

RISTRUTTURAZIONE ED USO INTEGRATO DI RIDECISIONE E REPARMENTING *

di Ken Mellor

PREMESSA

La ristrutturazione, intesa a modificare lo schema di riferimento personale (J. Schiff), integra l'approccio del *reparenting* di J. Schiff e quello della ridecisione dei Goulding.

Si individuano passi specifici dello approccio del *reparenting* e della ridecisione. Si tracciano le linee essenziali dell'impiego del *reparenting* e della ridecisione nel contesto della ristrutturazione. Si presentano esempi di applicazione sia efficaci che inefficaci della ristrutturazione.

ALCUNE CONSIDERAZIONI DI BASE

Allorché ero PTM fui così fortunato da essere allievo e di Jacqui Schiff e di Bob e Mary Goulding. Questa mia particolare posizione mi diede agio di trarre enorme beneficio dalla stretta vicinanza e alla teoria e alla pratica delle due scuole, del *reparenting* e della ridecisione.

E contrariamente a quanto allora comunemente si credeva, rimasi sempre più colpito dalla congruenza delle rispettive filosofie e, cosa ancor più importante, dalla loro complementarità. Ove l'una sembrava presentare lacune o il bisogno di essere sostenuta o sfumata da un diverso tono, l'altra colmava tali vuoti o forniva il tono necessario. Ne risultò che, del tutto naturalmente, iniziai ad utilizzare nella mia pratica clinica entrambi i sistemi. La procedura di ristrutturazione che presento in questo articolo è il risultato di questa originale integrazione di approcci ed ha alla sua base il concetto di schema di riferimento (Schiff e al., 1975, pp. 49-54) nonché ciò che io ritengo sia necessario per fare un lavoro completo. Ritengo che sia utilizzabile con molti e diversi tipi di metodi, sebbene io concentri questo articolo sull'uso separato e combinato dei metodi del *reparenting* e della ridecisione.

(*) Ken, MELLOR, « Reframing and the integrated use of redeciding and reparenting », *T. A. Journ.*, X, 3, 1980, pp. 204-212 (tr. it. di Silvia Attanasio).

UNA SCELTA NON NECESSARIA

Purtroppo nel clima attualmente esistente nei circoli AT si tende a pensare che sia necessario operare una scelta in favore dell'una scuola o dell'altra. Ciò perché si è detto e, talora, insegnato, che non è possibile o non si dovrebbero usare i due metodi insieme. La mia esperienza, tuttavia, mi ha portato a maturare la convinzione che una scelta di tal genere non è necessaria. Io so che, separatamente, ciascuno di tali orientamenti mi consente di aiutare le persone a formarsi nuovi schemi di riferimento; so anche che molte persone non completeranno il processo di ristrutturazione se si mette a loro disposizione un solo tipo di tecnica. Il risultato di tali scelte, quindi, sarà che molte persone non riceveranno tutto l'aiuto che altrimenti potrebbero ottenere.

Io credo che, in generale, questo problema sia così importante e che talmente fondamentali siano le due tecniche, che le metterò a confronto prima di delineare la procedura di ristrutturazione che ho sviluppato.

RIDECISIONE

Bob e Mary Goulding (Goulding e Goulding, 1978) descrivono i quattro passi nei quali si articola il processo di ridecisione:

- 1) formulazione del contratto;
- 2) chiarificazione dell'*impasse*;
- 3) ridecisione e
- 4) rinforzo.

Nel passo (1) viene individuato il problema da elaborare e stabilito lo

obiettivo che si vuole raggiungere. Nel passo (2) si individuano la decisione arcaica, le ingiunzioni, i *racket*, i giochi, i modelli di carezze, e gli *impasse* (di primo, secondo e/o terzo tipo) significativi ai fini del contratto. Nello ambito della chiarificazione dell'*impasse*, si individuano le esperienze — scene arcaiche e fantasie — e si stabilisce un metodo per cui, dal loro rivissuto, ne scaturisca una soluzione. Nel passo (3) si ha la soluzione degli *impasse* attraverso l'operare ridecisioni gradite alla persona, le quali annullino quelle autolimitanti operate nel passato. Nel passo (4) la persona riceve il rinforzo esterno per i cambiamenti effettuati, specie carezze positive, e viene incoraggiata a predisporre per sé metodi di autorinforzo e nel contempo ad individuare e imparare a superare gli ulteriori futuri impulsi a ripristinare i modelli passati.

Tecniche impiegate sono tipicamente la tecnica gestaltica delle sedie, la desensibilizzazione delle fantasie e il lavoro sul sogno, come pure concetti mutuati dalla modificazione del comportamento al fine di rafforzare le risposte desiderate — in particolare carezze positive dal Bambino.

