

Laboratorio di didattica delle interazioni educative

Docente: M. Stella Scaramuzza

IV ciclo

Unità integrata con

Pedagogia sperimentale e Psicologia dell'educazione

Terza lezione on-line

ELEMENTI DI ANALISI TRANSAZIONALE

Sommario

Introduzione _____	1
1. Analisi strutturale _____	2
2. Analisi funzionale degli stati dell'Io _____	4
3. Diagnosi degli stati dell'Io _____	7
4. Analisi delle transazioni _____	8
5. Le carezze _____	12
6. Le carezze e il rinforzo del comportamento _____	13
7. Strutturazione del tempo _____	14
8. I giochi _____	16
9. Il copione _____	18
Bibliografia e link _____	19
Esercitazioni per gli specializzandi _____	20

Introduzione

L'analisi transazionale (A.T.) è una teoria psicologica elaborata intorno agli anni '60 da parte di un gruppo di psicoanalisti, che hanno nello psichiatra statunitense Eric Berne il caposcuola e in Thomas Harris il loro abile portavoce.

L'A.T. si qualifica quale approccio psicologico importante per profondità teoretica e per profondità di applicazione.

Utilizzata originariamente in ambito clinico, grazie al suo linguaggio immediato ed efficace, l'A.T. è stata rapidamente utilizzata con successo nelle aziende, nelle

scuole, nella formazione, nella psicoterapia di gruppo, ... Come teoria della personalità ci fornisce un quadro di come siamo strutturati dal punto di vista psicologico utilizzando un modello in tre parti, noto come modello degli stati dell'Io. Tale modello ci aiuta a capire come funzioniamo e come esprimiamo la nostra personalità in termini di comportamento.

L'A.T. è anche una teoria della comunicazione basata sull'analisi delle transazioni degli specifici stati dell'Io coinvolti; inoltre può fornire un metodo di analisi dei sistemi e delle organizzazioni.

L'A.T. regala infine una teoria dello sviluppo infantile. Grazie al concetto di copione, l'A.T. permette di comprendere come gli schemi di vita attuali abbiano origine nell'infanzia, e di come, nella vita da adulti, si continuino a riproporre delle strategie infantili inadeguate o dannose.

Sin dall'ideazione, l'A.T. fu considerata da E. Berne una teoria d'azione sociale largamente utilizzabile in un'infinita varietà di contesti educativi ed organizzativi.

Questo approccio teorico permette di cogliere con immediatezza i dinamismi intrapsichici e sociali delle situazioni problematiche, offrendosi come griglia interpretativa della "persona" come "essere in relazione". L'A.T. può diventare una concreta ricerca di soluzioni per le persone disponibili a imparare e a crescere e per gli educatori ed insegnanti disposti a porsi nella relazione educativa in termini di consapevolezza e finalità di obiettivi.

Questa prima parte della trattazione teorica dell'A.T., applicata nell'ambito educativo-didattico, si propone come efficace strumento di analisi e autoanalisi dei rapporti interpersonali, e può favorire una presa di coscienza di sé ed una più attenta conoscenza degli altri.

Stati dell'Io (*analisi strutturale*), transazioni (*analisi transazionale*) e loro rappresentazioni grafiche, le carezze, la strutturazione del tempo, i giochi, il copione costituiscono gli elementi utilizzabili, sui quali ci soffermeremo, per una prima analisi qui proposta.

1. Analisi strutturale

Secondo l'A.T. la personalità si può suddividere in tre parti, denominate *stati dell'Io* (E. Berne, 1961).

Uno stato dell'Io viene definito da Berne come "un sistema di sentimenti accompagnati da un relativo insieme di tipi di comportamento"¹: osservando pertanto il comportamento della persona che agisce possiamo individuare lo stato dell'Io che ha generato tali atteggiamenti.

Gli stati dell'Io, altrimenti detti strutture della personalità, si suddividono in:

Genitore, ossia lo stato dell'ego esteropsichico che "riproduce gli stati dell'ego dei propri genitori o la percezione che si ha degli stati dell'ego dei propri genitori". E' costituito da un insieme di atteggiamenti, percezioni, comportamenti relativi alla classe "genitori", ossia a tutti coloro che, per rapporto di parentela, per autorità o per anzianità, hanno esercitato un'influenza importante negli anni formativi della coscienza. Il Genitore consiste in una serie di registrazioni, a livello cerebrale, delle parole e dei comportamenti dei "genitori". Noi ritrasmettiamo questi "dischi genitoriali" ed agiamo come nostro padre e nostra madre, anche se non abbiamo gradito le cose che dicevano o facevano.

Lo stato del Genitore si viene formando dagli 0 ai 9/10 anni di vita del bambino, anche se si aggiungono messaggi genitoriali ad ogni età.

Adulto, ossia lo stato dell'ego neopsichico, è "orientato in modo autonomo verso l'apprezzamento obiettivo della realtà". E' espressione della nostra parte logica e razionale, adeguata alla realtà del momento, che raccoglie, registra e utilizza ogni tipo di informazione, verifica ed elabora i concetti come prodotti del nostro

ragionamento. Solo quando si è nell'Adulto si reagisce alle situazioni con tutte le risorse disponibili di persona adulta.

Lo stato dell'Io Adulto inizia a formarsi intorno al decimo mese di vita del bambino. Di fatto il sistema nervoso alla nascita non è ancora sufficientemente sviluppato e si completa solo intorno ai 12 anni, fase di sviluppo del pensiero astratto. E' pertanto questa l'età in cui l'Adulto diventa realmente funzionale.

Bambino, ossia lo stato dell' "ego archeopsichico, che rappresenta e contiene tracce arcaiche e le sedimentazioni emotive della prima infanzia".

Il Bambino consiste in una serie di registrazioni a livello cerebrale dei sentimenti provati dal bambino alle parole, ai comportamenti dei genitori e/o delle figure genitoriali. Esso è pertanto la sede dei bisogni , degli atteggiamenti e dei comportamenti della nostra infanzia, legati alle esigenze psicobiologiche più profonde. La soddisfazione o l'insoddisfazione verso un oggetto, introiettata e memorizzata come valore positivo o negativo, determinerà il prodotto della vita sentita che potrà esplicitarsi in creatività e fantasia, o, di contro, in frustrazione e senso di colpa.

Lo stato dell'Io Bambino viene formandosi dagli 0 ai 5 anni di vita. Nel Bambino ci sono tutte le disposizioni:

- impulso ad agire
- capacità di godere
- creatività
- curiosità
- emozioni e loro espressione
- invidia-gelosia
- manipolazione

Il processo di analisi della personalità facendo ricorso agli stati dell'Io è chiamato analisi strutturale.

I tre stati dell'Io si possono rappresentare nel modello strutturale indicato in fig. 1



Fig. 1 diagramma strutturale



Fig. 2 diagramma funzionale

I tre stati dell'Io, così tradotti nello schema GAB, consentono una percezione unitaria della persona, poiché non si escludono, ma vengono piuttosto a legittimare tre diversi "stili" di sentimenti, affettività e comportamenti da utilizzare nelle diverse situazioni del quotidiano, così da permettere il fluire di percezioni e atteggiamenti, determinati dagli innumerevoli stimoli esterni ed interni.

2. Analisi funzionale degli stati dell'Io

Il modello funzionale suddivide i vari stati dell'Io per permettere di analizzare in che modo li utilizziamo.

Sul piano funzionale dobbiamo distinguere che lo stato dell'Io Genitore (G) può manifestarsi nelle persone in due modi: come Genitore Affettivo (GA), e come Genitore Normativo (GN).

- Il Genitore Affettivo è la parte "che si prende cura di", materna e comprensiva; si esprime in atteggiamenti di cura, protezione o di collera. Questa parte è in grado di mettere dei limiti in modo fermo, efficiente, ragionevole; dice agli altri quali comportamenti sono adeguati e quali no, facendo in modo che l'altro non si senta perdente o frustrato.

Il GA manda messaggi: "Tu sei OK".

Il tono di voce è dolce, i gesti sono attenti e rispettosi. Le parole indicano comprensione e affetto. I messaggi sono di *fare* piuttosto che di non fare.

Per es. "Cammina più lentamente e sarà meno pericoloso" al posto di "Non correre".

- Il Genitore Normativo è la parte che racchiude l'insieme dei precetti, dei principi morali, delle norme e dei giudizi sui valori, sia positivi che negativi; si esprime come parte severa, che somministra regole e dà ordini.

Il GN manda messaggi: "Tu non sei OK".

Tende a inviare messaggi di *non fare* anziché di fare, esagera e generalizza. Tale messaggio è trasmesso dal tono di voce, stridulo o grave, dall'uso delle parole, dall'espressione del viso, dai gesti.

