

L'Etica in azione: la cura responsabile in psicoterapia per promuovere benessere *

Silvana Bove¹, Maria Rizzi², Domitilla Spallazzi³

Ethics in action: responsible care in psychotherapy to promote well-being

Abstract

L'articolo propone una riflessione sull'importanza di mantenere saldi i valori etici, come guida e fondamento della nostra attività professionale, non solo quando ci troviamo di fronte a situazioni problematiche che ci sollecitano fortemente, ma anche nel lavoro quotidiano con i nostri pazienti/clienti. Le autrici mettono in rilievo come l'agire professionale favorisca il benessere personale solo se responsabilmente e consapevolmente incluso in una cornice valoriale di riferimento. Nella comunità degli Analisti Transazionali il Codice Etico EATA è un valido supporto per costruire "ponti" tra la conoscenza dei principi e dei valori e le scelte dell'agire terapeutico. Il lettore potrà, attraverso le considerazioni proposte e la riflessione guidata, accogliere stimoli per ampliare la consapevolezza sul proprio "muoversi eticamente" e allargare le opzioni in merito alle scelte operative.

* Il materiale presentato nell'articolo è elaborato sulla base del Workshop tenuto al Convegno "La Cura e la Responsabilità. La dimensione dissociativo-traumatica e le sue conseguenze sul piano clinico: implicazioni per una cura responsabile dalla prospettiva dell'ATSC.", organizzato dall'IFREP a Roma, 2 dicembre 2017, presso l'UPS, P.za Ateneo Salesiano, 1.

¹ Psicologa, psicoterapeuta, CTA trainer, docente presso la SSPC-IFREP, Roma. e-mail: silvana2.bove@libero.it

² Psicologa, psicoterapeuta, CTA trainer, docente presso la SSPC-IFREP, Roma. e-mail: rizzimariella@yahoo.it

³ Psicologa, psicoterapeuta, TSTA P, docente presso la SSPC-IFREP, Roma. e-mail: dspallazzi@gmail.com

The article offers a reflection on the importance of maintaining firm ethical values, as a guide and base for our professional practice, not only when we face to problematic situations that strongly impact us, but also in our daily work with our patients / clients.

The authors emphasize that professional practice promotes personal well-being only if it is included responsibly and consciously in a reference frame of values.

In the community of Transactional Analysts, the EATA Ethical Code is a valid support in order to build "bridges" between the knowledge of principles and values and the choices of therapeutic practice.

Through the proposed considerations and guided reflection, the reader can receive stimuli to increase awareness of his "moving ethically" and to widen the options regarding operational choices.

Keywords

Valori etici; Benessere; Psicoterapia; Analisi Transazionale Socio-Cognitiva.

Ethical values; Well-being; Psychotherapy; Socio-Cognitive Transactional Analysis.

Premessa

Il nostro comune interesse nasce dal confronto su come promuovere benessere individuale tenendo conto, allo stesso tempo, del contesto in cui il singolo è inserito. È emersa una visione condivisa circa l'importanza di tenere a mente i molteplici sistemi con cui la persona interagisce costantemente, di contro ad una posizione, sovente assunta dai pazienti, caratterizzata dal tentativo di massimizzare il proprio benessere soggettivo escludendo l'altro dalla propria prospettiva. Punto di partenza imprescindibile della nostra riflessione è la prospettiva ecologica di Scilligo (2009a) così espressa: *“Si presuppone che le intenzioni e le aspettative della persona che chiede aiuto tengano conto del fatto che ogni persona è parte di un tutto, della comunità planetaria, della comunità locale, della comunità familiare. In altri termini i desideri e le aspettative sono parte di un contesto*

nel quale sono presenti altre persone e oggetti che necessariamente convivono e si incontrano perché sono abitanti dello stesso pianeta.” (p. 198)

Lo stretto ed articolato rapporto esistente tra individuo e società mette in evidenza che le scelte individuali sono veramente etiche se generano benessere non solo per il singolo, ma anche per la comunità di cui lo stesso fa parte.

Da questa considerazione deriva la necessità di ancorare sia l'azione terapeutica che le scelte del paziente ad una cornice etica e valoriale su cui attivare confronto e consapevolezza in linea con quanto sostiene Tosi (2022) nel suo contributo presente in questo stesso volume.

