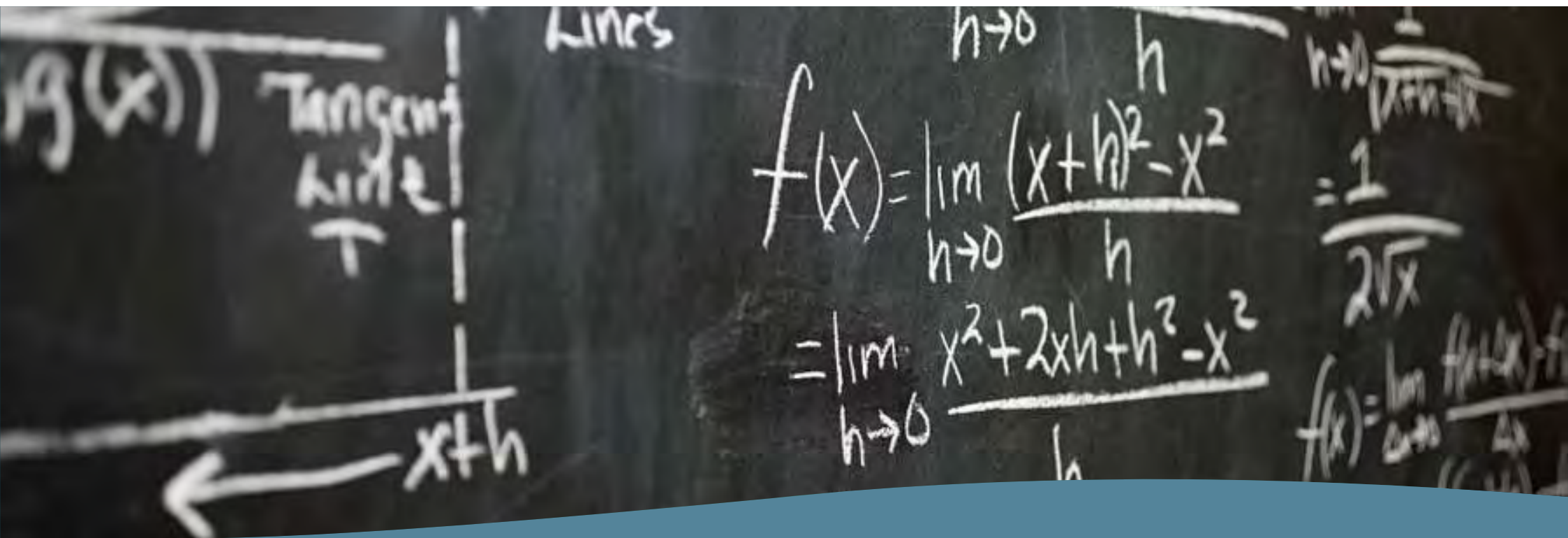




Analisi Transazionale

Part 1



AT I e AT II

Le Transazioni
Stati dell'Io
Transazioni complementari e incrociate
OK Corral
Il triangolo di Karpman
Copioni e ingiunzioni
Strutturazione del tempo
Giochi e passatempo
A che gioco giochiamo?

ASSUNTI FILOSOFICI DELL'AT

► OGNI PERSONA È OK

Ognuno è dotato di valore e dignità in quanto persona. Accettazione della persona per quello che è nella sua essenza.

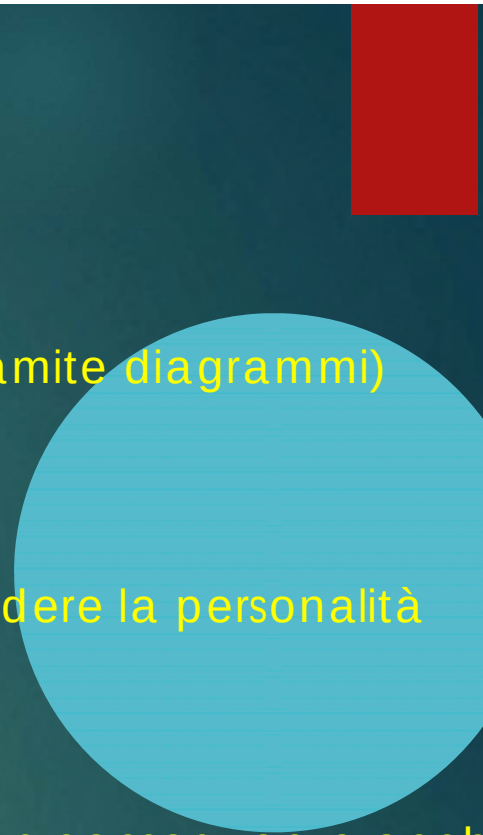
► OGNI PERSONA HA LA CAPACITÀ DI PENSARE E AUTODETERMINARSI

Ognuno può decidere cosa fare della propria vita, di crescere e imparare da qualsiasi esperienza, positiva o negativa.

► LE DECISIONI PRESE POSSONO ESSERE MODIFICATE

Se decisioni prese da bambini generano risultati negativi, da adulti possiamo sostituire queste decisioni con nuove più adeguate.

