

ELEMENTI DI ANALISI TRANSAZIONALE

estratto da *viveremeglio.org*

INTRODUZIONE ALLE TRANSAZIONI

Eric Berne è uno psicologo contemporaneo. Il suo grande merito è quello di aver elaborato un sistema di psicologia altamente semplificato che può essere insegnato a tutti, adolescenti compresi. La sua linea psicologica prende il nome di "Analisi Transazionale" per il fatto che si interessa dei meccanismi con cui gli individui interagiscono tra loro; meccanismi da lui definiti "transazioni". Per transazione, pertanto, si indica qualsiasi scambio che avviene tra due o più persone: un dialogo è una serie di transazioni, così come lo può essere uno scambio di gesti di affetto.

L'Analisi Transazionale prende in considerazione queste "transazioni", con particolare riguardo a quelle verbali, e ne deduce delle informazioni sulle quali è possibile basarsi per una eventuale terapia (o autoterapia), rivolta ad eliminare i vari elementi che possono risultare disturbanti nella vita psichica o affettiva di un individuo.

IL COMPORTAMENTO E LA SOPRAVVIVENZA

Tutto il mondo è un palcoscenico e tutti gli uomini non sono che attori, essi entrano ed escono; ed ogni uomo, nel suo tempo, recita molte parti.
(Shakespeare).

Nel volume *L'assassinio di Cristo*, William Reich scrive che gli uomini, da tempi immemorabili, nascono in una "gabbia" di cui, a causa dell'abitudine, non vedono più nemmeno le parti. In questa gabbia ognuno cerca di fare il meglio che può, i musicisti la inondano di musica, i pittori ne riempiono di quadri le pareti, i negri ci cantano gli struggenti spirituals ed ognuno si ingegna di fare la sua parte.

Dal comportamento dipende la sopravvivenza. Questo vale per tutti gli esseri viventi però l'uomo, a differenza dell'animale, può cambiare l'ambiente in cui vive usando la sua intelligenza ed il suo ingegno.

La stessa intelligenza, che per tanti motivi è utile e necessaria, ha però sopito nell'uomo la saggezza istintiva. Egli necessita perciò di esempi, ed insegnamenti, per poter acquisire le modalità di comportamento che utilizzerà poi nel corso della vita. Questo fatto crea delle serie problematiche perchè non sempre i genitori, e gli educatori vari, sono in grado di fornire l'esempio più corretto, od i più saggi insegnamenti.

Il comportamento è pertanto la somma delle influenze, dei messaggi e delle esperienze, che ciascuno di noi ha catalogato dalla nascita in poi. Buona parte

delle azioni che compiamo sono perciò automatiche anche se pensiamo di farle in completa consapevolezza e con la autodeterminazione più assoluta.

Quanto segue rappresenta un'analisi di alcuni dei comportamenti automatici, delle ragioni che li hanno instaurati e dei motivi che li mettono in azione. Vedremo pertanto le "tre posizioni esistenziali", i "tre ruoli fondamentali" che l'uomo può recitare sul grande palcoscenico della vita; i "giochi psicologici" che egli attua per certe finalità ed i "copioni" che egli recita per ottenere ciò che vuole o semplicemente per sopravvivere.

Una attenta lettura di quanto segue, ed un onesto esame del proprio modo di agire, potranno certamente aiutare a raggiungere un modo di vivere più libero, più sereno e decisamente migliore.

LE POSIZIONI ESISTENZIALI

I bambini piccoli sono particolarmente aperti a tutti i tipi di influenze. Il tocco, nelle prime 6 settimane di vita, ed anche dopo in misura minore, rappresenta un elemento molto importante per creare nel bimbo un atteggiamento di sicurezza e fiducia. In seguito, con l'educazione, i bimbi vengono per così dire "programmati" e perdono in parte la loro sensibilità.

I bimbi sono molto aperti e percepiscono i messaggi relativi a loro stessi ed al loro valore nelle prime esperienze di vita che consistono nell'essere toccati od essere ignorati dagli altri. Assai presto imparano a guardare le espressioni dei volti ed a rispondere ad esse così come accade per il tocco ed i suoni.

Un bimbo che viene accarezzato ed a cui si parla dolcemente riceve perciò dei messaggi ben diversi di uno che viene ignorato o trattato malamente. Un bimbo che riceve pochi tocchi e poche attenzioni può, ad esempio, arrivare alla conclusione di essere una nullità e comunque qualcosa di non valido. Questo porterà in lui la sensazione di essere non a posto, in inglese NON OK.

La prima cosa che un bimbo, già nei primi anni, decide confrontandosi con gli adulti è quale delle seguenti posizioni esistenziali ricoprirà nella vita:

- **Io non sono ok, gli altri sì.**
- **Io sono ok, gli altri no.**
- **Io non sono ok, gli altri neppure.**
- **Io sono ok, anche gli altri lo sono.**

Il bimbo, pertanto, deciderà di assumere una posizione che sarà dominante nel suo carattere, mentre le altre, pur coesistendo, avranno un peso minore. Va notato che l'atteggiamento universale nella primissima infanzia è quello "Io non sono ok, gli altri sono ok". Questo accade perchè il bambino, a causa della sua situazione di dipendenza, si considera inevitabilmente inferiore alle figure adulte che lo circondano. Il bimbo, crescendo ed osservando coloro che lo circondano, potrà cambiare oppure no la sua posizione ed, eventualmente, accettarne una migliore o peggiore.

