

**FrancoAngeli**

*Collana diretta da Giorgio Cavighia*

**PSICOLOGIA CLINICA E PSICOTERAPIA**

# **Analisi transazionale per i disturbi ansiosi in adolescenza**

**"Dietro ogni ansia  
si nasconde una storia"**

*A cura di* Stefano Morena  
e Maddalena Bergamaschi



## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



**Comitato scientifico**

*Gherardo Amadei, Silvia Attanasio Romanini, Vincenzo Caretti, Nino Dazzi, Alessandra De Coro, Adriana Lis, Gianluca Lo Coco, Francesco Mancini, Enrico Molinari, Renata Tambelli, Sergio Salvatore, Cristiano Violani, Alessandro Zennaro*

**Comitato di redazione**

*Piera Brustia, Daniela Cantone, Donatella Cavanna, Marina Cosenza, Paolo Cotrufo, Stefania Cristofanelli, Daniela Di Riso, Laura Ferro, Sara Filanti, Maria Francesca Freda, Carmela Guerriera, Claudia Mazzeschi, Fiorella Monti, Laura Parolin, Chiara Pazzagli, Raffaella Perrella, Rocco Quaglia, Emanuela Saita, Silvia Salcuni, Angela Tagini, Alda Troncone*

Questa Collana nasce dalla volontà di condividere e diffondere esperienze nate all'interno dell'operatività psicologico-clinica e psicoterapeutica, elaborate – seppur con epistemologie diverse – attorno a nuclei forti di teorie metodologicamente fondate e coerenti, legate alla verifica empirica, all'elaborazione concettuale non autoriferita e alla prassi clinica.

L'approccio psicologico-clinico e l'intervento psicoterapeutico a cui la Collana fa riferimento vogliono essere fortemente collegati a visioni della psicologia clinica esplicite, teoricamente fondate ed argomentate, seppur diversamente declinate, e scientificamente collegate con ricerche e interventi sia nazionali che internazionali.

La Collana intende diffondere e condividere interventi psicologico-clinici e psicoterapeutici rivolti a individui, gruppi e istituzioni – sia nell'ambito pubblico sia in quello privato – utili per l'ampliamento ed il consolidamento delle competenze professionali di psicologi clinici, psicoterapeuti, studenti e specializzandi, guardando a un panorama scientifico sia nazionale sia internazionale.

In quest'ottica la Collana intende proporre differenti tipologie di testi – manuali, saggi, ricerche, traduzioni – di studiosi italiani e stranieri, in grado di portare un contributo professionale e culturale all'interno del dibattito e della pratica psicologico-clinica e psicoterapeutica.

I volumi della Collana sono sottoposti a referaggio in doppio cieco, attraverso l'utilizzo di una piattaforma Open Monograph Press, un software *open source* che consente di gestire le proposte e il loro referaggio attraverso un sito web dedicato.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

# **Analisi transazionale per i disturbi ansiosi in adolescenza**

**"Dietro ogni ansia  
si nasconde una storia"**

*A cura di* Stefano Morena  
e Maddalena Bergamaschi

**FrancoAngeli**

PSICOLOGIA CLINICA E PSICOTERAPIA

In copertina: Henri de Toulouse-Lautrec, *La toilette*, 1891

Copyright © 2020 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

*a Cesare*





## *Indice*

<b>Ringraziamenti</b>	pag.	13
<b>Prefazione</b>		
di Maddalena Bergamaschi	»	15
<b>Introduzione. Un modello di lavoro</b>		
di Stefano Morena e Maddalena Bergamaschi	»	19
<b>Iniziamo da un caso. “Ho paura che la rete si spezzi”</b>		
di Maddalena Bergamaschi	»	23
1. Introduzione	»	23
2. La storia	»	24
2.1. Fase iniziale e diagnosi	»	24
2.2. Quadro sintomatologico	»	26
2.3. L’ascolto sottile attraverso le manifestazioni del corpo della terapeuta	»	27
3. Trattamento	»	30
4. Conclusioni	»	36