AREE DELL'ANALISI TRANSAZIONALE



ANALISI DELLE TRANSAZIONI

Transazioni : scambi comunicativi e relazioni (rappresentate tramite diagrammi)

ANALISI STRUTTURALE

Strutturazione psicologica dell'uomo: Stati dell'Io per comprendere la personalità

ANALISI DEI GIOCHI

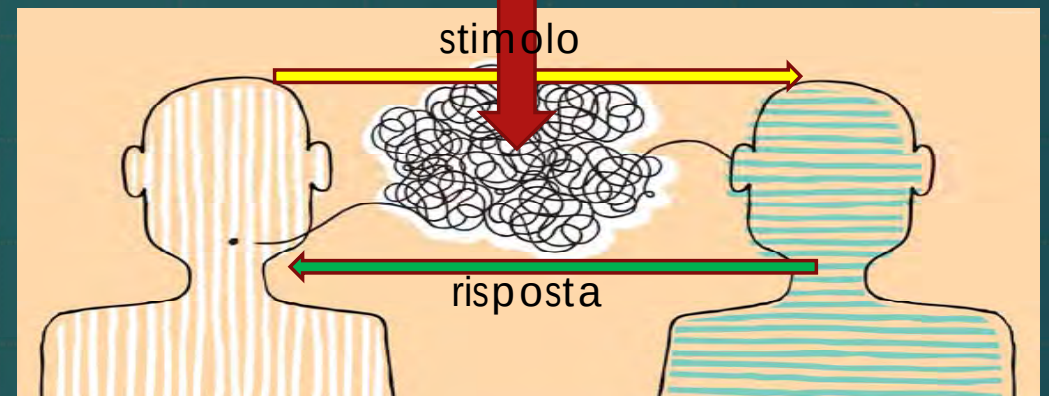
Blocchi che possono emergere nell'interazione tra persone, con conseguenze anche drammatiche.

ANALISI DEL COPIONE

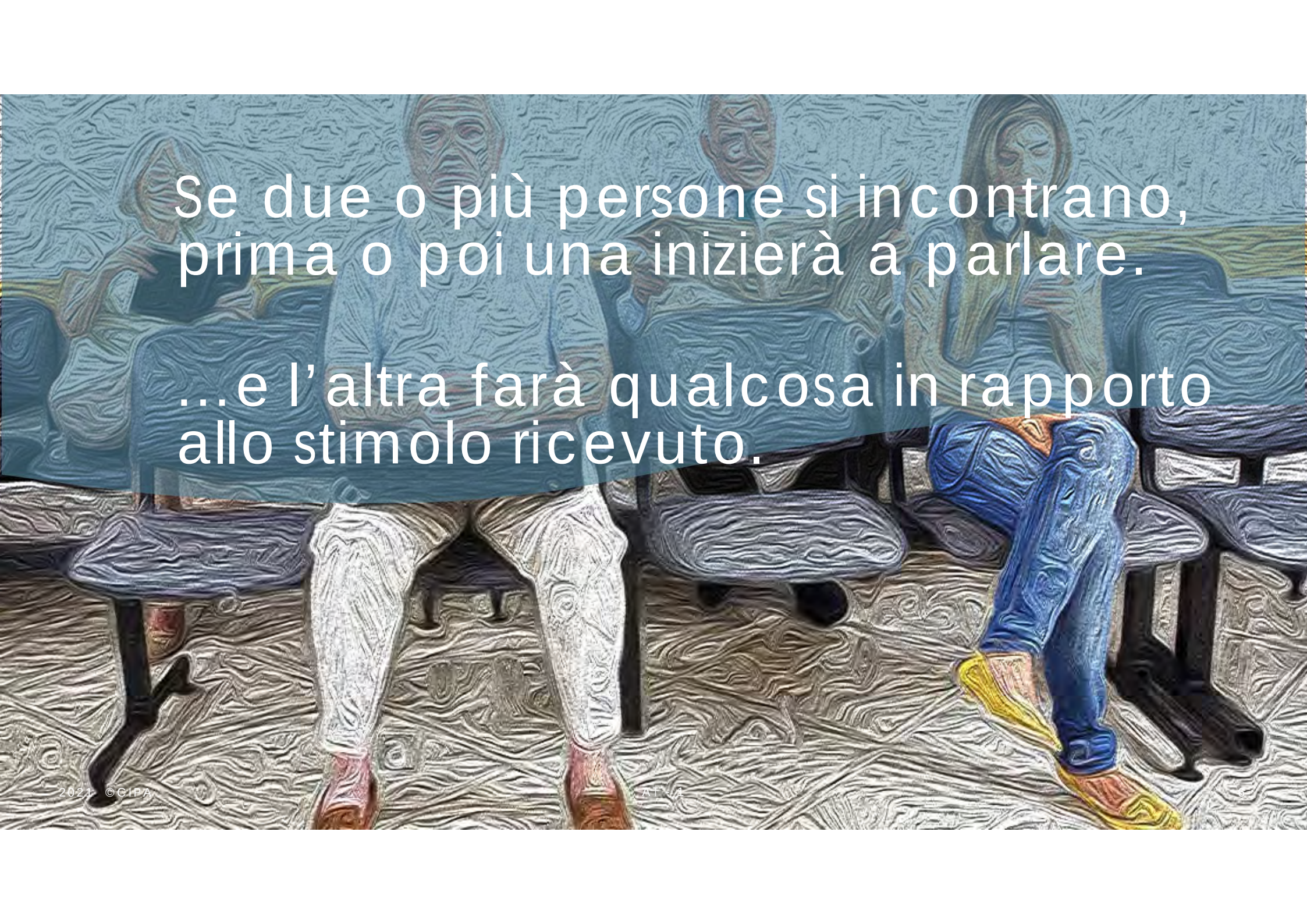
Cosa accade nel piano di vita delle persone, analizzandolo come vita presente e vita futura influenzate dalla vita passata.