Vediamo ora il carattere di una persona quando ha assunto una delle posizioni esistenziali:

1. Io non sono ok, gli altri sì.

Questa persona si sente inferiore agli altri e tenderà alla depressione; in effetti è ancora nella medesima posizione della sua primissima infanzia.

2. Io sono ok, gli altri no.

È la persona che biasima gli altri per le sue miserie. Questa posizione viene assunta dai bambini malmenati brutalmente che arrivano a concludere "Se mi lasciano solo sto benissimo, io non ho bisogno di nessuno, lasciatemi solo". Di solito questa posizione è sorretta da odio anche se ben celato; spesso ne fanno parte i delinquenti, i fanatici ed i criminali.

3. Io non sono ok, gli altri neppure.

Questa persona non ha alcun interesse nella vita, ne sono un esempio gli abulici. È la posizione assunta da coloro che non hanno avuto calore e attenzione nei primi mesi ed al loro posto hanno ricevuto rimproveri e percosse, magari anche dopo aver compiuto il secondo anno di età.

4. Io sono ok, anche gli altri lo sono.

È la persona che si piace e che accetta gli altri come sono.

Mentre molti individui rimangono nella posizione "Io non sono ok, gli altri sì" per tutta la vita, ve ne sono di fortunati che furono aiutati dai genitori a superare questa posizione esistenziale ed a raggiungere quella "Io sono ok, gli altri sono ok".

Va notato che, mentre le prime tre posizioni sono acquisite nella prima infanzia e a livello subconscio (in base alle esperienze vissute), la quarta può essere acquisita anche da adulti mediante una decisione cosciente. È la posizione migliore, ma può essere accettata solo quando si dispone di un numero notevole di informazioni su noi stessi e gli altri.

Queste posizioni non appaiono mai nello stato puro in quanto ogni persona, seppur in modo percentuale, tende a collocarsi in almeno tre di esse. In effetti anche una persona "Io sono ok, tu sei ok" difficilmente lo sarà in modo perfetto, ovvero al cento per cento. Se potessimo osservarla nel corso della sua vita noteremmo che in certi casi assumerà un atteggiamento di leggera superiorità (Io sono ok, tu non sei ok) oppure di inferiorità (Io non sono ok, tu sei ok). Sarà comunque difficile che arrivi ad assumere la posizione "Io non sono ok, tu non sei ok".

LE POSIZIONI ESISTENZIALI E IL COMPORTAMENTO

La posizione esistenziale di ogni persona la porterà ad una serie di atteggiamenti e comportamenti la cui conoscenza può essere di estrema utilità per comprendere come ella si ponga nei confronti di se stessa, degli altri e della vita in generale. La persona in una posizione "Io sono ok, tu sei ok" sarà

sempre in grado di offrire la sua massima stima e fiducia. Ella considererà ogni individuo valutandone i pregi ed i difetti; cercando in questo modo di comprendere, più che giudicare, gli eventuali comportamenti aberrati.

Colui che si trova nella posizione "Io sono ok, tu non sei ok" è chiaramente diffidente e cercherà in tutti i modi di invalidare ogni consiglio, o suggerimento, che comporti un lavoro da parte sua. Ciò che egli cerca, in fin dei conti, è la convalida della sua posizione esistenziale. Il fatto di non riuscire a risolvere i suoi problemi neppure seguendo i consigli altrui non fa altro che rinforzare la sua posizione "Io sono ok, ma tu no".

Al contrario di ciò che potrebbe apparire, la persona nella posizione esistenziale "Io non sono ok, tu sei ok" non è per niente facile da trattare. In un primo tempo si presenterà a voi con un'atteggiamento di assoluta incompetenza e sudditanza. Non fatevi ingannare, una conoscenza più approfondita vi dimostrerà che ogni collaborazione, da voi eventualmente richiesta, non sarà per nulla considerata.

Questo è il modo per suffragare la sua posizione esistenziale, dopo tutto se riesce a scaricare qualche responsabilità su di voi può chiamarvi in concorso di colpa e come dice il famoso adagio: "Mal comune mezzo gaudio".

La persona che occupa l'ultima posizione esistenziale: "Io non sono ok, tu non sei ok" è certamente la più difficile da trattare. Difficilmente verrà da solo a chiedervi aiuto; la maggior parte dei casi vi sarà stato costretto da coloro a cui rende la vita insopportabile.

ESERCIZI CON LE POSIZIONI ESISTENZIALI

Cerca di definire in quale posizione collocheresti le persone che così si esprimono:

Nei confronti di se stesse:

- Io, se mi metto, riesco a fare qualcosa di buono.
- Non sono capace di fare niente.
- Luigi è veramente in gamba, io, invece, non valgo nulla.
- Io non merito di vivere.
- Ce l'hanno tutti con me.
- Noi uomini siamo solo degli animali.

Nei confronti degli altri:

- La gente è magnifica.
- Sei non ci fossi io questa famiglia andrebbe a rotoli.
- Tu che sei bravo, mi puoi dire come combattere la stitichezza?

- Cercano tutti di approfittarsi di me.
- Nessuno merita la mia fiducia.
- Tutti, in fondo, hanno qualcosa di buono.

Esame individuale:

Può esserti utile, quando hai compreso quanta percentuale di queste posizioni esistenziali sono presenti nel tuo carattere, rappresentarle come fette di torta, dividendo un cerchio che hai disegnato a questo scopo.

