

ANALISI TRANSAZIONALE

L'Analisi Transazionale, elaborata da Eric Berne negli anni 50, come una **teoria del comportamento**, dello sviluppo della persona e dei suoi comportamenti interpersonali, è una delle teorie psicologiche più conosciute.

E' quindi un insieme di tecniche finalizzate a supportare le persone a conoscere, capire ed eventualmente modificare i propri comportamenti. Ma soprattutto si tratta di una concezione dell'essere umano che nasce da una filosofia positiva in cui ogni persona è fondamentalmente O.K.

Il nome Analisi Transazionale deriva da "**transazione**" cioè "**scambio**". Come strumento psicologico può essere molto **utile per migliorare la relazione che viene a crearsi fra due individui che stanno comunicando** (infatti viene molto usata per la formazione dei manager, dei venditori, dei direttori del personale etc..) e poi si esprime in un linguaggio e con una simbologia del tutto comprensibile anche ai non esperti di linguaggio psicologico.

Il bisogno di attenzione spinge l'essere umano a prendere delle decisioni che alle volte scaturiscono in rapporti non sani che si instaurano con gli altri.

L'osservazione si concentra quindi sulle comunicazioni reciproche che s'instaurano tra le persone quando entrano in contatto tra loro: ad ogni stimolo corrisponde una risposta di un'altra persona, c'è quindi uno scambio, una trattativa, quindi una transazione.

L'Analisi Transazionale vuole essere un metodo per insegnare a crescere, individuando la parte OK in noi e negli altri, scegliendo l'influenza positiva che da loro proviene.

L'Analisi Transazionale cerca di renderci consapevoli del perché adottiamo determinati comportamenti o nascondiamo i nostri reali sentimenti quando ci sentiamo a disagio. Ci insegna **come reagire al comportamento degli altri, come evitare le situazioni conflittuali e come vivere in armonia.**

L'Analisi Transazionale è quindi un metodo di analisi che si occupa delle **situazioni quotidiane sia personali sia interpersonali**, dalla semplice conversazione con gli altri a relazioni più complesse.

Le transazioni, secondo Berne, possono indicare gli elementi più profondi della personalità. Tra questi elementi vi sono gli "**stati dell'io**" (dove l'io è il nucleo della nostra identità psicologica), tra loro relativamente autonomi ma non sempre bene integrati.

Lo stato dell'**Io Genitore** comprende quei fenomeni di origine introiettiva, per cui la persona rivive come propri modi di essere di figure genitoriali, per come sono state vissute nell'infanzia.

Lo stato dell'**Io Bambino** comprende vissuti e comportamenti derivanti dal riemergere di esperienze infantili avute in prima persona dal soggetto.

Infine lo stato dell'**Io Adulto** corrisponde alle esperienze riguardanti il qui-ed-ora vissute in un modo non contaminato da reazioni arcaiche. L'idea centrale quindi è quella di una compresenza dinamica di stati dell'io di epoche diverse ("storici").

Il Genitore è un insieme di registrazioni di eventi vissuti durante l'infanzia, nei primi cinque anni di vita, cioè prima della nascita sociale dell'individuo. Ciò che è contenuto nello stato Genitore è stato registrato per così dire 'in diretta', senza mediazioni, senza spiegazioni o commenti. Nello stato del Genitore vengono registrate anche situazioni esterne gestite da adulti, come ad esempio le prime esperienze scolastiche, in cui gli adulti importanti sono gli insegnanti e non i genitori. L'Adulto è la parte della personalità che elabora, come un computer, le informazioni che gli si danno, producendo risposte assolutamente logiche e razionali; questo stato comincia a

ANALISI TRANSAZIONALE

nascere verso i dieci mesi, quando il bambino inizia a muoversi autonomamente e a fare esperienze personali. Sin dai primi anni di vita compito dell'Adulto è quello di verificare i dati registrati nel Genitore e nel Bambino, valutandone l'importanza e la veridicità al momento attuale, per poi accettarli o rifiutarli. Il Bambino rappresenta la parte più emotiva e spontanea della personalità; in questo stato vengono registrate le sensazioni interne del bambino nelle sue relazioni con l'ambiente ed in particolare i sensi di inferiorità causatigli dai rapporti con gli adulti.

