

L'Analisi Transazionale

Di Santino Gattuso

Eric Berne è lo psichiatra che negli anni '50 ha fondato la scuola per la pratica psicoterapeutica detta "**Analisi Transazionale**". Il nome deriva dal termine "**transazione**" che significa "**scambio**".

L'osservazione si concentra quindi sulle comunicazioni reciproche che s'instaurano tra le persone quando entrano in contatto tra loro: **ad ogni stimolo corrisponde una risposta di un'altra persona**, c'è quindi uno scambio, una trattativa, una transazione.

Le singole transazioni normalmente fanno parte di una serie. Alcune di queste serie di transazioni possono essere dirette, produttive, sane; altre possono essere ambigue, distruttive.

L'analisi transazionale è un insieme di tecniche finalizzate ad aiutare le persone a conoscere, capire e modificare i propri comportamenti.

Punto di partenza di tutta l'esperienza umana è l'"essere OK": nascere OK, riconoscersi OK, per far prendere coscienza della posizione esistenziale "Io sono OK, Tu sei OK".

L'AT vuole essere un metodo per insegnare a crescere, individuando la parte OK in noi e negli altri, scegliendo l'influenza positiva che da loro proviene.

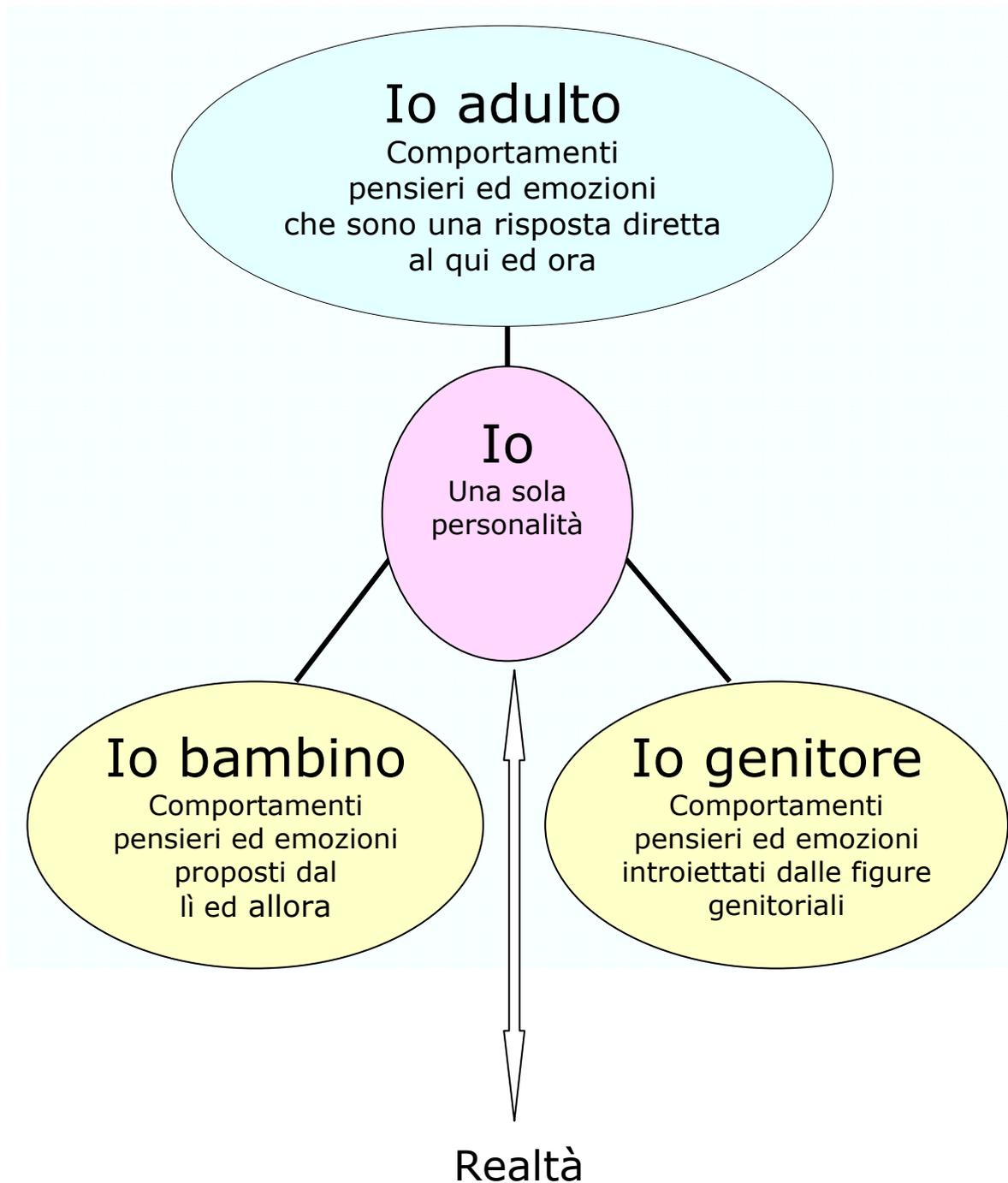
L'AT cerca di renderci consapevoli del perchè adottiamo determinati comportamenti o nascondiamo i nostri reali sentimenti quando ci sentiamo a disagio. Ci insegna come reagire al comportamento degli altri, come evitare le situazioni conflittuali e come vivere in armonia.

