



ANALISI TRANSAZIONALE NELLE RELAZIONI

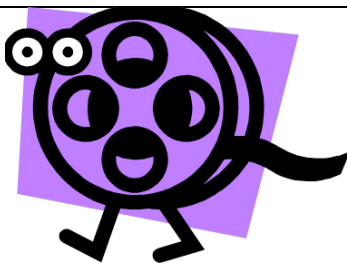
II° Modulo

*A cura della Dott.ssa
Maria Stella Scaramuzza*

- Quando ci si sente autorealizzati?
- Quale posizione esistenziale assumere per vivere nel benessere?
- Quali permessi concedersi per realizzarsi pienamente?
- Quali giochi psicologici stanno alla base del nostro copione?
- E' possibile cambiare il proprio copione di vita?

Sommario

Introduzione	2
1. I bisogni di Maslow	3
2. La strutturazione del tempo	4
3. Le posizioni esistenziali	6
4. I giochi	7
5. Permessi ed ingiunzioni	11
6. Il copione	16
7. Concezioni di " guarigione "	18



Film " La guerra dei Roses"
 Film "Il principe delle maree"
 Film "Il diavolo veste Prada"
 Film "American Beauty"
 Film "Kramer contro Kramer"

Introduzione

Nel 1962 Abraham Maslow, assieme ad altri psicologi, fondò la Società Americana di Psicologia Umanistica, promuovendo la nascita di un nuovo orientamento psicologico.

La psicologia umanistica fu considerata la "terza forza" della psicologia nordamericana, accanto al comportamentismo ed alla psicoanalisi.

Lo scopo di tale approccio "non è la prevenzione e il controllo del comportamento umano, ma la liberazione della persona dai vincoli della nevrosi, sia che questi derivino dalla struttura della società che dalle condizioni psicologiche degli individui stessi".

I concetti fondamentali di tale psicologia, dagli scopi squisitamente pratici, sono quelli di crescita umana e di potenziale umano. Tali concetti implicano che le persone possono crescere, migliorare e cambiare lavorando su di sé.

1. La scala dei bisogni di Maslow

Lo psicologo americano A. H. Maslow si è occupato dei bisogni e della motivazione, evidenziando cinque gruppi di bisogni fondamentali dell'uomo, che, se soddisfatti, portano l'essere umano a svilupparsi completamente.

Secondo la concezione di Maslow, tali bisogni si possono rappresentare come una scala gerarchica di tipo evolutivo: la soddisfazione del primo gruppo di bisogni è condizione necessaria per il formarsi di quelli del secondo gruppo, e così fino al livello più elevato.

Alla base di questa gerarchia ci sono i bisogni primari: i bisogni del primo gruppo sono i bisogni fisiologici (come soddisfare la fame e la sete, dormire a sufficienza, mantenere l'organismo in equilibrio, ...); poi vengono i bisogni di sicurezza (bisogno di protezione, di tranquillità, di non aver paura, di poter considerare il mondo come una realtà prevedibile e organizzata, sentirsi sicuri nel proprio ambiente sociale e fisico, ...). Vengono poi i bisogni psicologici: i bisogni di appartenenza e di amore (voler amare ed essere amati, sentirsi accettati ed appartenere ad un gruppo, evitare l'isolamento e l'abbandono, bisogno di amici, di un figlio, di un compagno per la vita, ...); i bisogni di stima e competenza (bisogno di sentirsi rispettati, apprezzati, considerati, aspirare all'autostima ed alla propria indipendenza).

Al gradino più alto, il più difficile da realizzare, viene il bisogno di autorealizzazione (vivere attualizzando le proprie potenzialità e aspettative, perseguire i propri ideali estetici e di giustizia, ...).

Secondo l'autore, l'auto-realizzazione è lo scopo finale di una persona. Essa però può richiamarvi l'attenzione solo dopo che i bisogni fisiologici, di sicurezza, di appartenenza, di amore e di stima siano stati soddisfatti.

Secondo l'autore i bisogni che si collocano alla base della piramide sono denominati bisogni di carenza, poiché scompaiono se vengono soddisfatti; invece, quelli che si collocano più in alto, sono definiti bisogni di crescita personale, poiché, anche se soddisfatti, continuano ad aumentare ed a svilupparsi.

Le persone autorealizzate sono coloro che hanno soddisfatto i "loro bisogni" ad ogni livello.

Qualora l'ambiente fisico e sociale non abbia fornito appagamento a questi bisogni di base, la persona cercherà di soddisfare tali bisogni con tutti i mezzi possibili. L'ambiente, pertanto, può



bloccare od ostacolare la naturale pulsione di autorealizzazione sia temporaneamente che permanentemente.

Quando i bisogni fondamentali non sono stati soddisfatti, permangono le frustrazioni alle esigenze positive di realizzazione del sé; di conseguenza le persone avranno problemi di crescita o di sviluppo personale. Ad esempio: un individuo che percepisce il mondo come spaventoso o imprevedibile può conseguire i bisogni di salvezza o di sicurezza ad esclusione dell'autorealizzazione.

Maslow credeva fermamente nelle possibilità di crescita personale e pensava fosse necessario spingere le persone ad autorealizzarsi.

2. Strutturazione del tempo

Nella dispensa precedente intitolata "Introduzione all'Analisi Transazionale" abbiamo parlato della fame di stimolo (carezze) quale bisogno fondamentale dell'uomo.

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.

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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 ...".

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.

