

Principi di Base dell'Analisi Transazionale

Scritto da Claude Steiner, Ph.D., TM

in collaborazione con i membri della Commissione dell' ITAA per i Concetti di Base dell'Analisi Transazionale*

Traduzione di Claudia Chiaperotti

Questo documento è il risultato di una speciale commissione creata nel 1990 al fine di esaminare e definire i concetti di base dell'analisi transazionale. Nelle parole del presidente della commissione, Claude Steiner, l'obiettivo era quello di "raccogliere, in una vivace, breve ancorchè sofisticata dichiarazione, una comprensione di ciò che è l'Analisi transazionale e di come vive nei cuori e nella mente dei membri dell'ITAA oggi". L'intento era quello di rendere comprensibile l'Analisi Transazionale a professionisti, studenti e profani che non hanno familiarità con essa ma che sono interessati a conoscerla. Il lavoro definitivo è stato approvato dal Board of Trustees dell'ITAA nel 2000 e finalmente tradotto dall'inglese in bulgaro, cinese, francese, italiano, portoghese, spagnolo, tedesco e ungherese.

L'ANALISI TRANSAZIONALE è una teoria psicologica, di facile comprensione ma estremamente acuta, relativa al pensiero, ai sentimenti e al comportamento delle persone e allo stesso tempo è un sistema efficace ed attuale di psicoterapia, di analisi socio-culturale, valida anche nel campo dell'educazione e delle organizzazioni, e di psichiatria sociale.

STATI DELL'IO E TRANSAZIONI – Le interazioni interpersonali sono costituite da **transazioni**. Ogni transazione si compone di due parti: lo **stimolo** e la **risposta**. Le singole transazioni normalmente fanno parte di una serie. Alcune di queste serie o sequenze di transazioni possono essere dirette, produttive, sane; oppure possono essere ambigue, distruttive, malsane.

La persona, quando interagisce, lo fa da uno di tre diversi **stati dell'io**. Lo stato dell'io è un modo specifico di pensare, sentire e comportarsi. Ogni stato dell'io ha origine in una specifica regione del cervello. Il comportamento di una persona può venire dal suo **stato dell'io Genitore**, o dallo **stato dell'io Bambino**, o dallo **stato dell'io Adulto**. Ogni nostra azione proviene da uno di questi tre stati dell'io.

IL BAMBINO – Quando siamo nello stato dell'io Bambino, agiamo come agirebbe il fanciullo della nostra infanzia. Non si tratta di una messa in scena: pensiamo, sentiamo, vediamo, ascoltiamo e reagiamo come un bambino di tre, o cinque, o otto anni. Gli stati dell'io non sono dei ruoli, ma stati dell'essere che proviamo realmente. Quando il Bambino è affettuoso o scontroso, impulsivo, spontaneo o giocoso, viene detto **Bambino Naturale**. Quando è pensoso, creativo, ingegnoso è detto il **Piccolo Professore**. Se ha paura, si sente in colpa o si vergogna è detto **Bambino Adattato**. Il Bambino prova tutte le emozioni: paura, amore, rabbia, gioia, tristezza, vergogna e così via. Spesso il Bambino è considerato la fonte di tutti i problemi di una persona, proprio perché è egocentrico, emotivo, potente, e fa resistenza nei confronti delle repressioni cui è soggetto crescendo.

L'Analisi Transazionale (AT) considera il Bambino come fonte di creatività, ricreazione e procreazione; l'unica fonte di rinnovamento della vita. Nei bambini si può osservare il Bambino per lunghi periodi di tempo; ma anche negli adulti, nelle situazioni in cui è loro permesso di lasciar emergere il Bambino, come alle feste o alla partita. Il Bambino può affiorare, per brevi periodi, anche in altre situazioni dove può essere del tutto indesiderato, come durante importanti riunioni d'affari, o discussioni serissime, o a scuola. Nella sua forma meno auspicabile, può dominare completamente la vita, come nel caso di una persona con gravi disturbi emotivi, il cui Bambino confuso, depresso, folle o vizioso la porterà alle soglie dell'autodistruzione, con un

* Leonard Campos, PhD, TM, Pearl Drego, PhD, TM, Vann Joines, PhD, TM, Susanna Ligabue, PhD, CM, Gloria Noriega, PhD, TM, Denton Roberts, BD, TM, Emily Ruppert, MSW, TM, e Emilio Said, MD, TM.

comportamento che sfugge al suo controllo. Inoltre, il Bambino può emergere per lunghi periodi, sotto forma di depressione o dolore, come nel caso di chi abbia subito una grave perdita.

