

IL CAMBIAMENTO ATTESO DURANTE LA FASE DI DECONTAMINAZIONE¹

di Giorgio C. Cavallero

Il cambiamento è un processo naturale e continuo che contraddistingue gli esseri viventi. Esso si manifesta nel corpo, nel pensiero, nelle emozioni, nel comportamento. La psicopatologia si caratterizza solitamente come un arresto in tale processo, con la produzione di fenomeni di ripetizione disfunzionali, o come un processo di mutamento in direzioni che vengono giudicate patologiche. Agire per il cambiamento è lo scopo del lavoro terapeutico, che viene indirizzato in modo da riattivare il processo trasformativo o di mutarne la direzione.

L'obiettivo del presente articolo è quello di descrivere quali tipi di cambiamenti sono attesi come risultato di un lavoro analitico transazionale, sulla base della teoria. Ci occupiamo, cioè, della rappresentazione che gli analisti transazionali si fanno del funzionamento della persona e di come dovrebbe avvenire il mutamento.

Le fasi strategiche principali della psicoterapia condotta mediante l'analisi transazionale sono quattro: l'alleanza terapeutica; la decontaminazione; la deconfusione e il riapprendimento (Novellino, 1998). Qui ci occuperemo solo della seconda, la decontaminazione (Berne, 1966), fase apportatrice di notevoli mutamenti caratterizzati dalla crescita dell'autoconsapevolezza.

La rappresentazione della patologia

Aspetti sociali

Nella concezione berniana gli aspetti psicopatologici vengono rilevati prendendo in considerazione le modalità tipiche del comportamento relazionale della persona: azioni, transazioni, sequenze di transazioni (giochi) o modelli stabili di relazione di cui generalmente la persona non è consapevole. Non parliamo ovviamente soltanto dei sintomi, dei quali il soggetto è di solito ben consapevole, perché sono il motivo per cui si reca da un terapeuta.

I vari comportamenti sociali vengono riconosciuti come dotati di una funzione comunicativa e di scambio, per questo motivo sono definiti transazioni. L'intuizione originale di Berne è stata quella di cogliere il contenuto relazionale delle transazioni - mettendo in evidenza che esso si associa sempre ai comportamenti comunicativi (verbali

¹ Cavallero, G. C. (1999). Il cambiamento atteso durante la fase di decontaminazione. *Costellazioni*, 3, 19-25.

o no) - e di classificarlo secondo una tripartizione omologa a quella degli stati dell'Io. Ad esempio, il soggetto A si pone in relazione con il soggetto B assumendo la posizione di Bambino e indirizzando il suo messaggio in modo tale che l'altro gli risponda assumendo la posizione di Genitore: questo significa che, al di là dei contenuti espliciti, il loro scambio veicola contenuti impliciti che riguardano la qualità della loro relazione. Berne ha anche rilevato che la qualità relazionale delle transazioni in alcuni casi è molto più importante dei contenuti specifici ed è in grado da sola di determinare gli esiti della sequenza comunicativa. (Berne, 1964, 32; 1966, 175).

Le modalità relazionali vengono classificate in tre grandi categorie - Genitore, Adulto e Bambino - e in un numero variabile di sottocategorie definite stati dell'Io funzionali - Genitore protettivo, Bambino adattato, ecc. (Berne, 1963, 185-187; Stewart e Joines, 1987, 21-29). L'analisi transazionale propriamente detta si basa proprio sull'osservazione degli stati dell'Io funzionali in un contesto interattivo ed è finalizzata a produrre consapevolezza sui comportamenti di cui stiamo parlando.

Aspetti intrapsichici

La persona, perseguendo i suoi molteplici obiettivi - espliciti e nascosti, consapevoli e inconsapevoli - compie azioni e genera transazioni. Tali comportamenti sono orientati dallo stato dell'Io che la persona sta sperimentando in un momento dato: "coerenti sistemi di pensiero e sentimento si manifestano attraverso corrispondenti modelli di comportamento" (Berne, 1972/1979, 18). Lo stato dell'Io rappresenta quindi lo snodo che mette in rapporto l'universo delle relazioni sociali con quello intrapsichico.