Lo stato dell'Io Adulto è la parte che osserva, raccoglie, registra e utilizza ogni tipo di informazione:

informazioni interne, provenienti dagli altri stati dell'Io (G e B);

informazioni esterne, provenienti dall'esperienza e dalla realtà circostante.

L'Adulto è pertanto la parte che apprende la realtà in modo obiettivo, ad esso viene ricondotta la capacità della persona di dare una risposta diretta qui-e-ora a quello che succede intorno utilizzando tutte le capacità di pensare, elaborare i dati, prendere decisioni, servirsi delle informazioni reali per esporre i fatti e valutare le probabilità.

L'Adulto è quindi indispensabile alla sopravvivenza stessa dell'individuo, poiché consente di affrontare efficacemente il mondo esterno.

Anche per lo stato dell'Io Bambino sul piano funzionale dobbiamo distinguere:

Il Bambino Adattato (BA), che ha una funzione di rispetto e di adattamento alle norme; si esprime ogniqualvolta una persona ricorre ad un sistema di comportamenti noti per vivere in armonia con le "figure genitoriali" e/o per ottenerne segni di attenzione (carezze).

Il Bambino Libero (BL), che ha una funzione di espressione libera, non vincolata da leggi e perciò esprime spontaneità, voglia di divertirsi ed una funzione creativa-intuitiva, porta la persona a trovare una buona soluzione per ogni questione.

Le funzioni della personalità si possono così rappresentare nel diagramma funzionale indicato nella fig.2 a pagina 4.

Possiamo schematizzare quanto detto finora con il seguente modello operativo-funzionale² che esprime in quale modo le strutture degli stati dell'Io si manifestano a livello comportamentale:

Stati dell'io		Manifestazioni degli stati dell'io
Genitore	Normativo (G _N)	Comando, divieto, sanzione di norme e di regole, ecc.
	Affettivo (G _A)	Premura, permissività, comprensione, ecc.
Adulto	(A)	Elaborazione logica, precisione, razionalità, ecc.
Bambino	Adattato (B _A)	Adeguamento alle norme, timidezza, dipendenza e controdipendenza (ribellione), ecc.
	Libero (B _L)	Spontaneità, curiosità, voglia di divertirsi, creatività, ecc.

Per comprendere meglio possiamo ora ad illustrare i differenti stati dell'Io mediante l'analisi del dialogo interno di un ragazzo di 16 anni di fronte ad una bella ragazza:³

<u>Mi sembra una squaldrinella</u>	Genitore Normativo
<u>Ma forse è una ragazza perbene</u>	Genitore Affettivo
<u>Ci sono delle possibilità che possa uscire con me</u>	Adulto
<u>Mi piace molto, è carina</u>	Bambino Libero
<u>Ma si accorgerà certamente che io non valgo e quindi è meglio lasciar perdere</u>	Bambino Adattato

Stephen Karpman ha evidenziato che ogni stato dell'Io ha degli aspetti positivi e degli aspetti negativi.

Ad esempio ci si può esprimere con il

Genitore Affettivo

Aspetti positivi: fornisce aiuto e comprensione al momento giusto, a chi ne ha bisogno e lo desidera. Il messaggio inviato è *"Ti amo"*. Il prendersi cura degli altri deriva da un autentico rispetto per la persona aiutata. Es.: "Vuoi una mano per questo lavoro? In caso positivo, dimmelo."

Aspetti negativi: è iperprotettivo, si sostituisce agli altri facendo le cose al posto loro quando non gli è richiesto e non è necessario frenando perciò lo sviluppo di colui che intende aiutare. Il messaggio inviato è *"Lo faccio io al posto tuo"*. Il dare aiuto proviene da una posizione di superiorità che svaluta l'altro. Es.: avvicinarsi e dire "Dai che ti aiuto io", strappando dalle mani quello che l'altro sta facendo, e completandolo al suo posto.

Genitore Normativo

Aspetti positivi: insegna, fissa regole, mantiene le tradizioni in modo forte e deciso. Il messaggio è *"Non fare così"*. Le direttive genitoriale mirano autenticamente a proteggere e/o promuovere il benessere. Es.: il medico che dice al paziente "Smetta di fumare perché le fa male!"

Aspetti negativi: svaluta l'altro, tende ad esagerare e generalizzare, ricorre al sarcasmo. Il messaggio è *"Sei sempre il solito"* oppure *"Bisogna essere un cretino per fare queste cose"* o, più sottilmente, in modo lamentoso *"Ma perché fai sempre così?"*

Bambino Libero

Aspetti positivi: reagisce all'ambiente in modo affettivo esprimendosi liberamente, senza prestare attenzione a regole o limiti genitoriali. Es.: "Ehi, ragazzi! Ho un'idea per divertirci domenica".

Aspetti negativi: può danneggiare se stesso e gli altri non tenendo conto della realtà. Es.: "Facciamo una corsa!" (su una strada pericolosa alterati dall'alcool, ...)

Bambino Adattato

Aspetti positivi: acquisisce ed utilizza automaticamente quei comportamenti che gli permettono di raggiungere i suoi scopi, ottiene quello che vuole senza disagio per sé e per gli altri, e risparmia un bel po' di energia mentale. Es.: Il soldato che saluta l'ufficiale, così da non essere punito.

Aspetti negativi: reagisce rifiutandosi di adattarsi ai messaggi genitoriali, anche se ciò sarebbe ragionevole: si comporta perciò in maniera lesiva, poiché ha imparato dall'esperienza che così facendo attira l'attenzione degli altri. Es.: Il soldato che non saluta il suo superiore e poi si chiede quale sia il motivo della sua punizione.

Ci si può ribellare in maniera più sottile: dimenticando, procrastinando, facendo piccoli errori, i capricci, mettendo il broncio, definendosi, autoaccusandosi, sentendosi confusi o arrabbiati. Spesso i sentimenti sono di rabbia, frustrazione, depressione, colpevolezza e confusione. Il messaggio è *"Non riuscirai a farmelo fare"* oppure *"Non sono capace"*.

Osservando il comportamento si può individuare quale parte dello stato dell'Io si sta utilizzando, ecco perché queste suddivisioni funzionali possono essere chiamate descrizioni comportamentali.

3. Diagnosi degli stati dell'Io

Il comportamento di una persona è determinato dallo stato dell'Io attivato.

Ci sono quattro modi per individuare quale stato dell'Io viene attivato in un determinato momento. Essi sono: 1.diagnosi comportamentale; 2.diagnosi sociale; 3.diagnosi storica; 4.diagnosi fenomenologica (autodiagnosi).

Nella vita sociale di ogni giorno l'analisi dei comportamenti verbali e gestuali ci fornisce dati preziosissimi per riflettere sul proprio vissuto, sul modo di socializzare, sul metodo adottato per impostare gli scambi relazionali, sulla percezione che hanno di noi gli altri, ponendo tale percezione a confronto con la personale immagine di sé.

Il tipo di vestiario, i gesti, l'atteggiamento, le parole, la voce, ed altri indizi, aiutano a riconoscere quale stato dell'Io viene attivato.

Le caratteristiche dei vari comportamenti degli stati dell'Io sono indicati nella seguente tabella:⁴

	GENITORE AFFETTIVO	GENITORE NORMATIVO	ADULTO	BAMBINO LIBERO	BAMBINO ADATTATO
VOCABOLARIO	Ti voglio bene... Bravo... Magnifico...	Devi... Sii... Dovresti... Bisogna che... Ridicolo... Sempre...	Come? Perché? Chi? Mi sembra... Quando?	Voglio. Non voglio. Accidenti! Urca! Cavolo!	Per favore... Provare Sperare Non posso. Se vuoi...
TONO DI VOCE	Dolce Soave Calda Rassicurante	Profonda Severa Stridula Disgustata	Uguale	Libera Forte Energica	Piagnucolante Diffidente Conciliante
GESTI	Sorriso Abbraccio Braccia aperte Accettazione	Indice puntato Fronte aggrottata Agitare i pugni	Pensosi Vigilanti Aperti	Disinibiti Rilassati Spontanei	Imbronciati Tristi Ingenui
ATTEGGIAMENTO	Comprensivo Amorevole Generoso	Autoritario Moralizzante Di giudizio Di minaccia	Retto Valutazione dei dati	Voglioso Divertente Mutevole	Di richiesta Vergognoso

La diagnosi sociale consta nell'osservare come avvengono le transazioni tra una persona e gli altri. Pertanto registrando lo stato dell'Io da cui gli altri reagiscono a me, spesso complementare a quello in cui mi trovo, posso avere una verifica dello stato dell'Io da cui provengo.

La diagnosi storica avviene attraverso la riflessione sul proprio passato: se il proprio modo di socializzare o reagire richiama il modo in cui agiva o parlava uno dei genitori, probabilmente, si è nel Genitore; il ricordare che il vissuto del momento evoca situazioni, sentimenti, turbamenti del passato, permette di capire che, probabilmente, si è nel Bambino.