Quindi osserva la fetta più grande e decidi se è il caso di rivedere qualcosa del tuo comportamento oppure no. Ricorda che ogni processo di crescita individuale inizia con la comprensione che "noi", prima di tutti gli altri, dobbiamo cambiare qualcosa della nostra vita.

LE TRE PERSONALITÀ

Durante la fase iniziale dell'elaborazione dell'Analisi Transazionale, Eric Berne ebbe modo di notare come le persone cambino il loro atteggiamento più volte nel corso di una giornata. Sembrava quasi che in loro si alternassero dei diversi stati mentali, proprio come se delle "persone diverse" prendessero il controllo della loro personalità.

Inizìò perciò a definire questi stati, che in ogni istante, controllano il pensiero e le azioni di ognuno di noi, con il nome di: "Genitore", "Adulto" e "Bambino". Le indagini, fatte in seguito, hanno confermato che ogni persona porta in sé questi tre stati, che rappresentano la sua personalità ed suoi genitori, nei primi cinque anni della sua vita.

Pertanto, nel corso del nostro studio, le parole "Genitore", "Adulto" e "Bambino" non indicheranno un papà, un uomo che ha compiuto i 21 anni ed un bambino piccolino, bensì delle condizioni mentali che ora andremo ad analizzare.

II GENITORE

Gli strumenti della mente diventano ceppi, quando l'ambiente che li ha resi necessari ha cessato di esistere. (Henry Bergson).

Il Genitore, può essere considerato un grande registratore a nastro magnetico dove, nei primissimi anni di vita, sono stati memorizzati i messaggi (amorevoli, critici, invalidanti, lusinghieri, ecc.) ricevuti da parte dei genitori ed educatori. Alcuni di tali messaggi, dal profondo della mente, hanno ancora un effetto quando la persona diventa adulta e possono alterarne il comportamento ed il modo di vedere le cose.

Solitamente i messaggi di papà tendono ad essere registrati come "Genitore Critico" e quelli di mamma come "Genitore amorevole", pertanto i messaggi che abbiamo registrato si possono classificare in queste due grandi categorie:

1. Genitore Critico (ordini o invalidazioni): Sei uno stupido - Non sei capace di far niente - Stai attento - Evita di parlare - Mangia la minestra che fa bene - Gli uomini non piangono mai - Sei apprezzato solo se sei ricco - ecc.
2. Genitore amorevole (supporto amorevole): Hai ragione, tua sorella è proprio cattiva. - Poverino, cosa c'è che non va? - Quando stai male ti voglio più bene - Non andare con i compagni, non vedi che rimango sola? - Come farò senza di te? - ecc.

Se stiamo attenti a ciò che generalmente diciamo ai nostri figli scopriremo che, tutto sommato, usiamo le stesse frasi che sono state dette a noi tanti anni fa. È la parte "Genitore" in noi che le ripete inalterate nel tempo.

È da sottolineare che tutto ciò che una persona pensa di negativo sul suo conto gli è stato detto da altri, infatti, se una persona fosse sola al mondo non penserebbe certamente di avere qualche aspetto negativo. Pertanto ogni idea di questo tipo ha le sue radici nel Genitore Critico e non dovrebbe essere ascoltata. Questo è un fatto su cui dovrebbero riflettere tutti coloro che soffrono per qualche complesso di inferiorità.

IL BAMBINO

*Se mi tocchi dolcemente,
Se mi guardi e mi sorridi,
Se qualche volta mi ascolti prima di parlare,
Allora io crescerò, veramente crescerò.
Bradley (9 anni).*

Il Bambino è la parte pura ed istintiva in ciascuno di noi. È la parte che, nello stato libero e naturale, desidera affetto, ama giocare e inventare. Il Bambino allo stato naturale è anche capace di esternare i suoi sentimenti in piena libertà: ride, piange, si lamenta, corre, gioca, inventa qualcosa o fa il sentimentale in modo del tutto privo da timori o tabù.

Ogni bimbo che nasce è interamente nello stato "libero e naturale". Questo comporta che, crescendo, dovrà necessariamente scontrarsi con gli adulti che non accetteranno tutto ciò che lui vuol fare od avere. Da questo fatto nasceranno pianti, urli e magari capricci. Questo modo di agire, ovviamente, dovrà essere corretto perché nella vita sociale non ci si può comportare in modo selvaggio. Subentrerà, perciò, l'azione del "Genitore" che porrà dei limiti alla libertà del "Bambino naturale".

Questi limiti, all'inizio, sono generalmente posti con dolcezza. Purtroppo però, non sempre la dolcezza risulta efficace, subentreranno allora minacce e punizioni. Tutto questo, seppur criticabile, è necessario per educare il bimbo a comportarsi bene nell'ambiente sociale e familiare. Il risultato di questa educazione, come si chiama normalmente, è un adattamento del bambino agli schemi sociali.

Risulta ovvio come, dopo questo adattamento, solo una parte del Bambino sarà rimasta libera e naturale perché alcune sue azioni o modi di esprimersi saranno stati limitati. Possiamo perciò dire che in ognuno di noi vi è un "Bambino libero" ed un "Bambino adattato".

Il Bambino libero è ancora capace di agire in piena libertà mentre il Bambino adattato, nelle sue azioni, segue degli schemi ben precisi che, in altri termini, potremo chiamare "condizionamenti". Questi condizionamenti sono tanto maggiori quanto più i suoi genitori sono stati severi ed autoritari.

