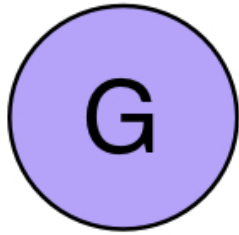




Comunicazione e stati dell'IO

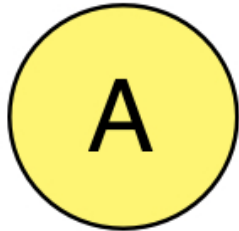
Analisi transazionale e Gestalt

Analisi strutturale dell'Io



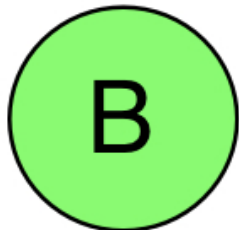
Stato dell'Io Genitore

Comportamenti pensieri ed emozioni introiettati dalle figure genitoriali



Stato dell'Io Adulto

Comportamenti pensieri ed emozioni che sono una risposta diretta al *qui ed ora*



Stato dell'Io Bambino

Comportamenti pensieri ed emozioni riproposti dal *lì ed allora*

Stato dell'Io Genitore

Comportamenti e atteggiamenti
incorporati principalmente dai genitori.

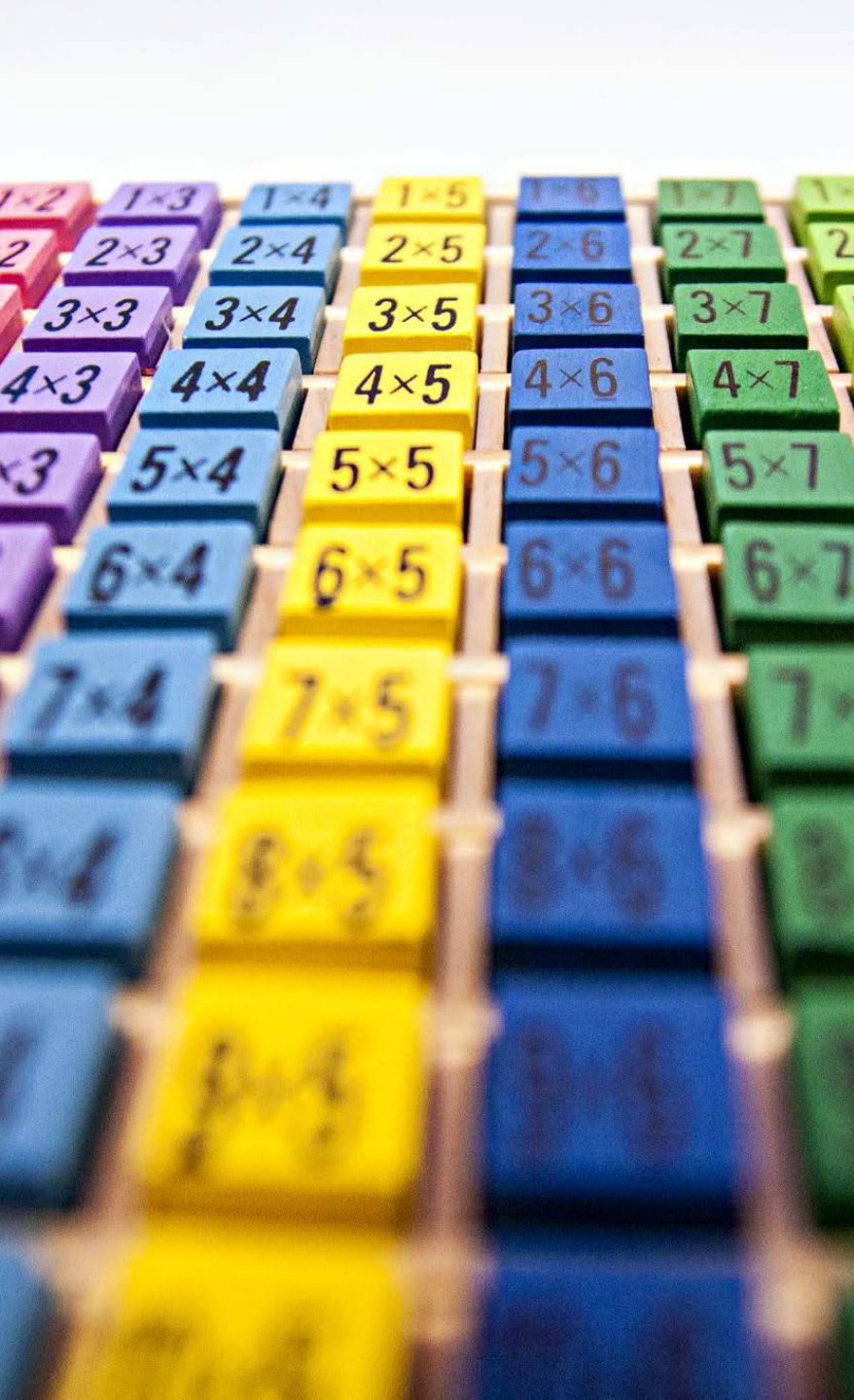
Comportamenti critici o protettivi
(G normativo – G affettivo).