### *Parte prima - Teoria analitico-transazionale e ansia in adolescenza*

<b>1. Il modello analitico-transazionale e il trattamento dei disturbi ansiosi in adolescenza</b>		
di Cesare Todescato e Stefano Morena	»	39
1. Introduzione	»	39
2. Teoria	»	44

2.1. Eziologia	»	44
2.2. Patologia	»	50
2.3. Piano di trattamento	»	53
3. Clinica	»	57
3.1. Diagnosi	»	57
3.2. Trattamento	»	59
<b>2. L'approccio di Itaca ai disturbi d'ansia in adolescenza</b>		
di Stefano Morena, Maddalena Bergamaschi e Veronica Milinovich	»	62
1. Aspetti generali	»	63
1.1. L'esperienza soggettiva	»	63
1.2. Il modello neuropsicologico	»	65
1.3. Il cervello adolescente	»	67
1.4. Il quadro nosografico di riferimento	»	68
2. Le origini	»	69
2.1. Trauma, conflitto e deficit	»	69
2.2. Fattori temperamentali	»	73
2.3. L'ambiente familiare	»	76
3. I modelli analitico-transazionali di riferimento	»	78
4. Ansia e analisi di copione	»	82
4.1. Dai messaggi ingiuntivi alle convinzioni copionali	»	82
4.2. Dalle decisioni di copione alle strategie di sopravvivenza/comportamenti di coping	»	84
5. Conclusioni	»	85
<b>3. Breve presentazione degli aspetti scientifici della ricerca</b>		
di Enrico Benelli	»	86

### *Parte seconda - Dalla teoria alla metodologia*

<b>1. Il percorso clinico. "Dal piano di trattamento al processo terapeutico"</b>		
di Stefano Morena e Maddalena Bergamaschi	»	95
1. Il primo passo: la diagnosi	»	95
2. Gli obiettivi terapeutici	»	97
3. Il piano di trattamento	»	99

3.1. L'inizio della terapia	»	100
3.2. A ognuno il suo contratto	»	101
3.3. I principali processi terapeutici	»	102
3.4. Le quattro fasi del piano di trattamento nel lavoro con l'adolescente	»	105
4. Il lavoro con i genitori	»	107
5. Conclusioni	»	109
<b>2. Un modello di lavoro integrato. “Le parole per dirlo”</b>		
di Giuseppe Cheri e Beatrice Piermartini	»	110
1. Introduzione	»	110
2. Foma	»	112
3. Diagnosi	»	112
4. L'ansia come espressione di uno stato di disregolazione emotiva	»	114
5. Sintomi, disturbo e cause dell'ansia	»	117
5.1. I sintomi come manifestazione del disturbo	»	117
5.2. Dinamica del disturbo ansioso in AT	»	119
5.3. Genesi del disturbo	»	122
6. Piano di trattamento	»	123
6.1. Alleanza terapeutica	»	124
6.2. Decontaminazione	»	125
6.3. Deconfusione	»	127
6.4. Riapprendimento	»	128
7. Processo terapeutico	»	128
8. La tabella del piano di trattamento	»	132
<b>3. Permesso, protezione e potenza nel lavoro con gli adolescenti. “Gli inquilini che abitano la mia mente”</b>		
di Alessandra Pierini	»	135
1. Introduzione	»	135
2. Ampliare la prospettiva: le tre “P” negli adolescenti	»	136
3. Una tecnica per lo stato dell'Io Genitore	»	138
3.1. Pacifico e l'ansia da prestazione	»	139
3.2. Splendida e la fobia scolastica	»	141
3.3. Resilio e l'ansia generalizzata	»	143
3.4. Delicata e la fobia sociale	»	145
4. Conclusioni	»	147