La diagnosi fenomenologica (autodiagnosi) avviene facendo attenzione ai rapporti tra quel che si agita dentro e lo stile di socializzazione. Talvolta può accadere che si riesperisca il passato anziché limitarsi a ricordarlo. In tutta la sua intensità con variazioni minime⁵.

4. Analisi delle transazioni

Le transazioni sono degli scambi comunicativi tra due persone, lo scambio di uno stimolo e di una risposta fra gli specifici stati dell'Io delle persone coinvolte. Per transazione perciò si indica qualsiasi scambio che avviene tra due o più persone: un dialogo è una serie di transazioni, così come lo può essere uno scambio di gesti affettuosi.

L'analisi delle transazioni ha lo scopo di favorire il controllo del comportamento nelle relazioni interpersonali, ovvero il controllo sociale da parte della struttura dell'adulto. Infatti questa analisi permette la diagnosi degli stati dell'Io che hanno emesso gli stimoli e le risposte.

Utilizzando lo schema GAB, possiamo rappresentare uno scambio relazionale utilizzando i vettori di comunicazione in uso presso gli analisti transazionali.

Le transazioni possono essere dirette e chiare come nelle cosiddette transazioni parallele, dove sono interessati gli stessi stati dell'ego dei due interlocutori e complesse quando coinvolge più di uno stato dell'Io (fig.3)

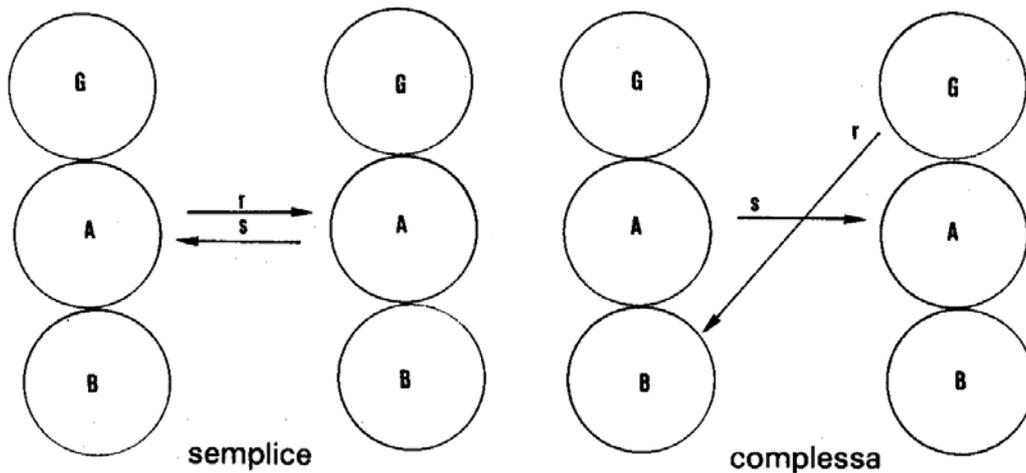
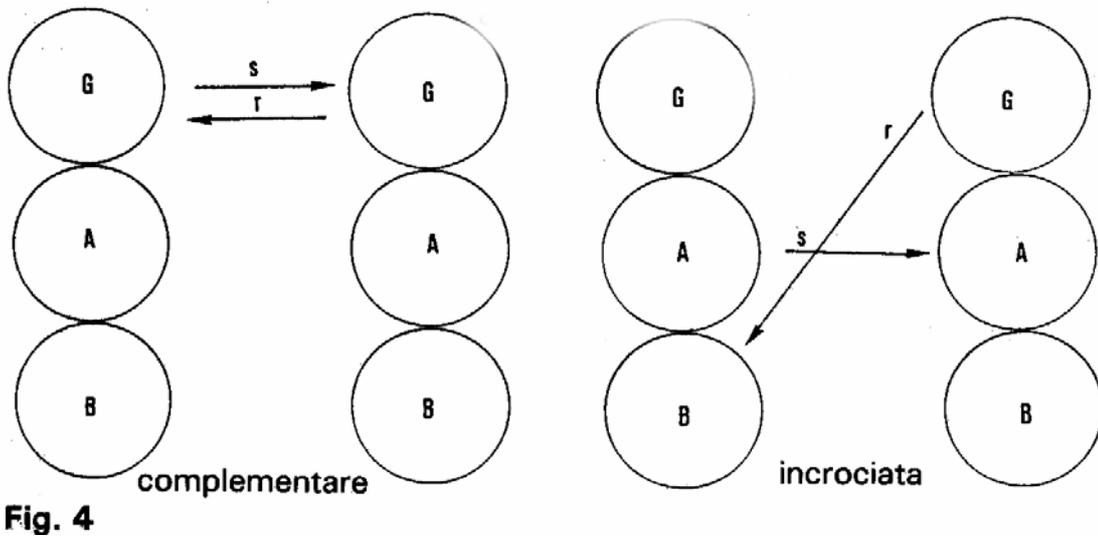
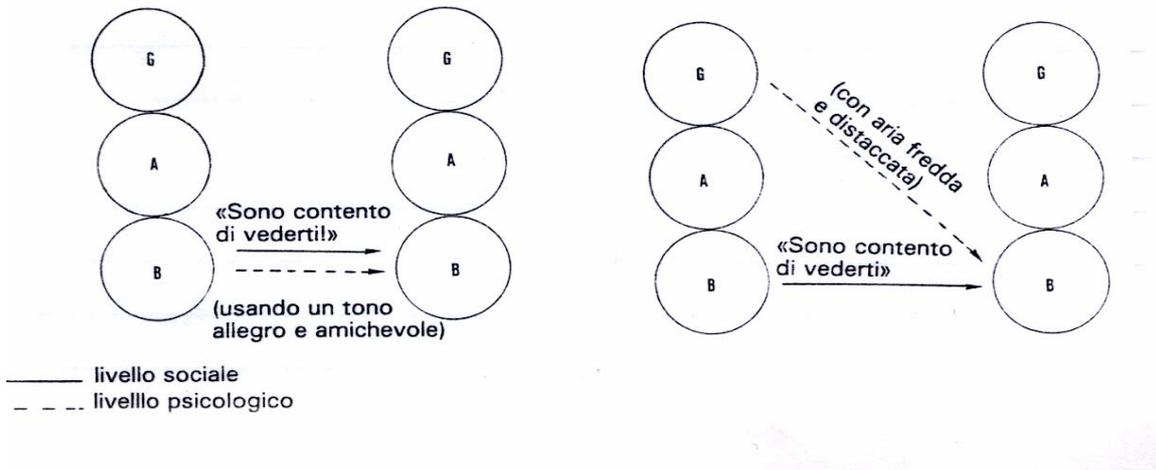


Fig. 3

A seconda della direzione dei vettori di comunicazione si hanno transazioni complementari, con vettori paralleli, e transazioni incrociate quando i vettori si intersecano (fig.4).



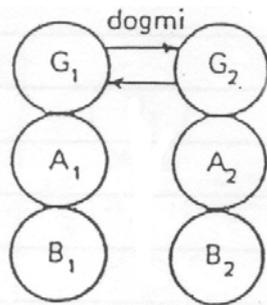
La qualità del messaggio transazionale può essere di tipo sociale, relativo al contenuto verbale, di tipo psicologico, relativo prevalentemente al linguaggio non-verbale (mimiche del volto, gesti, posture, tonalità vocali, ecc.). Tale duplice presenza può essere raffigurata come in fig.5⁶



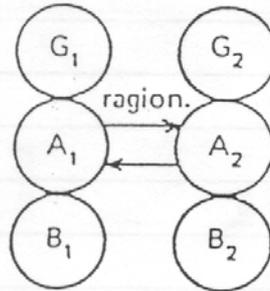
Le transazioni parallele, dove sono interessati gli stessi stati dell'Io dei due interlocutori, rappresentano le situazioni più facili, poiché nella transazione viene usato lo stesso codice e viene messo in gioco il medesimo sistema di valori; la comunicazione potrebbe pertanto continuare all'infinito.

primo "si assiste ad uno scambio tra due persone al livello Genitore, si potrebbe trattare di due laudatori del buon tempo passato che stanno commentando, in forma di giudizi dogmatici, certi comportamenti della gioventù d'oggi"; nel secondo si tratta di uno scambio tra due persone al livello Adulto, può essere una normale richiesta di informazione; nel terzo è proposto uno scambio che coinvolge due

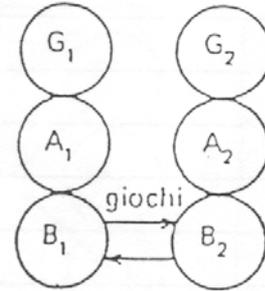
persone al livello Bambino, potrebbe riguardare due tifosi di calcio mentre guardano l'incontro domenicale della loro squadra preferita.



