

L'analisi transazionale ha identificato quattro cosiddette posizioni esistenziali. Si tratta dei nostri atteggiamenti, del modo in cui noi vediamo noi stessi e gli altri. Eccoli:

<p style="text-align: center;">①</p> <p style="text-align: center;">IO NON SONO OK - TU SEI OK</p>	<p>Questo atteggiamento si sviluppa nella primissima infanzia. È la conclusione logica che il bimbo o la bimba trae dalla sua esperienza di nascita e di condizione infantile. ^{A B}</p>	<p style="text-align: center;">☺</p> <p style="text-align: center;">☹</p>	<p>Riceve carezze e cure</p> <p>La conclusione cui perviene non è vera</p>
<p style="text-align: center;">②</p> <p style="text-align: center;">IO NON SONO OK - TU NON SEI OK</p>	<p>Dopo aver sviluppato nella primissima infanzia l'atteggiamento ①, può accadere che quando il bambino inizia a camminare (entro la fine del primo anno), non venga più preso in braccio e accarezzato, e magari iniziano le punizioni. Se ciò perdura per tutto il secondo anno di vita, lui o lei passa all'atteggiamento ②.</p>	<p style="text-align: center;">☹</p>	<p>Si arrende, senza speranza; si lascia andare. La sua decisione <i>Tu non sei Ok</i> la applica a tutti. ^C</p>
<p style="text-align: center;">③</p> <p style="text-align: center;">IO SONO OK - TU NON SEI OK</p>	<p>Il bambino o la bambina che è trattato brutalmente abbastanza a lungo sceglie, nel secondo o terzo anno di vita, questo terzo atteggiamento. ^D</p>	<p style="text-align: center;">☺</p> <p style="text-align: center;">☹</p>	<p>Si sente Ok</p> <p>Da chi avrà carezze se <i>Tu non sei Ok</i>?</p>
<p style="text-align: center;">④</p> <p style="text-align: center;">IO SONO OK - TU SEI OK</p>	<p>Questo atteggiamento è cosciente, frutto di una decisione consapevole. ^E</p>		
<p style="text-align: center;">Simboli</p> <p style="text-align: center;">☺ = aspetto positivo; ☹ = aspetto negativo</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid purple; padding: 5px; margin: 5px;">Atteggiamenti inconsci (①, ②, ③)</div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin: 5px;">Atteggiamento consapevole (④)</div> </div>			

Note:

A – Il bambino piccolo ha un gran bisogno di carezze e di riconoscimento, la cui fonte è identificata dal *Tu sei Ok*. Da adulto può emergere la domanda inconscia: cosa posso fare per guadagnarmi carezze e approvazione? Chi si regge su questo atteggiamento ha due scelte: seguire un *copione* (le prime decisioni prese inconsciamente sul tipo di vita che si condurrà) oppure seguire una vita ritirata perché è penoso stare tra persone che sono OK; in tal modo conferma il suo sentirsi *non Ok*. Frequentemente la scelta può cadere, anziché su un copione, su un *contro-copione* (anche questo inconscio): si cercano alleati dotati di un grande Genitore per avere grandi carezze, diventando molto premurosi e accondiscendenti, condannandosi però ad arrampicarsi per tutta la vita. Se l'*lo non sono Ok* determina il copione, il *Tu sei Ok* (e "io voglio essere come te") determina il contro-copione. In ogni caso, la persona rimane sull'*lo non sono Ok*.

B – Questo atteggiamento è comune a tutti; nella maggior parte delle persone perdura per tutta la vita.

C – Chi assume questo atteggiamento non sa ricorrere al proprio Adulto nei rapporti con gli altri; anche lo psicoterapeuta ha difficoltà, perché anche lui viene messo nella categoria del *Tu non sei Ok*.

D – Man mano che cresce inizia a restituire i colpi ricevuti. Mancando la capacità di guardarsi dentro, è sempre colpa degli altri, che sono *Tu non sei Ok*. Nei casi più gravi diventerà un criminale.

E – Nel primo anno di vita tutti i bambini arrivano alla conclusione inconscia *lo non sono Ok* e *Tu sei Ok* (①). I bambini molto sfortunati slittano poi verso l'atteggiamento ② e ③. Entro il terzo anno di vita ogni individuo ha fatto la scelta definitiva, che nei casi ①, ② e ③ è inconscia. Tale scelta è un tentativo di dare un senso alla propria vita, così da assegnare un certo grado di prevedibilità all'insieme caotico di stimoli e sensazioni. Questi atteggiamenti sono assunti basandosi sull'emotività o le impressioni, valutando i dati provenienti dal Genitore e dal Bambino; su tali dati non hanno un ruolo modificatore i dati provenienti dall'esterno.