3. Le posizioni esistenziali

E. Berne ritiene che il bambino piccolo, agli inizi del processo della formazione del copione, abbia già sviluppato certe convinzioni su se stesso e sulla gente che lo circonda ed in modo particolare sui suoi genitori. E' facile che queste convinzioni gli rimangano per tutto il resto della vita e si possano riassumere in una delle seguenti posizioni esistenziali:

1. Io non sono OK, gli altri sì;
2. Io sono OK, gli altri no;
3. Io non sono OK, gli altri neppure;
4. Io so OK, anche gli altri lo sono.

Queste quattro affermazioni sono note col nome di posizioni di vita o posizioni esistenziali. Esse rappresentano gli atteggiamenti fondamentali che una persona può assumere circa il valore essenziale che percepisce in sé e negli altri.

Quando il bambino ha adottato una di queste posizioni tenderà poi a costruire tutto il resto del proprio copione affinché combaci con essa. Come Berne ha evidenziato : "Ogni gioco, copione e destino si basa su una di queste quattro posizioni basilari".

1. Il bambino che sceglie "Io non sono OK, tu sei OK" elaborerà probabilmente una storia di vita banale o perdente. E' probabile che elabori il proprio copione intorno al tema dell'essere vittimizzato e di perdere di fronte agli altri; in effetti e' ancora nella stessa posizione della sua primissima infanzia di quando si sentiva inferiore agli altri ed è probabile che manifesti alcuni aspetti depressivi.
2. La posizione "Io sono OK, tu non sei OK" può costituire la base di un copione che dà l'impressione di essere vincente. Tale bambino avrà la convinzione di dover essere superiore e pertanto tenderà a inferiorizzare e biasimare gli altri. Potrà raggiungere i suoi desideri solo grazie ad una continua lotta. Talvolta le persone intorno a lui si stancheranno di essere in posizione di inferiorità e lo rifiuteranno; allora passerà dalla posizione di apparente "vincitore" a quella di grave "perdente". Talvolta tale posizione è sorretta da odio anche se ben celato; spesso ne fanno parte i delinquenti, i fanatici ed i criminali.
3. La posizione "Io non sono OK, tu non sei OK" è la condizione più probabile di un copione perdente. E' la posizione assunta da coloro che nei primi mesi o anni di vita non hanno avuto calore sufficiente e hanno invece ricevuto disattenzioni, rimproveri o percosse. Egli è giunto alla conclusione che la vita è futile e disperata e si considera in una posizione di inferiorità e indegno d' amore. La base del suo copione sarà incentrata sul tema del dare e ricevere rifiuto.
4. Se il bambino assume la posizione "Io sono OK, tu sei OK" elaborerà probabilmente un copione vincitore. Egli considera se stesso degno d' amore e piacevole, ritiene che i suoi genitori sono degni di fiducia e d' amore e successivamente estenderà questa convinzione a tutti gli altri in generale.

I tre ruoli fondamentali

Relativamente alla posizione esistenziale prescelta ognuno di noi si assegna un "ruolo principale", che gli servirà in quasi tutte le occasioni che incontrerà nella vita.

I tre ruoli fondamentali sono :

- Il Persecutore
- La Vittima
- Il Salvatore

Questi ruoli non sono mai negativi se vengono portati avanti in modo legittimo. Lo diventano invece nei casi in cui vengano usati allo scopo di manipolare le altre persone.

Ruoli legittimi e produttivi:

Il Persecutore : colui che sa individuare dei giusti limiti e li sa far applicare.

La Vittima : persona che sa chiedere aiuto ed è disposta ad attuare i necessari cambiamenti per migliorare la qualità della sua vita/attività.

Il Salvatore : colui che sa aiutare il prossimo a vivere meglio senza guadagnarci o creare vincoli di gratitudine.

Es : Un padre di famiglia/titolare che educa i suoi figli con amorevole e comprensiva autorità.

Ruoli illegittimi e improduttivi:

Il Persecutore : colui che individua limiti irragionevoli e li fa applicare con brutalità.

Es : Il genitore di un bambino di dieci anni che da lui pretende quattro ore di studio prima di poter giocare. Il titolare che pretende che i dipendenti diventino come lui rinunciando alla loro personalità.

La Vittima : persona sofferente (fisicamente o psicologicamente) e/o lamentosa che non è assolutamente disponibile ad attuare i necessari cambiamenti per risolvere il suo problema.

Il Salvatore : colui che propone il suo aiuto ad un prezzo troppo elevato, oppure se ne vanta e o fa in modo che gli altri dipendano da lui creando loro dei debiti di gratitudine.

4. I giochi

Se avete vissuto delle interazioni nelle quali voi ed il vostro interlocutore alla fine vi siete sentiti entrambi a disagio, ed avete avuto la sensazione che tale cosa vi fosse già successa, è molto probabile che sia stato effettuato un gioco.

Inizialmente il gioco venne definito da E. Berne come "una serie di transazioni complementari ulteriori con un andamento prevedibile e un tornaconto finale".

Tale accezione del concetto di gioco ha come focus le situazioni in cui si cerca di manipolare le emozioni e di mantenere una relazione simbiotica.

Successivamente, autori quali F. English, S. Karpman, hanno individuato nel gioco psicologico un processo relazionale drammatico in cui si assiste ad un colpo di scena con conseguente scambio di ruoli e stati dell' Io dei giocatori sia a livello sociale che psicologico, ed una sensazione di malessere (tornaconto finale).

Ecco alcuni esempi di gioco.

Esempio 1: "GIOCHI PSICOLOGICI" TRA AMICI

"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."