Molte persone potrebbero applicarsi con successo ad attività artistiche se il loro Genitore Critico non avesse bloccato il loro Bambino mentre, nella prima infanzia, si esprimeva in modo libero e naturale.

Uno dei modi peggiori di condizionare un bimbo consiste nel "doppio vincolo": un'azione che, qualora ripetuta, è in grado di creare un conflitto assai profondo nella sua personalità. Il "doppio vincolo" consiste di una frase in cui vengono affermate due cose di cui, la seconda è in netta contraddizione logica con la prima. Esempi: "Ti voglio molto bene, per questo ti punisco", "Se lo fai ancora ti punirò duramente, ma non dovrai considerarla come punizione".

L'ADULTO

Tra la parte "Bambino" di una persona ed i messaggi del "GENITORE", si sviluppa nel tempo un mediatore logico e razionale che prende il nome di "Adulto".

In ogni individuo compaiono queste differenti stati mentali o personalità, che possono essere più o meno sviluppate. Vi sono persone con un Genitore Critico molto grande ed un Bambino Naturale molto piccolo (sono serie, critiche, dure e autoritarie). Ve ne sono altre con un Bambino Naturale molto grande, un Genitore Critico piccolo ed un Adulto inesistente (sono gli irresponsabili che corrono dietro ad ogni tipo di desiderio).

Le persone equilibrate hanno un Bambino Naturale abbastanza grande, un Adulto che funziona ed un Genitore che offre messaggi utili per affrontare responsabilmente la vita quotidiana. Questi individui sono capaci di vedere come stanno realmente le cose e comportarsi di conseguenza.

COME SI ESPRIMONO LE TRE PERSONALITÀ

Genitore critico: Devi, Non devi - Se io fossi in te... - Non farlo mai più - Continua così e andrai all'inferno - Tu sei cattivo (stupido, ignorante, ecc.) - Non disturbare - Tu sei una maledizione per tutti noi - ecc.

Genitore amorevole: Che cosa penseranno i vicini? - Attento al freddo! - Senza di te non so che cosa farei? - Tu sì che sei bravo, invece tua sorella... - Tu sei una benedizione per tutti noi - ecc.

Bambino Naturale: Non voglio! - È mio! - Ho paura! - Non l'ho fatto io! - Lo voglio! - Dammelo! - È colpa sua! - Raccontami una storia. - Voglio guardare la televisione. - ecc.

Bambino Adattato: Per favore, mi presti la penna? - Buona sera come sta? - La maestra mi ha dato un brutto voto, ha fatto bene perché non avevo studiato. - Non mangio le caramelle perché lo zucchero guasta i denti. - Potrei guardare la televisione per mezzora? - ecc.

Adulto: Quali sono i fatti? - Fammi capire bene come stanno le cose - Quali sono le ragioni? - Hai fatto i dovuti controlli? - L'incontro è martedì alle 14.00, vedrò di non mancare. - ecc.

Opinioni a confronto: Si supponga che in un ufficio arrivi un ragazza con la minigonna.

Bambino Naturale: "Però... guarda che gambe!"

Genitore Critico: "Dovrebbero proibire certi vestiti in un ufficio."

Genitore Amorevole: "Poverina, chissà come soffre il caldo."

Adulto: "Penso che una gonna un po' più lunga sarebbe più adatta".

I CONFLITTI

Secondo l'Analisi Transazionale, i conflitti non sono altro che la conseguenza di un'azione che il Bambino Naturale vuole intraprendere e che il Genitore Critico blocca con messaggio generalmente intimidatorio. Questo Genitore, alto quasi due metri, è ancora lì, come tanti anni prima ad intimorire, il "piccolo" bambino. Pertanto è ovvio che nell'animo di questa persona nascono delle paure che si possono riassumere con le frasi: "chissà cosa mi faranno", "chissà cosa mi diranno", "e adesso cosa faccio?", "devo stare attento perché, se sbaglio, me la faranno pagare!", ecc.

Questo spiega perché alcune persone vanno in crisi quando devono prendere una o più decisioni.

In una vita sana ed equilibrata, i messaggi del Genitore non dovrebbero mai arrivare direttamente al Bambino ma passare per il filtro dell'Adulto. È solo l'Adulto, che può fare un'attenta valutazione e decidere al di fuori dei timori che risalgono alla primissima infanzia.

La comprensione di queste paure è necessaria affinché l'Adulto possa fare un attento esame della situazione attuale. Le paure di un tempo, se non comprese ed eliminate, creano pericolosi pregiudizi e possono portare ad azioni o giudizi fuori luogo. I messaggi provenienti dal Genitore, sia esso Critico o Amorevole, andrebbero sempre analizzati, T. Harris ha detto che non vale la pena di basare la propria vita su un Genitore non analizzato, potrebbe avere torto.

Nota importante.

In questo studio, le parole "Genitore", "Adulto" e "Bambino", non indicano un papà, un uomo che ha compiuto i 21 anni ed un bambino piccolino, bensì delle

condizioni mentali (personalità) che sono state analizzate nei due precedenti articoli di "Analisi Transazionale".

I MINICOPIONI PSICOLOGICI

In relazione alla "posizione esistenziale" scelta (vedi articolo 1/3) ed al tipo di messaggi verbali ricevuti nei primi cinque anni della sua vita, si creeranno in un individuo dei condizionamenti che tenderanno a farlo comportare in un certo modo. Questi messaggi, generalmente, gli vengono dati dalla mamma, dal papà e da altri eventuali conviventi.