I primi tre atteggiamenti (①, ② e ③) si basano sui sentimenti; il quarto (④) si basa sul pensiero e sulla fiducia. I primi tre rispondono alla domanda: *Perché?* Il quarto ha come premessa: *Perché no?*

Nel quarto atteggiamento l'accettazione dell'Ok non si basa sulle esperienze personali. **Un nuovo atteggiamento non può essere assunto lasciandosi trasportare dagli eventi, ma solo decidendo di adottarlo.**

Segue un articolo sull'analisi transazionale.



L'analisi transazionale

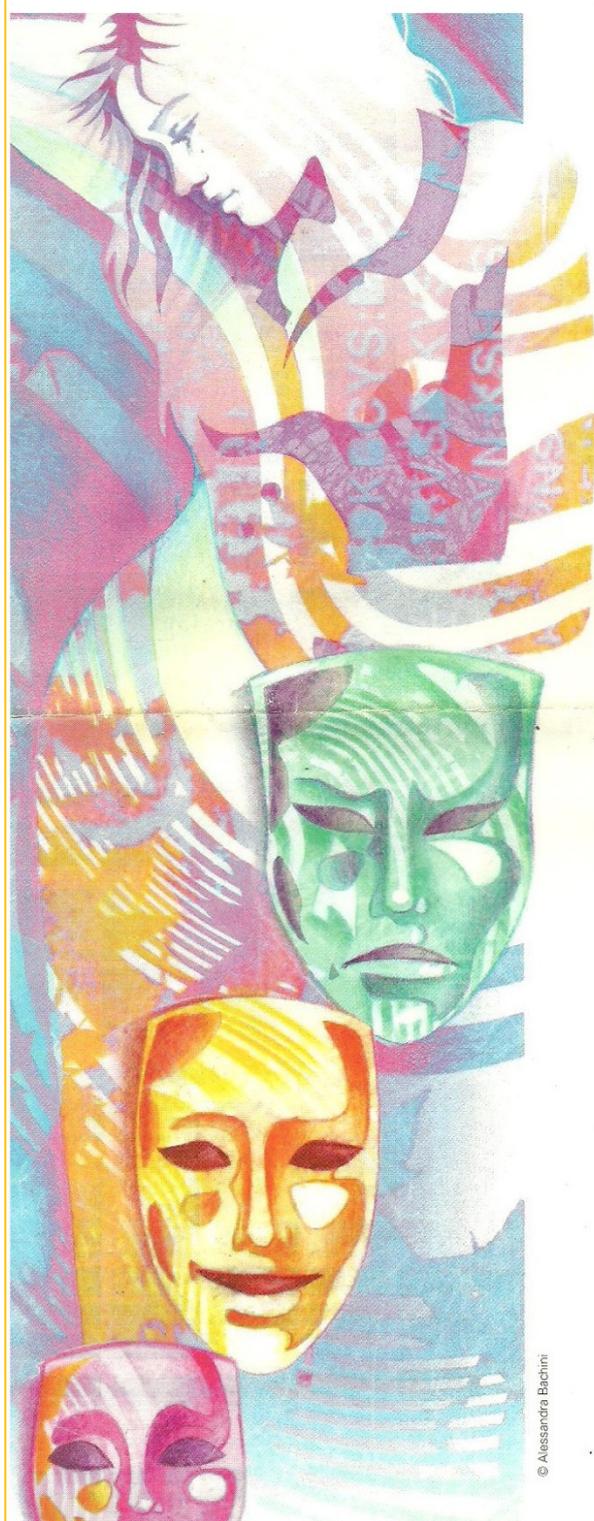
Quando comunichiamo con gli altri, a seconda dell'interlocutore, mostriamo e usiamo in prevalenza una componente della nostra personalità: il bambino, il genitore, l'adulto. È la griglia di lettura proposta dall'analisi transazionale che ci fornisce strumenti utili per conoscere la realtà, entrare in rapporto con gli altri, aumentare e migliorare le nostre relazioni interpersonali e professionali

Elaborata negli anni 50, negli Stati Uniti, dallo psichiatra di formazione psicanalitica Eric Berne (1910-1970), animato dal desiderio di rendere la psicologia accessibile a un vasto pubblico, l'analisi transazionale incontrò subito un grande successo anche in Europa e venne introdotta in Italia negli anni 70. Il principio è semplice: attraverso le "transazioni", cioè gli scambi che abbiamo con le persone che frequentiamo, noi possiamo comprendere il nostro meccanismo psicologico.