L'AT è quindi un metodo di analisi che si occupa dei problemi quotidiani sia personali sia interpersonali, dalla semplice conversazione con gli altri a relazioni più complesse.

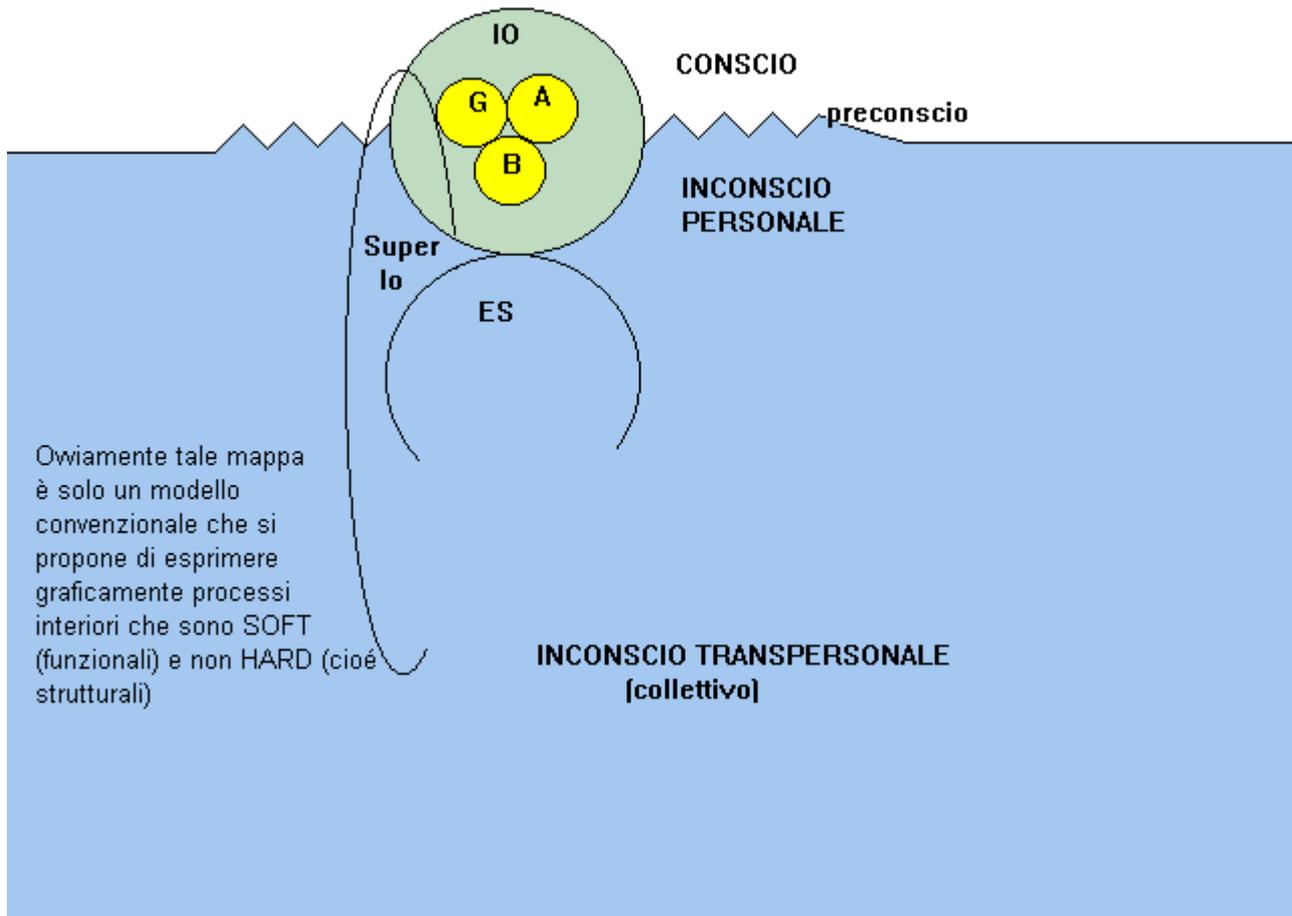
Per Berne le "**transazioni**" sono indicatori di elementi sottostanti e più profondi della personalità.

