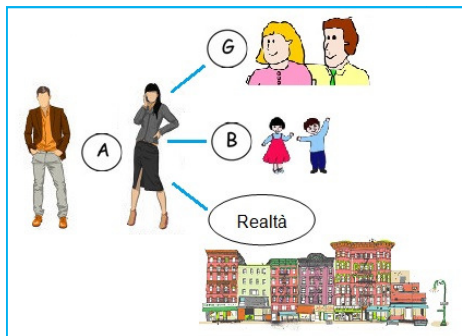


Le persone si differenziano per via dei diversi assetti strutturali del loro Genitore, del loro Adulto e del loro Bambino. Nel due articoli precedenti abbiamo visto come la *contaminazione* e l'*esclusione* creano problemi nella salute psichica delle persone. Possiamo ora definire la persona "sana", tenendo conto che anche qui ci sono differenze.

Per avere il controllo in ogni transazione, l'Adulto ha tre fonti di dati da cui trarre quelli che gli occorrono per prendere le decisioni giuste: il suo Genitore, il suo Bambino e la realtà.

**La salute psichica può essere definita, in termini di analisi transazionale, come un Adulto emancipato che mantiene costantemente il controllo su ogni transazione.**



Tanto più sono ricche di dati queste tre fonti, tanto più l'Adulto che è in noi si può realizzare.

La nostra Bambina o il nostro Bambino conserva la registrazione delle esplorazioni che faceva con curiosità nell'infanzia, delle esperienze che suscitavano meraviglia; fiori, gite, animali, fiabe, vacanze, giochi, amichetti, canzoni e mille altre cose fanno parte del suo bagaglio.

Anche il bagaglio del Genitore è ricco: la loro cura e la loro protezione hanno permesso di superare il NON OK infantile.

L'Adulto si è così rafforzato crescendo, ricevendo gratificazioni, amore, conferme; sempreché i genitori non lo abbiano sottoposto a troppe pressioni, magari esagerate, e non l'abbiano forzato a

coltivare interessi che non erano i suoi.

Oggi, qui e ora, possiamo conoscere il nostro G-A-B, conoscere ciò che contiene. E renderci anche conto di ciò che *non c'è*. Molte nostre lagnanze e insoddisfazioni personali relativamente a ciò che siamo oggi, trovano spiegazioni proprio negli anni infantili trascorsi magari nella monotonia e con poca gioia. Sapendolo, possiamo essere *liberi* con il nostro Adulto, aprendoci a nuove valutazioni. Invece di continuare a dire "sono fatto/a così", potremo dire: "Posso essere diverso/a". Anche in ciò si rivelano del tutto obiettive, reali e attendibili le parole di Yeshùa: "Conoscerete la verità, e la verità vi farà liberi". – Gv 8:32, TILC.