1) Genitore/Genitore



2) Adulto/Adulto

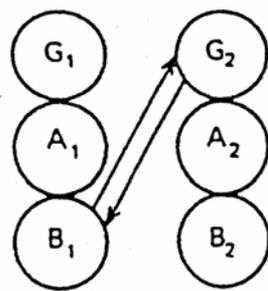


3) Bambino/Bambino

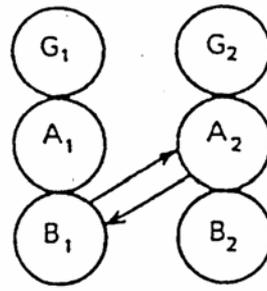
- | | | |
|---|------------------|-------------------------------|
| - Questi giovani sono maleducati e ribelli. | - Che ore sono?. | - Che forza! |
| - Chissà come andremo a finire. | - Sono le tre. | - Cavoli, sono proprio bravi! |

Le transazioni parallele che coinvolgono stati dell'Io diversi, come quelli sotto riportati, possono avere luogo senza serie difficoltà, poiché gli stati dell'ego dei due interlocutori sono chiari e ben definiti, e ciò sta a significare che ogni interlocutore accoglie il proprio ruolo nello scambio, ossia accetta di buon grado il ruolo che l'altro gli definisce.

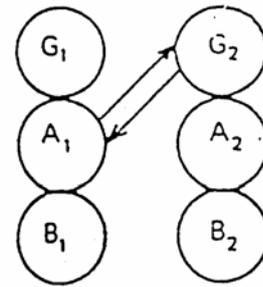
Dal medesimo testo di Truini riportiamo tre esempi di transazioni parallele tra stati dell'ego diversi: nel primo esempio la transazione parte dallo "stato dell'ego Bambino di chi inizia lo scambio, che si rivolge in cerca di sostegno e protezione ad uno stato dell'ego Genitore del suo interlocutore, potrebbe benissimo essere rappresentata da un rapporto fra un automobilista che cerca di giustificare un'infrazione stradale con un argomentare piagnucoloso ed un vigile burbero ma accomodante che sgrida ma è disposto a perdonare"; nel secondo esempio lo stimolo di partenza dell'interlocutore è attivato dal suo livello Bambino al livello Adulto del suo destinatario, ciò potrebbe delinearsi come un momento di crisi professionale di un marito che al rientro a casa manifesta alla moglie "timori ed angosce in forma emotiva di autodenigrazione, e riceve dalla moglie una serie di consigli fondati su ragioni logiche per superare la crisi"; nel terzo esempio "lo stimolo di chi avvia lo scambio viene determinato dal livello Adulto, ma si indirizza al livello Genitore del destinatario, configura una particolare situazione nella quale una persona conscia delle proprie debolezze invoca l'intervento del suo interlocutore, che con atteggiamento autoritario gli impedisca di agire contro ai suoi interessi, come un marito sofferente di pressione alta che invita la moglie a nascondergli la scatola dei dolciumi di cui è particolarmente goloso."



1) Bambino/Genitore



2) Bambino/Adulto



3) Adulto/Genitore

- Lo so, lo so... dovevo mettere le cinture. Mi scuso ma
- Mi raccomando signorina, tenga presente che...

- Anche oggi sono tornato tardi e sono stanco. Non ce la faccio più. Questo lavoro mi carica d'ansia, non so se mi piace e non so se è quello giusto per me.
- Caro, sei certamente molto stanco per parlare così. Ogni nuovo lavoro dà ansia e ciò non aiuta certo a vedere la situazione con obiettività.

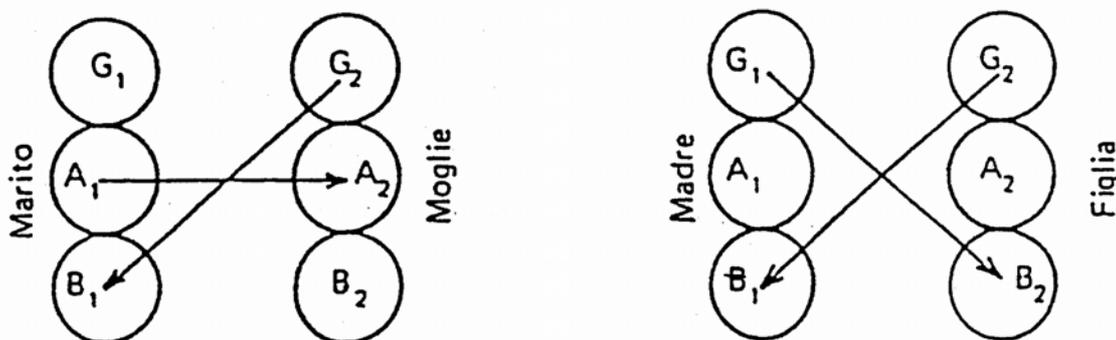
- Questa scatola di dolci non è buona per me. Perché non la nascondi dalla mia vista?
- Senz'altro, caro. Lascia fare a me!

T. Harris definisce un'ulteriore situazione: "quando stimolo e reazione si incrociano sul diagramma transazionale del GAB, la comunicazione si interrompe". Pertanto quando l'interlocutore destinatario non accetta il ruolo che l'emittente gli attribuisce e risponde da un diverso stato dell'ego si verifica una transazione incrociata, quella comunicazione si interrompe ed un'altra ne prende probabilmente il posto.

T. Harris riporta l'esempio di un marito che chiede alla moglie: "Cara dove sono i miei gemelli?" (richiesta di informazione da Adulto ad Adulto) e la moglie, che probabilmente è stanca o nervosa, risponde "Cercali, dove li hai lasciati!" (risposta da Genitore a Bambino).

E' certo che lo scambio finirà con una lite; se la moglie avesse invece risposto "Non lo so ma ora ti aiuto a cercarli" (risposta da Adulto ad Adulto), lo scambio avrebbe potuto proseguire in un'atmosfera serena.

Ancora un esempio in cui una madre ordina ad una figlia di riordinare la sua stanza dicendo "Chiara, vai ad ordinare la tua stanza!" e la figlia risponde " Tu non hai alcun diritto di dirmi questo, alla mia età. In questa casa solo il papà può dare gli ordini perché è lui che porta a casa i soldi."



- Cara, dove sono i miei calzini?
- Cercateli, visto che sei così disordinato! Sei il solito incapace!
- Chiara, vai ad ordinare la tua stanza. E' proprio un porcile!
- Sei esaurita, sempre con questa storia! Invece stirami i jeans.

In questi esempi di transazioni incrociate è evidente che almeno uno dei due interlocutori vive uno stato psichico negativo di fronte alla comunicazione, ossia, tende a scaricare all'esterno cioè a proiettare sull'altro interlocutore il suo disagio, la sua rabbia, la sua frustrazione o il suo rancore. E' naturale che tale stato psichico negativo diventi causa di blocco non permettendo che la comunicazione possa aver luogo tra due persone. Perché la comunicazione sia efficace è necessario che ambedue gli interlocutori siano disponibili a farla crescere in un clima propizio. L'emittente pertanto deve porre grande attenzione a come imposta il messaggio (stimolo), perché in genere la risposta (reazione transazionale) viene sintonizzata su di esso.

E' necessario che dal ricevente venga posta uguale attenzione all'adeguata comprensione del messaggio. Se quest'ultimo non fosse sufficientemente chiaro il ricevente può porre delle domande di chiarificazione, per es. "Puoi spiegarmi meglio? Vuoi essere così cortese da ripetere ciò che hai detto perché non ho afferrato bene?", oppure può ricorrere alla riformulazione del messaggio ricevuto, per es. "Se non ho capito male, tu pensi che ... , Se ho ben interpretato tu vuoi dire,...".

E' naturale che sia nel porgere il messaggio che nel rispondervi sia data importanza a tutti gli elementi verbali e non verbali precedentemente indicati, poiché il paralinguaggio gioca un ruolo importante nello scambio comunicativo pari a quello del linguaggio stesso.

5. Le carezze

Eric Berne ha descritto la fame di stimolo⁸ quale bisogno fondamentale dell'uomo. Per spiegare tale concetto egli rinviava alle numerose ricerche di Rene Spitz sui piccoli allevati in orfanotrofio. Tali neonati, se privati per lungo tempo di stimolazioni fisiche, tendevano a sviluppare problemi fisici ed emotivi, forme psicopatologiche così gravi ed irreversibili, da poter arrivare anche alla morte. E' evidente quindi quanto siano importanti il contatto fisico, la manipolazione, le carezze che i neonati ricevono da chi, in genere, se ne prende cura.

Appare inoltre poco rilevante se lo stimolo fisico sia piacevole o spiacevole, poiché di fatto è indispensabile che il bambino abbia contatti fisici (toccamenti, segni di riconoscimento, carezze, ecc.).