IL GENITORE – Il Genitore è come un registratore: è una raccolta di codici pre-registrati, pregiudicati, preconcezioni che indirizzano la vita. Nello stato dell'Io Genitore, la persona pensa, sente e si comporta come uno dei suoi genitori o chi ne abbia fatto le veci. Il Genitore decide, senza ragionare, come reagire alle situazioni, cosa è bene e cosa no, come si dovrebbe vivere. Il Genitore giudica a favore o contro, e può rappresentare un controllo o un sostegno. Quando il Genitore ha un atteggiamento critico è detto **Genitore Normativo**; quando offre appoggio viene detto **Genitore Affettivo**.

Uno degli stati dell'Io può dominare la persona, con **esclusione** degli altri due. Ad esempio il Genitore Affettivo o Normativo può escludere gli altri stati dell'Io, e la persona non riesce ad usare il Bambino o l'Adulto, con grave svantaggio in quanto, per poter essere un essere umano pienamente funzionante, i suoi stati dell'Io devono essere disponibili quando necessario.

Se l'unico stato dell'Io funzionante è il Genitore escludere, la persona vive senza l'ausilio del Bambino o dell'Adulto, privo quindi dei due terzi di tutto il suo potenziale.

Il Genitore utilizza vecchie "registrazioni" per risolvere i problemi ed è quindi in generale indietro di venticinque anni rispetto ai tempi (ma può essere indietro di 250 o magari di 2.500 anni). È utile quando l'Adulto non ha informazioni a disposizione o non ha il tempo per pensare. D'altra parte, il Bambino con la sua intuizione potrà trovare soluzioni innovative, che potrebbero però non essere altrettanto affidabili delle decisioni prese dall'Adulto che esamina i dati.

L'ADULTO – Nello stato dell'Io Adulto la persona funziona come un computer: opera sulla base dei dati che raccoglie e che poi memorizza o utilizza per prendere decisioni secondo un programma logico.

Nello stato dell'Io Adulto la persona usa il pensiero logico per risolvere i problemi, assicurandosi che il processo non venga contaminato dalle emozioni del Bambino o del Genitore. Da ciò si potrebbe concludere che le emozioni non sono positive, mentre significa solo che per poter essere logici e razionali dobbiamo saperci tenere distinti dalle emozioni. Questo non vuol dire che essere logici e razionali sia sempre la cosa migliore. In realtà, così come un Genitore escludere produce un essere umano incompleto, anche un Adulto escludere ha un effetto limitante. Qualcuno obietterà, con ragione: "Io sono adulto però ho delle emozioni!". Ma essere una persona matura o adulta non è lo stesso che essere nello stato dell'Io Adulto: un bambino può essere nello stato dell'Io Adulto, così come gli adulti ben funzionanti usano di continuo il Genitore e il Bambino.

L'Adulto elabora tutti i dati che gli vengono forniti. Se i dati sono aggiornati le risposte dell'Adulto saranno tempestive e più efficaci di quanto non sia la soluzione del Genitore. Se i dati non sono corretti, il computer dell'Adulto produrrà risposte non corrette. Una funzione molto importante dell'Adulto è quella di prevedere risultati o conseguenze e di fornire una critica fattuale dei comportamenti di chi persegue gli obiettivi prescelti. Questa funzione critica è diversa da quella del Genitore Normativo, il quale si basa sui valori anziché sui fatti.

Talora l'Adulto utilizza dati che provengono dal Bambino o dal Genitore e che possono non essere corretti. In questo caso si parla di **contaminazione**. Se la contaminazione deriva dal Genitore si parla di pregiudizio. Quando ad esempio una persona dà per scontato che le donne preferiscano seguire la volontà o il suggerimento di un uomo anziché decidere per conto proprio, questo è un dato che l'Adulto riceve dal Genitore, ed è una contaminazione in quanto viene accettato senza verificarlo nella realtà.

Anche le informazioni che arrivano dal Bambino possono venire accettate così come sono, senza controllo, e in questi casi si parla di illusione o fissazione. La fissazione è basata generalmente su una paura o su una speranza del Bambino, accettata dall'Adulto come realtà. Ad esempio, se una persona si convince che il governo sta cercando di avvelenarla, con tutta probabilità ciò si basa sulle paure del Bambino che il suo Adulto accetta, piuttosto che su dati oggettivi. In Analisi Transazionale un processo molto importante è la decontaminazione dell'Adulto.