L'analista opera per lo più dagli stati dell'Io Adulto e Bambino e grande enfasi è posta sul « potere del paziente ». Prezioso è l'apporto di informazioni a livello cognitivo attraverso l'esplicazione di concetti A. T. e il lavoro si svolge in un ambiente protettivo, di sostegno in cui l'analista costituisce un modello importante. Ai fini dell'efficacia degli interventi si raccomandano brevità ed incisività.

Le ridecisioni hanno luogo allorché la persona sperimenta l'*impasse* « a li-

vello viscerale » e, correlandola alle proprie informazioni ed esperienza attuali, ha una consapevolezza esperienziale, e non semplicemente a livello cognitivo del valore del cambiamento. Il processo di ridecisione è completato allorché i cambiamenti desiderati sono operati e mantenuti.

REPARMENTING

Com'era praticato al Catexis Institute al tempo del mio *training* (Schiff e al., 1975), come viene in parte descritto da Russel Osnes (Osnes, 1974) e come io stesso lo applico, anche il Reparenting può comprendersi attraverso quattro momenti:

- 1) definizione del contratto;
- 2) valutazione della fase evolutiva;
- 3) *reparenting* e
- 4) adattamento.

L'effettiva portata delle varie fasi varia a seconda degli obiettivi del *reparenting* e dei procedimenti che si intendono impiegare. Si segue un orientamento generale, ad esempio, allorché ci si propone una sostituzione sostanziale del vecchio Genitore, specie attraverso una regressione completa. Si assume un orientamento assai specifico allorché, ad esempio, l'obiettivo è l'impiego di tecniche di regressione a breve periodo per elaborare problemi molto specifici. Ai fini di questo articolo limiterò i miei commenti all'orientamento specifico, sebbene molto di quanto verrò puntualizzando è parimenti valido nell'ambito del *reparenting* « completo ».

Nella fase (1) si chiariscono i problemi della persona e si specificano gli

obiettivi. Lo scopo della fase (2) è individuare e delucidare i messaggi Genitoriali rilevanti ai fini della risoluzione dei problemi. Questi vengono discussi entro uno schema di riferimento evolutivo al fine di individuare il genere di esperienze infantili che hanno prodotto le attuali difficoltà della persona ed i tipi di situazioni che la persona stessa ha bisogno di creare nel qui ed ora per stimolare risposte « genitoriali » diverse, lungo linee specificate da coloro che se ne prendono cura. Nel processo sono specificati l'età cui far risalire il lavoro di regressione nonché i limiti di durata di tale regressione. Nella fase (3) la persona investe di carica il Bambino corrispondente all'età precedentemente specificata ed in quanto tale riceve risposte e cure. Nel mentre « è piccola », la persona nel Bambino sperimenta i problemi irrisolti, stimola una risposta « genitoriale » e la incorpora come parte della risoluzione dei problemi del Bambino. La risoluzione di tali problemi implica una decisione esplicita di agire conformemente all'atteggiamento genitoriale che si è ottenuto e al nuovo comportamento sperimentato. Nel passo (4) vengono discussi i risultati con la persona tornata « grande ». Si discutono anche l'eventuale bisogno di continuare il lavoro e, qualora lo si ritenga utile, l'impiego selettivo di carezze sia positive che negative al fine di sostenere l'uso continuativo delle esperienze fatte.

Specificamente, le tecniche impiegate includono il *parenting* con focalizzazione nel qui ed ora sulla comprensione, da parte del Bambino investito di carica, delle proprie realtà interiori ed esterne. E' dato valore a qualsiasi cosa

sia importante per un efficace *parenting*. Gli stati dell'Io impiegati dai « genitori » variano a seconda dei problemi dei « Bambini ». V'è tuttavia una tendenza ad operare dagli stati dell'Io Genitore ed Adulto, specie con « Bambini » molto turbati. Si sottolinea la importanza del dare messaggi genitoriali chiari ed informazioni pertinenti. La tecnica di *parenting* viene utilizzata specificamente per ottenere una risoluzione dei problemi che il Bambino si trova ad affrontare. E' necessario che il Bambino sperimenti e comprenda tale risoluzione. Di importanza assoluta è che siano rese chiare in un ambiente sicuro e permissivo le responsabilità « genitoriali » di prendersi cura dei « Bambini » e stabilire per essi dei limiti. Si incoraggiano i « Genitori » a presentarsi come modelli per i « Bambini ». Una alta valutazione è data alla adeguatezza e all'assunzione delle proprie responsabilità. E' infine incoraggiata la susseguente integrazione di quanto sperimentato in una accresciuta consapevolezza ed esperienza.