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

Esempio 2: "GIOCHI PSICOLOGICI" AL LAVORO (IN SALONE)

Lavorante: *"Massimo, non riesco a trovare la spazzola grossa."*

Titolare: *"Vieni, te la trovo io... Eccola!"*

Dopo pochi istanti...

Lavorante: *"Massimo, mi ero distratta...mi puoi dire quali bigodini devo mettere, per favore?"*

Titolare: *"Perché non stai più attenta e chiacchieri un po' di meno?!"*

Esempio 2: **"GIOCHI PSICOLOGICI" AL LAVORO (IN AZIENDA)**

Le difese instaurate durante l'infanzia si perpetuano nella vita professionale all'insaputa della coscienza.

Es. Un titolare ed una/un lavorante

La sig.na Rossi, in ritardo, corre a mettersi la divisa. Il titolare la osserva e l'interpella:

- Che ore sono Rossi?
- Credo di essere ancora in ritardo! (si pone in posizione di Vittima)
- E' la quarta volta in un mese. Mi obblighi a prendere dei provvedimenti, senno' tutti faranno cosí e il lavoro non sar  pi  possibile (risponde dalla posizione di Persecutore).

In questo caso, la trappola - la situazione difficile -   creata dalla/dal lavorante.

Il titolare non la crea da solo, ma sa utilizzarla in maniera repressiva.

Esempio 4: **GIOCHI NELLA VITA PROFESSIONALE ("Non ne posso pi  sono sfinito")**

Si tratta della «tossicomania del lavoro». E' un ricatto che   indotto sia dallo stesso individuo, prigioniero dello stereotipo del suo ruolo, sia dall'impresa che pretende, con le sue ingiunzioni, che chi lavora abbia sempre l'aria affaticata dal lavoro (ruolo di Vittima).

E' il/la titolare che   sempre in ritardo con gli appuntamenti, che la sera si trattiene sul lavoro fino a tardi, che   sempre di fretta, impaziente con i collaboratori e che sembra sempre di non saper definire un ordine di priorit  nelle sue azioni.

Si potrebbe esprimere in questo modo:

- Oggi c'  un lavoro da matti! Io sono gi  in ritardo con questo cliente e poi ho altri cinque appuntamenti di seguito. Ho tre clienti nuovi da incontrare nel pomeriggio. E' pronto il mio biglietto per Londra? Portami subito un caff !
- Ma, risponde la collaboratrice, lei dovrebbe richiamare al telefono 5/6 clienti. I messaggi sono sulla scrivania accanto al telefono.
- Non ho tempo!... li guarder  in pausa pranzo. Non ne posso pi  ... sono proprio sfinito/a! (Vittima).

Alcune caratteristiche tipiche dei giochi sono:

7. I giochi sono ripetitivi. Il gioco preferito viene riproposto pi  e pi  volte nell'arco della vita. Le circostanze e gli altri giocatori possono variare, ma lo schema del gioco rimane sempre uguale.
8. I giochi sono giocati senza la consapevolezza dell'Io Adulto. La persona non   consapevole nonostante la ripetizione dei giochi. Alla fine dell'interazione, pur sentendosi a disagio e chiedendosi perch  mai continui a verificarsi la medesima situazione, non si rende conto di aver contribuito essa stessa a creare e mantenere il gioco.
9. I giochi comportano uno scambio di transazioni ulteriori tra i giocatori. Nei giochi avviene sempre a livello psicologico qualcosa di diverso da ci  che sembra accadere a livello sociale (si veda l'esempio successivo).
10. I giochi terminano con i giocatori che provano malessere e disagio (emozione parassita).
11. I giochi comportano sempre un momento di sorpresa o confusione. Il giocatore ha la sensazione che sia successo qualcosa e di fatto vi   uno scambio di ruoli e di stati dell'Io nei giocatori.

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.

Tale tipologia di giochi costituiscono di solito una grossa percentuale della strutturazione del tempo nelle feste e nei raduni sociali.

Gioco di secondo grado: il giocatore prova uno stato d'animo molto spiacevole, 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. Come dice Berne "... è il gioco senza esclusione di colpi, che si conclude in clinica, al tribunale o all' obitorio".

Analisi dei giochi

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"):

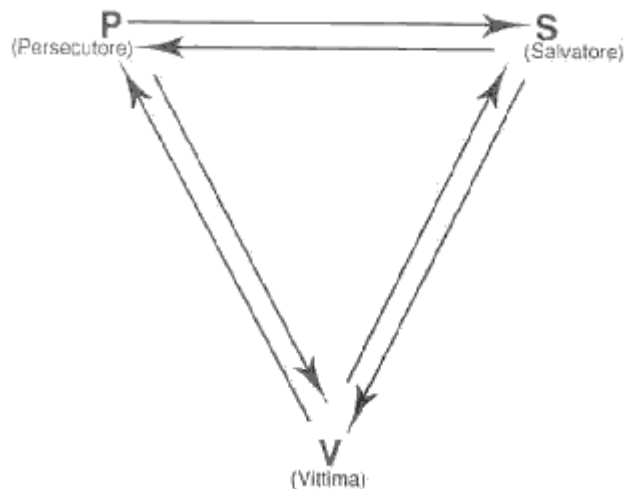
Una Vittima è una persona che si considera inferiore e non OK. Talvolta la Vittima cerca un Salvatore che la confermi nella sua convinzione "Sono un inetto, tu sei migliore di me". Oppure può cercare un Persecutore che la tratti male e la metta in posizione di inferiorità.

Tutti e tre questi ruoli del triangolo drammatico comportano una svalutazione. Una Vittima svaluta se 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.

