

PSICODRAMMA E ANALISI TRANSAZIONALE: UN CONNUBIO PERFETTO NELLA FORMAZIONE

di Luisa Ghianda



Io strutturo i miei interventi formativi avvalendomi di **Metodi Attivi**, di **Tecniche Psicodrammatiche**, di concetti appartenenti all'**Analisi Transazionale**, sposandoli o alternandoli secondo le specifiche esigenze.

Caratteristica generale dell'intero processo formativo è l'**atteggiamento contrattuale**, che rimanda al principio di **okness**, così caro all'Analisi Transazionale. "Io sono ok, Tu sei ok" significa esprimere se stessi senza violare o negare i diritti altrui, entrando in una relazione che è comunicazione profonda con ciò che l'altro è. Non ci può essere formazione senza rispetto reciproco; non ci può essere formazione senza un piano paritario tra formatore e formandi.

L'Analisi Transazionale, disciplina all'interno delle scienze psicologiche, è una teoria dello sviluppo della persona e dei suoi comportamenti. Il nome A.T. deriva dal termine '**transazione**', che significa 'scambio': un dialogo tra due o più persone è costituito da una serie di transazioni verbali o non-verbali.

L'Analisi Transazionale prende in considerazione tali transazioni e ne deduce informazioni sulle quali è possibile analizzare la qualità degli scambi relazionali. Tramite la lettura del dialogo esterno transazionale è possibile ipotizzare il dialogo interno di un individuo. Identificando gli **stati dell'io** attivi tra due persone che comunicano è possibile risalire a "quello che una persona si sta dicendo dentro" e alle emozioni correlate agli eventi-stimoli (vissuti).

Gli stati dell'io sono coerenti sistemi di pensieri e sentimenti che si esprimono in corrispondenti sistemi di comportamento. Sono costitutivi della personalità e vengono chiamati Genitore, Adulto, Bambino. La parte Genitoriale è custode di esperienze, la parte Adulta elabora informazioni, la parte Bambina è sede di spontaneità ed emotività.

Nel corso della giornata ci si sposta continuamente da uno stato dell'io all'altro. Una personalità equilibrata fa uso di tutti e 3 gli stati dell'io, energizzando quello adeguato al contesto. Quando due persone comunicano, ognuna è libera di scegliere lo stato dell'io con il quale interagire. Sebbene, nella maggioranza dei casi, le persone rispondano agli "inviti degli altri", replicando con lo stato dell'io complementare all'interlocutore, è fondamentale essere consapevoli che ognuno è responsabile, in qualsiasi momento, della scelta del proprio stato dell'io, nonché libero di utilizzare quello più adatto al contesto. Questo presupposto è un invito a sentirsi responsabili per i propri atteggiamenti, le proprie emozioni, le proprie scelte, eludendo la sensazione di essere vittime inconsapevoli degli scambi comunicativi avviati dall'interlocutore. Naturalmente, scambi consapevoli ed efficaci hanno bisogno di competenza emotiva, conoscenza dell'effetto dei propri gesti nell'interlocutore, empatia, capacità di lettura del contesto, auto-critica, conoscenza di sé e dei propri bisogni. Tutto ciò è ampiamente implementabile attraverso percorsi formativi atti allo sviluppo di risorse personali, la cui unica prerogativa è la disponibilità del partecipante a mettersi in discussione, abbracciando l'idea che il solo buon senso è utile, ma insufficiente per una competente vita relazionale.

L'utilizzo del modello degli stati dell'io accresce consapevolezza circa le proprie ed altrui modalità comportamentali, promovendo una gestione responsabile e coerente dei propri pensieri,

sentimenti, comportamenti. Inoltre, consente di leggere le interazioni sociali, grazie alla decodifica delle transazioni verbali, per cui potenzia la capacità di gestire una comunicazione in modo efficace, nel rispetto delle proprie ed altrui emozioni e degli obiettivi prefissati.

Lo **Psicodramma Moreniano** è un metodo psicologico di gruppo che permette all'individuo di svelare, attraverso la **drammatizzazione**, i diversi aspetti della sua vita privata o professionale, stabilendo con essi un dialogo proficuo. Grazie ad un lavoro dai connotati "teatrali", nulla viene lasciato al racconto, poiché tutto viene rappresentato. La drammatizzazione, a differenza della sola narrazione, permette di risperimentare nel qui e ora le situazioni difficili, reali o interiori e di riviverle con la stessa intensità emotiva. Nella dimensione di semi-realtà, tipica del gioco teatrale, il protagonista può sperimentare un mondo parallelo, in cui concedersi comportamenti mai messi in atto, fino a trovare nuove opzioni applicabili al contesto reale.

L'Analisi Transazionale non fornisce ricette o prescrizioni assolute, ma offre indicazioni dal sapore scientifico, a cui è più facile affidarsi. Il metodo psicodrammatico permette di sperimentare i comportamenti efficaci o inefficaci, nel qui ed ora della scena psicodrammatica, rendendoli osservabili, analizzabili, modificabili. Grazie all'alternanza delle due discipline, ho modo di sollecitare sia l'ambito delle **competenze psicologiche**, sia quello delle **competenze emotive**, coinvolgendo la persona nella sua totalità e facilitando, così, il **cambiamento**.

I formandi arrivano a comprendere che, nel percorso d'integrazione sociale, è possibile abbiano costruito strutture psicologiche difensive ora cristallizzate e divenute un limite per il pieno soddisfacimento dei bisogni. Una maggior consapevolezza di sé e del proprio stile relazionale costituiscono la base per individuare alternative comportamentali migliori, sia sul piano logico, sia sul piano concreto. I formandi hanno modo di rielaborare le difese psicologiche, le convinzioni auto-limitanti e gli automatismi inconsci, che ostacolano l'arricchimento della propria mappa interpretativa. La ristrutturazione delle proprie credenze rappresenta l'accesso ad un comportamento nuovo. Il vissuto trova un'elaborazione emotiva e cognitiva, smettendo di essere trasferito nei gesti quotidiani in modo inconsapevole.

Approfondire la conoscenza di sé non solo è premessa per lo sviluppo di capacità sociali complesse, ma è anche l'unico modo per modificare comportamenti inadeguati, poiché non si può modificare ciò che non si conosce.