Le transazioni

Una transazione è costituita da uno *stimolo transazionale* più una *risposta transazionale* che avviene tra stati dell'Io specifici.



«Una transazione è l'unità fondamentale del discorso sociale» (E. Berne)

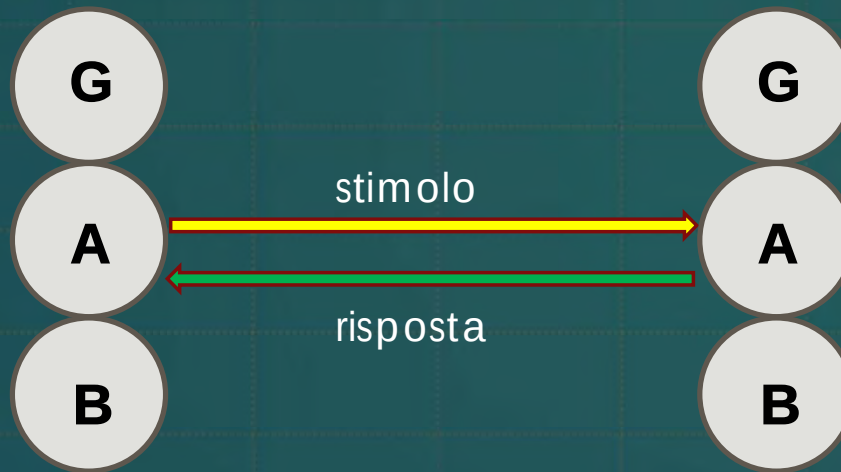


Se due o più persone si incontrano,
prima o poi una inizierà a parlare.

...e l'altra farà qualcosa in rapporto
allo stimolo ricevuto.

Stati dell'Io

Berne sostiene che ci sono 3 stati dell'Io che condizionano i nostri interventi stimolo-risposta.

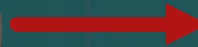


L'AT si occupa di diagnosticare quale stato dell'Io ha provocato lo stimolo transazionale

Es. Transazione A-A

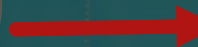
Ogni SdI ha le sue caratteristiche di pensiero, di comportamenti, di emozioni...

G



La persona pensa, parla e reagisce come il suo genitore quando era piccolo

A



La persona valuta l'ambiente e le sue probabilità di riuscita

B



La persona sente e agisce come quando era piccola. «È la parte più preziosa della nostra personalità»

Che anche nel lavoro emergono...

G

=> i ministri di culto, preti,
fondamentalisti, integralisti, moralisti

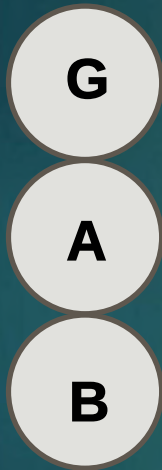
A

=> scienziati rigorosi, seri professionisti,
avvocati, commercialisti...

B

=> comici, clown, attori, nerd, scienziati e a
chi gioca nel proprio lavoro

ANALISI STRUTTURALE: contenuto degli Stati dell'Io



- ▶ **Genitore:** Definisce, si prende cura, pone limiti, fissa regole, guida, protegge, impone, comanda, insegna, critica e giudica. È costituito da tutte le esperienze che si riferiscono all'introiezione di modi di comportarsi, di pensare e di sentire di persone significative.
- ▶ **Adulto :** Raccoglie dati e fatti sullo stato presente, programma, pianifica, prende decisioni, stima la probabilità di riuscita. Opera nel qui-e-ora, utilizzando tutte le capacità della persona adulta. Emozioni adeguate come modo di affrontare la situazione immediata.
- ▶ **Bambino:** stato dell'Io arcaico. Reagisce all'ambiente in modo affettivo: arrabbiato, gioioso, spaventato, ribelle, creativo, spontaneo, curioso, fiducioso, allegro, depresso.

Quali sono i pensieri vedendo il filmato?

“Che vergogna!
I truffatori
dovrebbero
andare tutti in
galera.”

“Dieci milioni a quei tempi
non erano pochi. Chissà
cosa ci si poteva
comperare. E adesso? a
quanto la venderebbe?”