Il *reparenting* è completato allorché il nuovo *parenting* è stato messo alla prova e sperimentato come importante e idoneo per il Bambino, e la persona ha operato una decisione dal Bambino di usarlo. Allora il *parenting* è stato incorporato nella struttura di personalità.

ELEMENTI COMUNI AI DUE METODI NELLA PRATICA CLINICA

Comune all'orientamento di entrambe le scuole è l'enfasi sul contratto, il cambiamento come obiettivo di cresci-

ta, la risoluzione di problemi (*racket*, giochi, copioni) fonti delle attuali difficoltà, il rivissuto dei problemi come parte del processo di risoluzione, il valore dell'apporto di informazioni e delle strutture cognitive, l'importanza dell'ambiente nel promuovere il cambiamento, l'offrirsi dell'analista come modello, il potere che la persona stessa ha di prendere decisioni.

Nell'orientamento di ambo le scuole importante è un orientamento evolutivo generale che, se è il caso, può essere usato come base per comporre un allineamento completo della teoria degli *impasse* e dello sviluppo del bambino (Mellor, 1980).

Comune è anche l'opinione che la risoluzione dei problemi pertinenti ad una determinata età può comportare la necessità di risolvere problemi simili, o anche diversi per quanto pur sempre ad essi connessi, relativi ad altre età. Viene incoraggiato e praticato l'uso di tecniche mutuare da altre scuole di pensiero, sia di Analisi Transazionale che ad essa estranee.

FRAINTENDIMENTI COMUNI

Vi sono alcuni fraintendimenti in Australia, Inghilterra e Stati Uniti, con cui le persone bloccano la consapevolezza e l'accettazione degli elementi comuni ai due orientamenti.

Il primo, che non appartiene solo alla A. T., è quello che perché una scuola abbia ragione l'altra debba necessariamente avere torto, e debba quindi diversificarsene radicalmente. Differenze esistono, alcune anche rilevanti, altrimenti sarebbe ben scarso il contributo che ciascuna potrebbe offrire

alle altre. In senso generale, tuttavia, esse possono essere diverse ed essere nel giusto, ed è proprio questo che io credo; oppure possono essere diverse ed avere sostanzialmente ragione, seppure particolari aspetti di ciascun approccio siano erronei, e di queste ritengo non ne esistano molte. Anziché contrapporle fra loro e rilevarne le differenze, credo sia assai meglio porre attenzione a quanto ciascuna di esse può aggiungere alla mia efficacia nell'aiutare le persone.

Secondo concetto erroneo è che il Genitore non intervenga affatto nel lavoro di Ridecisione. Indubbiamente i Goulding sottolineano l'invito a non usare il Genitore nella pratica clinica (Goulding e Goulding, 1978), ed una delle ragioni principali è di evitare un rapporto di *transfert*. Una presa di posizione Genitoriale, ad esempio, su che cosa abbia valore, sia OK, e sia reale è però implicita in gran parte degli interventi operati dall'Adulto e/o dal Bambino dell'analista.

Esempi:

Messaggio implicito del Genitore: « Va bene sentire ».

Transazioni: « Come esperimento, vuoi dire ad X cosa stai provando? », « Sei disposto a dire a X quello che provi? »

Messaggio implicito del Genitore: « Sei responsabile delle tue azioni ».

Transazione: « Questo è un liberarsi ». « Tilt » - « Hai tentato? ».

Messaggio implicito del Genitore: « Parla chiaramente ».

Transazione: « Non riesco a sentirti ». « Non voglio lavorare con te, quando

parli in modo tale che non riesco a sentirti ».

Messaggio implicito del Genitore: « Sei OK ».

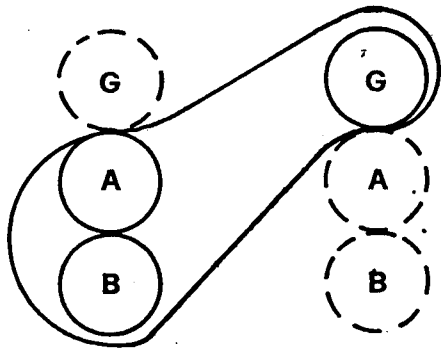
Transazione verbale: « Sei grande », « Ti voglio bene ».

Il semplice fatto che il Genitore non invii messaggi espliciti, non significa che esso non intervenga. Il Genitore, inoltre, è impiegato nella formulazione delle regole di base e nei modi di offrire protezione.