Quando una persona è in uno di questi ruoli risponde al passato più che al qui-e-ora, utilizza vecchie scelte di copione che decise di utilizzare da bambino o che accolse dai genitori.

Per segnalare l'inautenticità del triangolo le parole Persecutore, Salvatore e Vittima hanno l'iniziale maiuscola.



La formula G

Berne ha individuato che ogni gioco attraversa una sequenza di sei fasi.

La formula dei giochi, viene così descritta:

Gancio + Anello = Risposta → Scambio → Incrocio → Tornaconto

oppure, per usare solo le iniziali :

G + A = R → S → I → T

Egli ha chiamato questa sequenza la formula G o formula dei giochi.

Gancio: stimolo transazionale che a livello psicologico trasmette un invito ad effettuare un gioco. La formulazione (verbale o non verbale) nasconde un messaggio psicologico.

Anello: risposta transazionale che a livello psicologico trasmette che la persona ha accettato l'invito ad effettuare un gioco.

Risposta: serie di transazioni ulteriori che seguono il Gancio e l'Anello e ripetono i loro messaggi nascosti.

Scambio: punto in cui il giocatore cambia ruolo con l'intenzione di ottenere il proprio Tornaconto.

Incrocio: momento di confusione provato dai giocatori immediatamente dopo lo Scambio.

Tornaconto: emozione parassita provata dai giocatori alla fine del gioco.

I giochi variano da pochi minuti o secondi a più settimane, mesi e/o anni.

Giochi, emozione parassita, buoni premio e tornaconti del copione

I giochi vengono effettuati pur non essendo divertenti. Nell'effettuare un gioco vengono utilizzate delle strategie superate poiché giocare dei giochi era uno dei mezzi adottati da bambini piccoli per ottenere ciò che si voleva dal mondo. Nella vita adulta in realtà abbiamo altre possibilità molto più efficaci.

Di fatto i giochi servono per portare avanti il copione di vita di ogni giocatore.

In effetti ogni gioco dà come tornaconto una emozione parassita che può essere collezionata sotto forma di buono premio.

Viene definita emozione parassita un'emozione familiare che è appresa ed incoraggiata nell'infanzia; essa viene vissuta in molte diverse condizioni di stress ed è inadatta quale mezzo adulto di risoluzione dei problemi.

Esiste un collegamento universale tra copione ed emozioni parassite: ogniqualevolta si prova un'emozione parassita si è nel copione.

Quando il giocatore ha raccolto una nutrita collezione di buoni premio, si sente giustificato a scambiarela contro qualsiasi tornaconto di copione negativo abbia deciso da bambino.

E' così che ogni persona individua i propri giochi per ottenere proprio quel tipo di buoni premio che le permetteranno di progredire verso il finale di copione che ha deciso.

Il tornaconto dei giochi è un'emozione parassita provata dal giocatore alla chiusura del gioco.

Il tornaconto del copione è la scena di chiusura verso la quale è diretto il copione.

Rafforzamento delle convinzioni di copione

Il bambino considera le sue prime decisioni come l'unico modo per poter sopravvivere.

Analogamente accade che, quando siamo nel copione da persone adulte, andiamo a confermare più e più volte le nostre convinzioni di copione su noi stessi, sugli altri e sul mondo. Difatti quando effettuiamo un gioco utilizziamo il tornaconto per rafforzare queste convinzioni di copione.

I giochi, la simbiosi e il sistema di riferimento

Autori come gli Schiff ritengono che i giochi derivino da rapporti simbiotici irrisolti nei quali ciascun giocatore svaluta sia se stesso che l'altro. E' per giustificare la simbiosi che i giocatori mantengono convinzioni grandiosi quali : "Io non posso fare niente" (Bambino), oppure: "Io vivo solo per te caro" (Genitore).

In tal modo ogni gioco non è altro che un tentativo di mantenere una simbiosi non sana o una rabbiosa reazione contro la simbiosi.

Pertanto quando una persona utilizza i giochi per riproporre una simbiosi infantile non fa altro che giustificare e mantenere il problema che viene svalutato. In tal modo difende il proprio sistema di riferimento.

E' chiaro che i giochi vengono effettuati per giustificare quello che i giocatori già sentono e credono (le emozioni parassite e le posizioni di vita) nonché per attribuire la responsabilità a qualcun altro. Tutte le volte che la persona fa questo rafforza e porta avanti il proprio copione.

Giochi, carezze, tornaconti positivi dei giochi

Ogni gioco comporta un tornaconto positivo oltre che un tornaconto negativo.

Un gioco rappresenta la migliore strategia che un bambino possiede per ottenere qualcosa dal mondo. Quando effettuiamo dei giochi nell'età adulta stiamo cercando di esaudire un autentico bisogno del bambino, solo che i mezzi per soddisfare questo bisogno sono superati e manipolativi.

"I sei vantaggi" di Berne

Possiamo analizzare "i sei vantaggi" dell'effettuare i giochi individuati da Eric Berne esaminando il gioco "Dammi un Calcio".