Da varie osservazioni e ricerche si desumono le seguenti regole:

l'essere umano ha bisogno di riconoscimento

le "carezze"⁹ sono il segno di riconoscimento della presenza dell'altro
una carezza negativa è meglio dell'assenza di carezze

Da adulti si impara a sostituire il bisogno di essere toccati con altre forme di riconoscimento sociale. Vi possono essere perciò carezze fisiche, come un colpetto sulla spalla o una stretta di mano, ma anche verbali, come una lode o un apprezzamento, e mimiche, come un sorriso o un cenno di capo; tuttavia anche un'occhiata storta o un insulto possono essere accettate, poiché pure tali modalità mostrano che la presenza dell'altro è stata riconosciuta.

A tale proposito si rinvia a numerosi studi di psicologia animale¹⁰ dove veniva messo a confronto lo sviluppo di due gruppi di piccoli mammiferi in box identici. Un gruppo era lasciato privo di stimolazione sensoriale, l'altro veniva sottoposto a stimolazione di scosse elettriche numerose volte al giorno con il sorprendente risultato che quest'ultimo gruppo si era sviluppato meglio, per quanto dolorosa fosse la stimolazione.

Ciò vale anche per l'essere umano: qualsiasi tipo di carezza è meglio di nessuna carezza, perciò per soddisfare il personale bisogno di stimoli l'individuo tende ad utilizzare le carezze negative come le carezze positive.

Fin da piccoli, alla mancanza di carezze positive, si impara a rimediare con dei modi per ottenere carezze negative piuttosto della loro privazione.

Da adulti poi è possibile riproporre tale schema infantile continuando a cercare carezze negative e collezionando dei comportamenti che svilupperanno i giochi, le emozioni parassite, o il copione.

Va sottolineato inoltre che la quantità di carezze, indispensabile per la sopravvivenza di ciascuno, varia da persona a persona.

Tipi di carezze

Possiamo classificare le carezze come segue:

verbali o non verbali ("Buongiorno, signore!", un cenno di capo)

positive o negative ("Che begli occhi hai!" "Sei brutta")

condizionate o incondizionate

Le carezze incondizionate riconoscono l'altro per quello che è, le carezze condizionate lo riconoscono per quello che fa. Si distinguono nel seguente modo:

positive incondizionate ("E' bello averti qui!" "Ti amo!")

positive condizionate ("Che bel disegno!" "Grazie per il buon pranzetto")

negative incondizionate ("Non ti sopporto!" "Sei un autentico stupido")

negative condizionate ("Che orrendo vestito!" "Detesto come parli")

6. Le carezze e il rinforzo del comportamento

Per modificare il comportamento degli altri vengono spesso usate le carezze condizionate. Tali carezze, se usate in modo appropriato e coerente, possono costituire uno strumento efficace per educare qualcuno ad acquisire un comportamento adattato e sano.

Un esempio adeguato è quello della madre che, per educare il bambino ad andare in bagno da solo, utilizza una carezza positiva condizionata ("Oh, come stai

diventando grande!"), mentre ricorre ad una carezza negativa (il rimprovero) quando se la fa addosso.

Il bambino piccolo prova vari tipi di comportamento per individuare quale gli possa procurare le carezze di cui abbisogna. Qualora un determinato comportamento si riveli utile per avere delle carezze, si tenderà a ripeterlo. E' in tale modo che le carezze rinforzano il comportamento che è stato accarezzato.

Anche gli adulti, bisognosi di carezze tanto quanto i bambini piccoli, sono egualmente disponibili a modellare il loro comportamento per continuare a ottenere carezze. Se non ci sono abbastanza carezze positive, si passa a cercare delle carezze negative, proprio per esaudire il bisogno di carezze.

Si può così comprendere perché da adulti una carezza negativa possa agire nel rinforzare un determinato comportamento con altrettanta efficacia di una carezza positiva. Ciò ci permette di capire perché vi siano delle persone saldamente vincolate a ripetere schemi di comportamento, di autopunizione e/o di autodanneggiamento.

Ognuno pertanto, partendo dalla propria esperienza infantile, sviluppa un modo personale di ricevere o dare carezze. Colui che si trova nella posizione "Io sono OK - Tu sei OK" cerca soprattutto lo scambio di carezze positive; chi invece si trova nella posizione "Io non sono OK" cerca prevalentemente carezze negative, che rinforzeranno la sua posizione "non OK".

Queste conoscenze possono costituire una valida guida per liberarsi dagli schemi negativi. Si può fare ciò cambiando il modo di cercare le carezze: ci si può proporre di ottenere carezze positive anziché cercare di ottenere dolorose carezze negative. Ogni nuovo comportamento carezzato positivamente induce ad essere più pronti a ripeterlo ancora.

Anche la qualità e l'intensità delle carezze sono importanti.

Vale la pena perciò di riflettere sulla tipologia di carezze che siamo disposti a ricevere quanto su quelle che siamo disponibili ad elargire.

In ambito educativo, le norme conseguenti sono:

si migliora l'efficacia del giudizio dando carezze positive alle cose fatte bene oltre che carezze negative per quelle fatte male;

le carezze positive vanno date in modo sincero;

vanno evitate le carezze false, cioè quelle che cominciano con qualcosa di positivo ma danno una frecciata negativa alla fine. Es.: "Vedo che capisci, più o meno." "Questo è un buon compito, finalmente!"

a causa del background culturale alcune persone possono essere avare nel dare carezze positive, e vengono perciò percepite come fredde e riservate;

vanno rinforzate positivamente anche le persone che appaiono indifferenti alle carezze positive, poiché per alleviare la sofferenza infantile, esse potrebbero essersi negate il bisogno di tali carezze.

7. Strutturazione del tempo

Un'altra necessità fondamentale dell'individuo è quella che viene chiamata bisogno di strutturazione del tempo. Lo si può considerare come un'estensione del bisogno di stimolo. Infatti il bisogno di stimolo porta a stabilire situazioni nelle quali si possono scambiare carezze, mentre il bisogno di strutturazione del tempo porta ad organizzare i propri contatti sociali.

Perciò il modo in cui l'individuo struttura il suo tempo è in relazione:

al suo sentirsi OK con sé e con gli altri;

al genere di carezze che è in grado di chiedere;

alle forme apprese di comportamento.

Nell'approccio transazionale esistono sei forme di strutturazione del tempo, ciascuna con i suoi vantaggi e i suoi rischi. Esse sono descritte in ordine crescente, a partire dalla possibilità emotiva più debole e meno coinvolgente, cosicché l'intensità delle carezze aumenta scendendo lungo l'elenco, passando dall'isolamento all'intimità.

Isolamento: ci si isola allontanandosi mentalmente dagli altri. Lo si può fare chiudendosi in camera, passeggiando tra la folla, o nel corso di una serata non effettuando transazioni con le altre persone, e rifugiandosi in meditazioni, sogni, fantasie,...

Chi si isola esclude gli altri e conta solo su sé stesso per ricevere carezze positive o negative.

L'isolarsi è generalmente innocuo, richiede un livello emotivo minimo, scarso investimento affettivo, assenza di rischi e delusioni, produce una grossa quantità di carezze interne.

Rituali: il rituale è un'interazione sociale che procede come se fosse pre-programmata, perciò è uno scambio sociale sicuro e prevedibile, un modo convenzionale di porgersi. I rituali possono essere brevi e semplici come il darsi il buongiorno o il presentarsi, oppure lunghi e complicati come alcune cerimonie religiose.

Dal punto di vista funzionale i rituali sono di solito svolti nel Bambino Adattato, e sono percepiti come comportanti un rischio psicologico maggiore di quello dell'isolamento. Per molte persone i rituali forniscono scambi prevedibili e rassicuranti che costituiscono una fonte importante di carezze.

Passatempo: serie di transazioni complementari semiritualistiche relative ad un argomento preciso attuate al semplice scopo di passare del tempo. Sono un esempio le conversazioni superficiali e leggere al caffè, al cocktail party o in altri tipi di riunioni salottiere.

Il passatempo favorisce lo scambio abbastanza buono di carezze positive, più intense rispetto a quelle provenienti dai rituali, ma meno prevedibili, pertanto vengono percepite dal Bambino come comportanti un rischio maggiore.

Attività: serie di transazioni complementari volte a modificare la realtà esterna e indirizzata al raggiungimento di un qualche obiettivo concreto (idee, progetti, impegni, ...). Alcuni esempi di attività sono il lavoro, le sfacchinate, gli hobbies.

L'adulto è lo stato dell'Io predominante in un'attività finalizzata al raggiungimento di un obiettivo qui-e-ora. Qualora nell'attività si debbano seguire certe regole ben precise, si passa nel Bambino Adattato positivo o nel Genitore positivo.