Come professionisti, assumiamo tale responsabilità non solo quando ci troviamo a fronteggiare dilemmi di natura etico-deontologica che ci sollecitano fortemente ma anche nella quotidiana attività clinica dove, nel prenderci cura delle persone, più o meno consapevolmente, vestiamo un “abito etico” che portiamo nell'incontro con il paziente. A partire da questa premessa, nel corso di diversi anni abbiamo elaborato alcuni contributi⁴ il cui filo rosso è costituito da una concezione di benessere che poggia sulla prospettiva ecologica, (Scilligo 2009a) etica (EATA 2012) e dell'Analisi Transazionale Socio-Cognitiva (ATSC) (Scilligo, 2009b).

⁴ Relazione al Convegno FIAP: “Muoversi eticamente nel villaggio globale: il contributo dell'Analisi Transazionale Socio-Cognitiva”, 2012

Relazione alla Giornata SIAT: “Una ‘mente etica’ per promuovere ‘benessere etico’: il contributo dell'Analisi Transazionale Socio-Cognitiva”, 2013

Relazione al XXV Convegno SIMPAT: “Il benessere psicologico secondo l'ATSC: le funzioni del Genitore per promuovere identità e interdipendenza”, 2014

Relazione alla Giornata Studio IFREP: “La salute secondo l'ATSC: la ‘quaterna del benessere’, cos'è e come promuoverla”, 2016 (co-relatore: dott. Davide Ceridono)

Elementi teorici

La **visione antropologica** su cui si fonda l'Analisi Transazionale Socio-Cognitiva è di tipo umanistico-personalistico, con al centro la persona considerata libera, responsabile e capace di fare scelte nel contesto delle relazioni. L'individuo è costruttore di se stesso e della propria situazione interpersonale in una danza continua con il mondo esterno, regolata dai processi dell'assimilazione e dell'accomodamento, in accordo con la visione ecologica suddetta.

Ricordiamo che secondo il paradigma della Psicologia Umanistica (Maslow⁵, 1971) l'uomo non è semplicemente un essere guidato da spinte ambientali o istintuali, ma è mosso da uno slancio interiore verso l'autorealizzazione, è dotato di volontà e capacità autovalutativa ed è, quindi, in grado di scegliere e di assumersi la responsabilità delle sue decisioni determinando il suo processo di crescita.

In questa prospettiva è data rilevanza alla capacità creativa dell'uomo, presente fin dalla nascita, intesa come una caratteristica espressione di una personalità sana, impegnata nel mondo con la sua tendenza naturale a muoversi verso la scoperta e l'espressione delle proprie specifiche potenzialità. Il fine è realizzare ciò in cui crede, affrontando difficoltà, ostacoli, conflitti, nel rispetto delle relazioni con gli altri e con l'ambiente circostante.

Secondo tale concezione la persona definisce e sviluppa la propria identità mentre interagisce/interdipende con gli altri, a loro volta creativi e progettuali, nel contesto del suo mondo fisico, interpersonale, sociale e culturale, sia presente che passato.

Nello sviluppare il filo della riflessione, un altro punto di riferimento è costituito dalla definizione di **benessere psicologico secondo il modello Biopsicosociale** (Zucconi, Howell, 2003). Tale prospettiva lo concepisce come la condizione dinamica di equilibrio fondata sulla capacità della persona di interagire con l'ambiente sia

⁵ Maslow A. fondatore nel 1961 dell'American Association for Humanistic Psychology (AAHP).

fisico che relazionale in modo positivo, pur nel continuo modificarsi dell'ambiente circostante.

Dalla prospettiva dello psicologo clinico questo implica il tener conto dei sistemi micro e macro in cui la persona è inserita, quali la coppia, la famiglia, l'ambiente di lavoro, la comunità nazionale e internazionale di appartenenza. La promozione del benessere all'interno della relazione terapeutica così delineata assume le caratteristiche di una cura *responsabile*.

Questo modo di intendere la cura è rivelatore di una posizione etica riconoscibile e chiaramente identificabile.

Come analisti transazionali la lente cui facciamo riferimento per osservare l'oggetto della nostra riflessione è il Codice Etico dell'EATA (www.eatanews.org).

Il punto di partenza è la definizione di *etica*.

In senso ampio, l'etica è la disciplina filosofica che studia le azioni dell'uomo che comprendono sia l'intenzione morale che la volontà umana. Suppone la capacità di scegliere come agire. Include la possibilità di scegliere in base ai propri parametri (etica soggettiva) tenendo conto dell'altro (etica intersoggettiva).