Il condizionamento così ricevuto porterà l'individuo a recitare certi ruoli (minicopioni) nella vita, così come un attore recita il suo copione sul palcoscenico. E' interessante notare che egli tenderà a recitare questi ruoli anche quando coloro che lo hanno condizionato non saranno più presenti nella sua vita.

Lo studio dei minicopioni, risulta assai interessante perché tutti ne abbiamo qualcuno da recitare. Ecco l'elenco di quelli che producono un effetto negativo sulla nostra vita e quelli che dovremmo adottare come antidoto.

Per esempio: una persona che tende a "far presto", anche quando non vi sono delle buone ragioni per correre, dovrebbe utilizzare il suo "Adulto" per sostituire il messaggio "Fai presto" (che proviene dal Genitore) con il messaggio "Mettici il tempo necessario".

MINICOPIONI NEGATIVI	MINICOPIONI ANTIDOTO
Tu sei OK se...	Tu sei OK se...
Fai presto.	Ci metti il tempo necessario.
Sei perfetto.	Sei te stesso.
Piaci agli altri.	Ti consideri.
Sei forte.	Sei aperto.
Ce la metti tutta.	Agisci nel migliore dei modi.

A volte i messaggi ricevuti creano dei blocchi interni ai quali la persona potrà essere soggetta anche da adulta. Ecco alcune frasi che sono in grado di creare dei blocchi nella personalità:

FRASE CONDIZIONANTE	AZIONE OTTENUTA
Sei un buono a nulla.	blocca la creatività.
Chi non fa non falla.	blocca la creatività.
Non sai prendere decisioni.	blocca il pensiero.
Pensi soltanto alle stupidate.	blocca il pensiero.
Non fidarti degli altri.	blocca l'azione.
Non sai fare nulla di buono.	blocca l'azione.
Questa è una valle di lacrime.	blocca l'apprezzamento.
Bisogna soffrire per crescere.	blocca l'apprezzamento.

LE TRANSAZIONI

La parola "transazione" generalmente significa lo spostamento di qualcosa. Versare o ritirare dei soldi in banca sono esempi di transazioni. Nel nostro caso il significato è ristretto al dialogo con cui noi parliamo od ascoltiamo i nostri simili.

Riprendendo il concetto di una personalità suddivisa in tre grandi livelli: il Genitore, l'Adulto ed il Bambino, andremo ora ad analizzare come la transazione stessa possa essere deteriorata qualora le persone in causa non siano sullo stesso livello della personalità. Fondamentalmente vi sono tre tipi di transazioni:

1. Transazione parallela: dove i due enti che comunicano sono allo stesso livello, esempio: Adulto con Adulto, Bambino con Bambino, ecc.
2. Transazione incrociata: dove gli enti che comunicano non sono allo stesso livello. Esempio: l'Adulto di una persona chiede una informazione all'Adulto di un collega. Il collega, anziché rispondere con l'Adulto risponde con il Genitore.

3. Transazione nascosta: in questo caso le parole dette nascondono un secondo significato. Esempio: il Bambino che dice che la torta è molto buona perché ne vorrebbe ancora.

LA TRANSAZIONE PARALLELA.

Questo tipo di transazione si può svolgere su ciascuno dei tre livelli della personalità. Vi possono perciò essere delle transazioni tra:

- Genitore Critico e Genitore Critico.
Esempio: "Hai visto quella segretaria? ha un bel coraggio a venire in ufficio vestita in un modo simile" - "Hai ragione, è proprio una vergogna, se fossi il capo ufficio la manderei a cambiarsi d'abito."
- Adulto e Adulto.
Esempio: "Hai visto che le minigonne sono ancora di moda?" - "Sì, penso che siano molto comode con il caldo che fa."
- Bambino e Bambino.
Esempio: "Hai visto che gambe, roba da far girare la testa." - "Non parlargliene, sono già sufficientemente turbato per conto mio." La transazione parallela non crea problemi di sorta; le persone possono stare a parlare tra loro tutto il tempo che desiderano perché si trovano a parlare dei fatti dopo averli osservati, e visti, allo stesso modo.

LA TRANSAZIONE INCROCIATA.

Generalmente questo tipo di transazione non dura nel tempo, perché gli interlocutori vedono la realtà dei fatti a modo loro e non vi è possibilità di adeguamento tra i loro punti di vista. L'unica possibilità, affinché la loro conversazione possa durare, è data dal cambio del livello della personalità di uno di essi. La transazione incrociata, avviene perché una delle parti della personalità si rivolge ad una delle tre personalità di un altro individuo pensando di ricevere una risposta dallo stesso livello, ma questo non avviene.

Vediamo alcuni esempi:

Esempio n.1.

Inizio della transazione: il Bambino di un impiegato si rivolge al Bambino di un collega: "Con questa bella giornata vorrei proprio piantar qui tutto ed andare a fare una passeggiata".

Anziché rispondere con il Bambino il collega risponde con il Genitore Critico: "Sei un inconsiderato, ma non ti rendi conto che hai una famiglia da mantenere?"

Esempio n. 2.

Inizio della transazione: L'Adulto di Susanna chiede all'Adulto della mamma se può uscire a giocare: "Per favore mamma, posso uscire a giocare con gli altri bambini?". Anziché rispondere con l'Adulto la mamma risponde con il Genitore Critico: "Lo sai che vai male a scuola, studia, studia, che a giocare c'è sempre tempo!". Siccome sono transazioni incrociate non possono durare nel tempo ed

il discorso (transazione) termina bruscamente. Susanna, comunque, avrebbe potuto continuare la transazione utilizzando il suo Bambino e interpellare il Genitore Amorevole della mamma con la frase: "Dai mamma, lasciami andare che ti do un bacino".