TRE COMPONENTI DELLA PERSONALITÀ

Fin dalle prime sedute, il paziente, d'accordo con il terapeuta, definisce l'obiettivo della terapia e i mezzi per raggiungerlo. Sono poi ammesse modifiche. L'analisi transazionale si pratica in sedute di gruppo o individuali. Si lavora sulla parola, sulle emozioni e sui sentimenti. Secondo Berne, la nostra personalità ha

tre componenti: quella del bambino, del genitore e dell'adulto, che l'autore chiama i "tre stati dell'io". Lo stato "bambino" è quello in cui sopravvivono emozioni e bisogni che abbiamo provato durante l'infanzia. Il "bambino libero" rappresenta la nostra parte creativa e intuitiva, il "bambino adattato" è invece quello che, per rispondere alle attese dei genitori e alle esi-



CRISTINA, 47 ANNI

“Reagivo in modo eccessivo, come una bambina ferita”

genze della società, si è privato dei suoi desideri ed è diventato ubbidiente (“bambino adattato sottomesso”) o, al contrario, “bambino adattato ribelle”. Nella maggior parte delle persone, il “bambino libero” è stato maltrattato e ha lasciato il posto al “bambino adattato”, ma ferito. Altro stato dell’io è quello di “genitore”, di chi, crescendo, interiorizza i comportamenti di padre e madre e li riproduce. Ci può essere il “genitore normativo” che, in senso positivo, fissa giusti limiti e protegge e, in negativo, giudica e punisce; oppure il “genitore adottivo” che, nel suo lato positivo, dà affetto e incoraggia, mentre nel suo lato negativo ha un atteggiamento iperprotettivo. Infine, la terza componente è quella di “adulto”. Che si informa, analizza e decide. Noi usiamo questi diversi stati dell’io in funzione dei messaggi che abbiamo ricevuto nella nostra infanzia. Il problema è che li mobilitiamo raramente in modo consapevole. Per esempio, di fronte al proprio capo, alcuni si inibiscono e non hanno il coraggio di affermarsi, si comportano come “bambini adattati sottomessi”. Con il coniuge, diventano invece i “genitori normativi negativi”, che criticano e giudicano. La nostra vera identità, secondo l’analisi transazionale, è quella di “bambino libero”, quindi lo scopo di ogni percorso terapeutico è permettere all’individuo di ritrovare la propria autonomia, usando i tre stati dell’io in modo appropriato. Il

Ho cominciato una terapia a causa di un problema di suscettibilità. Andavo subito in collera alla minima osservazione di mio marito. In presenza di amici o colleghi, invece, non dicevo niente, ma rimuginavo per ore e ne soffrivo molto. La mia vita era diventata insopportabile. Un giorno, un’amica mi ha parlato dell’analisi transazionale. Mi sono informata e ho deciso di partecipare a un seminario di più giorni in sedute individuali, ogni 15 giorni, per un anno. L’analisi transazionale mi ha permesso di capire che il “bambino adattato” reagiva in modo eccessivo. La minima osservazione riattivava in me la bambina che era stata ferita. Ho anche realizzato che avevo interiorizzato un “genitore normativo” molto severo: mi giudicavo e amplificavo le riflessioni che mi venivano fatte. Ho rivolto quindi la mia attenzione al mio passato e ho capito che mi identificavo in una bambina che doveva essere perfetta e che, se non lo era, si sentiva minacciata. Nel corso delle sedute ho lasciato emergere la mia sofferenza, ho imparato ad ascoltare le mie paure e, con l’aiuto del terapeuta, a consolare e a confortare la bambina ferita. Ho così potuto idealizzare progressivamente un genitore adottivo per me stesso. Ora il mio rapporto con gli altri è più chiaro e reagisco in modo più appropriato.