Tra questi elementi abbiamo gli "**stati dell'Io**" che sono parti tra loro coerenti di quel complesso più vasto che è l'Io. Gli stati dell'Io sono tra loro relativamente autonomi e non sempre bene integrati.

L'Io si rappresenta graficamente come una sola personalità, **tre stati dell'Io e dodici variazioni**. I tre stati dell'Io sono:



Io: E' il nucleo della nostra identità psicologica e in quanto tale ci permette di autoriconoscerci e farci riconoscere.



Stato dell'Io Bambino

Lo stato dell'Io Bambino comprende vissuti e comportamenti derivanti da esperienze infantili avute in prima persona dal soggetto, si schematizza ulteriormente in:

- **Bambino Libero**
- **Bambino Ribelle**
- **Bambino Adattato**

L'io Bambino, ci porta ad agire come farebbe il fanciullo della nostra infanzia, mostrando la spontaneità e l'emotività.

Pensiamo, sentiamo, vediamo, ascoltiamo e reagiamo come un bambino. Gli stati dell'Io non sono dei ruoli, ma parti reali di noi

stessi, del nostro io. Il Bambino prova tutte le emozioni: paura, amore, rabbia, gioia, tristezza, vergogna e così via.

Il Bambino è fonte di creatività, ricreazione e procreazione; l'unica fonte di rinnovamento della vita.

- Il **Bambino libero positivo** si esprime in tutto liberamente, mostrandosi apertamente;
- Il **Bambino libero negativo** è cinico.
- Il **Bambino Ribelle positivo** ha spirito d'iniziativa;
- Il **Bambino Ribelle negativo** è bastian contrario per principio.
- Il **Bambino adattato positivo**, accetta le regole, collabora e agisce per farsi accettare;
- Il **Bambino Adattato negativo**, si sottomette alle regole, si compiange e subisce per farsi accettare.

Stato Genitoriale

L'Io Genitore comprende i modi di essere dei genitori che la persona rivive come propri, come le ha vissute nell'infanzia.

Si schematizza in:

- **Genitore Affettivo**
- **Genitore Critico**

E' come un registratore, una raccolta di vecchi codici pre-registrati, pre-giudicati, pre-concetti che indirizzano la vita, è quindi indietro rispetto ai tempi.

In questo stato, la persona pensa, sente e si comporta come uno dei suoi genitori.

Decide senza ragionare:

- come reagire alle situazioni;
- cosa è bene e cosa no;
- come si dovrebbe vivere.