“Mica male, l'idea.
E il compare...?
L'americano fa la
figura del fesso!
Che spasso”

G

A

B

GENITORE

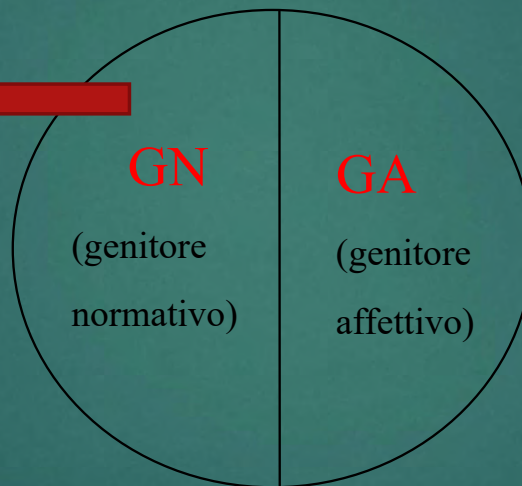
- sentimenti, atteggiamenti e comportamenti simili a quelle delle figure genitoriali



Svalutante: I bravi bambini fanno i compiti!

Positivo: non si attraversa l'autostrada a piedi

Detta, dirige, comanda, impone principi, sminuisce, aggredisce, dà regole, valori, ha comportamenti autoritari sugli altri.



Funzione nutritiva: Studia che poi ti sento Storia.

Negativa: non ti stancare, te li faccio io i compiti.

Contiene modelli di comportamento protettivi, rassicurativi, incoraggianti, permissivi

Aiuta, si congratula, apprezza, si prende cura, è iperprotettivo

GENITORE

La vita non è
una galera!

L'amore fa
amore i
bambini

Ricorda che
di troppo
amore si
muore!

Ricordate
che sono le
regole che
fanno di un
bambino un
adulto

G
N

G
A

GENITORE in dettaglio. Caratteristiche

QUANTE
VOLTE TE
L'HO
DETTO?

E ORA COSA
C'E'?,
ANCORA?

...DAI,
VIENI QUI

FISICHE: fronte accigliata,
labbra increspate, indice
puntato, mani sui fianchi, le
braccia incrociate...

contatto visivo, volto disteso,
viso sorridente, corpo
accogliente...





ADULTO

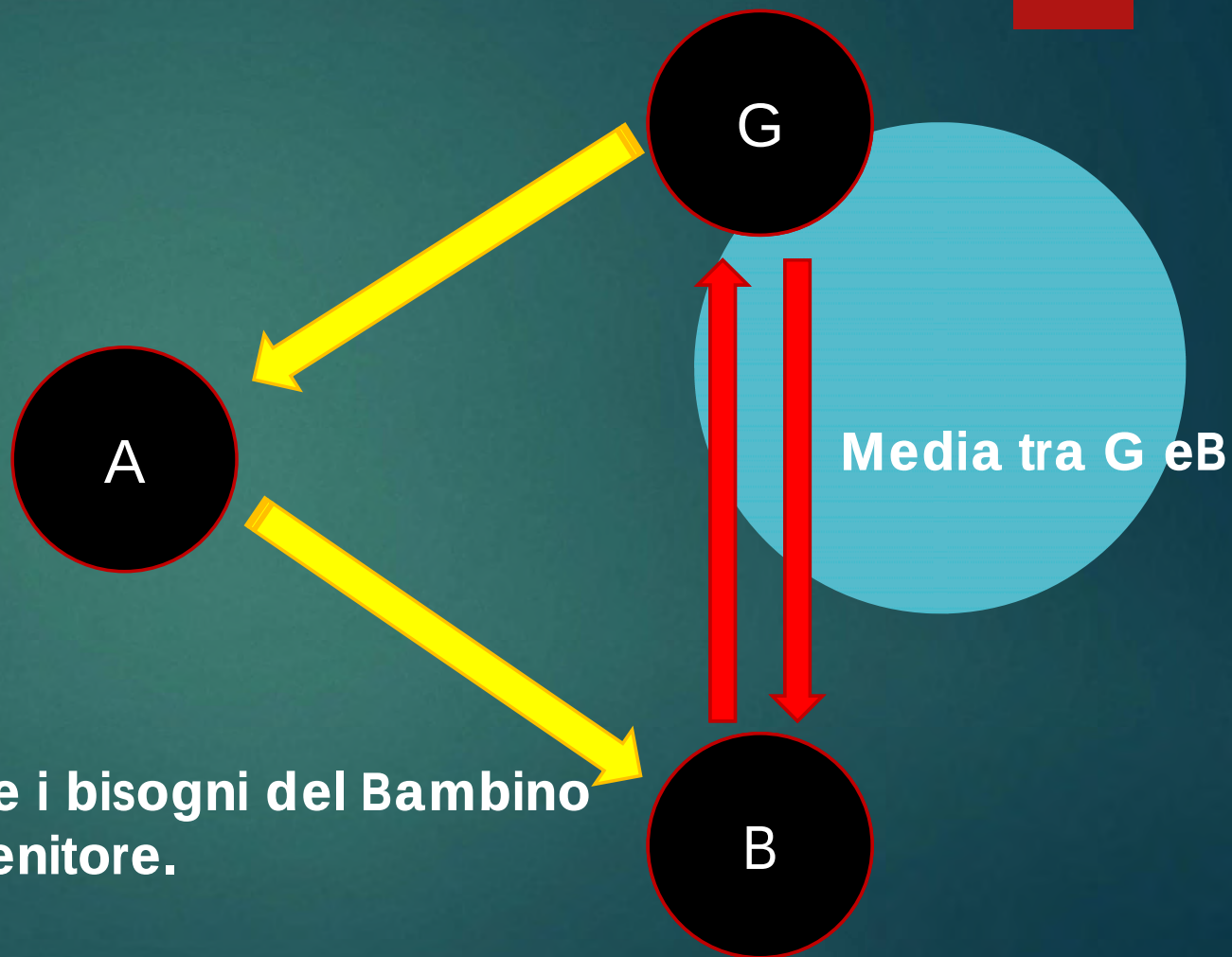
- raccoglie dati, li valuta e calcola le probabilità;
- fortemente pragmatico: denaro, carriera, bollette...
- sentimenti, atteggiamenti e comportamenti funzionali alla realtà
- sviluppa e aumenta la sua efficacia con l'esercizio