LE VOCI NELLA TESTA – Come si ricorderà, lo stato dell'lo Genitore è come un registratore che contiene affermazioni preconcepite, pre-giudicate, pre-programmate. Queste "registrazioni" possono venire avviate se siamo nello stato dell'lo Adulto o Bambino e noi le sentiamo come delle "**voci nella testa**". L'ascolto di queste registrazioni del Genitore può essere piacevole o no, a seconda del Genitore che le ha prodotte. In altre teorie della personalità, le temibili voci del Genitore Normativo sono definite come super-lo severo, o trappole cognitive, scarsa autostima, protettore punitivo o aspettative catastrofiche.

Il Genitore Normativo dice cose umilianti del tipo: "Sei cattivo, stupido, brutto, pazzo e malato; non hai scampo, non sei OK" Il Genitore Affettivo ama incondizionatamente il Bambino e dice cose come: "Ti voglio bene," "Sei un vincitore," "Sei in gamba," "Sei una principessa" o "Sei una bellezza."

Talvolta il Genitore Normativo esercita il controllo sul Bambino impedendogli di essere contento di se stesso. Se il Bambino vuol essere amato, il Genitore Normativo gli dice: "Non lo meriti." Se il Bambino vuole dare amore, il Genitore Normativo magari gli dice "Non è desiderato." Se il Bambino fa controvoglia un lavoro ingrato, il Genitore Normativo gli dirà: "È il meglio che tu possa fare, dal momento che sei pigro." Se il Bambino tira fuori un'idea nuova che contrasta con vecchi schemi, il Genitore Normativo potrà rispondere: "Devi essere pazzo a pensare in quel modo." Il Genitore Normativo può farci sentire non OK e costringerci a fare cose che non vogliamo fare. Per contrapporsi a questo tipo di Genitore Normativo occorre imparare a sviluppare il proprio Genitore Affettivo, l'Adulto o il Bambino Naturale.

L'**egogramma** ci aiuta a rivelare la forza relativa degli stati dell'lo di una persona in ogni momento. Questo è molto utile per mostrare schematicamente il modo in cui una persona cambia col tempo e in particolare come riesce a ridurre l'influenza del Genitore Normativo facendo crescere il Genitore Affettivo, l'Adulto o il Bambino.

TRANSAZIONI: TRANSAZIONI COMPLEMENTARI, INCROCIATE E NASCOSTE – Ogni volta che una persona è in relazione con un'altra persona si avranno delle transazioni. Ogni transazione è composta da uno stimolo e da una risposta; inoltre, le transazioni possono procedere dal Genitore, dall'Adulto o dal Bambino di una persona al Genitore, all'Adulto o al Bambino di un'altra persona.

Transazioni **complementari** e transazioni **incrociate**. Una transazione complementare impegna lo stesso stato dell'lo in ogni persona. Nella transazione incrociata invece, la risposta transazionale è indirizzata ad uno stato dell'lo diverso da quello che ha lanciato lo stimolo.

Fintanto che le transazioni sono complementari la comunicazione può continuare tra due persone. L'importanza delle transazioni incrociate sta nel fatto che esse interrompono la comunicazione: è utile ricordarlo perché questo aiuta l'analista transazionale a capire perché la comunicazione si è interrotta. Vale la regola che "se c'è un'interruzione nella comunicazione, è stata causata da una transazione incrociata." Un particolare tipo di transazione incrociata è la transazione di **svalutazione**. In questo caso una persona, nella sua risposta, trascura completamente il contenuto dello stimolo transazionale. Non sempre la svalutazione è evidente, ma procura scompiglio in chi la riceve e, se ripetuta, può turbare gravemente.

Transazioni **nascoste**. Le transazioni nascoste sono quelle in cui si dice una cosa intendendone un'altra; stanno alla base dei giochi e rivestono particolare interesse perché sono ingannevoli. Esse hanno un livello **sociale (palese)** e un livello **psicologico (nascosto)**.

È importante saper riconoscere la differenza tra il livello sociale e il livello nascosto perché, volendo capire e prevedere cosa farà una persona, il livello nascosto offre maggiori informazioni di quello palese.

Una delle principali ragioni per cui diciamo una cosa intendendone un'altra è che in generale ci vergognamo dei desideri e dei sentimenti del nostro Bambino o del nostro Genitore. Nonostante questo, però, agiamo sulla base di questi desideri ed esprimiamo questi sentimenti, fingendo di fare qualcosa di diverso. Possiamo ad esempio essere sarcastici sorridendo invece di esprimere la rabbia in modo diretto; oppure, se intimoriti possiamo contrattaccare anziché ammettere le nostre paure.