1. Vantaggio psicologico interno: i giochi servono a mantenere la stabilità degli insiemi di credenze di copione.
Ogniqualevolta gioco a "Dammi un Calcio" viene rafforzata la mia convinzione che ho bisogno di essere rifiutato per avere attenzione.
2. Vantaggio psicologico esterno: i giochi permettono di evitare le situazioni che metterebbero in crisi il mio sistema di riferimento.
Mentre gioco a "Dammi un Calcio" evito di domandarmi : "che cosa succederebbe se chiedessi agli altri carezze positive dirette?"
3. Vantaggio sociale interno: i giochi offrono un contesto per una pseudo-socializzazione a casa o nell'intimità. Ci sembra di esserci aperti l' un l' altro ma in realtà non si è in intimità. Al di sotto dei messaggi a livello sociale esistono i messaggi ulteriori che danno conferma di essere in un gioco.
4. Vantaggio sociale esterno: il gioco ci fornisce un argomento di chiacchiere da utilizzare nella cerchia sociale dei nostri amici.
Al bar con altri maschi che giocano "Dammi un Calcio" possiamo passare il tempo sul tema "quanto sono terribili le donne!"
5. Vantaggio biologico: ogni gioco permette di ricevere delle carezze.
Il gioco "Dammi un Calcio" ne dà prevalentemente di negative.
Questo sta a significare che da bambino egli decise che, dato che le carezze positive sembravano difficili da ottenere, gli conveniva individuare modi efficaci per ottenere calci per sopravvivere.
6. Vantaggio esistenziale: il gioco ha la funzione di confermare la posizione di vita.
"Dammi un Calcio" è giocato da una posizione "Io non sono OK, tu sei OK". Tutte le volte che ottengo un calcio grazie a questo gioco rafforzo la mia posizione.

5. Permessi ed ingiunzioni: elementi condizionanti il rapporto interpersonale

I messaggi condizionanti (ingiunzioni) hanno origine dalle paure delle figure genitoriali, insegnanti compresi, e dagli inviti verbali (ordini) che essi rivolgono agli educandi. Tali ingiunzioni provocano segni profondi, poiché tendono a determinare i comportamenti dei bambini e degli adolescenti e a rimanere indelebilmente impressi anche a livello non consapevole.

I messaggi verbali e non verbali trasmessi possono essere negativi, limitando e condizionando, anche in modo grave, la relazione e la vita futura dell'educando.

Robert e Mary Goulding hanno studiato i messaggi e i divieti provenienti da situazioni emotive turbate di genitori ed educatori, e hanno elaborato dodici ingiunzioni che sono alla base delle prime decisioni negative delle persone.

Ogni ingiunzione ha il suo corrispondente permesso, che non va inteso come un ordine a fare una determinata cosa, ma piuttosto come un invito, per chi riceve il messaggio, a scegliere se fare o non fare una data cosa.

Permessi	Ingiunzioni
"Esisti."	"Non esistere."
"Prova sensazioni e sentimenti."	"Non provare sensazioni né sentimenti."
"Pensa."	"Non pensare."
"Sii curioso."	"Non essere curioso."
"Fidati degli altri."	"Non fidarti degli altri."
"Sii te stesso."	"Non essere te stesso."
"Sii bambino."	"Non essere bambino."
"Cresci."	"Non crescere."
"Abbi successo."	"Non avere successo."
"Fai quello che ti proponi di fare."	"Non agire."
"Sii importante."	"Non essere importante."
"Avvicinati agli altri."	"Non avvicinarti agli altri."
"Sii sano nel corpo e nella mente."	"Non essere sano."
"Puoi ..."	"Non ..."

1. Non essere (non esistere)

Il primo permesso di cui un bambino necessita è quello di esistere. Tale permesso fondamentale viene dato nel primo e secondo anno di vita attraverso i tocamenti, le carezze, che esercita chi si prende cura di lui.

Fin dalla sua nascita il bambino riceve dai genitori messaggi verbali e non verbali che gli manifestano se è ben voluto oppure no.

Il messaggio "non esistere" giunge chiaro e forte al neonato i cui genitori non hanno accettato quella nascita. Essi possono esprimere il loro rifiuto ignorandolo quando piange o esprime bisogno di attenzione e d'affetto, tenendolo in braccio in modo distaccato e freddo, lasciandolo per molto tempo solo, allontanandolo, ... trattandolo con rabbia e severità o come un oggetto. L'ingiunzione "non esistere" può essere data più tardi, in qualsiasi momento con frasi del tipo:

"Vattene"

"Vorrei che tu non fossi mai nato!"

"Tu mi hai fatto molto soffrire quando sei nato"

"Se non fosse per te avrei potuto, ... continuare a lavorare, ... andare all'università, ... non mi sarei dovuta sposare, ..."

"Prima che tu nascessi io e tua madre facevamo dei viaggi meravigliosi, ... frequentavamo tanti amici, ... andavamo a teatro e al cinema, ... ora tutto è cambiato."

Talvolta i genitori, emotivamente alterati da rabbia o disperazione, possono rafforzare l'ingiunzione con alcune minacce:

"Crepa!"

"Se mi vieni vicino ti ammazzo di botte!"

"Vai a quel paese!"

"Levati dai piedi o ti rompo la testa!"

La persona che ha subito questo condizionamento e che sottostà a tale ingiunzione sprecherà molte energie per provare validi motivi per accettare di continuare a vivere e per giustificare la propria esistenza.

Sono indicatori dell'assenza di questo permesso le situazioni in cui esiste uno stato di depressione, i casi che non progrediscono in terapia, con precedenti in famiglia di suicidio o equivalenti tentativi, con un affaticarsi eccessivo, ... incapacità di entrare in sintonia con gli altri collezionando prove di non avere il diritto di esistere.

In tale caso è opportuno che la persona decida di non farsi del male con il suo Adulto e, successivamente, che tale decisione sia accettata dal Bambino, così che vi possa essere la totale liberazione dalla predetta ingiunzione o da qualsiasi altra.