A

Non sono tirchio,
ma solo
fortemente
pragmatico!

ADULTO

**Integra i desideri e i bisogni del Bambino
con i valori del Genitore.**



Quali stati dell'io?

Genitore
Normativo -



02/02/2021

Adulto



Bambino
GA+



ADULTO in dettaglio. Caratteristiche

Lavoro
troppo.
Come?
Quando?



FISICHE: manifesta
interesse quando
ascolta e lo fa con il
corpo, guarda negli
occhi, è congruente.

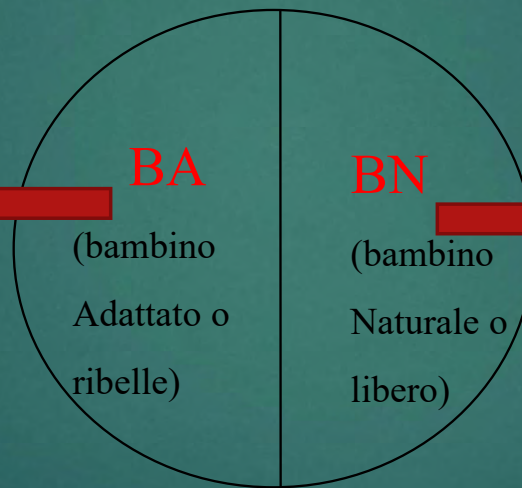
BAMBINO

- sentimenti, atteggiamenti e comportamenti che risalgono all'infanzia



- Si adatta ai bisogni degli altri, o prende posizione contraria.

- Può diventare vittima:
Non sono capace, non ce la farò mai...



- intuizione, spontaneità, capacità di godere

- vive nel mondo delle emozioni e si esprime creativamente

Presenza di fissazioni infantili

BAMBINO

BL

Esprime liberamente emozioni e bisogni. È felice quando crea, sia un disegno "la mia famiglia", sia un lavoro ben fatto



BA

Ha introiettato le norme severe e ha capito che se fa il “bravo bambino” e non disturba gli adulti allora questi gli vorranno sempre bene.

E così si adatta alle norme. Si adatta ai bisogni degli altri, o ha un atteggiamento aggressivo



BAMBINO in dettaglio. Caratteristiche

Quel report non
te lo
consegnerò mai
in tempo!

FISICHE: lacrime, labbro
tremante, il broncio, la stizza,
postura chiusa, braccia conserte
voce acuta o lamentosa,
dimenarsi , ridacchiare....

Quando mi
chiama il capo
è sempre per
rimproverarmi



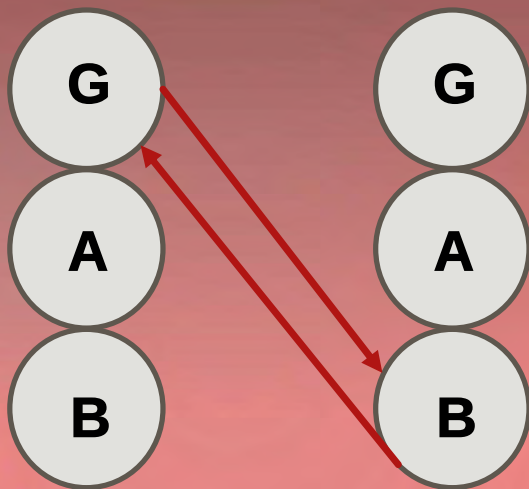
Es. Contatta e riconosci il GAB

Diagnosi Comportamentale:
riconoscimento degli stati dell'Io
attraverso l'osservazione diretta
(E. Berne)