Spesso fingiamo indifferenza quando vogliamo amore o attenzione e ci è difficile darne o riceverne. In effetti, siccome la nostra vita è immersa nelle mezze verità e nell'inganno, può succedere che non sappiamo neppure più cosa il nostro Bambino voglia veramente. Né ci aspettiamo che gli altri siano completamente sinceri, sicché non sappiamo mai se possiamo fidarci di ciò che dicono. Gli analisti transazionali incitano ad essere sinceri, con gli altri e con se stessi, riguardo ai propri desideri e sentimenti invece di ingannare o fingere. Solo così si può scoprire ciò che si desidera, come chiederlo e, se possibile, come ottenerlo.

CAREZZE – Le **carezze** sono il riconoscimento dato ad una persona. Sono essenziali alla vita. Senza di esse, dice Berne, "la spina dorsale avvizzisce." È stato dimostrato che un neonato ha bisogno del contatto fisico per rimanere in vita. Gli adulti possono accontentarsi di un contatto fisico più limitato e sopperiscono con lo scambio di carezze verbali: carezze positive, come le lodi o le espressioni di apprezzamento; o carezze negative, come i giudizi negativi o le umiliazioni. Ecco perché lo scambio di carezze è l'attività più importante che occupa le persone nella loro vita quotidiana.

GIOCHI – l'aspetto essenziale dei giochi sta nel loro essere scambi di carezze, ingannevoli o nascosti. Il gioco è una serie ripetitiva di transazioni nascoste che ha un inizio, un proseguimento, una fine e un **tornaconto**. Il tornaconto è un vantaggio occulto che motiva i giocatori a partecipare al gioco.

L'Analisi Transazionale divenne una moda nazionale negli Anni Sessanta grazie all'enorme successo del libro di Eric Berne *A che gioco giochiamo?* nel quale i vari giochi venivano chiamati con nomi divertenti ("Ti ho beccato," "Prendimi a calci," "Sto solo cercando di aiutarti"). Ad esempio Jane gioca a "Perché non... Sì, ma...": chiede consiglio agli altri, ma rifiuta tutti i suggerimenti, per cui alla fine sono tutti esasperati. Questo è il genere di conversazione che va avanti all'infinito, sempre uguale, particolarmente nei gruppi di terapia, ambiguo e non palese. A livello sociale sembra una conversazione tra una persona nello stato dell'Io Adulto che fa una domanda ad una o più persone, anch'esse nello stato dell'Io Adulto. Ciò che la rende un gioco è che nessuno dei suggerimenti offerti viene accettato. La ragione è che, a livello psicologico, molto più significativo, la verità è che Jane magari ha bisogno di un consiglio, ma ha molto più bisogno di carezze; e dato che queste le vengono date in modo molto indiretto, sono molto meno soddisfacenti di quanto non sarebbero delle carezze dirette. E così il gioco si interrompe su una nota di frustrazione depressa.

TORNACONTO – In questo gioco ci sono diversi tipi di tornaconto. Ogni gioco ha un suo tornaconto, e su tre livelli diversi: 1. Il **tornaconto biologico** del gioco sono le carezze. Anche se il gioco "finisce male", tutti i giocatori ne traggono un numero considerevole di carezze, sia positive che negative. 2. Il **tornaconto sociale** del gioco è la **strutturazione del tempo**: si riesce a riempire con un'attività stimolante del tempo che altrimenti sarebbe potuto essere noioso e deprimente. 3. Il **tornaconto esistenziale** di un gioco è il modo in cui esso conferma la posizione esistenziale di ognuno dei giocatori.

LA POSIZIONE ESISTENZIALE – Per sviluppare un'identità personale, già nell'infanzia ogni persona determina qual è il significato della sua vita, o esistenza. Alcuni decidono che sono OK e che vivranno bene; molti altri invece decidono che non sono OK e che in un modo o nell'altro falliranno. Questa aspettativa, basata sulla **decisione** di come sarà la loro vita, sarà la loro posizione esistenziale. Una persona può sentirsi OK o non OK, rispetto a se stessa e agli altri, per cui vi sono quattro posizioni esistenziali principali: "**Io sono OK, tu sei OK,**" "Io sono OK, tu non sei OK," "Io non sono OK, tu sei OK" e "Io non sono OK, tu non sei OK." Ad esempio, nel gioco "Perché non... Sì, ma..." la posizione esistenziale di Jane è che "non c'è mai niente che funzioni," di modo che, ogni volta che il gioco viene ripetuto, esso rafforza la posizione e giustifica un'ulteriore depressione.