La terza credenza erronea è che il *reparenting* sia effettuato dal Genitore dell'analista e che la persona incorpori solamente il suo Genitore. Questa è un'idea del tutto errata. Nel processo di *reparenting* il « genitore » è incoraggiato ad usare tutti e tre gli stati dell'Io, sia per evitare di ristabilire rapporti simbiotici non sani (Schiff e al., 1975) sia per risolvere quegli aspetti di tali rapporti che si sono fissati in modo stereotipo.

Ciò significa, praticamente, investire di carica Genitore, Adulto e Bambino — non agire « come se » lo facesse — di modo che il Bambino incorpora una vasta gamma di risposte da ogni stato dell'Io. In caso contrario, verrà incorporata l'assenza dell'Adulto e/o del Bambino, similmente a quanto avviene in ogni rapporto genitore-bambino. Coloro che accettano questi ultimi due pregiudizi pensano alla pratica di queste due scuole come se queste formassero fra loro una unità simbiotica (vedi Fig. 1).

Credo che forse sia proprio questo alla base dell'orientamento « o — o » che costituisce il primo errore comune di cui ho parlato.



Ridecisione

Reparenting

Figura 1

Concetto erroneo degli Stati dell'Io attivati dal terapeuta nel lavoro di Ridecisione e di Reparenting.

Al contrario, la mia esperienza di buoni analisti, formati ad entrambe le scuole, è che essi hanno la costante consapevolezza di tutti e tre gli stati dell'Io, e li usano ciascuno al momento opportuno.

Il quarto fraintendimento è che le persone siano vittime del processo di *reparenting*; vengono loro fatte cose su cui non hanno controllo alcuno e contro le quali non sono in grado di lottare. Si ritiene che questo sia in deciso contrasto con il processo di ridecisione, nel quale viene affermato il « potere del paziente » e ne viene incoraggiata l'espressione. Ho già notato la rilevanza data, nelle due scuole di pensiero, all'importanza della responsabilità personale, allo sviluppo della autonomia, all'incoraggiamento della capacità che ciascuno ha di prendere decisioni.

Allorché ciò è messo in pratica, le persone non sono perseguitate o violentate dagli analisti che aderiscano al-

l'uno o all'altro orientamento. Di fatto, ho assistito a una pari quantità di violenze effettuate sulle persone, da parte di analisti di entrambe le scuole, ma non ho considerato questi fatti come punto di demerito per la scuola, bensì come indicazione che quegli analisti stessi avevano ancora importanti problemi personali da risolvere.

INDICAZIONI PER LA PRATICA

Allorché parlo di campo di coincidenza fra le due tecniche, intendo che non ho difficoltà nell'impiegarle entrambe, e tuttavia sono proprio le differenze fra di esse che ne rendono lo impiego vantaggioso. Faccio riferimento ad alcune linee guida, in base alle quali decido quando impiegare l'una o l'altra di esse.

In primo luogo, uso tecniche della ridecisione con persone che sono state sottoposte a pesanti influenze « genitoriali » ed il *reparenting* con coloro che lo sono state troppo poco. Solitamente, l'ultima cosa di cui una persona con un Genitore troppo invadente ha bisogno, è un'ulteriore dose di Genitore, mentre ha bisogno dell'incoraggiamento ad agire nel Bambino, comunicato attraverso risposte Adulte o tramite l'invito allettante del Bambino dell'analista: « Ne vale la pena » e « Vieni fuori e rischia; è divertente! ». Viceversa, l'ultima cosa di cui una persona con una carenza di Genitore ha bisogno, è venire incoraggiata o allettata a sperimentare sentimenti e bisogni, con maggiore intensità di quanto già faccia. Al contrario, ciò di cui ha bisogno è apprendere ad acquisire il controllo, dandole messaggi genitoriali espressi con

chiarezza, con le informazioni pertinenti e con l'incoraggiamento ad usarli.

« Calma! Quando ti ecciti così, sembra che tu smetta di ascoltarmi; OK, ora pensa a ciò che ho detto e dimmi delle tue reazioni »; (Per ulteriori indicazioni su quando usare il *reparenting* vedi Mellor ed Andrewartha, 1980).

In secondo luogo, allorché gli *impasse* individuati richiamano specifiche scene dell'infanzia, specie con un alto coinvolgimento emotivo, sono solitamente preferibili le tecniche della ridecisione. Allorché, invece, gli *impasse* si sono sviluppati, sempre nell'infanzia, in continue esperienze quotidiane una dopo l'altra in successione apparentemente interminabile, le tecniche di *reparenting*, nelle quali le persone regrediscono alle età interessate, sono spesso le più efficaci. Il centro dell'intervento abbastanza diffuso, possibile con il *reparenting*, sembra meglio adattarsi alle persone aventi questi ultimi tipi di esperienze.