<b>4. La funzione dell'ansia nel trauma complesso in tarda adolescenza. "Diversi futuri... diversi tempi"</b>	
di Antonella Fornaro	» 148
1. Introduzione	» 148
2. L'incontro con Franco e i «sentieri che si biforcano»	» 153
3. Conclusioni	» 169
<b>5. Adolescenze altrove</b>	
di Dolores Munari Poda	» 171
1. Introduzione	» 171
2. Il luogo madre	» 172
3. Doris	» 175
4. Claudia	» 176
5. Marguerite	» 178
6. Violaine	» 179
7. Cosa resta	» 183
<b>6. Intervento di prevenzione primaria in supporto alla genitorialità</b>	
di Raffaele Mastromarino	» 186
1. Introduzione	» 186
2. La prevenzione primaria: proposta di un itinerario per genitori	» 187
3. Conclusioni	» 196
<b>7. Il genitore nello spazio della sua infanzia: consultazione psicoterapica per trasformare i divieti ereditati in permessi da dare al proprio figlio</b>	
di Monica Guarise	» 197
1. Introduzione	» 197
2. La prevenzione secondaria: la cura della genitorialità	» 199
3. Accogliere il genitore nello spazio della sua infanzia	» 205
4. Nel cuore della consultazione: la risoluzione minima del Genitore con il genitore	» 211
5. Conclusioni	» 218

*Parte terza - Le review di altri modelli di trattamento*

**1. I modelli cognitivo-comportamentali e il trattamento dei disturbi ansiosi in adolescenza**

di Cesare Todescato	»	223
1. Teoria	»	223
1.1. Eziologia	»	223
1.2. Patologia	»	225
1.3. Piano di trattamento	»	228
2. Clinica	»	230
2.1. Diagnosi	»	230
2.2. Trattamento	»	231

**2. I modelli dell'attaccamento e il trattamento dei disturbi ansiosi in adolescenza**

di Fabio Marconato	»	234
1. Introduzione	»	234
2. Clinica	»	236
2.1. Eziologia	»	236
2.2. Patologia	»	238
2.3. Piani di trattamento	»	238
3. Approcci clinici	»	240
3.1. Modello psicodinamico e attaccamento	»	240
3.2. Modello cognitivo-comportamentale e attaccamento	»	243
3.3. Modello sistemico-familiare e attaccamento	»	244
4. Applicazioni cliniche	»	246
5. Conclusioni	»	247

**3. I modelli psicodinamici e il trattamento dei disturbi ansiosi in adolescenza**

di Gianclaudio Plebani	»	248
1. Introduzione	»	248
2. Clinica	»	248
2.1. Eziologia	»	248
2.2. Patologia	»	253
2.3. Piano di trattamento	»	256

## *Appendici*

<b>1. Itaca – International Transactional Analysts for Childhood and Adolescence</b>	» 263
<b>2. Il gruppo di ricerca di Itaca. “Diario di bordo”</b>	
di Federica Zanelli	» 264
1. L’anima della ricerca: la partenza	» 264
2. Il gruppo: compagni di viaggio	» 265
3. Diario di bordo: tragitto	» 267
4. Il protocollo di ricerca	» 271
4.1. Meta	» 271
4.2. Approfondimento sui test	» 272
4.3. Paziente	» 273
4.4. Terapeuta	» 274
4.5. Supervisore	» 275
5. Riflessioni conclusive	» 275
 <b>Bibliografia</b>	 » 277
 <b>Gli autori</b>	 » 309

## *Ringraziamenti*

Questo libro è frutto di un lavoro di gruppo, importante e costruttivo.

Un impegno che ha visto coinvolte numerose persone. In questo percorso i momenti maggiormente difficili si sono dissolti in relazioni umane attraverso la stima, la fiducia e l'amicizia dimostrati in tanti piccoli e grandi gesti quotidiani. Lo scambio, la condivisione e l'affetto ne sono stati motore stimolante e per questo vogliamo ringraziare coloro che hanno partecipato a questo progetto editoriale.

