinto che le sue esperienze e le sue azioni non sono solo una risposta al paziente ma

Analisi Transazionale: una prospettiva relazionale

anche una manifestazione dei suoi propri modelli, schemi, giochi, di sé, allora il lavoro necessario, l'essere disposti a riflettere, capire e fare qualcosa di diverso sarà impegnativo, perché dovrà cre-scere; in un certo senso il terapeuta dovrà mettere in discussione il suo stesso copione.

Inoltre, come sostiene Nevenka Miljkovich (comunicazione personale), scopo del terapeuta è offrire una relazione autentica, la migliore possibile. Se questo stimola il cambiamento nel paziente, in un certo senso da lui arriverà una nuova risposta e sarà il paziente, a questo punto, ad aver bisogno e a richiedere un altro tipo di relazione al terapeuta. Il terapeuta si trova quindi di fronte ad un altro compito: deve esercitarsi a rispondere in maniera relazionale, deve cioè 'farsi i muscoli' per incontrare l'altro in una relazione profonda. In questo modo il suo stesso cambiamento diventa significativo dell'efficacia!

Le complessità dell'immediatezza dell'interazione che stiamo qui tentando di descrivere si spiega meglio attraverso casi e storie. Nell'articolo *When Parting Is Not Such Sweet Sorrow* (Quando separarsi non è proprio un dolce rimpianto N.d.T.) viene descritto uno scambio clinico dal quale il terapeuta esce emotivamente cambiato. L'articolo di Helena sarà il punto di partenza per un seminario clinico on-line (22 febbraio 2010 e 5 marzo 2010), il primo organizzato dall'Associazione Internazionale di Analisi Transazionale Relazionale (IARTA-www.relationalta.com). È recensito e discusso da Ray Little che esamina il ruolo della rivelazione di sé – self disclosure – nell'Analisi Transazionale Relazionale.