Se l'azione sortisce l'effetto desiderato il Genitore Amorevole della mamma risponderà: "Ma, sì, vai pure, però ritorna in casa tra due ore".

LA TRANSAZIONE NASCOSTA.

Per comprendere questa transazione immaginiamo due bimbi, stufo di stare ad ascoltare i discorsi degli adulti, si chiedono se è il caso di uscire a giocare (Adulto verso Adulto) mentre i loro Bambini dicono, anche se non si sentono: "Sono proprio stufo di stare qui ad ascoltare questi discorsi". Purtroppo vi sono delle persone che evitano, generalmente per paura, di dire chiaramente quello che pensano. Questa è la sorgente di molti guai perché le loro parole vengono dette dal loro Adulto ma, anche se non si sentono, i loro Bambini dicono una casa completamente differente.

Facciamo un esempio. Si supponga che alcuni amici vadano a trovare la famiglia Rossi. Si fa tardi, è mezzanotte e uno degli amici con il suo Adulto dice: "Caspita, si è fatto tardi, sarà meglio che ne andiamo". Il sig. Rossi risponde: "Ma no, possiamo stare qui ancora un po' tanto domani è domenica", nel contempo, anche se non si sente il suo Bambino dice: "Hai proprio ragione e sono stufo di queste stupide chiacchiere".

I RICONOSCIMENTI

Un sorriso che non dai è un sorriso che non riceverai.

Ognuno di noi ha una vera e propria necessità di essere riconosciuto. Il comportamento "cattivo" di certi bimbi è tante volte un modo per guadagnarsi un riconoscimento, magari una sgridata, e di sentirsi parte di una famiglia che altrimenti lo lascerebbe del tutto ignorato. E' stato scritto che il mondo è come una grande cattedrale dove ognuno di noi occupa una nicchia... ed a tutti farebbe piacere che qualcuno gli accendesse davanti un lumino. Generalmente, molte cose le facciamo sperando di ottenere un riconoscimento dagli altri. Di certo il dover fare qualcosa pensando che sarà gradito a qualcuno fornisce un maggiore entusiasmo nel farlo.

Vi sono diversi tipi di riconoscimenti, ne citiamo qualcuno per brevità

- il ringraziamento,
- il riconoscimento per qualche nostra abilità,

- l'apprezzamento per qualcosa che abbiamo fatto,
- il tocco fisico,
- l'ascolto attivo,
- le comunicazioni non verbali (sorrisi, gesti, ecc.).

Vi sono dei riconoscimenti che lasciano la libertà individuale ed altri che la limitano. Un riconoscimento che lascia la libertà (il modo migliore per valutare una persona) potrebbe essere: "Io ti apprezzo molto per ciò che tu sei". In questo riconoscimento si fa comprendere ad una persona che riveste una certa importanza per quello che è. Un esempio di riconoscimento limitante, ci viene fornito da un datore di lavoro che dice al dipendente: "Io valuto il tuo lavoro perché lo fai molto seriamente". In questo caso il dipendente si considererà obbligato a continuare il suo lavoro in modo serio.

Un riconoscimento deve essere rivolto a ciò che uno è e non a ciò che egli possiede. Se diciamo a qualcuno che ha un bell'orologio non gli diamo un riconoscimento, ma se notiamo che indossa bene un certo vestito, oppure che ha una notevole capacità di osservazione, lo riconosciamo nei suoi valori personali.

Generalmente, le persone normali sono in grado di darsi degli "autoriconoscimenti". Questo aiuta a vivere ed è anche giusto che chi ha fatto qualcosa di buono si dica "Bravo!" in cuor suo. Purtroppo vi sono anche altre persone che sono affamate di riconoscimenti perché hanno un "Genitore Critico" molto sviluppato e non sono capaci di dare al proprio "Bambino" nessun tipo di riconoscimento. Specialmente i genitori dovrebbero porre una grande attenzione ogni volta che si rivolgono ai loro figlioli. Infatti ben pochi genitori parlano ai loro figli come parlerebbero ad un amico.

Alcuni ricercatori hanno stabilito che la maggior parte delle volte in cui i genitori comunicano con i figli lo fanno per chiedere qualcosa oppure per formulare critiche o giudizi nei loro confronti. Ciò è molto deleterio perché quando un rapporto così intimo, come quello familiare, viene a guastarsi, le conseguenze saranno subite da tutta la famiglia e ne sarà compromessa la buona convivenza.

Purtroppo, certi genitori, a causa del loro Genitore Critico, inseriscono nella mente dei loro figlioli dei messaggi che negano la possibilità di ricevere, o dare, riconoscimenti; ne sono esempi classici: "Non fidarti" - "Non dare mai troppa confidenza". Questi messaggi inducono una persona a rifiutare il contatto con gli altri e, nel tempo, a ritrovarsi sola e magari depressa. Vediamone altri:

- Non dare riconoscimenti.
- Non accettare riconoscimenti.
- Non chiedere riconoscimenti.
- Non rifiutare i riconoscimenti ingiusti.
- Chi si loda s'imbroda.

I RICONOSCIMENTI NEGATIVI.

