

ANALISI TRANSAZIONALE: UNA PANORAMICA



di Luisa Ghianda

L'Analisi Transazionale, disciplina all'interno delle scienze psicologiche, nasce con Eric Berne negli anni '50 in California. Diverse caratteristiche salienti le assicurano oggi una larga udienza: il suo linguaggio concreto ed accessibile, il suo stile franco e diretto, la sua fiducia nelle capacità dell'uomo.

Per Berne l'essere OK (*OK-ness*) costituisce il punto di partenza di tutta la conoscenza umana: ognuno di noi, a prescindere dallo stile di comportamento, ha un nucleo di fondo degno di essere amato, che ha potenzialità e desiderio di crescita e auto-realizzazione. Questa filosofia conduce a ciò che è il presupposto fondamentale della teoria e della pratica dell'AT: *io sono OK e tu sei OK*. Ogni essere vivente è fundamentalmente OK, nonostante ciò particolari condizioni di vita minano tale realtà, favorendo l'insorgere di posizioni esistenziali non-OK. Il risultato di un trattamento transazionale non è altro che il ristabilire dell'essere OK.

La decisione di introdurre un cambiamento spetta al *cliente* (così chiamato per sottrarlo alla dimensione passiva più tipica del *paziente*, secondo il luogo comune), allo stesso modo dell'obiettivo che si prestabilisce. L'analista transazionale verifica con cura che tale obiettivo sia positivo, realistico e moralmente accettabile. Un tale *contratto* avvia una relazione di okness, nella quale i partners sono in una posizione paritaria, nel rispetto delle loro rispettive competenze. La relazione istaurata mira a integrare elementi di apertura, franchezza e sincerità. Il cliente si spende per ottenere un cambiamento comportamentale ed emotivo, sostenuto dall'analista transazionale che lo accompagna attraverso una serie di nuove prese di posizione consapevoli e deliberate.

La struttura di personalità in termini analitici-transazionali è definita attraverso gli *stati dell'io*, coerenti sistemi di pensieri e sentimenti che si esprimono in corrispondenti sistemi di comportamento. I tre stati dell'io sono: *Genitore, Adulto, Bambino*. Si passa da uno stato dell'io all'altro molto velocemente, perché l'energia fluisce velocemente tra uno e l'altro. A seconda delle situazioni è più facile energizzare uno stato dell'io piuttosto che un altro. Inoltre, ogni stato dell'io può biologicamente modificarsi e, mediando le esperienze, adattarsi a cambiamenti e sollecitazioni sociali.



Lo **stato dell'Io Bambino** nasce come un insieme di pulsioni, sentimenti, bisogni di cibo, calore, carezze. Questa parte primordiale dell'essere umano esplora l'ambiente, tenta di indovinare ciò che ci si aspetta da lui, mette alla prova le sue conclusioni e scopre quali comportamenti e sentimenti godranno di approvazione, integrandoli, poi, in una sequenza di azioni che potranno diventare routine pienamente rinforzata e infine automatizzata.

Quando la persona è nello Stato dell'Io Bambino significa che sente, pensa, agisce come quando nella realtà era un bambino. Inoltre, tale Stato dell'Io è sede dell'intuizione, della spontaneità, della creatività, delle emozioni.

Facendo una ulteriore specificazione, è possibile osservare comportamenti infantili dalle sfumature diverse: quando la persona si esprime spontaneamente senza preoccuparsi delle reazioni degli altri è nello stato dell'Io **Bambino Libero**. Quando è molto controllata, compiacente, laboriosa, agendo come sotto l'influenza di un genitore che ha impartito degli ordini o regole è nello stato dell'Io **Bambino Adattato**. Quando, di fronte alle norme e regole si ribella, rispondendo in modo conflittuale, ha energizzato lo stato dell'Io **Bambino Ribelle**.

Ogni stato dell'Io ha connotazioni positive e connotazioni negative. Nello stato dell'Io Bambino Adattato positivo, la persona accetta le regole, collabora e agisce per farsi accettare, mentre nello stato dell'Io Bambino Adattato negativo, si sottomette alle regole, si compiange e subisce per farsi accettare. Nello stato dell'Io Bambino Ribelle positivo, la persona ha spirito d'iniziativa, mentre nello stato dell'Io Bambino Ribelle negativo è sempre contraria per principio. Nello stato dell'Io Bambino Libero, si esprime in tutto liberamente, mostrandosi apertamente.