La rappresentazione della psiche costruita da Berne segue la matrice freudiana: si basa su un sistema di personalità costituito dall'interazione dinamica di tre sottosistemi (archeopsiche, neopsiche, esteropsiche). I contenuti dei sottosistemi sono in parte coscienti e in parte inconsci e dalla loro configurazione dipende lo stato dell'Io che la persona sperimenta in un dato momento. Le relazioni interne tra i sottosistemi si sono sviluppate, e in parte continuano a svilupparsi, principalmente sulla base delle relazioni interpersonali; viceversa, le relazioni interpersonali si sviluppano anche (ma non solo) sulla base delle relazioni interne, rendendo quasi isomorfi i due universi: quello interno e quello esterno. Ne consegue una concezione piuttosto estesa del transfert.

Nelle diverse aree dell'esperienza i sottosistemi, come le persone reali, possono entrare in una relazione che può essere: a) *cooperativa*, b) *competitiva*, c) *confusiva*.

a) Nel primo caso la neopsiche svolge funzioni di organizzazione e integrazione e vi presiede con livelli maggiori o minori di autoconsapevolezza e di competenza.

b) Nella situazione di conflitto le modalità di funzionamento possono essere più

di una; l'alternativa che prevarrà dipenderà dalla severità del conflitto stesso.

Quando il conflitto è palese, cioè sono chiari alla coscienza i diversi progetti in contrasto (ad esempio quello del Bambino e quello dell'Adulto), il sottosistema neopsichico permette di operare delle scelte, dopo avere acquisito la competenza necessaria per farlo. La neopsiche è sufficientemente organizzata e investita energeticamente da contenere le spinte antagonistiche degli altri sottosistemi coinvolti.

In un secondo caso possiamo avere un conflitto palese solo negli esiti, mentre restano ignoti alcuni dei termini su cui esso si fonda (ad esempio gli scopi o i vantaggi o i motivi); questo stato produce un senso di duplicità inconciliabile dando luogo ad una situazione che, mutuando il termine dalla *gestalt* viene definita di *impasse* (Goulding; Goulding, 1979)

Una terza situazione è quella in cui il conflitto viene artificialmente soppresso in modo inconscio. Le vie che il conflitto inconscio può seguire sono principalmente due: l'"esclusione", quando uno o due sottosistemi inibiscono radicalmente il funzionamento degli altri; la "contaminazione" quando si creano forme di compromesso tra i sottosistemi di cui la persona è inconsapevole.

c) Nel terzo caso infine, quando la relazione è confusiva, i tre sottosistemi sono scarsamente strutturati e differenziati e si contaminano a vicenda in modo mutevole e repentino (permeabilità dei confini e labilità della carica energetica); è questo il caso riscontrabile nelle patologie *borderline*.

La fase terapeutica della decontaminazione

Berne ha chiamato "decontaminazione" (*decontamination process*) una fase fondamentale della terapia analitico transazionale il cui obiettivo viene paragonato alla "dissezione anatomica" (Berne, 1966/1986, 164) in quanto consiste nel separare con l'autocoscienza le diverse parti in gioco.

Con la decontaminazione vengono analizzate le manifestazioni patologiche attribuite a relazioni confusive o competitive interne tra i sottosistemi. In questa fase vengono affrontati non solo i problemi attribuiti alla contaminazione ma anche quelli legati all'esclusione, a volte compresente alla prima anche se in aree diverse dell'esperienza. Anche le relazioni confusive necessitano di decontaminazione, da attuarsi accanto ad una vera e propria strutturazione dei vari sottosistemi.

Possiamo quindi affermare che il compito della decontaminazione è quello di portare alla luce le relazioni interne, e principalmente quelle conflittuali e confusive, in modo da renderle gestibili, con tutta la sofferenza che ciò comporta.