Manifestiamo nel nostro operare l'influenza di chi ci ha preceduto, come risultato di quella comunicazione inconscia che corre tra i membri di una collettività da una generazione all'altra, per questo esprimiamo sincera gratitudine nei confronti di quelle che consideriamo le "madri costituenti" di Itaca, ricordando le donne che, con la loro opera, ci hanno insegnato molto e che ci accompagnano nei nostri percorsi quotidiani, fornendoci esempi e modelli, guida e metodo, valori e stile. Solide basi sicure per una direzione etica dove il rispetto per l'umano e per i suoi diritti rimane sempre innanzi tutto. Nello specifico un grazie a Dolores Munari Poda, Maria Teresa Romanini e Fanita English.

La nostra gratitudine è rivolta ai pazienti che con le loro storie ci stimolano a migliorare, scoprire e trovare nuovi orizzonti; a tutti gli autori, i colleghi e gli amici e i soci di Itaca che hanno fornito il loro contributo per la realizzazione di questo volume; ai nostri familiari che ci sopportano e sostengono nei periodi in cui la nostra attenzione è maggiormente rivolta alle pagine che non a loro.

Un ringraziamento speciale a Ilaria Angeli e Giorgio Caviglia, per

la fiducia accordataci e per la cortese cura con cui ci hanno accompagnati, a Maria Rosaria Carbone per le attenzioni e, non ultimo, a Cesare Todescato che con doviziosa pazienza ha curato la bibliografia e l'impaginazione.

Grazie di cuore.



## *Prefazione*

di Maddalena Bergamaschi

È la vita, più che la morte, a non avere limiti.  
(Marquez, 1985, p. 889 trad. it. 2004)

Perché un altro libro sull'ansia. Perché “dietro ogni ansia si nasconde una storia” e nei nostri studi ogni giorno ascoltiamo narrazioni di persone che vivono in modi che vorrebbero cambiare. Adolescenti complicati, ritirati, arrabbiati, avviluppati sia nelle solitudini che nei desideri di essere migliori, di emergere, di far bene, sia nei loro bisogni di esser visti, apprezzati, validati, scoperti e riscoperti nelle loro risorse e fragilità.

Da soli non ce la fanno e ci chiedono non solo di capire ma di trovare nuove vie, soluzioni, strumenti per poter uscire da uno stato in cui si sentono sopravvivere. Vogliono dapprima eliminare il sintomo, l'ansia, la frustrazione, la paura, poi vogliono capire, trovare un significato per riuscire a vivere nelle loro potenzialità con leggerezza. Questo, poi, risulta ancor più vero in questi mesi difficili in cui la pandemia di Coronavirus ha stravolto le vite di tutti noi e di tutti loro. Un adolescente mi ha detto: *“Non avrei mai pensato che la scuola mi sarebbe mancata. Eppure questi sono giorni di silenzio, di cielo più azzurro del solito, di code al supermercato e di lezioni online. Giorni in cui vedo i miei amici solo via Zoom o via Skype, in cui mamma e papà sono più ingombranti del solito perché sempre a casa. Tutto mi fa strano e mi prende un'agitazione che non conoscevo e di notte non riesco a dormire”*.

L'idea di questo volume è nata da Stefano Morena, l'anno scorso nei giorni di Pasqua. Io ero sul lago di Massaciuccoli da amici, era pomeriggio inoltrato, c'era vento e il cielo cominciava a prendere le

sfumature rosate del tramonto. Nella chiamata mi prospetta un nuovo libro. Non avevo ancora smaltito l'impegno del volume precedente, lo ascoltavo pensando che è un inarrestabile bergamasco, obiettabile, poco convinta, ben sapendo che "quando un sogno è sognato insieme diventa più facilmente una realtà", nel momento in cui viene condiviso comincia a prender forma e quella telefonata già aveva avviato quel processo di lenta gestazione che conduce alla realizzazione.

Un pensiero che mi accompagna e mi sprona nella realizzazione è pensare alle persone che potrebbero leggere un libro sull'ansia. Penso agli allievi delle scuole di analisi transazionale e a quelli dei master in età evolutiva, ma anche a giovani colleghi che transitano nel mio studio per delle supervisioni, o per una psicoterapia personale. Immagino i colleghi con altre formazioni, che si avvicinano al mondo del lavoro nelle istituzioni e nei servizi, assillati dai tempi ristretti e, titubanti, vorrebbero avere una traccia da seguire. Penso a chi ha voglia di aprirsi a nuove prospettive, a chi ha fatto un percorso ma fatica ad avere una visione d'insieme, a chi chiede tecniche specifiche e è curioso di conoscere altro.