I riconoscimenti negativi sono quelli che creano delle vere e proprie barriere allo sviluppo della consapevolezza, all'abilità di comprendere ed alla spontaneità ed alla capacità di utilizzare i propri sensi per recepire il mondo circostante. In generale si suddividono in:

>1. Riconoscimenti che fanno credere di essere incapaci:

- "Ma cosa vuoi sapere tu che non capisci niente".
- "Ma cosa vuoi fare? non vedi che non sei capace di far niente?".
- "Tu sei un buono a nulla".
- "Vedi Pierino come è bravo?... Magari tu fossi come lui!".
- "Sei uno stupido e non combinerai mai nulla di buono nella vita".

2) Riconoscimenti che fanno perdere la spontaneità e la capacità sensoriale:

- "Non ti vergogni?".
- "Stai composta!".
- "Certe cose non si fanno".
- "Guarda che se fai così vai all'inferno".
- "Non venire in braccio, non vedi come sei grande?".
- "Tutte queste cose sono delle inutili smancerie".

I riconoscimenti intelligenti sono necessari affinché un bimbo cresca con valori religiosi, etici e morali. Va comunque sottolineato che conta molto l'esempio che riceve dai suoi genitori.

ALCUNE REGOLE PER AUTOMIGLIORARSI

Sii scarso di critiche e generoso con i riconoscimenti.

Quando parli con qualcuno, ascolta il tono ed il contenuto delle tue e sue parole, in questo modo sarai in grado di capire quale delle cinque personalità prenda il sopravvento.

Fai attenzione ai messaggi condizionanti che provengono dal tuo Genitore. Se li "senti" dentro di te puoi immaginare che provengono da un registratore che spegnerai immediatamente.

Cerca di capire se stai agendo sotto la spinta di un minicopione, in questo caso metti subito in atto il minicopione "antidoto".

RIEPILOGO DELLE POSIZIONI ESISTENZIALI

In precedenza abbiamo visto come un bimbo, già nei primi anni di vita, dal suo quotidiano confronto con gli adulti abbia modo di decidere quale delle seguenti posizioni esistenziali ricoprirà nella vita:

- **Io non sono ok, gli altri sì.**
- **Io sono ok, gli altri no.**
- **Io non sono ok, gli altri neppure.**
- **Io sono ok, anche gli altri lo sono.**

La posizione esistenziale scelta, una volta cresciuto, resterà dominante nel suo carattere, mentre le altre, pur coesistendo, avranno un peso minore. Va notato che l'atteggiamento universale nella primissima infanzia è quello Io non sono ok, gli altri sono ok, pertanto una persona può rimanere in tale posizione o, a seconda del tipo di educazione ricevuta, passare ad una delle altre posizioni. Vediamo di riepilgarle brevemente:

Io non sono ok, gli altri sì.

Questa persona si sente inferiore agli altri e tenderà alla depressione; in effetti è ancora nella medesima posizione della sua primissima infanzia.

Io sono ok, gli altri no.

È la persona che biasima gli altri per le sue miserie. Questa posizione viene assunta dai bambini malmenati brutalmente che arrivano a concludere "Se mi lasciano solo sto benissimo, io non ho bisogno di nessuno, lasciatemi solo". Di solito questa posizione è sorretta da odio anche se ben celato; spesso ne fanno parte i delinquenti, i fanatici ed i criminali.

Io non sono ok, ma neppure gli altri lo sono.

Questa persona non ha alcun interesse nella vita, ne sono un esempio gli abulici. È un posizione assunta da coloro che non hanno avuto calore e attenzione nei primi mesi ed al loro posto hanno ricevuto rimproveri e percosse, magari anche dopo aver compiuto il secondo anno di età.

Io sono ok, anche gli altri lo sono.

È la persona che si piace e che accetta gli altri come sono.

I TRE RUOLI FONDAMENTALI

Io mi contraddico, sono ampio, contengo una moltitudine (Walt Whitman).

In relazione alla posizione esistenziale prescelta ognuno di noi sceglie un "ruolo principale", che gli servirà per quasi tutte le occasioni che incontrerà nella vita. In certi casi, specie quando compaiono la rabbia o la paura, è comunque possibile che venga adottato un ruolo differente. I tre ruoli fondamentali sono:

- **Il Persecutore.**
- **La Vittima.**
- **Il Salvatore.**

Questi ruoli, se sono portati avanti in modo legittimo, non sono mai negativi. Lo diventano, invece, quando vengono usati allo scopo di manipolare la altre persone. Vediamo qualche esempio:

Ruoli legittimi e produttivi:

IL PERSECUTORE: chi decide dei giusti limiti e li fa applicare. Ad. es. un padre di famiglia che educa i suoi figli con una amorevole e comprensiva autorità.

LA VITTIMA: chi è ammalato, cerca qualcuno che lo aiuti ed è disposto a fare i necessari cambiamenti di dieta o abitudini di vita necessari, per conseguire una buona salute.

IL SALVATORE: chi aiuta il prossimo a vivere meglio senza per questo vantarsi, guadagnarci o creare dei vincoli di gratitudine.

Ruoli illegittimi e negativi:

IL PERSECUTORE: chi decide dei limiti irragionevoli, o fa applicare quelli esistenti con brutalità. Ad es. il padre di un bambino di 10 anni, che pretenda da lui 4 ore di studio prima di poter giocare. La matrigna di Cenerentola ne è un classico esempio.