Esempio:

Con Andrea, uno « stacanovista » proveniente da una famiglia di stacanovisti, inizialmente si sperimentarono le tecniche di ridecisione. Ne riportò un'esperienza di inefficacia e mancanza di impatto emotivo. Trovò, invece, coinvolgente e liberante il lavoro di regressione del *reparenting* — era solito deliziarsi nella « beatitudine del non far niente mentre gli altri si davano da fare », una « esperienza completamente nuova ».

Nel corso di questo processo, divenne consapevole di diverse scene, ben precise e molto importanti ai fini della risoluzione del suo *impasse* di secondo grado, relative all'apparire felice e in

accordo con gli altri invece di sentirsi arrabbiato e depresso. Le tecniche della ridecisione lo aiutarono a elaborare queste scene con grande rapidità.

In terzo luogo, allorché il paziente, con le tecniche della ridecisione, mette in atto delle resistenze perché si sente sfiduciato riguardo l'esito (« Non cambierà nulla »), spesso sono d'aiuto le tecniche di *reparenting*. Obiettivo del lavoro di *reparenting* è che le persone abbiano una esperienza positiva nei riguardi dei problemi su cui lavorano, un'esperienza che possano utilizzare per darsi speranza circa l'esito del successivo lavoro di ridecisione.

Esempio:

Ettore era nato dopo un travaglio molto lungo e traumatico, che aveva lasciato come conseguenza problemi di stomaco e la sensazione, nei confronti di se stesso, « Sono fundamentalmente cattivo ». Ogni qualvolta si disponeva a fare il lavoro di ridecisione indicato per la risoluzione del suo problema, si « bloccava » e non voleva concluderlo. Per risolvere l'*impasse* riguardante il vissuto della propria nascita, si dispose a nascere nuovamente — stile Leboyer — secondo un ritmo che fosse per lui confortevole, in una calda atmosfera di accettazione.

Si immerse in quella esperienza per darsi sicurezza nello risperimentare le proprie reazioni alla nascita, e si sentì libero di operare una ridecisione.

In quarto luogo, allorché le persone presentano resistenze ad incorporare nel Genitore messaggi importanti, spesso ciò è dovuto ad una arcaica decisione di non accogliere, ascoltare o fare ciò che Mamma/Papà dice loro.

Le tecniche di ridecisione costituiscono spesso il modo più diretto per sgomberare la strada a queste persone, affinché possano incorporare il tipo di Genitore di cui hanno bisogno.

Esempio:

Simone era estremamente autodistruttivo ed opponeva una tenace resistenza ad incorporare messaggi del tipo « Non farti del male, devi avere cura di te ». Individuò una scena in cui il padre lo frustava per avere imprecato, nel corso della quale aveva deciso « Non mi fiderò mai più di quello che lui (tutti) dirà ». Nel corso del lavoro cambiò questa decisione in « Penserò a quanto mi viene detto e deciderò quello che penso sia giusto per me ». Fu, quindi, disponibile ai nuovi messaggi genitoriali propostigli che si accordavano con la sua logica, e, in regressione, riuscì ad incorporarli nel proprio Genitore.

In quinto luogo, allorché una persona sembra bloccata ad un punto morto e state usando una certa tecnica, cambiatela ed usate l'altra. Spesso è sufficiente cambiare approccio per aiutare la persona a riprendere il suo cammino. Specie nei gruppi settimanali, sembra che alcune persone riescano a dare l'impressione di fare un gran lavoro senza che in realtà ciò si traduca in cambiamento. Cambiare stile di lavoro implica la necessità di adattarsi a qualcosa di nuovo, e nel far ciò, si ottengono anche dei cambiamenti.

Sesto, entro uno stesso tipo di lavoro è possibile impiegare le altre linee di guida per decidere quando lavorare in *parenting* e quando andare a ricercare nuove decisioni. Molto lavoro

può essere fatto usando un approccio integrato nel quale vengono dati i messaggi genitoriali di cui il paziente ha bisogno, si forniscono le informazioni pertinenti e vengono prese nuove decisioni su come rispondere a bisogni, sentimenti, desideri e situazioni.

(Notare: queste generalizzazioni hanno solamente l'intento di offrire una guida; non hanno carattere di prescrizioni valide in assoluto).

Ora parliamo di ristrutturazione.