Lo stato di genitore si distingue ancora in:

- Il **Genitore Affettivo positivo**, che cura e incoraggia;
- Il **Genitore Affettivo negativo** che si sostituisce e condiziona il suo affetto ad un avere.
- Il **Genitore critico positivo**, che guida, insegna e offre regole e valori;
- Il **Genitore critico negativo**, che impone, rimprovera, punisce, critica.

Uno degli aspetti più temibili del Genitore critico è che stabilisce una serie di regole che controllano il dare e ricevere carezze (non dare, non chiedere, non accettare o non darti carezze)

Stato Adulto

Lo stato dell'Io Adulto corrisponde alle esperienze riguardanti il qui-ed-ora vissute in un modo non contaminato dagli altri stati dell'io, usa il pensiero logico per risolvere i problemi.

E' lo stato dove la persona funziona come un computer: raccoglie i dati, li elabora li utilizza per prendere decisioni logiche e poi li memorizza. Se i dati sono aggiornati ed esatti le risposte dell'Adulto saranno tempestive e più efficaci di quanto non sia la soluzione del Genitore, se sono errati le risposte non sono corrette.

Talora l'Adulto utilizza dati che provengono dal Bambino o dal Genitore e che possono non essere corretti. In questo caso si parla di **contaminazione**.

Se essa deriva dal Genitore si parla di **pregiudizio**, ad esempio un comportamento stereotipato fatto proprio senza verificarlo nella realtà.

Se deriva dal Bambino (paura, amore, rabbia, gioia, tristezza, vergogna e così via) si parla di **illusione o fissazione**.

Lo stato **Adulto**:

- nel suo significato **positivo**, vive oggettivamente la realtà, non drammatizza l'errore e decide in base a ciò che è noto;
- Nel suo significato **negativo** trascura le emozioni e non si cura dei rapporti interpersonali.

Comunicazione strategica con l'analisi transazionale

Per comunicare in maniera efficace con gli altri è necessario prima di tutto comunicare con se stessi (come disse Socrate: conosci te stesso), spesso, infatti, siamo la causa dei nostri problemi.

Ogni comunicazione avviene su due livelli che si influenzano reciprocamente:

- Il contenuto ("cosa" si dice);
- La forma ("come" lo si dice).

Riconoscere il funzionamento dei diversi stati dell'Io ed avere consapevolezza dei messaggi verbali e non verbali che diamo e che riceviamo è fondamentale. Se la comunicazione verbale è contraddetta da quella non verbale, l'intero processo è compromesso.

Comunicare con efficacia cambia i messaggi che riceviamo e ci consente di esprimere in maniera adeguata sentimenti pensieri e desideri.

Transazioni complementari e transazioni incrociate.

Una transazione complementare impegna lo stesso stato dell'Io in ogni persona. Le transazioni complementari consentono la prosecuzione della comunicazione.

La transazione incrociata impegna uno stato dell'Io diverso, fra emittente e ricevente.

Le transazioni incrociate interrompono la comunicazione.

Transazione di svalutazione

La transazione di svalutazione è una transazione incrociata.

Dalla svalutazione alla consapevolezza

Svalutazione:

Ignorare inavvertitamente informazioni pertinenti alla soluzione di un problema inerente una delle tre aree: la situazione, se stessi e gli altri.

In questo caso una persona, nella sua risposta, **trascura completamente il contenuto dello stimolo transazionale.**

Non sempre la svalutazione è evidente, ma procura scompiglio in chi la riceve e, se ripetuta, può turbare gravemente.

A qualsiasi area appartenga un problema, esso può essere analizzato distinguendo la svalutazione **in tre tipi:**

- **stimoli,**
- **problemi,**
- **opzioni.**

ed in **quattro modalità o livelli:**

- **esistenza,**
- **importanza,**
- **possibilità di cambiamento,**
- **capacità personali.**

"Matrice della svalutazione"

E' uno schema che rapporta i tre tipi di svalutazione e le quattro modalità o livelli.