È possibile che a scuola come in famiglia, il bambino ricorra alla sottomissione e all'obbedienza per sentirsi riconosciuto, spesso chiudendosi in sé stesso e ripiegandosi in un atteggiamento modesto e di non disturbo per farsi dimenticare.

La scuola, in tali casi, potrebbe affiancarsi alla famiglia per fornire modelli positivi e alternativi nonché per sostenere la costruzione, o meglio, la ricostruzione della personalità dell'allievo.

Un allievo trattato con rispetto e amore potrebbe attuare una nuova decisione di copione: vivere ed acquisire via via fiducia in sé stesso e senso di appartenenza.

2. Non provare sensazioni, né sentimenti

Il permesso di provare le sensazioni e di essere cosciente va dato fin dai primi mesi di vita. La necessità di avere una risposta ai bisogni primari del corpo, di provare e accettare le sensazioni proprie a ogni essere umano (quali la fame, il freddo, il calore, il sonno, il dolore, ...) si manifesta fin dalla nascita.

Diversamente, quando l'ingiunzione è trasmessa con forza, l'individuo può crescere imparando a sopprimere la consapevolezza delle proprie sensazioni, come ad esempio nei casi di disturbi alimentari, in cui l'individuo cresce senza conoscere la fame e mangiando solo per sopravvivere o perché si vedono gli altri mangiare; ecc.

Così pure il permesso di sentire emozioni va riconosciuto fin dai primi mesi di vita.

Se il piccolo non è disconfermato dai genitori o dalle figure parentali significative, riceve il permesso di sentire ed esprimere i suoi sentimenti. I genitori possono dare limitazioni e divieti all'affettività dei figli con frasi del tipo:

"Smetti di piangere, non è niente!"

"I bambini grandi non piangono"

"Sii un ometto"

L'ingiunzione "non sentire" è modellata da quei genitori che soffrono essi stessi le proprie emozioni.

Le limitazioni e i divieti: "Non sentire quello che senti, non va bene esprimere i sentimenti" impoveriscono e riducono l'affettività in modo più o meno grave.

I genitori possono essere addolorati o turbati dalla rabbia, dalla gelosia o da altri eventi spiacevoli così da non essere nelle condizioni idonee per ascoltare i sentimenti del figlio. La risposta sarà negare il sentimento o diminuirne l'importanza o metterlo a tacere.

Quando il genitore non entra in sintonia con lo stato affettivo del figlio, di solito è turbato, vive una paura o una rabbia che non vuole sentire e perciò, per liberarsi del suo problema, blocca i sentimenti del bambino. Alcuni genitori non sopportano le manifestazioni di rabbia, altri il pianto, altri ancora non tollerano le espressioni di gioia o le paure del figlio, ecc.

Tali insofferenze inducono i genitori a scoraggiare sia le manifestazioni di alcuni sentimenti, sia il loro sentire interiore.

Gli educatori efficaci potrebbero invece promuovere tale permesso negli allievi essendo sempre autentici nell'espressione dei propri sentimenti e favorendo l'instaurarsi di relazioni più genuine e arricchenti.

Perché l'educando possa sviluppare tutte le proprie emozioni fondamentali, pur nel rispetto degli altri, è necessario che si senta empaticamente compreso dall'educatore.

Se invece l'adulto lo svaluterà nei propri sentimenti, disconfermandoli, continuerà a trasmettere l'ingiunzione "non sentire".

3. Non pensare

4. Non essere curioso

I permessi di "pensare" e di "essere curioso" vengono dati verso i due-tre anni di vita, quando i genitori o gli adulti rispondono al bambino in modo adeguato, senza disconfermare le sue azioni e, più in là nel tempo, prendendo in considerazione ciò che dice e vuole esplorare.

Le ingiunzioni "non pensare" e "non essere curioso" possono essere inizialmente trasmesse attraverso comportamenti non verbali e in seguito con messaggi verbali:

ES. Il genitore scuote la testa, torce il naso

"Ah! Che genio che sei!" (in tono sarcastico)

"Che ficcanaso che sei!"

"Non curiosare!"

Ogni relazione simbiotica prolungata, in cui l'adulto utilizza il suo stato dell'Io Genitore, per interagire esclusivamente o prevalentemente con lo stato dell'io Bambino del figlio, rappresenta un esplicito invito a "non pensare" e a "non essere curioso"; il genitore si sentirà così più utile e importante (Genitore Affettivo negativo, Genitore Normativo negativo).

Altra grande riserva di tali ingiunzioni sono i pregiudizi negli adulti relativi alla capacità di capire e di conoscere dei bambini:

"I bambini piccoli non capiscono queste cose"

"i bamabini piccoli non devono sapere queste cose"

"Da grande lo capirai/lo saprai, sono cose da adulti"

Così pure le invettive pronunciate dagli adulti, durante il periodo della frequenza scolastica, rafforzano le predette convinzioni:

"Sei il solito incapace"

"Non capisci niente"

"La scuola non fa per te"

"Non curiosare, tanto non capisci"

La persona che obbedisce a tali ingiunzioni può bloccare le proprie capacità mentali oppure rinunciare ad utilizzare la propria intelligenza e la propria curiosità nelle circostanze che rievocano le situazioni critiche vissute (insuccesso scolastico, capacità esplorativa, ...).

È invece di fondamentale importanza che l'educatore efficace fornisca all'allievo tali permessi, ritenendolo capace di pensare e di esplorare, concedendogli la possibilità di farlo con la propria testa.

