

È evidente che il Genitore e il Bambino di ciascuno di noi si formano per primi anni di vita. Da piccoli abbiamo a che fare prima di tutto con i nostri genitori o con chi per loro. Nel contempo siamo bambini o bambine e è naturale che le loro caratteristiche siano le prime a formare in nostro Bambino interiore. L'Adulto si forma in seguito. Dagli studi psicologici fatti, sembra che l'Adulto fatichi per tutta la vita per mettersi in pari. Se si aggiunge il fatto che i nostri circuiti primari sono occupati dal G(enitore) e dal B(ambino) e che questi reagiscono automaticamente, appare chiaro che il rafforzamento del nostro A(dulto) interiore deve avere la priorità nel prenderci cura della nostra salute psichica. Che cosa possiamo fare per rafforzare il nostro A?

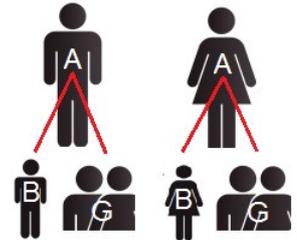
Prima di tutto occorre divenire consapevoli dei segnali che ci giungono dal G e dal B.

Quando si risvegliano i sentimenti e si ha la sensazione di NON OK, questo è un segnale che il B è in azione. Sapendo di avere davanti il nostro B NON OK, possiamo impedire che il nostro stato d'animo si manifesti in qualche azione. Prenderne coscienza e valutarlo richiede solo un breve momento; il tempo di contare fino a dieci, per usare il noto accorgimento. In tal modo il nostro A mantiene il controllo.

Rendendoci conto che è il nostro G che si sta facendo vivo, si può utilizzare quel breve momento per porci queste domande da A: è proprio vero ciò che il mio G mi sta suggerendo? È valido? È appropriato? Qual è l'evidenza? Non è necessario formularci queste domande a parole; il pensiero è molto più veloce delle parole, per cui possiamo pensarle velocemente e altrettanto in fretta darci le risposte.

Quanto più conosciamo i contenuti del nostro G e del nostro B, tanto più possiamo mantenere incontaminato il nostro A. Quanto più ci rendiamo conto delle componenti nostro G e del nostro B, tanto più il nostro A rimane distinto da loro e si mantiene autonomo e saldo.

È utile ricordare che:



G	Genitore	contiene dati antiquati
A	Adulto	i suoi dati ritraggono la realtà esterna esistente attualmente, oltre a moltissimi dati accumulati in passato indipendentemente dal Genitore e dal Bambino
B	Bambino	contiene dati antiquati

Come si può arrivare ad individuare il G e l'A? Con il **dialogo interiore**. Il che non è affatto difficile, perché ciò può avvenire quando non siamo impegnati in una conversazione, quando siamo relativamente soli. Non essendo in quei momenti obbligati a una relazione esteriore, abbiamo tutto il tempo che vogliamo per esaminarci. Quando farlo? Quando ci sentiamo messi male, quando siamo tristi, depressi, afflitti. Una buona domanda per iniziare il nostro dialogo interiore è questa: Perché il mio G sta maltrattando il mio B?



Quando siamo in grado di riconoscere: "Questo è il mio B" oppure: "Questo è il mio G", è il nostro A che parla. In un attimo, si passa allora dalla parte dell'A.

Allo stesso modo, in una situazione difficile, quando si è sull'orlo di una crisi, basta porci la domanda: Chi sta per prendere il sopravvento dentro di me? Ogni volta che riceviamo uno stimolo transazionale, i dati di tutte e tre le fonti (G, A, B) si riversano nella nostra mente. Chi reagirà a quello stimolo? Reagirà il Genitore, l'Adulto o il Bambino?

Questa salutare pratica ci permette non solo di riequilibrare una situazione critica sintonizzandoci sul nostro A, ma – imparando a essere consapevoli del nostro B e del nostro G – ci permette di iniziare a riconoscere negli altri i loro G e B.

C'è di più. Chi mai amerebbe una persona che teme? Quando l'apostolo Paolo era ancora un persecutore della chiesa tutti ne avevano timore; anche dopo che ebbe accettato Yeshùa quale messia, "giunto a Gerusalemme, tentava di unirsi ai discepoli; ma tutti avevano paura di lui, non credendo che fosse un discepolo" (At 9:26). Di certo, non lo amavano; al massimo, lo amavano come nemico (cfr. Lc 6:27,28). Tuttavia, si può amare una persona e non amarne una sua parte. Una donna picchiata dal marito, ad

esempio, può amarlo, almeno finché spera che cambi; un bambino maltrattato può continuare a voler bene ai genitori, suo malgrado. Con chi temiamo e con chi ci mette in soggezione, possiamo fare il contrario: amare il suo Bambino. In verità, conoscendo l'analisi transazionale, ciò che temiamo e non amiamo in qualcuno è il suo Genitore. Se riusciamo a vedere il suo B (o la sua Bambina), non useremo un atteggiamento di condiscendenza ma un fare tenero, a dimostrazione che vogliamo difendere quel B. Usando le "carezze" per trattare con il suo B, il suo G smette di far paura. Così dovette fare Miryàm, la madre di Yeshù; non comprendendo l'atteggiamento messianico del figlio, agì semplicemente come una madre, in modo benevolo, materno: "A un certo punto mancò il vino. Allora la madre di Gesù gli dice: 'Non hanno più vino'. Risponde Gesù: 'Donna, che vuoi da me? L'ora mia non è ancora giunta'. La madre di lui dice ai servi: 'Fate tutto quel che vi dirà'". – Gv 2:3-5, TILC.