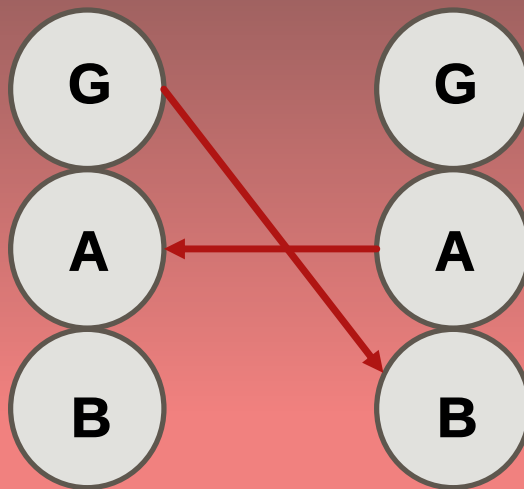


Transazioni

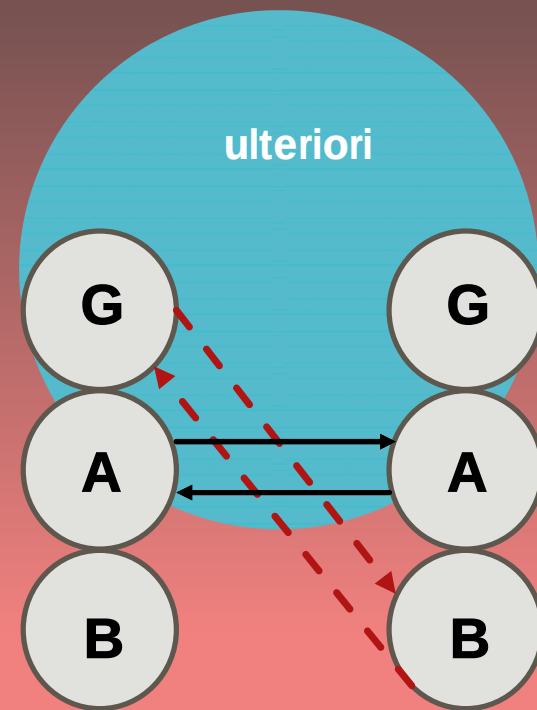
complementari



incrociate

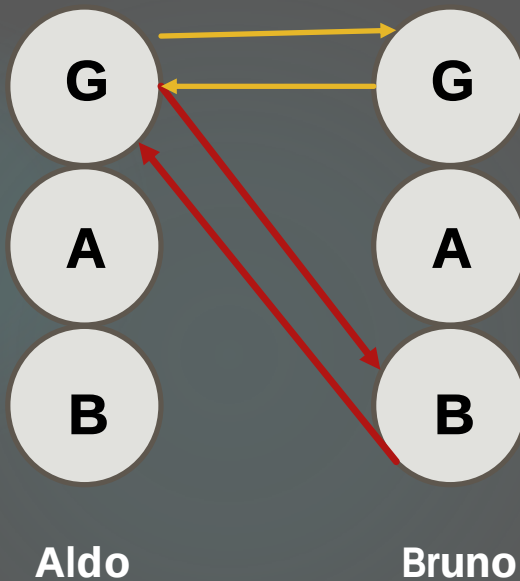


ulteriori



Transazioni complementari

I vettori sono paralleli e gli stati dell'Io coinvolti nella transazione S-R sono gli stessi



Aldo - Tutti questi ragazzi senza mascherina! Non se ne può più

Bruno - Non lo dica a me! Ho detto a una ragazza di tirarsela su e mi ha risposto male

Aldo - Sono maleducati. Quando ero giovane...

Aldo - Hai di nuovo timbrato in ritardo!

Bruno - Non sa il traffico! C'era un incidente...

Transazioni incrociate

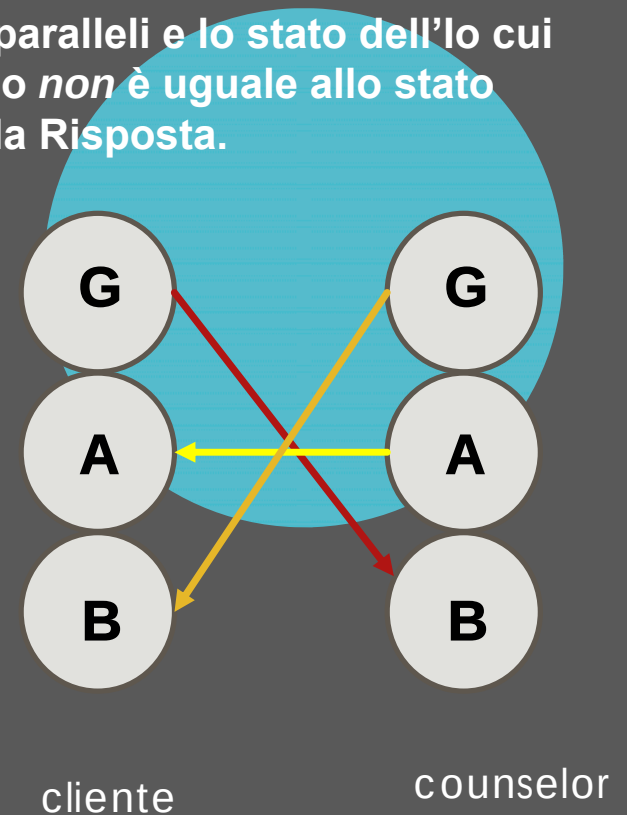
Cliente: Mi ha fatto aspettare anche oggi 5' in sala di attesa

Counselor: Oggi la vedo particolarmente attento all'orario. Le ricordo che l'ultima volta è arrivato lei in ritardo.