SCHEMA DI RIFERIMENTO

Lo schema di riferimento venne per la prima volta definito in A. T. (Schiff e al., 1975) come le connessioni strutturali nel loro complesso ed il grado di integrazione funzionale del Genitore, Adulto e Bambino, caratteristiche dell'intera persona. In termini più semplici, si riferisce al modo nel quale la persona reagisce in tutti e tre gli Stati dell'Io considerati come un insieme dinamico, e cioè alle risposte combinate di ciascuno Stato dell'Io.

Questo concetto è di essenziale importanza allorché si considerano e si affrontano i problemi cruciali che coinvolgono il cambiamento globale della personalità (vedi ad es.: Schiff e al., 1975, cap. 6), poiché fa riferimento alla struttura generale e ai modelli di risposta di ciascuna persona.

Gli schemi di riferimento specifici sono un adattamento di tale concetto. Si riferiscono alle strutture specifiche e ai modelli di risposta che ciascuna persona ha a problemi specifici: connessioni strutturali fra l'integrazione funzionale delle risposte del Genitore,

Adulto e Bambino a tali problemi. Tutti abbiamo questi schemi di riferimento.

Esempio:

Problema - Violenza

Struttura

Genitore: (Padre) — « Fai fuori quei bastardi ».

(Madre) — « Sii gentile, tesoro, e non offendere gli altri ».

(Entrambi) — « Fai ciò che ti si dice ».

Adulto: Le persone violente talora ottengono quello che vogliono. Gli altri spesso hanno paura di loro. Talora rimangono feriti dagli altri (Poche le informazioni su come controllare gli impulsi violenti).

Bambino: « Non ascolterò se non ci sarò costretto » (Decisione di escludere parzialmente il padre). « Farò del mio meglio, mamma » (Decisione di compiacere la madre). « Non posso controllarmi quando ho paura » (Decisione grandiosa di ricorrere alla incapacitazione).

Funzione

Questa persona, William, molte volte provava impulsi violenti e tentava di ignorarli, preoccupandosi ingenuamente con questo di compiacere. Tuttavia era violento, specie allorché si trovava in disaccordo con il proprio capo, con la moglie e con altre persone che lo sopraffacevano. Si incitava alla violenza usando il Genitore Padre e si giustificava con la decisione grandiosa del Bambino. Trascorrevva molto tempo sentendosi offeso o temendo di poterlo essere.

RISTRUTTURAZIONE

La ristrutturazione è una procedura volta ad aiutare le persone a cambiare i propri schemi di riferimento specifici cosicché, per quanto riguarda il problema implicato, tutti e tre gli Stati dell'Io siano allineati ed integrati (dal punto di vista strutturale e funzionale). I nuovi schemi di riferimento devono includere modi di risolvere quei problemi ed essere di autosostegno e rigenerazione, altrimenti la procedura non potrà dirsi completa. Tutti e tre gli Stati dell'Io possono essere combinati nel processo.

Esempio:

Il risultato finale del lavoro di ristrutturazione fatto con William fu il seguente:

Struttura:

Genitore: « Non diventare violento: affronta la tua rabbia senza nuocere agli altri », « Rispondi di sì o di no secondo i tuoi bisogni », « Fa ciò che ti è stato detto, quando hai buone ragioni per farlo ».

Adulto: (Vecchie informazioni equilibrate da nuove informazioni su come controllare gli impulsi violenti, su come risolvere i problemi con gli altri, allorché questi sono arrabbiati e come agire in modo adeguato anche se ci si sente impauriti).

Bambino: « Ascolterò papà e penserò ad altri modi di risolvere i miei problemi; userò la sua energia per motivarmi » (Ridecisione di pensare prima di compiacere gli altri e decidere quando e come farlo). « Non importa quanto mi senta impaurito (arrab-

biato , ecc.) ho il controllo di quello che faccio » (Ridecisione di prendersi la responsabilità del proprio comportamento).

Funzione

William non ebbe più, alla fine di questo lavoro, impulsi violenti. Era consapevole di informazioni importanti, ne ricercò altre e giudicò da sé che cosa fare; si trovò a suo agio e si sentì potente anche con le persone che cercavano di dominarlo, specialmente non aspettandosi che tentassero di farlo; sentì che lui non avrebbe, in questo processo nuociuto agli altri e che non sarebbe stato ferito da essi.

LA PROCEDURA

Penso che la ristrutturazione implichi le fasi:

- 1) contratto
- 2) individuazione dello schema di riferimento
- 3) ristrutturazione (incluso ridecisione e/o *reparenting*) e
- 4) allineamento ed integrazione.