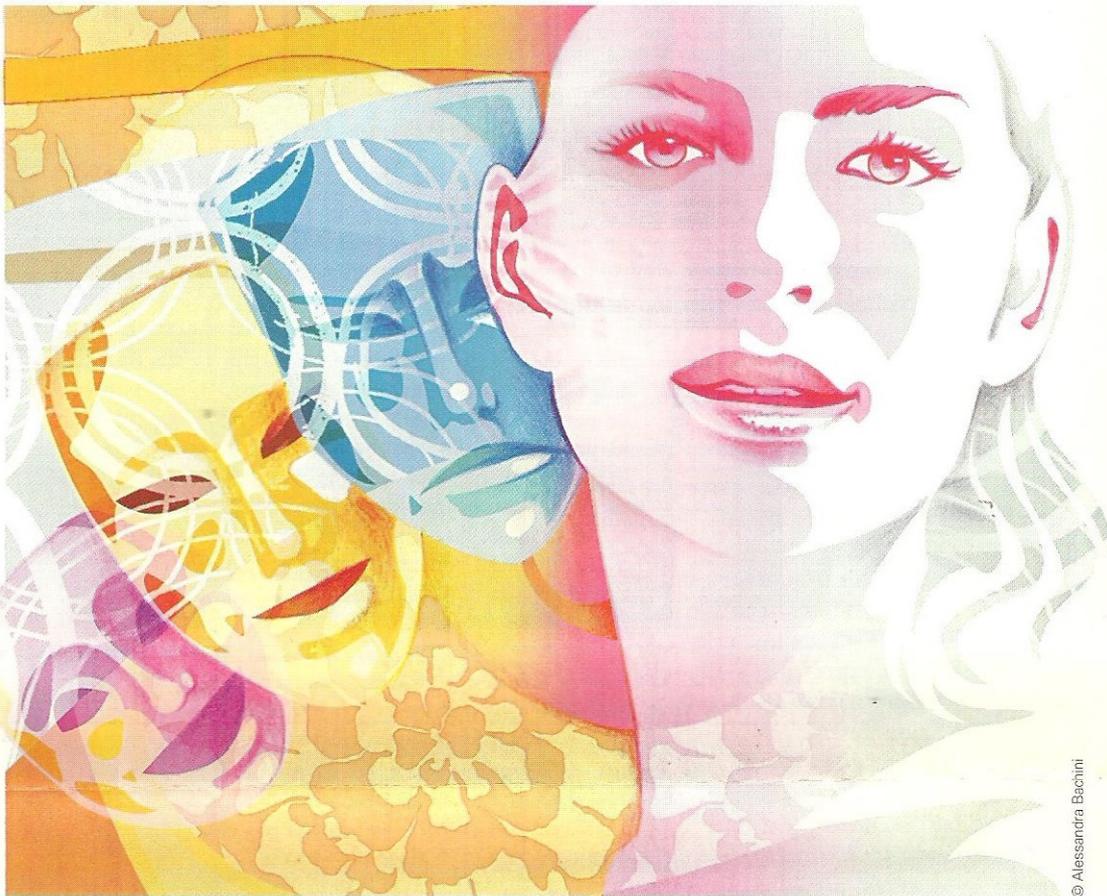
“bambino libero”, cioè, deve poter esprimere emozioni e creatività, il “genitore” deve prendersi cura di sé e degli altri e rispettare le regole della nostra società. La parte “adulto”, infine, deve concretizzare la pulsione creatrice del “bambino libero”.

UN LAVORO IN DUE FASI

Si possono distinguere due grandi tappe del lavoro terapeutico transazionale:

► **Prendere coscienza di se stessi.** Fin dalle prime sedute, il paziente scopre la fondamentale tripartizione in cui è strutturato e impara a ricostruire i diversi stati dell’io che lo caratterizzano.

► **Raggiungere il proprio obiettivo.** Il terapeuta stimola l’individuo a sentire, pensare, agire in funzione di quello che prova e non in base agli altri. Lo accompagna e lo può aiutare, secondo i casi, a ritrovare il bambino libero che ha in sé, oppure a “riparare” il “bambino ferito”, a strutturare un adulto obiettivo, a rinforzare il “genitore positivo” che non svolge pienamente il suo compito. L’individuo riprende a poco a poco confidenza con se stesso e riesce a esprimere l’emozione giusta, al momento opportuno. I terapeuti abbinano spesso l’analisi transazionale ad altre terapie come Gestalt, bioenergetica, o PNL. >>



© Alessandra Bachini

A CHI È INDICATA

L'analisi transazionale è molto efficace per le persone che incontrano difficoltà relazionali, i timidi ma anche gli aggressivi, chi è suscettibile o non riesce nell'affermazione di sé. Nella terapia di coppia, analiz-

zando le relazioni tra i coniugi, esamina le posizioni di vita di ciascuno e aiuta a costruire rapporti più solidi e ricchi di intimità. Al di fuori della psicoterapia e dello sviluppo personale, l'analisi transazionale è usata nelle aziende per miglio-

rare il funzionamento delle organizzazioni, nelle strutture basate sulla comunicazione (vendita, negoziazione, management d'équipe, contatto con la clientela) e trova impiego in ambiti pedagogici.

**BAMBINO, GENITORE, ADULTO: L'ANALISI
TRANSAZIONALE PERMETTE DI USARE PIÙ
STADI DELL'IO IN MODO APPROPRIATO**