Matrice della svalutazione			
Modalità	Tipo		
Esistenza	Stimoli	Problemi	Opzioni
Importanza	Degli stimoli percepiti	Dei problemi intravisti	Delle opzioni conosciute
Possibilità	Di percepire un cambiamento	Di risoluzione di un problema	Di adottare le opzioni conosciute
Capacità	Di reagire in modo diverso	Di risolvere il problema	Di agire sulla base di opzioni

La prima casella in alto a sinistra rappresenta:

- **ESISTENZA DI STIMOLI** si riferisce alla presenza di segnali, informazioni, riferimenti concettuali resi percepibili, che non delineano ancora dei problemi (casella adiacente), anche perché non se ne ravvisa l'importanza (casella sottostante).

L'ultima casella in basso a destra rappresenta:

- **CAPACITA' PERSONALE DI AGIRE SULLA BASE DI OPZIONI** si riferisce al punto più avanzato del processo di consapevolezza e di valorizzazione delle proprie capacità di azione, cioè alla capacità della persona di sapersi servire di strategie, procedure o modalità operative nell'intenzione di produrre cambiamenti tesi a risolvere problemi.

Le frecce indicano il legame tra due svalutazioni: una di queste comporta sempre l'altra.

Una svalutazione in qualsiasi casella comporta anche svalutazioni nelle caselle sottostanti ed alla sua destra.

"Una persona che svaluta l'esistenza di un problema, non essendo consapevole della sua esistenza, non può non ignorare la percezione della sua importanza. E, di conseguenza, non può chiedersi se il problema è risolvibile. Così svaluterà l'intera colonna delle caselle relative ai 'Problemi'.

Dato che ignora l'esistenza del problema, non potrà chiedersi se vi sono delle opzioni per risolverlo e così facendo svaluta l'esistenza delle opzioni, e quindi svaluterà tutte le altre caselle della colonna 'Opzioni'.

Se si svaluta l'esistenza dei problemi anche l'importanza degli stimoli lungo la diagonale (indicata dalle frecce) sarà svalutata e, assieme ad essa, le altre due caselle sottostanti.

La matrice suggerisce anche una procedura d'intervento consistente nel percorrere le sue caselle in una data sequenza, dall'angolo in alto a sinistra verso destra e in basso. Ecco l'ordine in cui potrebbe essere percorsa la matrice tenendo conto degli abbinamenti in diagonale:

Esistenza di Stimoli - Importanza degli Stimoli - Esistenza di Problemi - Possibilità di cambiare - Importanza dei Problemi - Esistenza di Opzioni - Capacità di reagire in modo diverso - Risolvibilità dei Problemi - Importanza delle Opzioni - Agibilità delle Opzioni - Capacità di risolvere i Problemi - Capacità di agire sulla base di Opzioni.

Ogni qualvolta un problema non viene risolto può significare che si sta ignorando qualche informazione importante per la sua soluzione. Spesso questo significa che i tentativi d'intervento si collocano in una diagonale troppo bassa della matrice di svalutazione, per cui anch'essi vengono svalutati.

Per acquisire le nostre svalutazioni è possibile seguire un:

Itinerario di analisi sistematica

Ci consente di monitorare il processo volto alla soluzione di un problema. Per ciascuna delle tre aree:

- **la situazione,**
- **se stessi**
- **gli altri**

essa viene esaminata cominciando dalle caselle poste più in alto finché non si individua il punto dal quale ha inizio la svalutazione. Quello è il punto su cui occorre soffermarsi, acquisendo le informazioni ignorate e sostituendo la **consapevolezza** alla svalutazione.