Cliente: Mi ha fatto aspettare anche oggi 5' in sala di attesa

Counselor: Ha ragione e mi scuso. Recupereremo finendo 5' dopo.

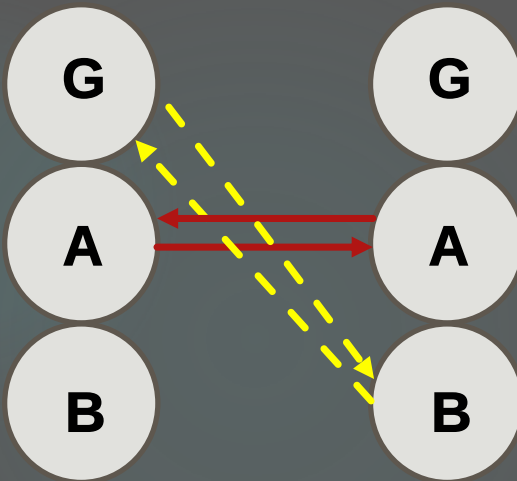
i vettori *non* sono paralleli e lo stato dell'lo cui si rivolge lo Stimolo *non* è uguale allo stato dell'lo che emette la Risposta.



Transazioni ulteriori



sono presenti contemporaneamente due messaggi:
un messaggio manifesto (stimolo sociale) e un
messaggio nascosto (stimolo psicologico).



Commesso

Cliente

Queste transazioni veicolano un messaggio non facilmente individuabile.

Questo atteggiamento può avere finalità manipolative:

Cliente – vorrei comprare un'auto...

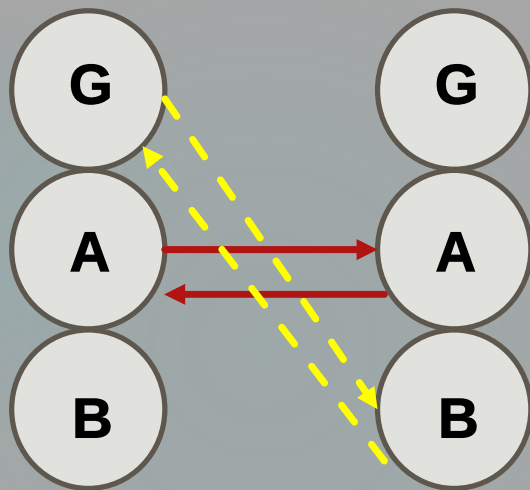
Commesso – Questa forse è troppo cara (per lei).
Abbiamo una bellissima utilitaria che...

Cliente - Non avrà mica pensato che sono un poveraccio? Mo glielo faccio vedere io! Me la compro!



Transazioni ulteriori

Verbale 
Non Verbale 



Capo

Dipendente

Berne dice che se vogliamo comprendere efficacemente una comunicazione dobbiamo sempre *prestare attenzione al livello psicologico della comunicazione*, che è presente in tutte le transazioni, solo che nella transazione ulteriore non collima con quello sociale.

• C: Sempre all'ultimo momento. È inaffidabile!

• D: Mi sta sempre col fiato sul collo. Lo so che non gli piaccio!



Transazioni

Complementari

Incrociate

Ulteriori



Dura fino a che uno
dei due si stufa

Si interrompe
anche
bruscamente

Dipende dalla
comunicazione
inconscia

Comunicazione



Difese - transazioni tangenziali

Nelle transazioni tangenziali, lo stimolo e la risposta si rivolgono verso aspetti differenti circa l'argomento oggetto dello scambio comunicativo.





Difese - transazioni bloccanti

Le transazioni bloccanti sono un altro tipo di alterazione della realtà, in cui si sposta l'attenzione evitando di affrontare l'argomento sollevando questioni che lo bloccano.

Lo scopo delle transazioni bloccanti e tangenziali è evitare di affrontare temi che potrebbero minacciare il sistema difensivo.





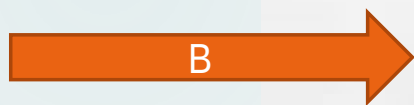
BL



GN



Transazioni
Complementari



Transazione nascosta



Transazione nascosta

Quali stati sono attivi, quali no e perché.



1. Q
2. D
3. R

Dexter: B con l'aiuto di A senza G e sensi di colpa

Batman: BL con G e sensi di colpa

Bruce Wayne: A o B B

Dobbiamo
lavorare per
far emergere
l'Adulto

...i sono attivi, quali

Signor counselor,
penso che debba
rafforzare il mio
senso di realtà?