Ciascuna fase gioca un ruolo importante nel complesso del procedimento. L'ordine in cui le ho esposte sta ad indicare il consueto svolgersi del lavoro tuttavia, come avviene nei processi di ridecisione e di *reparenting*, questo non è da considerarsi in modo rigido.

Alla fine della fase (1) si dichiarano sia i problemi da risolvere che il tipo di risoluzione, cioè, si definisce l'obiettivo del lavoro. Nel processo, si trattano i consueti problemi di contratto (vedi Steiner, 1974; Mellor, 1980 b).

Al termine della fase (2) si raggiunge la comprensione chiara dello schema di riferimento della persona relativo al problema; perché possa verificarsi un cambiamento è necessario che tale schema sia sufficientemente chiaro. Molti sono i modi per ottenere questo risultato, inclusa l'analisi strutturale, l'analisi transazionale, dei *racket*, dei giochi, del rapporto e del copione (Berne, 1961; English, 1971, 1972 e 1976; Erskine e Zalzman 1979; Holtby, 1979), la chiarificazione dell'*impasse* con le tecniche della scuola della ridecisione (Goulding e Goulding, 1978) o il mio stesso approccio (Mellor, 1980 a), e la dettagliata individuazione dei problemi evolutivi e delle passate risposte a tali problemi con le tecniche della scuola del *Reparenting* (Schiff, 1970; Schiff e al., 1975).

Alla fine della fase (3) verranno rinforzate o modificate le reazioni del vecchio Genitore e, se necessario, acquisite nuove risposte, l'Adulto avrà acquisito ed impiegato nuove e più idonee informazioni e modi di pensare sui problemi, il Bambino avrà operato le necessarie ridecisioni di abbandonare o modificare risposte e usarne, se necessario, di nuove. Questo lavoro può implicare l'uso integrato e selettivo di molte diverse tecniche. Dall'ambito della A. T., le due scuole di pensiero che insieme forniscono le basi di più vasta portata per operare la ristrutturazione dello schema sono, nella mia opinione, le scuole della Ridecisione e del *Reparenting*.

Alla fine della fase (4) vi sarà un allineamento ed una integrazione fra ciò che è nuovo, ciò che è stato modificato e ciò che è vecchio, cosicché il

nuovo schema di riferimento, relativo al problema originario, sarà in grado di autosostenersi e rigenerarsi.

L'aiutare le persone a stabilire, mediante il lavoro con le sedie, contratti fra le diverse parti di se stessi, è uno strumento molto utile nel conseguire il desiderato allineamento ed integrazione (vedi Mellor, 1979 e Mellor ed Andrewartha, 1979). Lo scopo è ottenere cooperazione e supporto interno fra le diverse parti dell'Io.

GUARIGIONE

A mio avviso, « guarigione » è risolvere i problemi che le persone portano in analisi. La « guarigione » è avvenuta allorché queste persone li hanno risolti completamente, o li hanno risolti per il momento e sono in grado di risolverli, dovessero ripresentarsi nel futuro, senza ricorrere all'analista, o in entrambi i casi. Ciò significa che le persone hanno bisogno di un Genitore, di un Adulto e di un Bambino, ciascuno dei quali individui i problemi importanti, sappia gestirli, si dia reciproco sostegno nel processo e sia aperto agli ulteriori cambiamenti e sviluppi, ove questi si rendessero necessari. In altre parole, ciò sta a significare lo sviluppo in relazione ai problemi di uno schema di riferimento che si autosostenga e rigeneri (per maggiore dettaglio vedi Mellor, 1980 b, cap 26, sez. 7).

Il mio orientamento è fondamentalmente pedagogico. Aiuto le persone ad impegnarsi nell'apprendere, riapprendere, disapprendere; di conseguenza, considero che i processi di cambiamento nei quali prendo parte attiva siano completati allorché gli obiettivi dei

contratti stabiliti all'inizio del lavoro, siano stati raggiunti.

Così io « tratto » avendo in mente un orientamento alla ristrutturazione. Ad esempio, solitamente non accetto dalla persona un contratto di fare ridecisioni, di avere un nuovo Genitore, o di fare un qualsiasi altro cambiamento specifico isolatamente, senza avere prima discusso il valore della ristrutturazione ed essermi assicurato che ciò che la persona sta proponendo darà come risultato un sistema di autosostegno e rigenerazione.