I giochi vengono sempre giocati con responsabilità ed interesse da tutti coloro che vi sono coinvolti. Per poter mantenere la sua posizione esistenziale, Jane troverà delle persone che sono disposte a fare il gioco con lei. I ruoli di tutti i giocatori sono ugualmente importanti ed inoltre tutti ne traggono un tornaconto. Quando prendono parte al gioco, anche loro sono convinti che finirà

in un fallimento. Anche loro vogliono delle carezze, ma non sono affatto sorpresi quando Jane respinge tutti i consigli e tutti finiscono di conseguenza coll'essere depressi o arrabbiati, il ch  dimostra che non si riesce mai ad aiutare veramente nessuno, o che nessuno vuole mai essere aiutato, e questo giustifica la loro rabbia.

L'ECONOMIA DI CAREZZE – Uno degli aspetti pi  temibili del Genitore Normativo   che stabilisce una serie di regole che controllano il dare e ricevere carezze (Non dare, non chiedere, non accettare o non darti carezze). L'effetto che hanno queste regole, o **economia di carezze**,   quello di impedire che le persone si scambino carezze liberamente e si occupino del loro bisogno di carezze. Di conseguenza, la maggior parte degli esseri umani vive in uno stato di fame di carezze e sopravvive con una dieta – di carezze – insufficiente, proprio come coloro che non hanno da mangiare a sufficienza, passando molto tempo e facendo molti sforzi per cercare di soddisfare questa fame. Le **carezze positive**, dette talvolta "**caldomorbidi**," come tenersi per mano o dire "Ti voglio bene", danno a chi le riceve la sensazione di essere OK. Vi sono anche **carezze negative**, che sono forme di riconoscimento sgradevoli o dolorose, come il sarcasmo, l'umiliazione, uno schiaffo, un insulto, o dire "Ti odio." Le carezze negative fanno sentire non OK chi le riceve. Tuttavia, anche se non piacevoli, sono pur sempre una forma di riconoscimento e non fanno "avvizzire la spina dorsale." Questa   la ragione per cui una persona preferisce carezze negative piuttosto che nessuna carezza. Questo spiega perch  certe persone sembrano farsi del male intenzionalmente nelle loro relazioni con altre persone: non perch  amino "farsi del male," ma perch  non riescono ad avere un riconoscimento positivo e preferiscono carezze negative dolorose piuttosto che stare senza carezze.

Si pu  imparare a scambiarsi carezze liberamente, ad aprire il proprio cuore, a dare e chiedere carezze senza vergogna n  imbarazzo. Persone diverse preferiscono carezze diverse, e ognuno ha le sue preferenze, i suoi desideri segreti. Vi sono molti tipi di carezze positive: ci sono le carezze fisiche e quelle verbali. Le carezze fisiche possono essere abbracci, baci, carezze, leggere o intense, sexy, sensuali o solo amichevoli, affettuose o appena canzonatorie. Le carezze verbali possono riguardare l'aspetto di una persona: il viso, il corpo, il portamento, le movenze; o la personalit : l'intelligenza, la sensibilit , l'amorevolezza, il coraggio. In ogni caso la persona ha bisogno e merita di ricevere carezze; se le chiede, generalmente trova qualcuno che ha proprio le carezze che lei desidera ed   disposto a dargliele.

RITUALI, PASSATEMPI, GIOCHI, INTIMIT , LAVORO – Sono cinque i modi in cui si pu  strutturare il tempo e ricevere carezze: 1. Il **rituale**   uno scambio predeterminato di carezze di riconoscimento. 2. Il **passatempo**   una conversazione predeterminata su un certo argomento. I passatempi sono particolarmente evidenti ai ricevimenti e alle riunioni familiari. Alcuni dei pi  comuni passatempi sono: il tempo (Non   eccezionale questo caldo?), lo sport (Come va quest'anno la Juve in campionato?), la droga (Non sarebbe meglio legalizzare le droghe leggere?) o i pettegolezzi d'alcova (  vero che X si   separato da Y per mettersi con W che ha divorziato da Z?). 3. I **giochi** sono serie di transazioni ripetitive e ambigue, fatte per ottenere carezze. Sfortunatamente, le carezze che si ottengono con i giochi sono per la maggior parte negative. Il gioco   un metodo malriuscito per avere le carezze desiderate. 4. L'**intimit **   uno scambio di carezze diretto e potente, spesso implorato ma raramente ottenuto perch  il Bambino se ne tiene lontano, spaventato da precedenti dolorose esperienze. L'intimit  non   la stessa cosa del sesso, anche se spesso la si trova nel sesso. Peraltro il sesso pu  anche essere un rituale, un passatempo, un gioco o un lavoro. 5. Il **lavoro**   un'attivit  che ha un prodotto come risultato. Un buon lavoro sortisce, come effetto secondario, uno scambio di carezze.