Sono
delirante
come tutti i
Bambini

40

CIPA scuola di counseling (c)



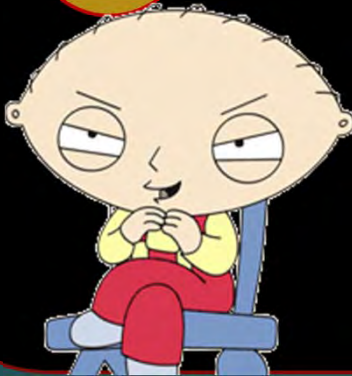
C'è Contaminazione

42

G

A

B



Restituire al Bambino il
sistema delirante,
Decontaminando l'Adulto

G

A

B



L'Adulto alla fine comprende
l'influenza del Genitore e lo
controlla ristabilendo confini. Ma
sotto stress, l'A viene esautorato e
ricompare il G

Nevrosi e DOC?...

44

I passaggi da uno stato dell'io all'altro dipendono da:

1. Le forze attive in ogni stato
2. La permeabilità dei confini
3. La capacità di intervenire per ogni stato

Come intervenire e su quale stato? **Il senso di realtà dell'A**

Quale confine rafforzare? **Rinforzare il confine tra A e B**

C'è Contaminazione

45

G

A

B

L'A non c'è, è in mano agli umori del B. Non riesce a gestire le cose pratiche. È preda dell'ansia e delle paure a cui si lascia andare. So che ridendo

Quando c'è contaminazione dell'A si ha una percezione distorta della realtà.

G

A

B

L'A è soggiogato dalle norme e dalle regole, anche morali. È spaventato dal genitore svalutante e giudicante. «Il mondo è cattivo, fidati di me!»

G

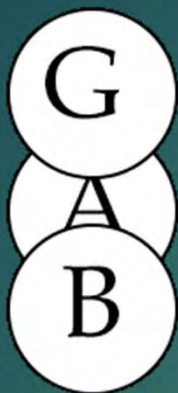
A

B

L'A subisce le ingiunzioni del G, ma le applica nello stato B. «Il mondo è pericoloso, per questo non voglio uscire di casa»

Ridefinizione

46



Ho paura! Fai bene ad essere spaventato. Non sei buono a nulla

Giochiamo e piangiamo insieme



Non sai nemmeno pagare le bollette!

- La “ridefinizione” è un processo implicito di distorsione della realtà, in modo da adeguarla alle proprie convinzioni e difese.
- La “ridefinizione” comporta, quindi, una cecità verso ciò che ci metterebbe in crisi.
- Si perde la capacità di problem solving poiché non si vede il problema per ciò che è. Nascita di conflitti nelle relazioni.

Nevrosi e felicità

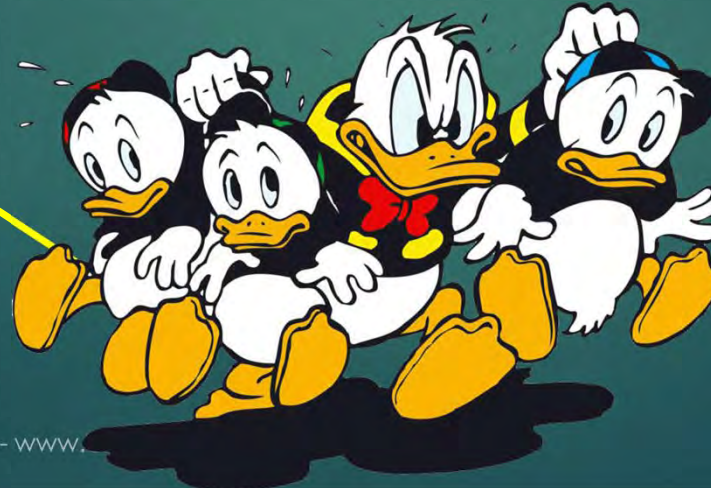
47

La vita psichica è un unico stato dell'Io che si modifica momento dopo momento a fronte di stimoli interni e esterni.

Lavoro, sigh



Le nevrosi, psicosi, stati deliranti avvengono quando c'è esclusione o contaminazione. Nell'individuo sano i 3 stati si alternano



Caso di studio

Myrna Field, una donna di 55 anni, era cassiera nel bar di un ospedale 3 anni prima, quando improvvisamente si convinse che un medico che frequentava regolarmente il locale fosse intensamente innamorato di lei, ma non gli disse niente e manifestò un disagio sempre maggiore ogni volta che lo vedeva. I suoi commenti casuali venivano interpretati come allusioni ai suoi sentimenti ed ella era convinta che le lanciasse sguardi carichi di significato e facesse movimenti pieni di sottintesi, sebbene non avesse mai dichiarato apertamente i propri sentimenti. Era sicura che ciò dipendesse dal fatto che egli era sposato. Dopo 2 anni divenne così agitata che dovette lasciare il lavoro; rimase a casa a pensare incessantemente al medico.

Ipotesi?

► Grazie

