


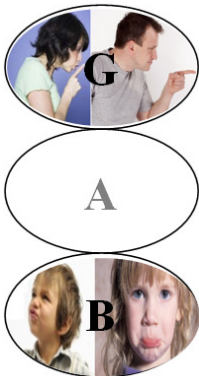


Dall'analisi transazionale abbiamo appreso che dentro ciascuno di noi ci sono le vecchie registrazioni delle ingiunzioni e delle proibizioni dei nostri genitori o di coloro che facevano le loro veci, e che queste registrazioni sono conservate nella nostra mente in una banca-dati chiamata Genitore. – Cfr. lo studio *La transazione*, nella categoria *Noi e le nostre relazioni*, in questa stessa sezione.

| | | |
|---|-----------------|---|
|  | Genitore | La persona che si trova nello Stato dell'lo Genitore pensa, sente e agisce allo stesso modo dei propri genitori o di chi ha fatto le loro veci. Lo fa imitando i loro pensieri, le loro emozioni e i loro comportamenti, perché nell'infanzia i genitori o chi per loro sono stati di supporto e hanno rappresentato un riferimento affettivo. |
|  | Adulto | Caratterizzato da un modo di pensiero razionale e logico tipico di un individuo adulto, lo Stato dell'lo Adulto è la parte razionale della nostra personalità. La persona che si trova nello Stato dell'lo Adulto pensa, sente e si comporta in modo coerente al qui ed ora. Chi ha una personalità sana ed equilibrata è guidato dall'Adulto, che rimane in contatto e collaborazione con gli altri Stati dell'lo. |
|  | Bambino | Lo Stato dell'lo Bambino fa riferimento al vissuto infantile, caratterizzato dal pensiero intuitivo e magico tipico dei bambini. È la parte più naturale e primitiva di noi. Il Bambino esplora e si esprime spontaneamente per cercare di soddisfare i propri bisogni. |



Ci sono momenti e giornate in cui le cose non vanno. Certe giornate le definiamo nere. In una giornata nera ci sentiamo inadeguati, impotenti, perfino incapaci. Per dirla tutta, in quei momenti ci sentiamo delle nullità. Che cosa è successo? È successo che il nostro Adulto si è come disinnescato: non riusciamo a pensare in modo razionale e la realtà ci appare diversa. Il nostro Genitore ha preso il sopravvento e sta malmenando il nostro Bambino. Ci sentiamo all'angolo, come un pugile frastornato che non ha più la forza di reagire. Storditi e rintronati, continuiamo a ricevere i colpi del nostro dialogo interiore e siamo sul punto di andare al tappeto. – Cfr. lo studio *Il dialogo interiore*, in questa categoria.

Nell'articolo *Come dissipare gli stati d'animo negativi*, in questa categoria, abbiamo esaminato il modo per disattivare il Genitore normativo e riattivare l'Adulto tramite l'autoesame, ovvero analizzando da soli i nostri processi mentali. Ora, vedremo invece quali **azioni** possiamo compiere per fermare il Genitore.

Rilassarsi. Questa pratica si basa sulla psicosomatica, la quale ci spiega che corpo e mente sono strettamente legati tra loro. Per fare degli esempi banali, ma che ci aiutano a capire cosa succede in noi, si pensi a una persona che guarda l'orologio: vede che è ora di pranzo e subito prova appetito; un altro legge o sente alla TV la descrizione dei sintomi di una certa malattia e comincia a provarli; un altro pensa alla vicina vacanza e si sente gioire, pensa all'incontro con la persona che ama e si emoziona. Tutti facciamo esperienza di come la nostra psiche influisca sul nostro corpo. Tale meccanismo si attua anche all'incontrario: il corpo influisce sulla mente. Se abbiamo mal di denti o proviamo troppo freddo oppure troppo caldo, ad esempio, ne risentiamo anche mentalmente. Il bello è che possiamo avvalerci di questo meccanismo insito in noi, a nostro beneficio. In altre parole: se certi pensieri (psiche) ci fanno sentire tesi (corpo), una diversa condizione del corpo modifica i pensieri.



