

ANALISI TRANSAZIONALE

a cura di

Maria Antonietta Quitadamo

L'Analisi transazionale è:

- una teoria sullo sviluppo della personalità, sulle dinamiche intrapsichiche e su quelle interpersonali
- un sistema di psicoterapia

L'Analisi Transazionale è un approccio alla comprensione del comportamento basato sull'assunto che:

- tutti possono imparare a fidarsi di se stessi
- pensare per se stessi
- prendere le proprie decisioni

L'essere umano in qualsiasi età e condizione esistenziale si trovi
*può ritrovare in se stesso
le radici del suo potenziale*

Un *importante fine* dell'Analisi Transazionale

"stabilire la comunicazione più aperta e autentica possibile fra la componente affettiva e quella cognitiva della personalità"

Il Counseling in Analisi Transazionale

"una forma metodologica tesa ad ottenere un cambiamento attraverso una tecnica appropriata basata sul qui ed ora"

L'Intento è di favorire

il recupero autonomo di soluzioni più produttive rispetto a quelle precedentemente adottate

Viene divisa in **quattro aree principali**:

1. **ANALISI STRUTTURALE** studio dei *processi intrapsichici dell'individuo*;
2. **ANALISI DELLE TRANSAZIONI** si occupa delle *modalità relazionali tra persone*;
3. **ANALISI DEI GIOCHI PSICOLOGICI** si occupa di *sistemi particolari di comunicazione distorta* il cui risultato è un *rafforzamento delle problematiche delle persone coinvolte*;
4. **ANALISI DEL COPIONE** si occupa
 - della comprensione e della descrizione di *convinzioni limitanti* che un individuo ha
 - su di sé
 - sugli altri
 - sulla vita
 - del *piano di vita* che egli costruisce su di esse e delle *modalità operative* con cui lo mette in atto.

L'ordine con cui sono elencate le quattro aree principali dell'analisi transazionale corrisponde anche alle fasi del suo sviluppo storico. (dal 1955 al 1970)

MODELLO DEGLI STATI DELL'IO (GAB)

Stato dell'Io

un insieme di comportamenti, pensieri, emozioni tra loro collegati.

è un modo attraverso il quale noi manifestiamo la nostra personalità in un dato momento.

MODELLO STRUTTURALE

Stato dell'Io Genitore

Comportamenti, pensieri ed emozioni copiati dai genitori o dalle figure genitoriali

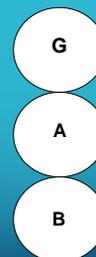
Stato dell'Io Adulto

Comportamenti, pensieri ed emozioni che sono una risposta diretta al qui e ora

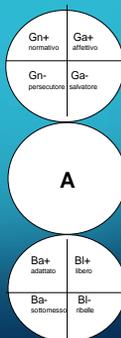
Stato dell'Io Bambino

Comportamenti, pensieri ed emozioni riproposti dall'infanzia

STATI DELL'IO MODELLO STRUTTURALE



STATI DELL'IO MODELLO FUNZIONALE



MODELLO FUNZIONALE

il **Genitore Normativo** si manifesta con un insieme di atteggiamenti o messaggi di natura direttiva, proibitiva o imperativa, i quali possono essere sintonici o distonici con i bisogni e i vissuti del Bambino

il **Genitore Affettivo** si manifesta con un insieme di atteggiamenti o messaggi di natura permissiva che possono o no essere necessari e utili per il Bambino.

Per l'Adulto la funzione
operativa è
l'elaborazione dei dati

Il **Bambino** può manifestarsi sotto due forme:

- il **Bambino Adattato** che esibisce un comportamento che si può dedurre essere sotto il dominio della influenza Genitoriale
- il **Bambino Libero** che esibisce forme autonome di comportamento.

Secondo **Steve Karpman**, uno tra i primi allievi di Berne, in ogni Stato dell'Io, dal punto di vista delle *funzioni operative*, esistono:

un versante positivo
e
un versante negativo.

POSITIVO

quel versante le cui modalità operative favoriscono scelte e comportamenti di tipo costruttivo per l'individuo e per la società

NEGATIVO

quel versante le cui operazioni favoriscono, attraverso scelte e comportamenti auto-eterodistruttivi, il rafforzamento del copione di vita

Il Genitore Normativo positivo

capacità di farsi avanti a manifestare, ed eventualmente difendere, le proprie idee e opinioni, senza svalutare le altre persone e loro idee, dando direttive ferme e adeguate alle circostanze (per esempio: "Non farlo").

Il Genitore Normativo negativo

nel rivolgersi agli altri, o nel dialogo interno, cerca di sminuire il suo interlocutore (per esempio: "Non farlo, cretino!").