Intimit  e lavoro sono i due modi pi  soddisfacenti di ottenere carezze. Sfortunatamente un'intimit  duratura   difficile da raggiungere perch  spesso le persone sono del tutto impreparate dal punto di vista emotivo, e il lavoro   spesso insoddisfacente se si lavora isolatamente e non si viene lodati per i risultati ottenuti. Ecco perch  si ricorre a rituali, a giochi o passatempi, che sono modi pi  sicuri, anche se molto meno soddisfacenti, di ottenere carezze. Ad esempio, un matrimonio pu  essere una serie infinita e noiosa di rituali, passatempi e giochi; spesso la ragione   che entrambi i coniugi vivono sulla base di copioni di vita che li privano delle carezze, impedendo agli uomini di provare sentimenti ed intimit  ed alle donne di usare l'Adulto per chiedere e ricevere l'amore che desiderano.

GRADI – I giochi si possono giocare a diversi livelli o **gradi**. Il nostro precedente esempio di "Perché non... Sì, ma..." rappresenta la versione più leggera (di primo grado) del gioco, perché è relativamente innocua. La versione più pesante (di terzo grado) potrebbe essere il gioco dell'alcolista che continua a rispondere "Sì, ma..." ad ogni suggerimento del suo Salvatore, fin sul letto di morte. I giochi di terzo grado comportano un danno fisico.

RUOLI. Persone diverse assumono **ruoli** diversi nei giochi a cui prendono parte. Se una persona è disposta a ricoprire uno dei ruoli del gioco, spesso si troverà a svolgerne anche gli altri. Vi sono molti ruoli diversi, ma i tre ruoli fondamentali in un gioco sono quello del **Persecutore**, del **Salvatore** e della **Vittima**. Famiglie intere, ambienti di lavoro, scuole, perfino amicizie sono costruite sulla base di questi ruoli. I tre ruoli possono essere rappresentati ai tre vertici di un triangolo, per illustrare cosa succede.

IL TRIANGOLO DRAMMATICO – Per illustrare il **triangolo drammatico** si può usare l'esempio del gioco della Tossicodipendenza. In questo gioco il tossicodipendente, che ricopre il ruolo di Vittima della dipendenza, dell'umiliazione, del pregiudizio, dell'incuria dei medici e della brutalità della polizia, cerca e trova un Salvatore. Il Salvatore svolge il suo ruolo cercando, con generosità ed altruismo, di aiutare il drogato senza assicurarsi che questi si senta responsabile di intraprendere un percorso che lo allontani dalla droga. Dopo un certo numero di frustranti tentativi falliti il Salvatore si arrabbia e passa ad un ruolo di Persecutore, nel quale accusa, insulta, trascura o punisce il tossicodipendente; il quale, a questo punto, passa dal ruolo di Vittima a quello del Persecutore e contrattacca, insulta, diventa violento, finisce al pronto-soccorso nel cuor della notte. Quello che era il Salvatore ora diventa Vittima in questo gioco, dove lo scambio dei ruoli va avanti incessantemente nella giostra del Triangolo Drammatico.

In psicoterapia, per evitare il triangolo drammatico, l'analista transazionale insiste sulla stipula di un **contratto**, nel quale il cliente indica specificamente ciò per cui vuole essere curato. Questo rappresenta una protezione per entrambi, terapeuta e cliente: il terapeuta sa esattamente cosa vuole il cliente, mentre il cliente sa ciò su cui il terapeuta lavorerà e quando sarà completata la terapia. In ogni caso, il modo migliore per non cadere nel triangolo drammatico è quello di evitare i ruoli di Salvatore, di Persecutore o di Vittima rimanendo nello stato dell'Io Adulto.

COPIONI – L'Analisi Transazionale si fonda sul convincimento che gli esseri umani sono fondamentalmente OK e hanno delle difficoltà solo perché i genitori (o altri adulti e giovani influenti) li hanno esposti a potenti ingiunzioni e attribuzioni dai duraturi effetti nocivi.

Fin dall'infanzia le persone giungono alla conclusione che la loro vita si svolgerà in un modo prevedibile: sarà breve o lunga, in salute o nella malattia, saranno felici, infelici, depressi o arrabbiati, avranno successo o falliranno, saranno attivi o passivi. Quando la conclusione è che la vita sarà negativa o nociva, si parla di **copione di vita**.