MATRICE DELLA CONSAPEVOLEZZA

Matrice della consapevolezza			
Livello	Tipo		
	Tema	Problemi	Strategie
Esistenza	¹ Percepire l'esistenza di dati	³ accorgersi dell'esistenza di problemi	⁶ conoscere l'esistenza di strategie
Importanza	² Avvertire l'importanza dei dati	⁵ accorgersi dell'importanza dei problemi	⁹ riconoscere l'importanza delle strategie
Possibilità	⁴ percepire la possibilità di cambiare	⁸ Avvertire la possibilità di soluzione	¹⁰ riconoscere la possibilità di usare strategie
Capacità	⁷ Sentirsi capaci di reagire	¹¹ Essere capaci di risolvere il problema	¹² essere capaci di usare strategie

La matrice descrive il processo di riflessione che permette, su un certo tema, di trasformare il ¹ Percepire l'esistenza di dati in problematizzazione fino ad ¹² essere capaci di usare strategie

Ciascuna tappa del percorso è rappresentata da una casella che è caratterizzata da un **tipo** di consapevolezza informazioni su

- **tema,**
- **problemi,**
- **strategie**

e da un **livello** di consapevolezza

- **esistenza,**
- **importanza,**
- **possibilità,**
- **capacità;**

La matrice permette di:

- **Verificare lo stato di consapevolezza** di una persona rispetto ad un tema;
- Seguendo il percorso indicato **si constata se ogni tappa è stata effettivamente raggiunta.**
- Se **il processo di consapevolezza** non si è concluso si può **capire dove si è bloccato**: da quel punto in poi tutte le informazioni sono inerti perché inavvertitamente ignorate, quindi svalutate.
- Qualsiasi intervento riguardante una tappa successiva a quella del blocco rimane svalutato, occorre allora rimuovere il blocco e fare percorrere le tappe che lo seguono.

Transazioni nascoste.

A volte si dice una cosa intendendone un'altra;

Queste transazioni stanno alla base dei giochi e rivestono particolare interesse perché è ingannevoli.

Esse hanno un livello **sociale (palese)** e un livello **psicologico (nascosto)**.

È importante saper riconoscere la differenza tra il livello sociale e il livello nascosto perché, volendo capire e prevedere cosa farà una persona, il livello nascosto offre maggiori informazioni di quello palese.

Una delle principali ragioni per cui diciamo una cosa intendendone un'altra è che in generale ci vergogniamo dei desideri e dei sentimenti del nostro Bambino o del nostro Genitore.

Nonostante questo, però, agiamo sulla base di questi desideri ed esprimiamo questi sentimenti, fingendo di fare qualcosa di diverso. Possiamo ad esempio essere sarcastici sorridendo invece di esprimere la rabbia in modo diretto; oppure, se intimoriti possiamo contrattaccare anziché ammettere le nostre paure.

In effetti, siccome la nostra vita è immersa nelle mezze verità e nell'inganno, può succedere che non sappiamo neppure più cosa il nostro Bambino voglia veramente. Né ci aspettiamo che gli altri siano completamente sinceri, per cui non sappiamo mai se possiamo fidarci di ciò che dicono.

Gli analisti transazionali incitano ad essere sinceri, con gli altri e con se stessi, riguardo ai propri desideri e

sentimenti invece di ingannare o fingere. Solo così si può scoprire ciò che si desidera, come chiederlo e, se possibile, come ottenerlo.

CAREZZE.

Le carezze sono il riconoscimento dato ad una persona.

Sono essenziali alla vita. È stato dimostrato che un neonato ha bisogno del contatto fisico. Gli adulti possono accontentarsi di un contatto fisico più limitato e sopperiscono con lo scambio di **carezze verbali**:

- **carezze positive**, come le **lodi** o le **espressioni di apprezzamento**;
- **carezze negative**, come i **giudizi negativi** o le **umiliazioni**.

TORNACONTO.

In questo gioco ci sono diversi tipi di tornaconto. Ogni gioco ha un suo tornaconto, e su tre livelli diversi:

1. Il **tornaconto biologico** del gioco sono le **carezze**. Anche se il gioco "finisce male", tutti i giocatori ne traggono un numero considerevole di carezze, sia positive che negative.

2. Il **tornaconto sociale** del gioco è la **strutturazione del tempo**: si riesce a riempire con un'attività stimolante del tempo che altrimenti sarebbe potuto essere noioso e deprimente.

3. Il **tornaconto esistenziale** di un gioco è il modo in cui esso conferma la posizione esistenziale di ognuno dei giocatori.