Le carezze che derivano da un'attività possono essere positive condizionate sotto forma di approvazione da parte di parenti, amici, o dal proprio Genitore interiore. Le carezze possono essere espresse con riconoscimenti diretti quali le ricompense in denaro, i diplomi, i trofei, ... e, tali ricompense, possono rappresentare per alcune persone la fonte principale di carezze.

Qualora il lavoro riesca male, si ricevono carezze negative da altri o criticando sé stessi.

Il grado di "rischio" psicologico percepito nell'attività può essere pertanto maggiore o minore che nel passatempo, a seconda della natura dell'attività e del risultato.

Giochi: serie continuata di transazioni ulteriori complementari che progrediscono verso un risultato prevedibile e ben definito. Nel gioco psicologico vi è un cambiamento inaspettato di stato dell'Io e di ruolo da parte dei giocatori e una sensazione di malessere provata da entrambi.

I giochi prevedono sempre uno scambio di svalutazione a livello psicologico. Nel gioco i partecipanti vivono l'interazione come uno scambio di carezze intense: nella fase iniziale del gioco le carezze possono essere sia positive che negative, alla fine invece le carezze negative sono intense per entrambi.

I giochi sono riproposizioni di strategie infantili. I giochi sono effettuati da una qualsiasi parte negativa degli stati dell'Io: Bambino Adattato negativo, Genitore Normativo negativo o Genitore Affettivo negativo. I giochi non possono essere effettuati dallo stato dell'Io Adulto.

Intimità: è la situazione di scambio più gratificante e maggiormente rischiosa per strutturare il tempo. L'intimità comporta uno scambio diretto e spontaneo di esperienze, pensieri, sentimenti senza strutturazione di una relazione simbiotica.

Le carezze scambiate possono essere positive o negative ma non vi è svalutazione, data l'autenticità dello scambio.

Relativamente agli stati dell'Io coinvolti nell'intimità Berne ha scritto: "L'intimità è una franca relazione Bambino-Bambino aliena da giochi e dallo sfruttamento reciproco. Viene stabilita dagli stati dell'Io Adulto delle parti interessate, in modo che essi capiscano molto bene i mutui contratti e impegni..."¹¹.

Per creare un rapporto di intimità si deve perciò innanzitutto creare tale rapporto con la personale capacità di pensiero, emotiva e di comportamento dell'Adulto. Partendo da tale cornice protettiva dell'Adulto è possibile tornare nel Bambino, condividendo e soddisfacendo alcuni dei bisogni insoddisfatti che risalgono all'infanzia.

Nonostante l'intimità fornisca carezze della massima intensità, si cerca di evitarla, poiché è rischiosa e imprevedibile.

Quando si è convinti di essere OK, si rischia maggiormente di essere aperti e autentici rispetto ad altri momenti in cui ci si sente non OK, e perciò si evita l'intimità.

I giochi vengono spesso usati come sostituti dell'intimità. Essi, benché comportino una intensità di carezze simile (peraltro prevalentemente negativa) tuttavia non permettono di percepire lo stesso grado di rischio. Nel gioco infatti ognuno addossa all'altro la responsabilità del risultato; nell'intimità ciascuno si assume la propria responsabilità.

La modalità di scelta di strutturazione del tempo varia da persona a persona. Un individuo può trarre dall'isolamento la maggior parte delle carezze che riceve (es: fantasticherie, fantasie compensatorie, ...), un altro attraverso rituali o passatempi superficiali, un altro ancora lavorando alacremente. Talune persone ricavano le maggiori gratificazioni attraverso i giochi, soprattutto con i sentimenti ricatto che ne derivano; sono poche quelle che guadagnano carezze dalle relazioni di intimità.

Il copione (o piano di vita) di un individuo influisce sia sull'impiego degli stati dell'Io, sia sul suo modo di strutturare il tempo. Se, ad esempio, non si desidera entrare in intimità con gli altri, gran parte del tempo sarà passata in isolamento, rituali o giochi che permettono di mantenere le distanze. Se invece la persona non desidera provare emozioni e farsi coinvolgere, si manterrà nel suo Adulto, scegliendo fantasie, rituali, passatempi e attività che permettano di utilizzare prevalentemente questo stato dell'Io.

8. I giochi

Per la definizione di gioco si rinvia alla pagina precedente.

Secondo E. Berne un gioco psicologico è effettuato nel rispetto di regole predeterminate.

Alcune caratteristiche tipiche dei giochi sono:

I giochi sono ripetitivi. Il gioco preferito viene riproposto più e più volte nell'arco della vita. Le circostanze e gli altri giocatori possono variare, ma lo schema del gioco rimane sempre uguale.

I giochi sono giocati senza la consapevolezza dell'Io Adulto. La persona non è consapevole nonostante la ripetizione dei giochi. Alla fine dell'interazione, pur

sentendosi a disagio e chiedendosi perché mai continui a verificarsi la medesima situazione, non si rende conto di aver contribuito essa stessa a creare e mantenere il gioco.

I giochi comportano uno scambio di transazioni ulteriori tra i giocatori. Nei giochi avviene sempre a livello psicologico qualcosa di diverso da ciò che sembra accadere a livello sociale (si veda l'esempio successivo).

I giochi terminano con i giocatori che provano malessere e disagio (emozione parassita).

I giochi comportano sempre un momento di sorpresa o confusione. Il giocatore ha la sensazione che sia successo qualcosa e di fatto vi è uno scambio di ruoli e di stati dell'Io nei giocatori.

Ecco un esempio di gioco:

"A e B sono due persone che si conoscono da tempo. A è abituato a porsi, nei confronti di B, in una posizione di Bambino Adattato indigente, che necessita di quando in quando, dell'aiuto e del conforto del Genitore Affettivo di B.

Da questa relazione simbiotica, si passa al gioco vero e proprio quando, ad esempio, A deve risolvere un problema urgente, e chiede dunque consiglio a B.

B comincia ad illustrare una serie di possibili soluzioni, ma A, ad una ad una, le scarta tutte, trovando sempre qualcosa che non va. Ad un certo punto, avviene il cambiamento: A si rivolge, leggermente irritato, a B, affermando che i suggerimenti avuti non gli sono di grande aiuto (Genitore Normativo). B, dal canto suo, si sente frustrato (Bambino Adattato), poiché non è riuscito a sostenere il proprio ruolo abituale nella relazione."¹²

Entrambi effettuano dunque un cambiamento di ruolo e di stato dell'Io, ed entrambi provano uno stato d'animo spiacevole.

Gradi diversi dei giochi

I giochi possono essere classificati a seconda della loro gravità.

Gioco di primo grado: al termine del gioco il giocatore avverte uno stato di malessere lieve; il giocatore può condividere l'esito del gioco con il proprio gruppo sociale.

Gioco di secondo grado: il giocatore prova uno stato d'animo molto spiacevole, e preferisce non rendere pubblico il contenuto del gioco.

Gioco di terzo grado: il giocatore porta le pesanti conseguenze del gioco sia a livello fisico che emotivo.

Il triangolo drammatico

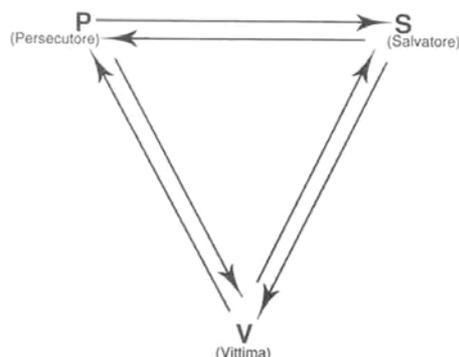
Stephen Karpman ha individuato uno schema, detto triangolo drammatico, che permette di analizzare come nei giochi si entri in uno dei tre ruoli di copione:

Salvatore, Persecutore, o Vittima.

Un Salvatore è una persona che considera gli altri non OK, reagisce offrendo loro aiuto da una posizione di superiorità ("Io so più di te, che sei incompetente").

Un Persecutore reputa gli altri inferiori a lui e non OK, li sminuisce e li schiaccia ("Io sono migliore di te, che sei inferiore"):

Una Vittima è una persona che si considera inferiore e non OK. Talvolta la Vittima cerca un Salvatore che la confermi nella sua



convinzione "Sono un inetto, tu sei migliore di me". Oppure può cercare un Persecutore che la tratti male e la metta in posizione di inferiorità.

Tutti e tre questi ruoli del triangolo drammatico comportano una svalutazione. Una Vittima svaluta sé stessa, mentre sia il Persecutore che il Salvatore svalutano gli altri.

Tali ruoli sono di fatto intercambiabili, in quanto i protagonisti possono "agirli" anche tutti, a seconda della fase del gioco che stanno portando avanti. Così, nell'esempio precedente, l'individuo A si è spostato da un ruolo di Vittima a quello di Persecutore, mentre B è passato dal ruolo di Salvatore a quello di Vittima.