In termini di esperienza, la decontaminazione dell'Adulto implica che la persona

attraversi una serie di tappe:

- 1) da uno stato dell'Io Adulto non contaminato prenda sé stesso ed il proprio comportamento come oggetto di osservazione;
- 2) diventi consapevole che alcuni comportamenti, sentimenti o pensieri sono incongruenti con il suo Sé attuale (ivi compresi i bisogni, i principi e le intenzioni coscienti);
- 3) riconosca che gli aspetti di sé non congruenti sono "reliquie arcaiche" della propria vita passata o introiezioni di figure parentali;
- 4) accolga come propri i suoi diversi stati dell'Io, e quindi i diversi Sé, e se ne assuma la responsabilità (Cavallero, 1998).

A questo punto una grande parte di conflitti può essere superata creando gerarchie di priorità e operando scelte. Nei casi in cui questo non avviene è necessario risolvere la confusione residua e disvelare le *impasse* più profonde e giungere a una o più *ridecisioni*, relative agli aspetti più arcaici del copione.

Cambiamenti attesi

Aspetti intrapsichici

Il mutamento atteso più rilevante riguarda le modalità di interazione tra i sottosistemi di personalità (cessano contaminazione ed esclusione) e, di riflesso, tra i vari Sé che man mano si vengono dispiegando. L'emergenza della pluralità porta alla luce le relazioni, conflittuali o confusive, tra i progetti e le intenzioni dei vari Adulti, Genitori e Bambini. In sintesi: con la decontaminazione emerge la pluralità di centri produttori di bisogni, aspettative, desideri, intenzioni, mete, criteri di coerenza e così via, e quindi emergono i conflitti tra i vari Sé.

A livello soggettivo gli esiti attesi dalla decontaminazione non sono soltanto l'autoconsapevolezza della propria molteplicità, la separazione dei diversi Sé e la loro attribuzione a sottostrutture diverse, ma anche la riappropriazione di questi Sé come parti della propria personalità e, quindi, il loro assoggettamento alla propria responsabilità. In altri termini, i vari processi vengono condotti sotto il controllo della neopsiche.

E' più che ovvio che l'esplicitazione dei conflitti può avvenire solo quando il soggetto è in grado di tollerarli, essendo proprio la particolare drammaticità del conflitto all'origine di quei processi di contaminazione che più ci interessano, ossia quelli che sottendono situazioni psicopatologiche.

I mutamenti strutturali sono in maggior parte riferibili al sottosistema neopsichico (l'Adulto). Possiamo descriverli in termini di accresciuta

autoconsapevolezza ma anche di maggiore competenza procedurale nell'autosservazione. In questa fase è spesso necessario operare anche sul sottosistema Genitore al fine di attenuarne la severità, quando essa rende emotivamente impraticabile la via della decontaminazione.

I mutamenti che ci attendiamo di ottenere possiamo quindi sintetizzarli come segue:

- 1) una estensione della consapevolezza ad aree dinamicamente importanti, prima ignote;
- 2) un'attenuazione dei motivi del conflitto a causa della scoperta di nuove vie per il soddisfacimento presente di bisogni fondamentali;
- 3) una modificazione delle posizioni dei sottosistemi in conflitto in seguito a interventi sul Genitore e/o sul Bambino;
- 4) una riduzione dei rinforzi iterativi del copione - che corrispondono ad continua riedizione del conflitto (processo del *miniscript*) (Kahler e Capers, 1974) - conseguita mediante la modifica delle transazioni e l'attenuazione dei ricatti (English, 1971; Berne, 1972); e dei giochi (Berne, 1964);
- 5) una ridefinizione del senso del conflitto (viene scoperta la struttura del copione e attenuata la sua ineluttabilità tramite una nuova narrazione).