L'ECONOMIA DI CAREZZE.

Le **carezze positive**, come tenersi per mano o dire "Ti voglio bene", danno a chi le riceve la sensazione di essere OK.

Vi sono molti tipi di carezze positive: ci sono le carezze fisiche e quelle verbali.

- Le **carezze fisiche** possono essere abbracci, baci, carezze, leggere o intense, sexy, sensuali o solo amichevoli, affettuose o appena canzonatorie.

- Le **carezze verbali** possono riguardare l'aspetto di una persona: il viso, il corpo, il portamento, le movenze; o la personalità: l'intelligenza, la sensibilità, l'amorevolezza, il coraggio.

Le **carezze negative**, sono forme di riconoscimento sgradevoli o dolorose, come:

- Il sarcasmo;
- l'umiliazione;
- uno schiaffo;
- un insulto;
- o dire "Ti odio."

Le carezze negative fanno sentire non OK chi le riceve.

Tuttavia, anche se non piacevoli, sono pur sempre una forma di riconoscimento, questa è la ragione per cui una persona preferisce carezze negative piuttosto che nessuna carezza. Questo spiega perché certe persone sembrano farsi del male intenzionalmente nelle loro relazioni con altre persone: esse non riescono ad avere un riconoscimento positivo e preferiscono carezze negative dolorose piuttosto che stare senza carezze.

RITUALI, PASSATEMPI, INTIMITÀ, LAVORO.

- Il **rituale** è uno scambio predeterminato di carezze di riconoscimento.
- Il **passatempo** è una conversazione predeterminata su un certo argomento. I passatempi sono particolarmente evidenti ai ricevimenti e alle riunioni familiari come ad esempio: il tempo (Non è eccezionale questo caldo?), ecc..
- L'**intimità** è uno scambio di carezze diretto e potente, spesso implorato ma raramente ottenuto perché il Bambino se ne tiene lontano, spaventato da precedenti dolorose esperienze. L'intimità non è la stessa cosa del sesso, anche se spesso la si trova nel sesso.
- Il **lavoro** è un'attività che ha un prodotto come risultato. Un buon lavoro sortisce, come effetto secondario, uno scambio di carezze.

GIOCHI.

L'aspetto essenziale dei giochi sta nel loro essere scambi di carezze, ingannevoli o nascosti. Il gioco è una serie ripetitiva di transazioni nascoste che ha un inizio, un proseguimento, una fine e un **tornaconto**. Il tornaconto è un vantaggio occulto che motiva i giocatori a partecipare al gioco.

RUOLI.

Persone diverse assumono **ruoli** diversi nei giochi a cui prendono parte. Se una persona è disposta a ricoprire uno dei ruoli del gioco, spesso si troverà a svolgerne anche gli altri. Vi sono molti ruoli diversi, ma i tre ruoli fondamentali in un gioco sono quello del **Persecutore**, del **Salvatore** e della **Vittima**. Famiglie intere, ambienti di lavoro, scuole, perfino amicizie sono costruite sulla base di questi ruoli.

COPIONI.

L'Analisi Transazionale si fonda sul convincimento che gli esseri umani sono fondamentalmente OK e hanno delle difficoltà solo perché i genitori (o altri adulti e giovani influenti) li hanno esposti a potenti ingiunzioni e attribuzioni dai duraturi effetti nocivi.

Fin dall'infanzia le persone giungono alla conclusione che la loro vita si svolgerà in un modo prevedibile: sarà breve o lunga, in salute o nella malattia, saranno felici, infelici, depressi o arrabbiati, avranno successo o falliranno, saranno attivi o passivi. Quando la conclusione è che la vita sarà negativa o nociva, si parla di **copione di vita**.

La matrice di copione.

E' un diagramma che serve a chiarire il copione di una persona. Nel diagramma vediamo due genitori e il loro figlio e possiamo indicare schematicamente i messaggi transazionali – **ingiunzioni e attribuzioni** – che hanno portato il giovane ad abbandonare la sua posizione OK originaria sostituendola con una nociva posizione non OK.