Ancora che l'adulto risponda al bambino sempre in modo chiaro e congruente, manifestando interesse per le sue idee e la sua creatività e sostenendolo nello sviluppo del proprio pensiero e delle proprie potenzialità.

5. Non entrare in intimità

Il bambino ha bisogno del permesso di entrare in intimità con gli altri per tutto il periodo dell'infanzia.

L'ingiunzione "non entrare in intimità" può riguardare:

- a) La vicinanza fisica ed è trasmessa dal genitore che si mantiene distante, che ha paura di toccare, accarezzare, ...
- b) La vicinanza emotiva ed è trasmessa attraverso le generazioni in quelle famiglie in cui non si parla mai delle proprie emozioni

Il permesso di fidarsi degli altri deriva primariamente dalla relazione d'amore che il bambino ha con i propri genitori, dal loro insegnamento.

È il messaggio che un bambino piccolo interpreta quando un genitore improvvisamente muore o se ne va.

Il bambino che si è sentito tradito, deriso, violato in famiglia imparerà a non fidarsi nei rapporti interpersonali che saranno improntati al sospetto e alla difesa.

Gli insegnamenti verbali improntati ai pregiudizi rafforzano la lezione dei fatti:

"Non fidarti degli amici"

"Non fidarti di chi ti fa un complimento, perché vuole qualcosa in cambio"

"Non fidarti delle donne, perché sono ..."

"Non fidarti degli uomini, perché sono ..."

La persona che non si fida degli altri vive la loro presenza come una minaccia per sé, per i suoi beni e la sua esistenza personale, frappone fra sé e gli altri una barriera per impedire la vicinanza, la confidenza, ed impedendo il normale sviluppo al rapporto sociale.

Anche l'adulto che non presta sufficiente attenzione al bambino, che appare distante, troppo indaffarato o timoroso del contatto, trasmette, con buona probabilità, tale ingiunzione.

Il fanciullo, che si vede spesso rifiutare questo permesso, diventerà via via lontano e poco caloroso nei confronti degli altri.

È invece necessario, soprattutto nei casi in cui tali permessi non siano stati ricevuti in famiglia, che l'educatore efficace li possa fornire ed elargire con un contatto interpersonale ricco di calore affettivo.

6. Non essere te stesso

Il permesso di essere se stesso viene ben compreso intorno ai tre anni quando si impara a conoscere il proprio sesso e si riconosce se accettato o meno.

Tutti gli attributi fisici fondamentali dovrebbero essere approvati: il sesso, la razza, il colore dei capelli, la statura, la dimensione corporea, ...

L'ingiunzione "non essere se stesso" può riguardare il sesso del figlio ma può colpire qualsiasi originalità, diversità del soggetto, proibendola o additandola come errore da correggere.

Il bambino impara a "non essere se stesso" ed a comportarsi come gli altri desiderano che egli sia.

Tale ingiunzione si trasmette sia con espressioni non verbali per scoraggiare qualsiasi comportamento originale, sia con espressioni verbali che ribadiscono il pensiero che non va bene essere diverso, avere un proprio punto di vista, sentimenti diversi dagli altri.

Espressioni tipiche genitoriali che contengono tale ingiunzione sono:

"Impara da tua sorella (o tuo fratello) com'è ordinata la sua stanza, ... come si tengono in ordine i quaderni, ... come si ottiene una buona media a scuola"

"Non ridere così forte, parla a voce bassa ... chissà cosa penseranno i vicini"

"Sei troppo sensibile, farai fatica nella vita"

"Sei troppo vivace ed esuberante, combinerai poco nella vita"

Questa ingiunzione spinge la persona a sprecare molte energie per essere come gli altri vogliono che sia, a comportarsi pensando e ricorrendo al comportamento di un altro preso a modello impedendo così alla propria persona di vivere con gioia la propria originalità.

È importante che l'adulto sia pienamente se stesso per promuovere il riconoscimento di tale permesso in tutti i bambini.

Tutti abbiamo bisogno di sentirci individuati e saperci riconosciuti e accettati nella persona fisica, nei suoi attributi e per tutto ciò che siamo nella nostra irripetibile individualità.

7. Non essere bambino

Il permesso di avere la propria età viene misconosciuto ogni volta che l'adulto non accetta il bambino nel suo ruolo di bambino e vuole che questo cresca velocemente.

Quando il genitore richiede al bambino responsabilità superiori alle possibilità ed all'età del figlio, quando gli chiede di abbandonare rapidamente ciò che compete ai bambini (carezze, giochi, richieste di cure e attenzioni, ...) invia il messaggio "non essere bambino".

Ai comportamenti non verbali fanno spesso riscontro quelli verbali:

"Basta con questi giochi, sei grande ormai!"

"Smettila di comportarti come un bambino"

"Bada a tuo fratello più piccolo e stai attenta/o che non si faccia male!"

Anche gli educatori che si sentono a disagio nel rapportarsi con i bambini probabilmente convivono con tale ingiunzione.

Gli educatori che non accettano la loro parte "bambino", tendono di solito a svalutarla o a distruggerla nei rapporti quotidiani che hanno con i ragazzi rafforzando tale ingiunzione, proponendo dei modelli di comportamento esclusivamente adulti o genitoriali.

8. Non crescere

Tale messaggio può essere comunicato con il comportamento non verbale quando l'adulto si sostituisce al bambino in ciò che egli potrebbe fare da solo, non riconoscendo le sue potenzialità e capacità.

Azioni quali imboccare un bambino di sei anni, vestire e svestire un bambino di nove anni, sono modi per svalutare le sue capacità ma anche per invitarlo a non crescere, a non diventare autonomo e autosufficiente.