Il codice sposta l'attenzione da una mera applicazione di regole, quindi *da un piano più deontologico*, ad una considerazione dei valori e dei principi che ci guidano nell'analisi delle situazioni concrete.

Sebbene i valori e i principi siano strettamente connessi ed interdipendenti tra loro, ai fini della nostra riflessione, sottolineiamo l'importanza dei valori in quanto fondamentali per lo sviluppo di una 'mente etica', una mente cioè capace di riflettere da una posizione esistenziale e filosofica che contribuisce a promuovere benessere.

I valori indicati, senza pretesa di esaustività, dal codice sono:

- Dignità degli esseri umani
- Auto-determinazione
- Salute
- Sicurezza
- Reciprocità

Sono universali e trascendono sia le norme culturali sia la realizzazione individuale, indicano ciò che è fondamentale per promuovere il proprio e l'altrui sviluppo, sono inclusi nella Dichiarazione Universale dei Diritti Umani proclamata il 10 dicembre 1948 dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite.

La realizzazione di ciascuno di tali valori tiene costantemente in considerazione non solo il livello individuale, ma anche quello relazionale e comunitario, incluso l'ambiente fisico.

Percorrendo la strada, dal punto di vista metodologico, che porta a calare la riflessione concettuale nella pratica clinica, scegliamo di focalizzare l'attenzione sul valore dell'Auto-determinazione.

“Ogni individuo è libero di decidere per il proprio futuro all'interno delle leggi nazionali del suo Paese e della dovuta considerazione dei propri ed altrui bisogni; ogni persona può imparare dall'esperienza ad avere la responsabilità di se stesso tenendo sempre in considerazione la natura del mondo e la libertà degli altri.”

Se a questa definizione accostiamo il concetto di *cura responsabile* sopra delineato, non possiamo non coglierne la reciproca corrispondenza. Come due facce della stessa medaglia ci rimandano l'una l'aspetto etico, l'altra l'aspetto psicologico di una medesima concezione di *benessere*.

Dal punto di vista valoriale l'Auto-determinazione sottolinea l'importanza di tenere in equilibrio la responsabilità e la libertà per non cadere in due atteggiamenti opposti: da una parte l'iperadattamento e dall'altra la soggettività esasperata.

Dal punto di vista psicologico, il modello dell'ATSC fornisce strumenti per identificare e promuovere processi orientati al benessere delle persone.

Nello specifico, tali processi corrispondono all'attivazione di Stati dell'Io che Scilligo (2009b) ha denominato la 'quaterna del benessere': ossia un'attivazione elevata del Bambino Libero (BL), Bambino Protettivo (BP), Adulto Libero (AL), Adulto Protettivo (AP) che si sostanzia nella capacità delle persone di agire con libertà in base ai propri desideri (BL), di sentire e gestire le proprie emozioni nel qui-e-ora (AL). Al tempo stesso nella capacità di agire protettivamente in

contatto con l'ambiente in cui vivono, sia relazionale che fisico, di dipendere e godere delle risorse esterne a disposizione (BP) in base al contesto in cui si trovano, e di analizzare progettualmente la situazione reale (AP).

Ma non basta, la persona, pur capace di esprimersi liberamente e di proteggersi adattivamente, ha bisogno di orientare le proprie scelte sia con valori personali (GL) sia con valori universalmente condivisi (GP); altrimenti essa vivrebbe in uno stato di benessere solo costruito intorno a sé da una posizione narcisistica, caratterizzata dal portare avanti il proprio progetto in modo unidirezionale senza tener conto dell'altro, del contesto comunitario e fisico in cui vive (de Nitto, 2002). Dunque, un'attivazione moderata degli Stati dell'Io Genitore Libero (GL) e Genitore Protettivo (GP) è necessaria per favorire uno stato di benessere costruito su un senso elevato di individuazione e di interdipendenza.

La funzione di integrazione dei processi degli Stati dell'Io Bambino e Genitore è attribuita allo stato dell'Io Adulto che, con le competenze evolutive di simbolizzazione, riflessione ed empatia (Scilligo 2009b), rende possibile, grazie ad un'abilità di riflessione a livelli di coscienza elevati, la concertazione di funzioni complesse quali quella protettiva ed espressiva, nella danza continua tra sé e il mondo.

Ciò porta ad un benessere costruito in una prospettiva di *autonomia assertiva*, basata sulla “*capacità di proporsi nel contesto sociale in modo consapevole dei propri diritti e dei diritti degli altri in vista di un'azione che rispetta tali diritti reciproci*”. (Scilligo, 2002, p.133).