In un mondo "multi" – multietnico, multidimensionale, multiproblematico – anche noi, che lavoriamo con adolescenti e le loro figure di riferimento, abbiamo bisogno di ampliare la nostra visione e considerare altri approcci.

Molti ragazzi fanno e fanno ma non vedono pezzi della loro esperienza che hanno bisogno di esser riconosciuti da altri. Anche i terapeuti, a volte, soprattutto i giovani, operano senza legittimare il loro saper fare ed essere. C'è una parte dedicata a loro, alle parti incerte che hanno bisogno di esser validate. La ricerca ci ha spronato: partendo dagli obiettivi terapeutici, si è sviluppato il piano di trattamento che è poi divenuto un modulo dell'aderenza del terapeuta.

La letteratura scientifica degli ultimi anni ci conferma che l'efficacia dell'intervento clinico dipende in buona misura dall'alleanza. L'umano ha bisogno di empatia, calore, fiducia e di sguardi che apprezzino il proprio operato, che vadano al di là, per costruire insieme un progetto di vita, una visione condivisa e solidale che diventi momento di crescita e di incontro. Non importa se io lo chiamo dialogo interno, e tu dialogo tra le parti, importa che possiamo guardarci e guardare insieme nella stessa direzione scambiandoci modi e saperi. Forse è per questo che noi scriviamo, un atto generativo e creativo, un modo per

rendere visibile ciò che già c'è ma può essere condiviso e utile agli altri.

Altrimenti a cosa servono il sapere e la conoscenza? Sarebbe come avere un frigorifero pieno di cibi deliziosi e lasciarli lì o tenerseli per sé, senza pensare di dedicare del tempo per preparare un buon pranzo da condividere. In alcuni momenti i libri sembrano come “il pranzo di Babette”, in altri prendono la forma di quelli tra amici dove ognuno porta qualcosa e una persona mette a disposizione la casa e con questa non solo il luogo ma anche il tempo per allestire.

Mi sono appassionata all'AT anche perché utilizza un linguaggio semplice e comprensibile, confido che quello utilizzato in questo volume possa essere fruibile anche a coloro che non sono analisti transazionali, e sia utile ai clinici che scelgono la psicoterapia, non per migliorare la vita delle persone, ma per accompagnarle in un processo di cambiamento, partendo dalle risorse individuali che possiedono e restano nascoste.

Coniugare la clinica e la ricerca, nel 2015 mi è sembrata un'ardua impresa, una sfida che si è trasformata in un'esperienza costruttiva e appassionante, un modo per imparare e una solida base nel mio lavoro. Così, dopo l'avventura che ci ha visti partecipi della ricerca sul trattamento della depressione in adolescenza abbiamo scelto di cavalcare l'onda di un altro panorama che spesso sommerge gli adolescenti: l'ansia.

Molti degli articoli che troverete hanno preso forma all'interno del progetto di ricerca per la manualizzazione del trattamento analitico-transazionale per i disturbi ansiosi, con colleghi sparsi su tutto il territorio nazionale.

Cammin facendo abbiamo compreso che tutto il materiale preparato e utilizzato nelle giornate di formazione aveva assunto la forma di un manuale. Ci è parso interessante ampliare la proposta ad altri, abbiamo coinvolto colleghi che lavorano con i ragazzi e i genitori, persone che hanno offerto il proprio contributo facendo in modo che si potesse assemblare il presente testo.

Il trattamento terapeutico analitico-transazionale non può prescindere dalla conoscenza di altri approcci. Proprio per questo nella ricerca si era partiti dallo studio delle review di modelli diversi, attaccamento, cognitivo-comportamentale, psicodinamico, inseriti nella terza parte

di questo volume per fornire una panoramica più ampia al lettore interessato. Considerata la vastità di contributi teorici abbiamo sentito la necessità di dare priorità alla presentazione di un racconto clinico affinché non si perdesse di vista il fattore umano e relazionale, anima e fulcro della terapia e del processo di cambiamento.