Ogni stato dell'Io presenta qualità positive e negative: il Bambino ad esempio è **fonte di energia positiva** a causa della sua spontaneità, gioia, capacità intuitive, amore per l'immaginazione, il gioco, la musica etc... ma a volte, come del resto accade anche ai bambini, questo stato dell'Io, sperimenta **sensi di inferiorità** nei confronti degli adulti, oppure **paura, insicurezza**.

La funzione dell'Adulto è quella di un piccolo computer interno: può consentirci di **capire idee complesse**, ha **capacità di analisi, di calcolo di ragionamento**, ma la sua funzione principale è quella di **aiutare il Bambino** a soddisfare bisogni e desideri utilizzando dei metodi razionali e socialmente accettabili. Può essere causa di dolore se si trova ad elaborare informazioni sbagliate, incongrue, inadeguate: in questi casi può dimostrare debolezza.

Il Genitore, a differenza dell'Adulto, non deve esaminare dati di realtà, perché **in esso si concentra tutto quello che 'sappiamo'**, che diamo per scontato, in termini quasi assoluti, in quanto deriva dal sapere che viene trasmesso dai genitori.

L'Analisi Transazionale insegna anzitutto a riconoscere ed utilizzare con maggiore consapevolezza ed efficienza le tre dimensioni della personalità, sia a livello personale, sia nell'osservazione degli altri. La sfida consiste nell'**imparare a rimanere perennemente nel proprio Stato Adulto, il quale può, ed in alcune circostanze deve, cercare la mediazione dagli altri due Stati dell'Io**.

Un Adulto forte si realizza ad esempio imparando a individuare il proprio Bambino, i suoi punti vulnerabili, le sue paure, i modi principali in cui esprime questi stati d'animo ed anche imparando a individuare il proprio Genitore, le sue ammonizioni, le sue ingiunzioni, i suoi atteggiamenti fissi, ed i modi in cui esprime tali ammonizioni e ingiunzioni. Mostrandosi sempre disponibili al Bambino degli altri, parlando a quel Bambino, carezzandolo, proteggendolo, cercando di comprendere i suoi sensi di inferiorità ma anche il suo bisogno di espressione creativa.

Nel linguaggio dell'Analisi Transazionale i **modi premurosi** con i quali dobbiamo trattare le nostre parti O.K. della personalità (tutti ne abbiamo) **si chiamano carezze**. Le carezze non devono considerarsi un inutile spreco di energie: le carezze che riceviamo dagli altri (sorrisi, strette di mano, regali, carezze fisiche, attenzioni particolari) sono importanti in quanto **soddisfano il nostro bisogno di ricevere rinforzi e stimolazioni**.

Ma forse ancor più indispensabili sono le **carezze interne**, cioè quelle che partono dal nostro pensiero, dalla rievocazione di scene positive, dalle nuove idee o dalle fantasie.

L'individuo, quando riceve delle carezze, sia interne che esterne, le gradisce e le utilizza nello stesso modo: ecco perché non dovremmo stare sempre ad aspettare il riconoscimento degli altri, ma cercare di **farci coraggio da soli**, tentando di mantenere il nostro equilibrio psichico, **'carezzandoci internamente'**.

Secondo l'Analisi Transazionale tutti gli individui hanno una personalità positiva, che a volte emerge con facilità, mentre altre volte necessita di aiuto: le parti buone all'interno vanno

ANALISI TRANSAZIONALE

cercate e trovate, ma poi anche curate, nutrite, 'carezzate'. Questo tipo di ricerca interiore coinvolge la persona e la illumina in un produttivo processo di auto-realizzazione personale.

Le carezze vanno date anche agli altri.

Presupposto della teoria è infatti che non solo lo sono O.K., ma anche tu sei O.K. Partendo da questo punto di vista, quando si ha a che fare con un'altra persona, si dovrebbe sempre cercare di individuare le sue parti O.K.

Lo scopo dell'Analisi Transazionale è quello di scoprire in ogni individuo la componente, Genitore, Adulto o Bambino, che sottende ogni sua espressione, sia essa di stimolo o di reazione. Per fare ciò si debbono analizzare molte indicazioni, che comprendono le parole utilizzate, il tono della voce, il gestire e le espressioni del volto. Altrettanta importanza ha il 'copione', che si crea attraverso le esperienze già vissute e che porta l'individuo a seguire strade già tracciate, in modo da farlo sentire più sicuro, ma anche limitando in parte le possibilità di un pensiero divergente, che riesca a trovare soluzioni nuove a problemi vecchi e nuovi.