Il Genitore Affettivo positivo

si prende affettuosamente cura degli altri e di se stesso quando esiste un reale bisogno.

Il Genitore Affettivo negativo

è iperprotettivo, agisce in modo tale da interferire con la maturazione e la presa di responsabilità dell'altro, transazionalmente, o di se stesso, nel dialogo interno

Il Bambino Libero positivo

si manifesta attraverso l'espressione diretta delle proprie emozioni e dei propri bisogni

Il Bambino Libero negativo

si manifesta attraverso modalità che mettono la persona che lo utilizza in condizioni di danneggiare se stesso e gli altri nell'esprimersi.

Il Bambino Adattato positivo

consiste in una serie di risposte comportamentali automatiche apprese in risposta a influenze di tipo genitoriale, che facilitano la convivenza civile senza vissuti negativi.

Il Bambino Adattato negativo

è caratterizzato invece dall'uso dei medesimi automatismi per ottenere attenzione dagli altri in modo distruttivo

A UN PADRE ERA STATA CONSIGLIATA UNA SCUOLA PRIVATA PER SUO FIGLIO.

MENTRE RIFERIVA LE SUE OSSERVAZIONI SULLA SCUOLA DOVE L'INSEGNAMENTO ERA INFORMALE E VENIVA INCORAGGIATA LA CREATIVITÀ', FURONO EVIDENTI TRE DISTINTE REAZIONI.

DAPPRIMA SI ACCIGLIÒ E DISSE.

"NON VEDO COME SI POSSA IMPARARE QUALCOSA IN QUELLA SCUOLA.

IL PAVIMENTO È SPORCO!"

POI SI APPOGGIO' ALLO SCHIENALE DELLA SEDIA CON LA FRONTE SPIANATA E DISSE RIFLETENDO:

"PRIMA DI DECIDERE PENSO CHE DOVREI INFORMARMI SUL COSTO DELLA SCUOLA E PARLARE CON QUALCUNO DEI GENITORI"

POCO DOPO CON UN LARGO SORRISO DISSE:

" EH SÌ, MI SAREBBE PIACIUTO ANDARE IN UNA SCUOLA COME QUELLA!"

RICONOSCIMENTO DEGLI STATI DELL'IO

L'osservazione e individuazione tende a procedere secondo una precisa sequenza:

- comportamentale
- sociale
- storica
- fenomenologica

1) **Comportamentale** osservazione del comportamento: parole, voce, gesti, espressioni, atteggiamento.

2) **Sociale** osservazione dello Stato dell'io suscitato negli altri

3) **Storica** risulta dalla consapevolezza che il presente comportamento e schema di riferimento hanno un precedente

- ricordo di un comportamento simile da parte di una figura significativa nel passato (G)
- ricordi di precedenti simili esperienze e comportamenti nella propria infanzia (B).

4) **Fenomenologica** rivivere con piena intensità il momento o l'epoca in cui una determinata esperienza di uno stato dell'io venne provata originariamente.

Quest'ultima, pur se altamente soggettiva, è data la sua unicità e l'alto livello emotivo, una verifica personale molto convincente delle tre precedenti.

TRANSAZIONE

Unità fondamentale del discorso sociale.

La comunicazione tra persone
è
una catena di transazioni.