La **matrice di copione** è un diagramma che serve a chiarire il copione di una persona. Nel diagramma vediamo due genitori e il loro figlio e possiamo indicare schematicamente i messaggi transazionali – **ingiunzioni e attribuzioni** – che hanno portato il giovane ad abbandonare la sua posizione OK originaria sostituendola con una nociva posizione non OK.

Anche quando la vita è guidata da un copione, vi sono sempre dei periodi in cui la persona sembra sfuggire al suo infelice destino. Questo periodo che appare normale è detto **controcopione**. Il controcopione è in funzione quando il piano di vita infelice lascia spazio ad un periodo più felice. Questo però è solo temporaneo ed invariabilmente si verifica un crollo che riporta al copione originario. Nel caso di un alcolista, ci potrebbe essere un periodo di sobrietà; per una persona depressa con un copione di suicidio ci potrebbe essere un breve periodo di felicità, che inevitabilmente termina quando le ingiunzioni del copione prendono il sopravvento.

Nella matrice di copione di Gianni, un tossicodipendente, vediamo che l'ingiunzione "Non pensare, bevi invece" arriva al Bambino di Gianni dal Bambino di suo padre. Questo messaggio forte influenza enormemente la vita di Gianni, che segue l'ingiunzione paterna con la droga anziché con l'alcol, per cui ha frequenti episodi di abuso, da giovane ma anche ormai adulto. Il messaggio di controcopione "Non devi eccedere nel bere" lo induce a fare ripetuti, benché vani,

sforzi per limitare l'abuso di droga. Questo messaggio arriva al Genitore di Gianni dal Genitore di sua madre e di suo padre.

Il messaggio di copione "Non pensare, bevi invece", che va da Bambino a Bambino, ha maggiore influenza del messaggio di controcopione che dice di abusare con moderazione e che va da Genitore a Genitore. Ecco perché i messaggi di copione normalmente predominano, a meno che la persona cambi il suo copione. I copioni, se non vengono cambiati, vengono passati di generazione in generazione, come "**patate bollenti**," dai genitori ai figli, in una catena ininterrotta di pattern comportamentali tossici di disadattamento.

DECISIONI – Se un ambiente familiare è sano, i genitori offriranno ai figli protezione incondizionata, qualunque cosa essi facciano. Se invece i genitori danno la loro protezione a condizione che i figli si sottomettano alle loro ingiunzioni e attribuzioni, sarà molto probabile che i figli sviluppino un copione. Le decisioni di copione vengono spesso prese consciamente, per poter ubbidire alle ingiunzioni dei genitori, anche se contrarie al proprio interesse. A questo punto, il bambino baratta la sua autonomia per la protezione dei genitori, per evitare critiche e punizioni. Questa decisione comporta il passaggio da una posizione "Io sono OK" ad una "Io non sono OK": Spesso si decide anche se gli altri sono OK oppure no. Se una persona ha preso decisioni di questo tipo potrà aver bisogno dell'aiuto di un terapeuta per cestinare il copione e cominciare a seguire una rotta di autonomia o, come dice Berne, per "chiudere uno spettacolo e metterne in scena uno nuovo."

Se la persona viene aiutata a ritornare a quelle prime esperienze che hanno fatto sì che prendesse delle decisioni che allora erano necessarie per la sua sopravvivenza fisica o psichica, ma che ora rappresentano un intralcio, essa può prendere la **ridecisione** di comportarsi in modo diverso per vivere una vita più soddisfacente nel presente.

Si può osservare un copione in brevi sequenze di comportamento, dette **minicopioni**, che imitano e rafforzano di continuo il copione. Il fatto è che tutto ciò che succede nella vita psichica ed emotiva di una persona si riflette nel suo comportamento. In questo modo, studiando le transazioni, gli analisti transazionali sono in grado di capire i modi e le ragioni del comportamento e di aiutare le persone a smettere di giocare, a cambiare il copione e ad ottenere il massimo dalla vita.

COPIONI TRAGICI E COPIONI BANALI – Alcuni copioni sono tragici, altri sono banali. I copioni tragici sono quelli drammatici come la tossicodipendenza, il suicidio o la "malattia mentale." I copioni banali o ordinari sono meno drammatici ma ben più comuni: sono i melodrammi della vita di tutti i giorni. Generalmente coinvolgono grandi sottogruppi di persone: gli uomini, le donne, interi gruppi razziali, i giovani. Persone che appartengono a questi gruppi hanno copioni che le fanno vivere in modi predeterminati: in passato, ad esempio, le donne dovevano essere molto sensibili, casalinghe amorevoli e non avevano il permesso di essere logiche, forti o indipendenti; gli uomini dovevano essere logici, forti, dovevano mantenere la famiglia e non era loro permesso di essere infantili, di aver paura, di essere affettuosi o di aver bisogno di affetto. Una vita basata su un copione banale può implicare: andare di male in peggio, non divertirsi mai, essere sempre pieni di debiti, o occuparsi sempre degli altri trascurando se stessi, ...