LA VITTIMA: chi è ammalato, piange e si dispera, ma non è assolutamente disposto a cambiare dieta o fare altre cose che lo aiuterebbero a risolvere il suo problema.

IL SALVATORE: chi propone il suo aiuto ad un prezzo troppo elevato, oppure se ne vanta o fa in modo che gli altri dipendano da lui a causa del loro debito di gratitudine.

OGNUNO INTERPRETA UN SUO RUOLO

Quasi tutte le attività umane sono programmate da qualche "ruolo psicologico". Ovunque vi siano delle persone riunite possiamo notare come ognuna di esse cerchi di interpretare il suo "ruolo". Vi sono coloro che si dimostrano calmi e freddi, quelli che giocano a fare gli intellettuali, quelli che cercano aiuto e quelli che invece lo offrono.

Pertanto, ognuno di noi, anche senza rendersene conto, vive i suoi giorni recitando delle parti così come se fosse sul palcoscenico di un teatro. E' notevole come, generalmente, chi ha adottato un certo ruolo scelga gli amici, il consorte ed i compagni, aspettandosi che essi siano propensi a recitare il ruolo complementare.

NON SIAMO AFFATTO LIBERI COME PENSIAMO DI ESSERE

Da quanto esposto apparirà 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 certezza di essere liberi di fare quello che desideriamo e quando lo vogliamo è quasi sempre un'illusione. Quasi tutti, infatti, ci portiamo appresso dei condizionamenti, più o meno celati, che spesso rendono difficile una genuina onestà, una libera creatività ed una pura e semplice intimità.

In breve...

Una posizione esistenziale è un ruolo che un individuo tenderà a recitare nel corso della sua vita. Ciò che va sottolineato è il fatto che per poter continuare nel tempo tutte le posizioni esistenziali necessitano almeno due persone, i cui ruoli si combinano tra loro. Il "persecutore", ad esempio, non può continuare ad esserlo senza almeno una "vittima. La "vittima" cercherà il suo "salvatore" ed quest'ultimo una "vittima da salvare".

Il condizionamento a recitare uno dei ruoli è assai subdolo e lavoro del tutto inosservato. Questa è la causa del fallimento di alcune amicizie o matrimoni, infatti le persone interessate non si sono unite a fronte di una genuina simpatia ma allo scopo di trovare nell'altra persona un soggetto adatto per giocare il proprio ruolo. Se ci soffermiamo un attimo, a considerare le coppie di sposi che conosciamo, non dovremo certo far molto fatica per trovare la "bimba" che ha sposato il "papà" (ruoli vittima-salvatore) o la moglie che si lamenta continuamente del marito, però se ne guarda bene di pensare al divorzio (ruoli vittima-persecutore).

MIGLIORARE CON L'ANALISI TRANSAZIONALE

Queste osservazioni si basano sul materiale proposto in precedenza in questa area tematica.

1) Osserviamo come viviamo e come la nostra presenza fa vivere quelli che ci circondano. Siamo sani? Sereni? Le persone intorno a noi gioiscono della nostra presenza? Il nostro coniuge parla bene di noi? I nostri figli ci considerano come amici? Quanti amici abbiamo? A quante porte possiamo bussare in una situazione grave?

2) Se non siamo sereni e non abbiamo amici, proviamo a considerare che, molto probabilmente, la nostra posizione esistenziale ed il ruolo che recitiamo

non sono quelli migliori. Infatti, se lo fossero, avremmo serenità, salute e tante amici che ci vogliono bene.

Dopo di ciò, se abbiamo deciso di cambiare qualcosa, dovremmo iniziare cercando di scoprire quali messaggi, provenienti dal nostro "Genitore", sono ancora presenti nei nostri pensieri, parole ed azioni. Se scopriamo dei messaggi che ci creano conflitti dovremmo cercare di analizzarli con l'Adulto in noi per vedere se "veramente" li dobbiamo ascoltare oppure no.

Osserviamo anche come si comportano le persone che ci circondano in famiglia o sul lavoro. Con un poca di attenzione potremo scoprire se la nostra presenza le riempie di gioia o se crea in loro: noia, paura, ansia, agitazione o insicurezza. Cerchiamo pure di osservarci da fuori onde comprendere se diamo spazio ai nostri interlocutori o se parliamo sempre noi (magari solo di noi stessi). Vale anche la pena di notare quante delle parole che ascoltiamo trovano il nostro consenso o il nostro Genitore critico pronto a distruggerle o buttarle via.

È anche importante ascoltare il tono della nostra voce, siamo pacati, comprensivi e gentili o costantemente in una posizione arrogante di coloro che hanno sempre e comunque ragione?

Se il nostro esame di coscienza ha dato dei frutti positivi, nel senso che avendo scoperto dei difetti è nato in noi il desiderio di migliorare, tutto ciò che segue sarà un utile strumento perché è solo conoscendo che si può controllare qualcosa e, tra l'altro, la nostra personalità. Stà scritto nel Vangelo: E conoscerete.. E la verità vi farà liberi. Da quanto esposto emerge la necessità di potenziare in noi la terza parte: l'Adulto che, facendo da mediatore tra il Genitore ed il Bambino, ci porti ad agire con intelligenza e saggezza.

Nei primi anni di vita la parte Adulto non esiste. Può succedere che essa non abbia mai modo di svilupparsi, come nella posizione "Io non sono ok, ma neppure tu". Generalmente in tutti noi compare un poco di Adulto ed è nostro dovere farlo sviluppare sempre di più.