Con questa visione il terapeuta ha l'occasione di considerare la stanza di terapia come un micro contesto sociale in cui è possibile co-costruire e sperimentare una relazione orientata a promuovere autonomia assertiva in entrambi i membri della coppia.

Per realizzare questo fine occorre che il terapeuta sappia tenere viva l'attenzione alla cura di sé, sia a livello professionale che personale, tenendo conto di sé e del cliente; ciò implica saper valutare l'impatto delle proprie scelte su di sé e sull'altro ai fini di modellare un'esperienza relazionale tesa all'equilibrio tra il proprio e l'altrui benessere.

Stimoli per la riflessione guidata

Proponiamo al lettore una riflessione guidata per creare una connessione tra quanto espresso sul piano concettuale e l'esperienza clinica:

1) scegli un caso della tua pratica attuale e focalizza la tua attenzione sui diversi contesti relazionali (familiare, lavorativo/di studio, sociale, etc. .) e fisici (dove vive, lavora, studia, etc....) del tuo cliente.

2) Rivolgiti a te stesso le seguenti domande:

-Quali informazioni ho sulla qualità di ciascuno di questi contesti? (quale coloritura affettiva emerge: ostile, benevola; quale grado di conflittualità, collaboratività, etc...) Ci sono aree o aspetti che ritengo utile esplorare?

-Quali contesti (o elementi di quel contesto specifico) potrebbero essere una risorsa per il cliente? Quali i limiti?

-Tenendo presente il problema/i problemi della persona, come queste informazioni emerse mi possono essere utili per una più ampia comprensione?

3) Soffermati a considerare le tue riflessioni.

-Come mi oriento ora nel percorso di cura con l'intenzione di sostenere la persona nel costruire il proprio benessere etico?

Articolare la riflessione sui diversi punti proposti può essere uno stimolo per il clinico a mettere in luce, ai diversi livelli, come il cliente nell'organizzare le sue esperienze nei vari contesti di vita spesso mostra due atteggiamenti opposti: l'iperadattamento e/o una soggettività esasperata. La ricerca di tali informazioni e il quadro che ne deriva orienta verso una pianificazione di interventi terapeutici volti alla co-costruzione, a partire dalla relazione terapeutica stessa, di un equilibrio tra la responsabilità e la libertà.

Conclusione

L'esercizio di una attenta riflessione sulla propria prassi terapeutica coniugata ai principi e ai valori, costituisce la bussola che orienta nell'attività clinica. Il terapeuta sviluppa così la propria "mente etica" che, al servizio del cliente, offre sollecitazioni a pensare al proprio benessere all'interno di una nuova prospettiva caratterizzata dalla capacità di interdipendere.

"... essere un professionista nel campo delle relazioni di aiuto significa professare: professare valori, professarli con semplicità, umiltà e grande determinazione." Pio Scilligo (2009b)

Bibliografia

Codice Etico dell'EATA, 13 febbraio 2012 – www.eatanews.org

Dichiarazione Universale dei Diritti Umani - www.unric.org/it/documenti-onu-in-italiano/21

De Luca, M.L., Tosi, M.T. (2012). L'Analisi Transazionale Socio-Cognitiva: Introduzione al modello di Pio Scilligo degli Stati dell'Io. *Psicologia Psicoterapia e Salute*, 17, (1), 9-44.

De Luca, M.L., Tosi, M.T. (2011). Social-Cognitive Transactional Analysis: an introduction to Pio Scilligo's model ego states. *Transactional Analysis Journal*, 41, (3), 206-220.

de Nitto, C. (2002). Responsabilità comunitaria e narcisismo nel processo di globalizzazione. *Psicologia Psicoterapia e Salute*, 8, (2), 139-147.

Maslow, A. H. (1971). *Verso una psicologia dell'essere*. Roma: Astrolabio.

Scilligo, P. (2002). Globalizzazione come condivisione comunitaria. *Psicologia Psicoterapia e Salute*, 8, (2), 133-138.

Scilligo, P. (2009a). *La ricerca scientifica: tra analisi ed ermeneutica*. Roma: Ifrep

Scilligo, P. (2009b). *L'Analisi Transazionale Socio-Cognitiva*. Roma: LAS.

Tosi, M. T. (2022). Il dialogo morale in psicoterapia. *Psicologia, Psicoterapia e Benessere*, 1 (1), 45-62.

Zucconi, A., Howell, P. (2003). *La promozione della salute*. Bari: La Meridiana.