Anche quando la vita è guidata da un copione, vi sono sempre dei periodi in cui la persona sembra sfuggire al suo infelice destino.

Questo periodo che appare normale è detto **controcopione**. Il controcopione è in funzione quando il piano di vita infelice lascia spazio ad un periodo più felice. Questo però è solo temporaneo ed invariabilmente si verifica un crollo che riporta al copione originario.

DECISIONI.

Se un ambiente familiare è sano, i genitori offriranno ai figli protezione incondizionata, qualunque cosa essi facciano.

Se invece i genitori danno la loro protezione a condizione che i figli si sottomettano alle loro ingiunzioni e attribuzioni, sarà molto probabile che i figli sviluppino un copione.

Le decisioni di copione vengono spesso prese consciamente, per poter ubbidire alle ingiunzioni dei genitori, anche se contrarie al proprio interesse. A questo punto, il bambino baratta la sua autonomia per la protezione dei genitori, per evitare critiche e punizioni. Questa decisione comporta il passaggio da una posizione "Io sono OK" ad una "Io non sono OK": Spesso si decide anche se gli altri sono OK oppure no.

Se la persona viene aiutata a ritornare a quelle prime esperienze che hanno fatto sì che prendesse delle decisioni che allora erano necessarie per la sua sopravvivenza fisica o psichica, ma che ora rappresentano un intralcio, essa può prendere la **ridecisione** di comportarsi in modo diverso per vivere una vita più soddisfacente nel presente.

COPIONI TRAGICI E COPIONI BANALI.

Alcuni copioni sono tragici, altri sono banali.

I copioni tragici sono quelli drammatici come la tossicodipendenza, il suicidio o la "malattia mentale."

I copioni banali o ordinari sono meno drammatici ma ben più comuni: sono i melodrammi della vita di tutti i giorni. Generalmente coinvolgono grandi sottogruppi di persone: gli uomini, le donne, interi gruppi razziali, i giovani. Persone che appartengono a questi gruppi hanno copioni che le fanno vivere in modi predeterminati: in passato, ad esempio, le donne dovevano essere molto sensibili, casalinghe amorevoli e non avevano il permesso di essere logiche, forti o indipendenti; gli uomini dovevano essere logici, forti, dovevano mantenere la famiglia e non era loro permesso di essere infantili, di aver paura, di essere affettuosi o di aver bisogno di

affetto. Una vita basata su un copione banale può implicare: andare di male in peggio, non divertirsi mai, essere sempre pieni di debiti, o occuparsi sempre degli altri trascurando se stessi, ...

RICATTI.

Creare situazioni che producano i sentimenti negativi indicati nel copione si chiama **ricatto emozionale**.

Permesso, Protezione e Potenza.

Il **permesso** è una parte molto importante dell'Analisi Transazionale ed è la situazione in cui l'educatore o il terapeuta dicono: "Puoi fare ciò che i tuoi genitori o altri dicevano che era sbagliato" oppure "Non è necessario che continui a fare quello che da bambino hai deciso di fare."

La **protezione** è un aspetto molto importante nel cambiamento.

Il terapeuta, o l'educatore, danno o offrono protezione, preferibilmente con il sostegno di un gruppo, a chi è pronto a cambiare il suo copione. Il terapeuta e il gruppo offrono protezione dicendo "Non ti preoccupare, andrà tutto bene. Ti sosterremo e ci prenderemo cura di te se avrai paura."

Potenza terapeutica. Permesso e protezione aumentano la potenza terapeutica dell'analista transazionale ma anche del Genitore Affettivo.

CONTRATTI.

I terapeuti transazionali lavorano sulla base di contratti e cioè fanno accordi specifici con i clienti riguardo ai risultati che essi desiderano ottenere. **Contratti tipici** sono "superare la depressione" o "liberarmi del mal di testa" o "smettere di bere troppo" o "riuscire a sbarcare il lunario" o "prendere dei bei voti a scuola."

Santino Gattuso 10 luglio 2011