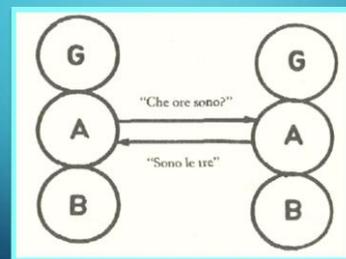
TRANSAZIONI COMPLEMENTARI

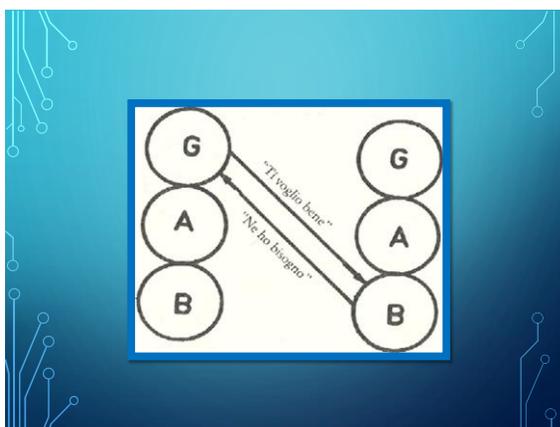
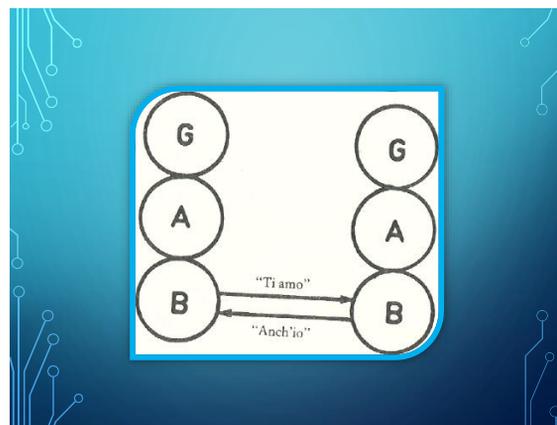
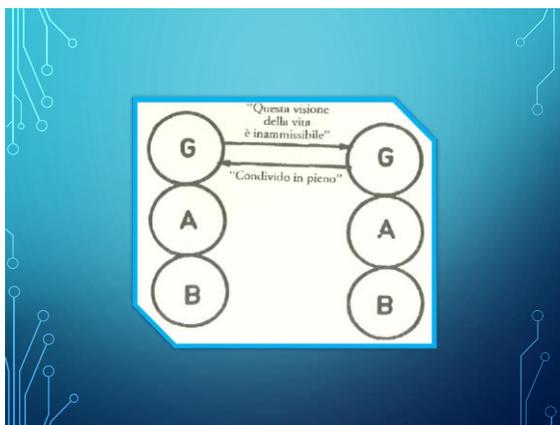
I vettori dello stimolo e della risposta sono paralleli e lo stato dell'io cui ci si rivolge è quello che risponde.

PRIMA REGOLA DELLA COMUNICAZIONE

finché una transazione rimane complementare
la comunicazione può continuare
per un tempo indefinito

ESEMPI DI TRANSAZIONI COMPLEMENTARI





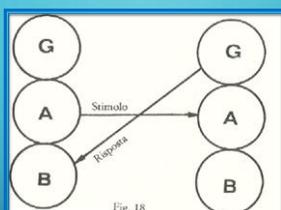
TRANSAZIONI INCROCIATE

I vettori dello stimolo e della risposta non sono paralleli e lo stato dell'io cui si rivolge non è quello che risponde.

SECONDA REGOLA DELLA COMUNICAZIONE

quando una transazione è incrociata
 si ha un'interruzione della comunicazione
 e una o entrambe le persone
 dovranno cambiare Stato dell'io
 affinché la comunicazione possa essere ristabilita.

ESEMPIO DI TRANSAZIONE INCROCIATA



Stimolo da Adulto ad Adulto: "A che ora sei arrivato?".
Risposta dal Genitore al Bambino: "Non sono affari che ti riguardano"

TRANSAZIONI ULTERIORI

Vengono inviati due messaggi nello stesso tempo

- un messaggio manifesto o a livello sociale
- un messaggio nascosto o a livello psicologico.

TERZA REGOLA DELLA COMUNICAZIONE

L'esito in termini comportamentali di una transazione ulteriore
 è determinata
 a livello psicologico
 e non a quello sociale

Esempi

Carezza positiva condizionata "Hai fatto un ottimo lavoro"

Carezza positiva incondizionata "E' piacevole stare con te"

Carezza negativa condizionata "Non mi piace il tuo vestito"

Carezza negativa incondizionata "Ti odio"

Svalutazione "Sei odioso".

Carezza negativa condizionata

"Mi sento male quando fai questo"

"Hai scritto male quella parola"

Svalutazione

"Mi fai star male quando fai questo"

"Vedo che non riesci a scrivere bene"

STRUTTURAZIONE DEL TEMPO

Ogni volta che le persone si riuniscono in coppie o gruppi usano modi diversi per trascorrere il tempo.

Fame di struttura: cosa fare delle ore di veglia.

Fame di struttura equivale alla **fame di stimolo** e di **riconoscimento** ai fini della sopravvivenza.

6 POSSIBILITÀ DI STRUTTURARE IL TEMPO:

1) Isolamento

La persona non effettua transazioni con gli altri, dipende solo da se stessa per la stimolazione e la strutturazione del tempo.

2) Ritualità

Scambio di carezze sicuro e prevedibile in cui le persone si comportano le une verso le altre in modo fisso, preprogrammato

"Buongiorno, come va?" , la riunione del lunedì, il caffè delle dieci.

3) Passatempi

Conversazione semiritualizzata in cui le persone scambiano opinioni, pensieri o sentimenti su argomenti relativamente innocui.

(sport, tempo, figli, vacanze).

4) Attività

Quando le persone volgono l'energia per raggiungere un obiettivo concreto, apertamente condiviso invece di limitarsi a parlarne.