La mia esperienza, dopo aver osservato analisti della maggior parte delle scuole di pensiero, è che i buoni analisti non ritengono il loro lavoro completo fino a che non sia stata raggiunta una ristrutturazione, sia che abbiano usato le tecniche di *reparenting* che di ridecisione o qualsiasi altra. Sanno quanto sia essenziale risolvere il conflitto interno, causa di disorganizzazione, intorno ai problemi importanti e lavorano fino a che la persona non giunga ad una sua risoluzione, cioè fino a che la persona abbia allineato ed integrato tutti e tre gli stati dell'Io, per quanto riguarda i problemi che li hanno portati in terapia.

Esempi comuni di casi in cui la ristrutturazione non è stata raggiunta sono:

- 1) allorché una persona esclude il Genitore con una ridecisione — « Non ti ascolterò più » (Una intervista al Genitore che ponga in risalto i valori positivi nel Genitore e l'incorporazione di nuovi messaggi potrebbe ottenere un sostegno Genitoriale e rendere non necessario una deci-

sione di esclusione del Genitore (McNeel, 1976; Mellor e Andrewartha, 1980);

- 2) allorché una persona opera una ridecisione, e decide poi di abbandonare i sentimenti « ricatto », quando è necessario che abbia contatto proprio con questi sentimenti per giungere alla risoluzione di un *impasse* di grado più elevato: per risolvere un *impasse* di secondo e terzo grado è spesso necessario effettuare un lavoro su scene arcaiche, che coinvolge sentimenti più profondi e richiede talora più tempo di quanto spesso non gli si conceda;
- 3) allorché una persona è in grado di agire come genitore nei confronti degli altri e, utilizzando i nuovi messaggi genitoriali, avere una comunicazione sicura dal Genitore e dall'Adulto, ma non dimostri, dal Bambino, modalità di risposta che risultino da tali messaggi sostenute; (spesso è necessario un ulteriore lavoro di regressione, *reparenting* o ridecisione, perché la persona sperimenti l'importanza dei nuovi messaggi nel suo Bambino e quindi vi si impegni anche a livello emotivo); e
- 4) allorché problemi arcaici sono stati risolti ma non integrati in successivi stadi evolutivi (per raggiungere l'integrazione è necessario un ulteriore lavoro di regressione ad età successive e/o più pratica nel « qui e ora »).

Il lavoro su di un problema è stato completato, la persona ha guarito se stessa, quando può lasciare una situazione presente portandosi via una risoluzione presente o metodi per la fu-

tura soluzione del problema. Per parlare in generale, ho già descritto in precedenza cosa intenda per « risoluzione ».

BIBLIOGRAFIA

- BERNE, E., *Transactional Analysis in Psychotherapy*, New York, Grove Press, 1961 (tr. it. *Analisi Transazionale e Psicoterapia*, Roma, Astrolabio, 1971).
- ENGLISH, F., « The substitution factor: rackets and real feelings (part. I) », *T. A. Journ.*, I, 4, 1971.
- ENGLISH, F., « Rackets and real feelings (part. II) », *T. A. Journ.*, II, 1, 1972.
- ENGLISH, F., « Racketeering », *T. A. Journ.*, VI, 1, 1976.
- ERSKINE, R., ZALCAMAN, M., « The racket system », *T. A. Journ.*, IX, 1, 1979.
- GOULDING, R., GOULDING, M., *The power is in the patient: A TA/ Gestalt approach to psychotherapy*, S. Francisco, T. A. Press, 1978.
- HOLTBY, M., « Interlocking racket systems », *T. A. Journ.*, IX, 2, 1979.
- MCNEEL, J., « The parent interview », *T. A. Journ.*, VI, 1, 1976.
- MELLOR, K., « Suicide, being Killed, Killing and dying », *T. A. Journ.*, IX, 3, 1979.
- MELLOR, K., « Impasses: A Developmental and structural understanding », *T. A. Journ.*, X, 3, 1980.
- MELLOR, K., *Taking charge: Task analysis, option development, problem solving*, Melbourne, P.I.T. Press, 1980 b.
- MELLOR, K., ANDREWARTHA, C., « Reparenting the Parent in support of redecisions », *T. A. Journ.*, X, 3, 1980.
- OSNES, R., « Spot reparenting », *T. A. Journ.*, IV, 3, 1974.
- SCHIFF, J., *All my children*, New York, Pyramid Books, 1970 (tr. it. *Tutti miei figli*, Vicenza, Mondadori, 1973).
- SCHIFF, J., e al., *Cathexis Reader, Transactional analysis treatment of psychosis*, New York, Harper and Row, 1975 (tr. it. *Analisi Transazionale e cura delle psicosi*, Roma, Astrolabio, 1980).
- STEINER, C., *Scripts people live*, New York, Grove Press, 1974.