Quando era preso da grande malumore, il re Saul si rilassava con la musica, tanto che ingaggiò Davide come musicista di corte (*1Sam 16:14-23*). Fare una breve passeggiata e distrarsi sono alcuni altri modi per rilassarsi. C'è un semplice esercizio che si può fare al momento: prestare attenzione alle proprie spalle e lasciarle cadere, rilassandole; si avvertirà subito un senso di benessere fisico e mentale; se subito dopo si rifà la stessa cosa, il rilassamento si fa più profondo.

Prendere contatto con la realtà. Quando il nostro Adulto è disinserito, la realtà non è più il nostro riferimento. In una giornata nera, infatti, tutto appare diverso e ostile. Per riprendere contatto con la vita reale si può toccare con mano alcune cose e dire: È freddo, è duro, è una maniglia, è una sedia; e ancora: oggi è il giorno ... dell'anno ... e sono le ore ..., io ho ... anni. Questo sistema è più efficace se ci si guarda attorno e si dice ad alta voce, ad esempio: Quella è una sedia di legno, quello è un portone nero, quello è un vaso di gerani rossi, questa è una penna, e così via. In questo modo si costringe l'Adulto a prendere coscienza del presente qui e ora. Quando ciò avviene, il Genitore deve ritirarsi. L'apostolo Tommaso rimase frastornato quando vide Yeshùà risuscitato davanti a sé, come fuori dalla realtà. Certamente poteva essere riportato alla realtà se avesse fatto quanto dettogli da Yeshùà: "Metti qua il tuo dito e guarda le mie mani; stendi la tua mano, e mettila nel mio costato". - *Gv 20:27, CEI*.

Ingigantire il problema. "Il pigro dice: «Là fuori c'è un leone; sarò ucciso per la strada»" (*Pr 22:13*). Questa esagerazione che la persona pigra fa per non muovere un dito, suscita divertimento, e ciò era nell'intenzione del saggio che la scrisse, così da ridicolizzare gli indolenti. A volte usiamo la stessa ironia per sdrammatizzare, prendendo simpaticamente in giro chi si allarma per un nonnulla. "Cara," - dice un marito

un po' pauroso alla moglie - "stamattina ho un dolorino qui, sarà grave?"; "Certamente!" - risponde lei "Succede tre giorni prima di morire". Ora, possiamo prendere spunto da queste ironie per trattare in modo diverso i nostri problemi. È una giornata nera; una persona si sente molto giù, ha pensieri negativi e il suo



fisico ne risente (psicosomatica); a sua volta la condizione fisica rende più negativi i suoi pensieri (psicosomatica); distaccato dalla realtà com'è, va a sbattere contro un lampione. Dentro di lui il suo Genitore si fa sentire: *Stupido! Sei il solito distratto! Non ne combini mai una buona.* Come fermarlo? Facendo intervenire l'Adulto per esagerare l'accaduto: *Caspita, potevo andare a sbattere contro un camion! Potevo rompermi la testa! Ma tutto ciò non è accaduto, è stata solo una botta. Vien quasi da ridere.*

Ripararsi nel rifugio segreto. I bambini hanno un loro rifugio segreto in cui si sentono al sicuro. Non sempre è un luogo particolare, a volte può essere una bambola o un peluche, un gioco, un libro illustrato, un giornalino. È un modo segreto, che nessuno conosce. Possiamo prenderne spunto. Secondo le preferenze personali, ciascuno può ritagliarsi il suo rifugio segreto: può essere un posto in cui andare (un giardino, una panchina, vicino a un albero) oppure un luogo non fisico (un libro, un puzzle, un lavoretto manuale, un passatempo) oppure qualcosa da fare (una passeggiata o un giro in macchina). Per il credente e la credente è Dio in più grande rifugio. "Dio è per noi un rifugio e una forza" (SI 46:1). "Mi rifugio all'ombra delle tue ali finché passino le avversità" (SI 57:1, TNM). "In te mi rifugio, Signore mio Dio". – SI 7:2, TILC.



Pregare. "Getta sul Signore il tuo affanno, ed egli ti sosterrà" (SI 55:22). Il nostro Genitore interiore ci condanna? "Se il nostro cuore ci condanna, Dio è più grande del nostro cuore". - 1Gv 3:20.