Lo Stato dell'Io Adulto raccoglie, immagazzina e usa le informazioni derivanti dalla realtà esterna, calcola e valuta le probabilità, facendo uso di termini definibili operativamente. Funziona come un computer poiché elabora i dati raccolti. Deve essere programmato con informazioni accurate per pensare e agire in modo appropriato, autonomo, secondo il qui e ora, così da risolvere i problemi e soddisfare i bisogni. Ha il suo fondamento nelle capacità neurofisiologiche di ogni soggetto, costituendosi come sfera del pensato.

Lo stato dell'lo Adulto, nella sua accezione positiva, vive oggettivamente la realtà, non drammatizza l'errore e decide in base a ciò che è noto, nella sua accezione negativa trascura le emozioni e non si cura dei rapporti interpersonali.

Lo **Stato dell'lo Genitore** è una sorta di memoria delle esperienze passate. L'infante reagisce emotivamente nel suo stato dell'lo Bambino a ciò che l'ambiente (figure di riferimento) propone e nel contempo registra nel suo stato dell'lo Genitore la sua versione delle risposte ambientali. Tale stato dell'lo è, dunque, sostanzialmente la registrazione storica di insegnamenti e gesti di persone significative, figure rifiutate o accettate, introiettate nel corso della vita. Anche i messaggi culturali ed etnici sono incorporati in questa parte, diventando così parte integrante dello stato dell'lo Genitore, il quale può continuare ad assimilare nuove informazioni durante tutto l'arco dell'esistenza.

Lo stato dell'lo Genitore si struttura intorno agli 8-10 anni. Si dice che una persona ha attivato lo stato dell'lo Genitore quando si comporta come ha visto fare, nel passato, dalle figure di riferimento dandosi limiti, confini, regole, permessi. Una delle prime cose che i genitori fanno è definire per i loro figli come percepire il mondo, ne consegue che tale stato dell'lo sia ricco di opinioni, giudizi, valori e atteggiamenti, identificandosi quale sfera dell'appreso.

Ulteriore schematizzazione: stato dell'lo **Genitore Affettivo** (linguaggio e comportamento amorevoli, permissivi, protettivi), stato dell'lo **Genitore Normativo** (linguaggio e atteggiamento dogmatici, radicati nei principi, punitivi, esigenti).

Il Genitore Normativo, nella sua accezione positiva, guida, insegna, offre regole e valori, nella sua accezione negativa impone, rimprovera, punisce, critica. Il Genitore Affettivo, nella sua accezione positiva, cura e incoraggia, nella sua accezione negativa si sostituisce e condiziona il suo affetto ad un avere.

Per raggiungere equilibrio, benessere, consapevolezza, autonomia e spontaneità dobbiamo divenire Adulti integrati, ovvero capaci di utilizzare tutti e 3 gli stati dell'lo, energizzando quello appropriato al contesto. Il percorso di cura con approccio analitico-transazionale consiste nel condurre la persona attraverso un processo di *decontaminazione* degli stati dell'lo, al fine di agire nel quotidiano secondo i bisogni ed il sentire del qui e ora.

Ognuno di noi entra nel mondo con la potenzialità di crescere e svilupparsi fino a diventare una persona sana e matura, ognuno ha desideri e bisogni. Le emozioni sono le nostre risposte psicologiche a tali desideri e bisogni. Ci sono, però, famiglie che stabiliscono delle regole contro certe emozioni, ritendendole inappropriate o inesprimibili, mentre incoraggiando l'espressione di altre. La tendenza naturale è di avere un'emozione, esprimerla, risolvere i problemi che la causano, chiudere il rapporto con essa e passare poi ad una nuova emozione. Se una persona ha imparato a reprimere un'emozione esprimendone una di facciata, difficilmente riuscirà ad appagare i propri bisogni e a vivere

secondo i propri desideri, bloccandosi a livello di intimità relazionale. Il lavoro analitico-transazionale sulle emozioni consente di riappropriarsi di un sentire funzionale alla piena espressione di sé.

Mettere in discussione un *copione esistenziale* che non risponde più alle esigenze odierne, lavorando sul cambiamento di una *posizione esistenziale* fonte di disagio, per abbracciare l'unica sana (Io sono OK – Tu sei OK), significa vivere con pienezza, abbracciando tutte le possibilità che la vita offre.

Molti altri sono gli elementi che caratterizzano la disciplina analitico-transazionale, concluderei, però, sottolineando quale sia il presupposto per iniziare un percorso di cura e crescita personale: **la motivazione**. Perché cominci un processo di cambiamento è necessario sentire il bisogno e il desiderio di cambiare.