5) Giochi

Sequenza ripetitiva di transazioni al termine della quale i partecipanti provano una **sensazione di disagio**

Riproposizioni di strategie infantili non più adatte a noi come persone adulte

Sono effettuati dalle **parti negative degli Stati dell'Io**

Scambio di **svalutazioni**, di **carezze negative**

6) Intimità

Scambio di **desideri** ed **emozioni autentici**.

Intimità è la **sola risposta soddisfacente alla fame di stimolo, alla fame di riconoscimento e di struttura.**

Il suo **prototipo** è **l'atto amoroso**

POSIZIONI DI VITA

Le convinzioni fondamentali di una persona su di sé e sugli altri, utilizzate per giustificare le proprie decisioni e il proprio comportamento.

Ognuno di noi arriva all'età adulta dopo aver costruito un copione basato su una delle quattro posizioni di vita.

L'OK CORRAL DI FRANKLIN ERNST



COPIONE

Insieme di decisioni prese dal bambino in risposta a messaggi di copione provenienti prevalentemente dai genitori.

Il bambino piccolo prende le sue decisioni di copione in risposta alla propria percezione di ciò che succede intorno a lui.

Berne: *"Un piano di vita che si basa su una decisione presa durante l'infanzia, rinforzata dai genitori, giustificata dagli avvenimenti successivi e che culmina in una scelta decisiva"*.

COPIONE

Come ottenere amore e accettazione incondizionata

Origini del copione:

le decisioni del copione rappresentano la migliore strategia che ha il bambino per sopravvivere in un mondo che spesso sembra ostile se non minaccioso per la sua vita

le decisioni del copione sono prese sulla base delle emozioni e dell'esame di realtà del bambino

I GIOCHI IN ANALISI TRANSAZIONALE

Berne " i giochi sono serie di transazioni ulteriori di tipo ripetitivo che comportano un ben definito tornaconto psicologico".

Il tornaconto consiste in uno stato d'animo negativo per entrambi i giocatori con associato un pensiero negativo su se stessi, gli altri o la vita.

Vann Joines

"Un Gioco è il processo consistente nel fare qualcosa con una motivazione ulteriore che:

- 1) è al di fuori della consapevolezza dell'Adulto
- 2) non diventa esplicita sino a che i partecipanti non cambiano modo di comportarsi
- 3) termina con entrambi che si sentono confusi, non capiti e che accusano l'altro"

Si gioca per portare avanti il proprio copione e per ricevere carezze

L'Analisi Transazionale è un metodo orientato verso il cambiamento e obiettivo del cambiamento è

l'autonomia quando siano liberate e recuperate
consapevolezza spontaneità intimità

Ciò significa liberarsi del copione per realizzare:

un comportamento, un pensiero o un'emozione che è una risposta alla realtà qui ed ora più che una risposta a convinzioni di copione

Base irrinunciabile perché
un **Counselor** sia efficace
è che **usi dal punto di vista funzionale**
coerentemente e appropriatamente
tutti i suoi Stati dell'Io

Nel rapporto di Counseling

il **Genitore** fornisce protezione, opinioni, permessi, così come incoraggiamento e sostegno

l'**Adulto** fornisce informazioni, probabilità e analisi

il **Bambino** fornisce creatività, entusiasmo e, soprattutto, un modello per l'espressione sana delle emozioni e sensazioni, per il godimento della vita, e per l'esplicitazione di bisogni e necessità

Un esempio importante dell'uso dei vari Stati dell'Io in un percorso di crescita è offerto dalla **stipulazione del contratto** accordo tra Counselor e Cliente che delinea le **mete, le fasi e le condizioni** del percorso.

Un contratto per essere efficace
deve essere stipulato
tra lo Stato dell'Io Adulto del Counselor
e
lo Stato dell'Io Adulto del Cliente

Infatti dal punto di vista funzionale

l'**Adulto del Cliente** fornisce i dati rilevanti per il contratto (motivi)

il **Bambino del Cliente** fornisce l'energia per portarlo avanti (motivazione)

il **Genitore del Cliente** ne approva il contenuto.

l'Adulto del Counselor valuta la pertinenza del contenuto del contratto e la reale possibilità del cliente a soddisfarne i termini

il Genitore del Counselor valuta l'eticità del contratto proposto e la necessità di protezione del cliente

il Bambino del Counselor in empatia con quello del cliente ne percepisce l'effettiva coerenza con i suoi bisogni e desideri

BIBLIOGRAFIA

Moiso C., Novellino M. (1982) *"Stati dell'Io"*
Astrolabio Roma

Novellino M. (2001) *"L'Approccio Clinico dell'Analisi Transazionale"* FrancoAngeli Milano

Stewart I., Jones V. (1996) *"L'Analisi Transazionale"*
Garzanti Milano