Aspetti sociali

Sul piano sociale gli esiti attesi della decontaminazione riguardano un uso diverso degli stati dell'Io funzionali. Ciò significa che il soggetto, consapevole delle sue aspettative, è in grado di esplicitarle e perseguirle con maggiore chiarezza, evitando transazioni di gioco o di ricatto inconcludenti e destinate a rinforzare gli schemi copionali. La decontaminazione non chiude definitivamente i conti con il copione di vita, compito riservato alla deconfusione, ma consente una più consapevole e attenta gestione del comportamento, un'estensione del livello di autonomia e un accrescimento della capacità di essere intimi.

Conclusioni

In questa breve disamina abbiamo visto come le osservazioni di partenza per il processo terapeutico, secondo l'indirizzo berniano, vadano effettuate sullo scambio transazionale. E abbiamo visto che sullo stesso piano vanno misurati gli esiti. Questa concezione di base, dell'uomo in relazione, mette in rilievo come il setting terapeutico, individuale e di gruppo, sia il contenitore nel quale le transazioni debbono avere la possibilità di dispiegarsi liberamente e altrettanto liberamente di essere analizzate e trasformate. Tutto questo diventa possibile solo quando paziente e terapeuta insieme

osservano i loro reciproci scambi da una posizione metacomunicativa e di alleanza. In sintesi il lavoro di decontaminazione si basa proprio su questo guardarsi dall'esterno per fare esperimenti di cambiamento.

BIBLIOGRAFIA

- Berne, E. (1957). *A layman's guide to psychiatry and psychoanalysis*. New York: Grove Press (Tr. it. *Guida per il profano alla psichitria e alla psicoanalisi*. Roma: Astrolabio, 1969).
- Berne, E. (1961). *Transactional analysis in psychotherapy. A systematic individual and social psychiatry*. New York: Grove Press (Tr. it. *Analisi transazionale e psicoterapia: un sistema di psichiatria sociale ed individuale*. Roma: Astrolabio, 1971).
- Berne, E. (1962). In *Treatment. TAB*, 1(2), 10.
- Berne, E. (1963). *The Structure and Dynamics of Organizations and Groups*. Philadelphia: Lippincott Company.
- Berne, E. (1964). *Games people play*. New York: Grove Press (Tr. it.: *A che gioco giochiamo*. Milano: Bompiani, 1967).
- Berne, E. (1966). *Principles of Group Treatment*. New York: Grove Press. (Tr. it.: *Principi di terapia di gruppo*. Roma: Astrolabio, 1986).
- Berne, E. (1970). *Sex in human loving*. New York: Simon and Schuster (Tr. it. *Fare l'amore*. Milano: Bompiani, 1986).
- Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello?*. New York: Grove Press. (Tr. it.: *Ciao ! " ... e poi?*. Milano: Bompiani, 1979. Cap. I-XV). (Tr. it.: *Cosa dici dopo aver detto ciao?* Milano: Archeopsiche, 1993. Cap. XVI-XXIII)
- Berne, E. (1977). *Intuition and Ego States*. San Francisco: TA Press. (Tr. it.: *Intuizione e stati dell'Io*. Roma: Astrolabio, 1995).
- Cavallero, G.C. (1998). La decontaminazione. In: M. Novellino. *L'approccio clinico dell'analisi transazionale*. Milano: Franco Angeli, 1998.
- English, F. (1971). The substitution factor: rackets and real feelings, part I. *TAJ*, 1, 4, 225-230 (Tr. it. "Il fattore di sostituzione: ricatti e sentimenti reali", *aT*, IV, 6, 1984).
- Goulding R.; Goulding, M. (1979). *Changing Lives through Redecision Therapy*. New York: Brunner/Mazel (Tr. it. *Il cambiamento di vita nella terapia ridecisionale*, Roma, Astrolabio, 1983).
- Kahler, T.; Capers, H. (1974). The miniscript. *TAJ.*, 4, 1, 74 (tr.it. Il minicopione, *aT*, I, 1, 1981, 53-76).
- Novellino, M. (1998). *L'approccio clinico dell'analisi transazionale*. Milano: Franco Angeli.
- Stewart, I.; Joines, V. (1987). *TA Today. A New Introduction to Transactional Analysis*. Nottingham and Chapel Hill: Lifespace Publishing.