9. Il copione

Berne ha definito il copione "un piano di vita inconscio che si basa su di una decisione presa durante l'infanzia, rinforzata dai genitori, giustificata dagli avvenimenti successivi, e che culmina in una scelta decisiva".¹³

Analizzando dettagliatamente tale definizione:

Il copione è un piano di vita: per l'A.T. la teoria del copione sostiene che il bambino redige un piano specifico della propria vita, sotto forma di reazione drammatica che ha un inizio, un punto di mezzo e una fine.

All'età di circa quattro anni, le parti essenziali della trama sono già state decise. A sette anni la storia è completata nei dettagli principali. Nella preadolescenza si dà qualche ritocco o si aggiusta qualche particolare. Durante l'adolescenza si rivede il copione e lo si aggiorna con aderenza alla realtà del momento.

Il copione è decisionale: si basa su una decisione presa nell'infanzia, è pertanto il bambino che decide quale sarà il suo piano di vita. Ne consegue che bambini allevati dagli stessi genitori e nel medesimo ambiente possono decidere piani di vita completamente diversi. A tale proposito Berne racconta l'aneddoto di due fratelli la cui madre diceva: "Tu finirai in manicomio". Uno dei due fratelli divenne infatti un paziente psichiatrico, mentre l'altro divenne uno psichiatra.

Le prime decisioni del copione derivano dalle emozioni e dall'esame di realtà del bambino, e vengono prese prima ancora che egli abbia la capacità di parola.

Il copione è rinforzato dai genitori: attraverso messaggi non verbali e verbali. Tali messaggi di copione costituiscono la struttura di riferimento in risposta alla quale il bambino prende le principali decisioni di copione. E' in tale modo che i genitori possono esercitare una forte influenza sulla decisione di copioni di un bambino.

Giustificata dagli avvenimenti successivi: la vita di ogni persona si presenta, pur con il variare delle situazioni specifiche, con un'identità di fondo derivante dal fatto che gli avvenimenti, le persone, i problemi che si incontrano nel corso della vita vengono affrontati e gestiti sempre in modo abbastanza simile, basandosi sulle convinzioni prese durante l'infanzia. Spesso non facciamo altro che interpretare la realtà all'interno della nostra struttura di riferimento, cosicché essa possa giustificare le decisioni del copione prescelto.

Il copione culmina in una scelta decisiva (finale): la scena finale è detta tornaconto del copione, ed è stata scelta quando il bambino piccolo ha scritto la storia della propria vita.

Il carattere di ripetitività del copione ci rivela che, quando da adulti si realizza il copione, senza alcuna consapevolezza, si scelgono dei comportamenti che permettono di raggiungere il tornaconto del copione prescelto.

Quando le decisioni di copione permettono di affrontare bene la realtà, di ricevere soprattutto carezze positive, si ha un copione costruttivo detto vincente.

Quando le decisioni di copione permettono di ricevere carezze non particolarmente intense e senza distribuzione uniforme si ha un copione banale o non vincente.

In tali copioni vengono evitate le situazioni con forte emotività, come l'intimità tra Bambino e Bambino, i rischi sono quindi pochi.

Un tipico copione banale femminile è quello della casalinga tutta dedita ai lavori di casa: questa utilizza prevalentemente il suo Genitore Affettivo con i figli e con il marito, non utilizza il suo Adulto tranne che per le incombenze domestiche, né il suo Bambino per entrare in vera intimità con gli altri.

Un copione maschile è quello dell'uomo d'affari che lavora indefessamente agendo quasi esclusivamente con il suo Adulto ed evitando le intimità ed il contatto con il suo Bambino.

Si ha un copione perdente quando le decisioni di copione non aiutano a gestire efficacemente la realtà e si ricevono solo riconoscimenti o carenze negative. Il copione diventa perciò autolimitante, improduttivo e viene detto distruttivo quando si conclude in modo tragico.

Chi ha tale tipo di copione perdente si trova spesso ad avere seri problemi, deve ricorrere all'aiuto di medici, terapeuti, avvocati e può finire seriamente ammalato, in prigione,...

Il copione di vita può essere cambiato.

Bibliografia e link

Testi consigliati per l'approfondimento

- Berne E., *A che gioco giochiamo*, trad. it., Bompiani, Milano 1979
 Berne E., *"Ciao!"... E poi?*, trad. it., Bompiani, Milano 1979
 Harris T. A., *Io sono OK tu sei OK*, Rizzoli, Milano 1976
 Stewart I., Joines V., *L'analisi transazionale - Guida alla psicologia dei rapporti umani*, trad. it., Garzanti 1990
 Montuschi F., *Vita affettiva e percorsi dell'intelligenza*, La Scuola, Brescia 1983

Tavola di link di approfondimento sull'Analisi Transazionale

In italiano

http://www.viveremeglio.org/psicolog/0_psicol.htm#SOMMARIO [scorrere con pazienza la pagina verso il basso: comparirà un intero testo on-line sull'AT]

<http://www.analistransazionale.it/sommario.htm> [centro partenopeo di analisi transazionale, psichiatria e psicologia]

<http://www.berne.it/analistrans/frame.htm> [centro E. Berne; conoscere meglio se stessi e le proprie esigenze di crescita personale]

http://www.benessere.com/psicologia/arg00/an_trans.htm [l'AT e il concetto di copione]

<http://www.scuoladipaloalto.it/pubblicazioni/libro.asp?codice=004> [all'interno del sito dedicato alla scuola di Palo Alto, un esercizio da testo]

In lingua straniera [lanciando l'URL da un motore di ricerca è possibile utilizzare un traduttore automatico, per es. Babelfish di Altavista]

<http://www.claudesteiner.com/> [Emotional Literacy, Transactional Analysis and other Matters; principi e metodi dell'AT e numerosi articoli sull'argomento]

<http://www.chez.com/psychoweb/> [sito francese con definizioni ed opere]

<http://www.eatanews.org/> [European Association for Transactional Analysis]

<http://www.tajnet.org/> [la rivista virtuale di AT; consultare l'indice delle annate, ricco di articoli sull'argomento]

NOTA:

Ed ora, dopo questa sintetica presentazione dell'Analisi Transazionale, esercitatevi con il materiale predisposto in preparazione alla prossima lezione del Laboratorio, che sarà dedicato alle aree di applicazione nell'interazione didattica.

Completate le seguenti schede e poi autovalutatevi utilizzando le griglie predisposte.

Studiate tutto il materiale e portatelo con voi per la prossima lezione in presenza.

Esercitazioni per gli specializzandi**MATERIALE DI LAVORO**

ESERCITAZIONE INDIVIDUALE N.1: Espressioni verbali e non verbali del B con caratterizzazioni sul piano funzionale.

ESERCIZIO N. 1A

Leggete attentamente il seguente elenco di espressioni verbali e non verbali che si possono riferire al B e chiedetevi: quali modi di dire uso spesso? Quali di questi gesti e segnali del corpo?

Indicate con un SI' o un NO se vi appartengono e definite sul piano funzionale lo stato dell'IO indicato.

Espressioni verbali e non verbali del B	BL	BA	SI'	NO
Verbali: Questo mi piace!	
Quello non mi piace	
Dai sempre la colpa a me!	
Lasciami! Mi fai Male!	
Giochiamo!	
Ora non voglio più parlare con te	
Il mio è molto più bello! (presunzione)	
Quante cose sai fare! (ammirazione)	
Cavolo!	
Eh già, io sono impossibile!	
 Non verbali: sorridere		
fare il muso	
pestare i piedi	
trattenere il respiro	
essere offesi	
essere spontaneo	
essere rilassato	
esplorare con curiosità	

ESERCITAZIONE INDIVIDUALE N.2: Espressioni verbali e non verbali del G con caratterizzazioni sul piano funzionale.

ESERCIZIO N. 2A

Leggete attentamente il seguente elenco di espressioni verbali e non verbali che si possono riferire al G e chiedetevi: quali modi di dire uso spesso? Quali di questi gesti e segnali del corpo?

Indicate con un SI' o un NO se vi appartengono e definite sul piano funzionale lo stato dell'IO indicato.

Espressioni verbali e non verbali del G

	GA	GN	SI'	NO
Verbali: Questo non si fa!	
Questo non va bene!	
Che cosa diranno gli altri (vicini, amici)?	
Vuoi che ti prenda un'aspirina?	
Bravo!	
Sii ragionevole!	
Ti voglio bene!	
Questo si deve sempre fare cosi!	
Ma se lo sanno tutti (chiunque lo sa)!	
Gli X sono tutti cosi (come pregiudizio).	
Non verbali: indice puntato	
incrociare le braccia con aria critica	
sollevare le sopracciglia (con aria critica)	
sorridere	
prendere tra le braccia	
ispirare sensi di protezione	
gesti ammaestrativi	
movimenti ammonitori	

ESERCIZIO N. 2B

Indicate altre reazioni verbali e non verbali tipiche del G vi vengono in mente (almeno 5 per tipo).