Gli appartenenti a certe nazionalità o a certe razze si presume che debbano essere brillanti o stupidi, o onesti, subdoli, atleti eccezionali o imprudenti, freddi, ecc. In alcune culture ai bambini viene imposto un copione che li costringe ad essere competitivi, così che avranno difficoltà a collaborare e a convivere in pace. Altre culture invece danno massima importanza allo spirito di collaborazione, ma coloro che sono forti si sentiranno non OK. Questi **copioni culturali** possono avere un'influenza nociva su intere popolazioni.

RICATTI – Collegati ai copioni sono i giochi, con il loro tornaconto esistenziale, ovvero i sentimenti negativi che si accumulano e che a un certo punto possono scoppiare creando una catastrofe emotiva. Il tornaconto esistenziale di ogni singolo gioco continua ad accumularsi fino a sfociare nel risultato previsto dal copione. Alcuni accumulano sentimenti di rabbia, tanto che a un certo punto si sentiranno giustificati nel chiedere il divorzio; altri accumulano sentimenti di

depressione che li farà arrivare sull'orlo del suicidio. Questo creare situazioni che producano i sentimenti negativi indicati nel copione si chiama **ricatto emozionale**.

PERMESSO, PROTEZIONE E POTENZA – Il **permesso** è una parte molto importante dell'Analisi Transazionale ed è la situazione in cui l'educatore o il terapeuta dicono: "Puoi fare ciò che i tuoi genitori o altri dicevano che era sbagliato" oppure "Non è necessario che continui a fare quello che da bambino hai deciso di fare." Ad esempio, se una persona, che ora è molto timida, da bambina si è sentita dire "Non chiedere nulla," un permesso potrebbe essere quello di chiedere ciò di cui ha voglia o bisogno: "Chiedi carezze, le meriti." Se una persona riceve un permesso e va contro le richieste o i desideri dei genitori e della società, è molto probabile che il suo Bambino sia molto impaurito. Ecco perché la **protezione** è un aspetto molto importante nel cambiamento. Il terapeuta, o l'educatore, danno o offrono protezione, preferibilmente con il sostegno di un gruppo, a chi è pronto a cambiare il suo copione. Il terapeuta e il gruppo offrono protezione dicendo "Non ti preoccupare, andrà tutto bene. Ti sosterranno e ci prenderemo cura di te se avrai paura." Permesso e protezione aumentano la **potenza terapeutica** dell'analista transazionale introducendo nella situazione il Genitore Affettivo. L'uso che il terapeuta fa del suo Genitore e del suo Bambino (come quando si diverte facendo terapia) rende l'analista transazionale più efficace del professionista che invece usa solo un terzo della sua personalità e si mette in relazione con i clienti solo con l'Adulto.

CONTRATTI – I terapeuti transazionali lavorano sulla base di contratti e cioè fanno accordi specifici con i clienti riguardo ai risultati che essi desiderano ottenere. Contratti tipici sono "superare la depressione" o "liberarmi del mal di testa" o "smettere di bere troppo" o "riuscire a sbarcare il lunario" o "prendere dei bei voti a scuola." Certo molto può succedere nella psicoterapia, ma al di sopra di tutto c'è sempre il contratto, l'obiettivo che guida il lavoro dell'analista transazionale. Oltre a questo, egli farà anche dei contratti a breve termine per i "compiti a casa", contratti ad esempio di sobrietà o di "non suicidio," per aiutare il cliente a raggiungere l'obiettivo contrattuale finale.

Dal momento che gli esseri umani nascono OK, è ragionevole che, con l'aiuto di persone competenti, possano tornare alla loro originaria posizione OK. La capacità di essere OK è in attesa in ogni persona, pronta ad essere liberata dalle proibizioni del copione. L'analista transazionale sa bene che, se si fanno contratti terapeutici chiari e indirizzati ad un obiettivo, se si analizzano validamente le transazioni interpersonali e se si dà alla persona in modo forte il permesso di cambiare, proteggendola al tempo stesso dalle sue paure, ognuno può avere l'opportunità di diventare una persona felice, amorevole e produttiva.