Per questo abbiamo scelto, subito dopo l'introduzione che inquadra il testo nel nostro modello teorico di lavoro, di iniziare dalla storia di un'adolescente che affronta la propria esistenza cercando di liberarsi dai legami e si avviluppa in questi, mostrando fragilità e resilienza. *“Ho paura che la rete si spezzi”* narra un percorso. Nel prosieguo troverete il back stage e il back ground necessari per affrontare il viaggio terapeutico con adolescenti ansiosi e non solo. Troverete pagine lievi e altre un po' più ostiche. Per come l'ho pensato e l'ho vissuto io, potrete trovare idee, suggestioni, ipotesi, riflessioni per stuzzicare il vostro essere terapeuta.

Questo libro è stato ultimato quando il Coronavirus è arrivato in Italia, destabilizzando il nostro sistema di vita, le abitudini e le credenze. A volte ci siamo sentiti sopraffatti da situazioni, racconti dolorosi e paura. Il mantenerci in contatto con amici e colleghi ci ha consentito di riconnetterci con noi stessi e con i nostri intimi strumenti di protezione e nutrimento.

La realizzazione del volume è proseguita stando nel qui ed ora, ricordando la saggezza delle persone anziane che ci hanno lasciato in questo tempo. A tal proposito una storia recita più o meno così: “nei periodi difficili mia nonna mi diceva che bisogna andare avanti a piccoli passi. È importante procedere pian piano e fare ciò che si deve. Senza pensare al futuro. Nemmeno a ciò che potrebbe accadere domani. Pulisci casa, scrivi una lettera, prepara un buon pasto. Vai avanti passo dopo passo riconoscendoti i piccoli successi. L'importante è fare il primo passo, poi un altro e un altro ancora. E arriverà il giorno in cui potrai apprezzare quanto fatto e guardare al futuro con un sorriso”.

Anche noi siamo andati avanti a piccoli passi, come facciamo nella relazione di cura. La ripresa che ci attende, dopo la pandemia che ci ha colpiti, richiederà nuovi pensieri, energie e strumenti rinnovati per affrontare le tante cicatrici che saranno rimaste tra i ragazzi che ritorneremo a vedere non più online, ma nei nostri studi, in una quotidianità che non ci sarà mai parsa tanto bella quanto ricca nella sua normalità.

## *Introduzione.*

### *Un modello di lavoro*

di Stefano Morena e Maddalena Bergamaschi

L'analisi transazionale è una teoria della personalità e delle relazioni umane che offre metodologie sistematiche per la crescita personale e lo sviluppo professionale.

*(Transactional Analysis Journal, 42, 3,  
terza di copertina)*

Partiamo da questa citazione che ben descrive l'analisi transazionale, modello di riferimento che ci accompagnerà nel lavoro di tutto il volume.

Nata con Eric Berne negli anni '60, si è evoluta e diffusa nel tempo.

Oggi, osservandone gli sviluppi, possiamo descriverla attraverso tre livelli: il paradigma filosofico di riferimento, sintetizzato dagli assunti di base; il modello teorico in senso stretto di tipo psicodinamico e le tecniche di intervento che ne conseguono. La congruenza tra questi livelli fa dell'analisi transazionale un modello solido che accompagna una visione dell'uomo, dei gruppi e delle relazioni.

Eccone i tre assunti di base.

Ogni individuo è OK.

Ogni individuo dispone della capacità di creare, immaginare, pensare, sentire ed entrare in relazione.

Ogni individuo può tracciare le linee del proprio piano di vita fin dall'infanzia e può cambiare nell'arco della sua vita attraverso decisioni e ridecisioni.

L'analisi transazionale è organizzata al suo interno attraverso diversi ambiti quali una teoria della personalità, della comunicazione, dello sviluppo, della psicopatologia. Si coniuga in forme diverse, in