Indicate con un SI' o un NO se vi appartengono.

Espressioni verbali e non verbali dell'A

	SI'	NO
Verbali: Come?
Quando?
Perché?
Chi?
Come funziona?
A cosa serve?
Quanto costa?
Mi sembra...
Stando ai nostri ultimi calcoli...
Che ne dice l'esperto X in proposito?
L'esperto pensa che dovremmo...
Questo concorda con...
I risultati mostrano che...
Tutti gli X sono così (come deduzione).

Non verbali: gesti e mimica che esprimono riflessione/aspettativa; ponderazione; portarsi un dito al naso; prestare ascolto, ecc.

ESERCIZIO N. 3B

Indicate altre reazioni verbali e non verbali tipiche dell' A che vi vengono in mente (almeno 5 per tipo).

ESERCITAZIONE INDIVIDUALE N. 4

Cercate di riconoscere, nei dialoghi seguenti, quale sia lo stato dell'Io attivato nella domanda e nella risposta. Completate utilizzando i vettori di comunicazione per rappresentare lo scambio relazionale.

1. Emittente: Come si arriva a piedi da qui alla stazione?
Ricevente: Prima a sinistra, seconda a destra, poi dritti.

G	G
A	A
B	B

2. Emittente: Qui, una riunione non è mai iniziata puntualmente!
Ricevente: Non lo impareranno mai!

G	G
A	A
B	B

3. Emittente: Dov'è andata a cacciarsi la pratica, Signorina Daniela?
Ricevente: Oddio, non l'ho messa al solito posto!

G	G
A	A
B	B

4. Emittente: Fantastico, abbiamo vinto!
Ricevente: Meraviglioso, meraviglioso!

G	G
A	A
B	B

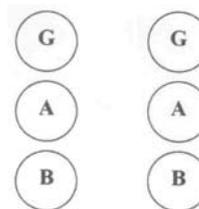
5. Emittente: Vada subito al suo posto di lavoro!
Ricevente: Vado subito, subito. Volevo solo... dirglielo.

G	G
A	A
B	B

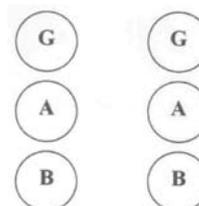
6. Emittente: E' già la terza volta che mi succede di non ricevere la mia valigia! Non riuscite mai ad essere precisi: non volerò mai più con la Vostra compagnia!
Ricevente: Per una sola valigia, Lei pianta tutta questa confusione?

G	G
A	A
B	B

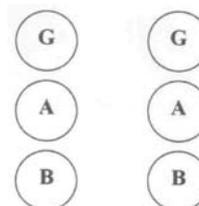
7. Emittente: I dentisti, al giorno d'oggi, ti prendono in giro con i prezzi.
 Ricevente: Guadagnano un sacco di soldi ,così , senza fatica. Hanno tutti la Mercedes ed una casa a Cortina.



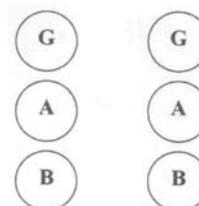
8. Emittente: Che cosa c'è per pranzo?
 Ricevente: Bistecca di manzo con piselli e patate fritte.



9. Emittente: Parla più forte.
 Ricevente: Perché non ascolti invece?



10. Emittente: (Disperato) Questi esercizi sono troppo difficili.
 Ricevente: (Disperata) Sì, non capisco a cosa servono!



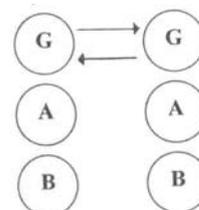
ESERCITAZIONE INDIVIDUALE N. 5

Scrivete i dialoghi adatti facendo attenzione a quale stato dell'io è attivato nella domanda e nella risposta.

E. INSEGNANTE _____

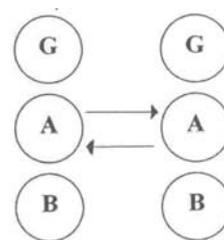
R. INSEGNANTE _____

E. R.



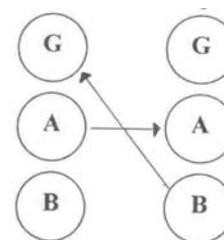
2. E. INSEGNANTE _____

 R. GENITORE _____



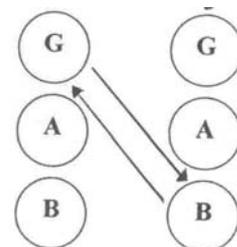
3. E. INSEGNANTE _____

 R. ALLIEVO _____



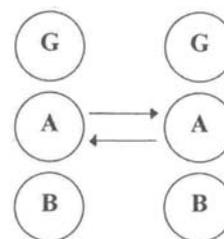
4. E. INSEGNANTE _____

 R. ALLIEVO _____



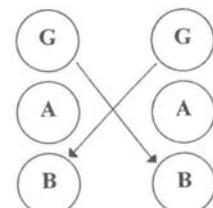
5. E. INSEGNANTE _____

 R. INSEGNANTE _____



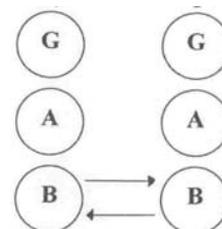
6. E. GENITORE _____

 R. INSEGNANTE _____



7. E. GENITORE _____

R. INSEGNANTE _____



GRIGLIE DI CORREZIONE

GRIGLIA DI CORREZIONE DELL'ESERCIZIO N.1A: Espressioni verbali e non verbali del B con caratterizzazioni sul piano funzionale.

Espressioni verbali e non verbali del B

	BL	BA	SI' NO
Verbali: Questo mi piace!	X	
Quello non mi piace!	X	
Dai sempre la colpa a me!		X
Lasciami! Mi fai Male!		X
Giochiamo!	X	
Ora non voglio più parlare con te!		X
Il mio è molto più bello! (presunzione)		X
Quante cose sai fare! (ammirazione)	X	
Cavolo!	X	
Eh già, io sono impossibile!		X
Non verbali: sorridere	X	X
fare il muso		X
pestare i piedi		X
trattenere il respiro		X
essere offesi		X
essere spontaneo	X	
essere rilassato	X	
esplorare con curiosità	X	

GRIGLIA DI CORREZIONE DELL'ESERCIZIO N.2A: Espressioni verbali e non verbali del G con caratterizzazioni sul piano funzionale.

Espressioni verbali e non verbali del G

	GA	GN	SI' NO
Verbali: Questo non si fa!		X
Questo non va bene!		X
Che cosa diranno gli altri (vicini, amici)?		X
Vuoi che ti prenda un'aspirina?	X	
Bravo!	X	
Sii ragionevole!		X
Ti voglio bene!	X	
Questo si deve sempre fare così!		X
Ma se lo sanno tutti (chiunque lo sa)!		X
Gli X sono tutti così (come pregiudizio).		X

Non verbali: indice puntato	X
incrociare le braccia con aria critica	X
sollevare le sopracciglia (con aria critica)	X
sorridere	X
prendere tra le braccia	X
ispirare sensi di protezione	X
gesti ammaestrativi	X
movimenti ammonitori	X

GRIGLIA DI CORREZIONE DELL'ESERCIZIO N.4

E: A→A
R: A→A

E: G→G
R: G→G

E: G→B
R: B→G

E: B→B
R: B→B

E: G→B
R: B→G

E: G→B
R: G→B

E: G→G
R: G→G

E: A→A
R: A→A

E: A→A
R: G→B

E: B→B
R: B→B

¹ E. Berne, *A che gioco giochiamo*, 1964, trad. it., Bompiani, Milano 1979

² Il modello è stato tratto da *L'analisi transazionale nelle organizzazioni*, di Mario Giuli, Franco Angeli, Milano

³ Liberamente tratto da *Appunti di analisi transazionale*, S. Woollams, M. Brown, K. Hige, tradotti da L. Cupia, uso manoscritto

⁴ Rif. nota 3

⁵ E. Berne, *Analisi transazionale e psicoterapia*, trad. it., Astrolabio, Roma 1971

⁶ Rif. nota 2

⁸ E. Berne, *"Ciao!"...E poi?*, trad. it., Bompiani, Milano 1979

⁹ Una carezza è definita una *unità di riconoscimento*.

¹⁰ S. Levine, *Stimulation in infancy*, in *Scientific American*, n.202

¹¹ E. Berne, *Fare l'amore*, trad. it., Bompiani, Milano

¹² Rif. nota 2

¹³ Rif. nota 8