Dall'episodio biblico che segue possiamo apprendere un caposaldo per mantenere un atteggiamento adulto.

"Il re Nabucodonosor fece costruire una statua d'oro alta trenta metri e larga tre e la fece collocare nella pianura di Dura, nella provincia di Babilonia. Poi il re mandò messaggeri a convocare tutti i più alti funzionari della provincia: i satrapi, i prefetti, i governatori, i consiglieri, i tesoriere, i giudici e i magistrati. Li invitava alla inaugurazione della statua d'oro che egli aveva fatto collocare. Tutti questi alti funzionari vennero dunque all'inaugurazione e si radunarono dinanzi alla statua per la cerimonia ufficiale. Un banditore gridò ad alta voce: 'Gente di ogni popolo, lingua e nazione, ascoltate questo ordine: Appena sentirete il suono della tromba, del flauto, della cetra, dell'arpa, del salterio, della zampogna e degli altri strumenti musicali, vi inchinerete fino a terra per adorare la statua d'oro che il re Nabucodonosor ha fatto collocare. Chiunque si rifiuta di inchinarsi per adorarla verrà subito gettato in una fornace ardente'. Perciò, appena la gente di ogni popolo, lingua e nazione sentì suonare ... si inchinò fino a terra e adorò la statua d'oro che il re Nabucodonosor aveva fatto collocare.

Subito dopo alcuni Babilonesi vennero a denunciare gli Ebrei. Si rivolsero al re Nabucodonosor e gli dissero: 'Lunga vita a te, maestà! Tu stesso, re, hai dato quest'ordine: Tutti dovranno inchinarsi fino a terra per adorare la statua d'oro ... Ora, maestà, gli Ebrei Sadrach, Mesach e Abdenego ... non hanno rispettato il tuo ordine: si rifiutano di servire i tuoi dèi e di adorare la statua d'oro che tu hai fatto collocare'.



Allora il re si sdegnò e diede l'ordine di condurre alla sua presenza Sadrach, Mesach e Abdenego. Appena giunsero, domandò loro: 'Sadrach, Mesach e Abdenego, è vero che vi rifiutate di servire i miei dèi e di adorare la statua d'oro che io ho fatto collocare? Quando sentirete di nuovo suonare ... sarete pronti a inchinarvi fino a terra per adorare la statua che io ho costruito? Se vi rifiutate vi farò subito gettare in una fornace ardente. Quale dio potrà sottrarvi al mio potere?'

Ma Sadrach, Mesach e Abdenego risposero al re: 'Maestà, non abbiamo bisogno di giustificarcì. Sappi comunque che il nostro Dio, quel Dio che noi serviamo è capace di salvarci. Sì, maestà, egli ci libererà dalla fornace ardente e dal tuo potere. E anche se non lo facesse, sappi, maestà, che noi ci rifiutiamo di servire ai tuoi dèi e di adorare la statua d'oro che tu hai fatto collocare'. – Dn 3:1-18, TILC.

Per mantenere un atteggiamento adulto occorre prima avere fissato, nella nostra vita, dei valori importanti, fondamentali. Le grandi decisioni vanno prese ponderandole bene e quindi prendendosi il tempo per vagliare le scelte di vita che si intendono fare. Ciò va fatto prima, in modo da impostare poi la propria vita su quei valori fondamentali. Ciò consente di essere coerenti con se stessi, in modo maturo e di non dover decidere di volta in volta su ciò che capita. Le grandi decisioni prese nel fissare i nostri valori fondamentali costituiscono la base etica per affrontare le situazioni pratiche che possono poi presentarsi in ogni momento. In tal modo, non dovremmo mettere tutto in discussione ogni volta o ponderare la decisione solo quando avvertiamo il calore delle fiamme della fornace ardente. Le circostanze saranno diverse, ma se la direttiva è certa sarà più facile fare le scelte del momento.

Un Adulto forte si realizza, dunque, così:

- Impara a riconoscere il proprio B, le sue vulnerabilità, le sue paure; impara a riconoscere i modi in cui il B esprime quegli stati d'animo.
- Impara a riconoscere il proprio G, i suoi divieti, le sue fisse, i suoi moniti, i suoi atteggiamenti.
- È sensibile al B altrui, parla a quel B, lo accarezza, lo protegge; si rende conto del suo bisogno di esprimersi e anche del suo complesso di inferiorità.
- Si ferma e fa un bel respiro ("conta fino a dieci"), dando in tempo al proprio A di capire se è il G o il B che entra in gioco nel suo interlocutore.
- Se ha dubbi, lascia perdere. Non può fare né ricevere danno se non parla.
- Ha elaborato un solido sistema di valori fondamentali che è la base etica della sua vita.

"Un uomo avveduto che ha costruito la sua casa sopra la roccia. Fa pioggia è caduta, sono venuti i torrenti, i venti hanno soffiato e hanno investito quella casa; ma essa non è caduta, perché era fondata sulla roccia ... un uomo stolto che ha costruito la sua casa sulla sabbia. Fa pioggia è caduta, sono venuti i torrenti, i venti hanno soffiato e hanno fatto impeto contro quella casa, ed essa è caduta e la sua rovina è stata grande". - Mt 7:24-27.