Le seguenti espressioni verbali ribadiscono l'ingiunzione in maniera esplicita:

"Rimani sempre così piccolo, per la tua mamma!"

"Come era bello quando avevo la tua età!"

“Non sposarti mai, penserò io a te!”

L'individuo che ha imparato che è bene “non crescere” sarà alla ricerca continua dei vantaggi derivanti dal rimanere piccolo: cercherà chi lo può aiutare, chi può pensare al suo posto, da chi può dipendere, ...

L'educatore efficace può imporsi come autorevole modello adulto che permette la crescita degli educandi “a rischio” utilizzando la propria competenza funzionale e rompendo lo schema di relazione simbiotica con l'adulto a cui tali giovani sono abituali.

L'adulto competente sostenendo con attenzione e gradualità le sue richieste, rapportate ai dati di realtà e alle capacità di tali ragazzi, può accompagnarli nel prendere decisioni e nell'assumersi dei rischi.

9. Non avere successo

10. Non agire

11. Non essere importante

Tali ingiunzioni sono trasmesse rispettivamente:

- da genitori che nel proprio Bambino sono gelosi dei risultati ottenuti dal figlio poiché ciò indicherebbe il proprio insuccesso come genitore;
- da genitori che nel proprio Bambino sono terribilmente spaventati che il figlio possa farsi del male se si allontana da casa;
- dal rifiuto dei genitori verso il figlio che gli inviano il messaggio: “Puoi stare qui solo se tu e i tuoi desideri non siete importanti”.

Tali messaggi rappresentano un freno che rallenta ogni azione, attività, esibizione di sé producendo un dialogo interiore che assorbe molta energia e finisce per arrestare l'iniziativa e fiaccare l'azione del soggetto.

L'educatore, che intende promuovere il successo e l'agire negli allievi, deve ascoltarli, discutere con loro alla pari, rispettando con le parole e le azioni la loro persona.

La correzione degli errori o di eventuali azioni antisociali va eseguita nel rispetto della persona che le ha compiute.

Concludendo:

I “permessi”, elargiti in famiglia o dalla scuola, favoriscono in modo determinante la realizzazione personale dell'individuo e mobilitano tutta l'energia a sua disposizione.

È importante che gli educatori sappiano trasmettere approvazione e sostegno per gli interessi ed i risultati dell'educando, senza gelosie o rivalse e che siano capaci di corroborare il suo operato.

L'allievo che riceve tali permessi può sperimentare un intimo senso di autoefficacia e competenza ed ha buone probabilità di diventare una persona che sa porsi degli obiettivi raggiungibili e conseguirli con soddisfazione.

6. 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”.

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 rinforzata 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 carezze 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,...

Non siamo liberi come pensiamo di essere

A questo punto può apparire evidente come la maggior parte delle nostre azioni e dei nostri pensieri non sia così libera da condizionamenti come saremmo portati a pensare. La nostra convinzione di essere liberi di fare quello che desideriamo e quando lo vogliamo è spesso un'illusione. Quasi tutti, infatti ci portiamo appresso dei condizionamenti, più o meno nascosti, che rendono difficile la possibilità di vivere appieno se stessi.

Il condizionamento a recitare uno dei ruoli è assai criptico e sovente ci appare non osservabile. Delle strategie per liberarci da questi schemi ce ne occuperemo nei prossimi incontri.

7. Concezione di "guarigione"

E. Berne in un suo famoso libro utilizza la metafora dei "ranocchi e dei principi" per sottolineare il suo concetto di guarigione. Dice che "guarire" significa togliersi la pelle da ranocchio e riprendere lo sviluppo interrotto di principe o principessa, mentre "fare progressi" significa diventare un ranocchio più a proprio agio.

E. Berne in un'altra sua opera descrive la guarigione come un uscire dal copione e "mettere su un nuovo spettacolo".

E' evidente che la guarigione deve comportare un qualche movimento fuori dal copione. La guarigione dal copione può essere comportamentale, affettiva, cognitiva, nonché somatica. La "guarigione dal copione" raramente è un evento che si verifica una volta per tutte. Molto spesso essa comporta l'imparare progressivamente a esercitare nuove scelte.

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

Montuschi F., *Vita affettiva e percorsi dell'intelligenza*, La Scuola, Brescia 1983

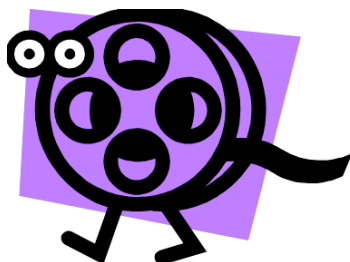
Ed ora, riflettete su eventuali "ingiunzioni" che possono aver ostacolato la realizzazione e la autoaffermazione della vostra persona a livello personale e professionale. Individuate anche i "permessi" che hanno facilitato il vostro percorso di adulti consapevoli.

Osservate ed analizzate i giochi psicologici che giocate ed il tipo di copione che avete scelto nella vostra infanzia ... e preparatevi a proiettare un nuovo spettacolo della vostra vita.

NOTA: Alcuni dei materiali di lavoro sono stati liberamente tratti dal testo L'Analisi Transazionale, di I. Steward, V. Joines, Garzanti.

Arrivederci al prossimo incontro ...

e nuove, "buone" decisioni di copione a tutti!!!



Dott.ssa Maria Stella Scaramuzza
Contrà del Guanto, n.5
36100 Vicenza
Tel. 0444 321631
Cell. 338 3434079
E-mail: msscaramuzza@yahoo.it