Vecchi messaggi genitoriali che
influenzano il Bambino interno.



Stato dell'Io Bambino

- Istinti che in un bambino sono naturali.
- Registrazione delle prime esperienze di vita.
- Reazioni e 'posizioni' che il Bambino ha assunto verso di sé e verso gli altri.
- Si manifesta attraverso vecchi comportamenti dell'infanzia.
- Comprende Bambino naturale o libero (fa quello che vuole e si sente OK) e Bambino adattato (fa ciò che vogliono i genitori e può giungere a sentirsi non OK).



Stato dell'IO Adulto

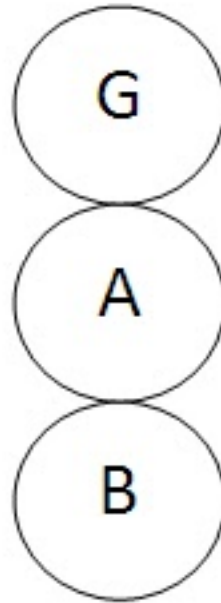
- Non è in rapporto con l'età della persona.
- Orientato alla realtà attuale e alla raccolta obiettiva delle informazioni.
- Organizzato, flessibile, intelligente.
- Funziona esaminando la realtà.
- Fa una stima delle probabilità e un calcolo spassionato dei fatti.



Siamo in uno stato dell'IO...

- Quando si agisce, pensa, sente, come si è visto fare dai propri genitori si è nel proprio stato dell'IO Genitore.
- Quando si affronta la realtà attuale, si raccolgono i fatti e se ne dà una stima obiettiva, si è nel proprio stato dell'IO Adulto.
- Quando si tenta di comportarsi come si faceva da bambino, si è nel proprio stato dell'IO Bambino.

Rappresentazione degli stati dell'IO





Esercizio/1

- Quale frase attribuiresti a tuo padre e a tua madre come significativa o più usata o più rappresentativa?

Esercizio /2

Queste frasi
rispecchiano in qualche
modo anche il tuo
modo di pensare?



Transazioni: interazioni tra le persone

Modi di comunicare

Le
transazioni
possono
essere...

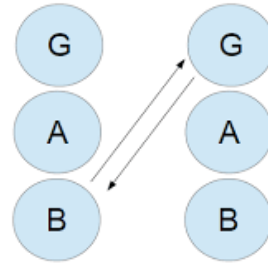
Complementari

Incrociate

Ulteriori

Transazioni complementari

- Seguono l'ordine naturale dei rapporti umani sani.
- Esempio:
 - Una moglie addolorata per la perdita di un'amica riceve il conforto da parte del marito premuroso



Esercizio: come possiamo rappresentare queste transazioni?

- Due genitori che scambiano opinioni sui figli (si lamentano perché i figli vanno via di casa).
- Dialogo insegante – alunno:
 - I: sei preparato per venire all'interrogazione?
 - A: no, ieri non ho potuto studiare!

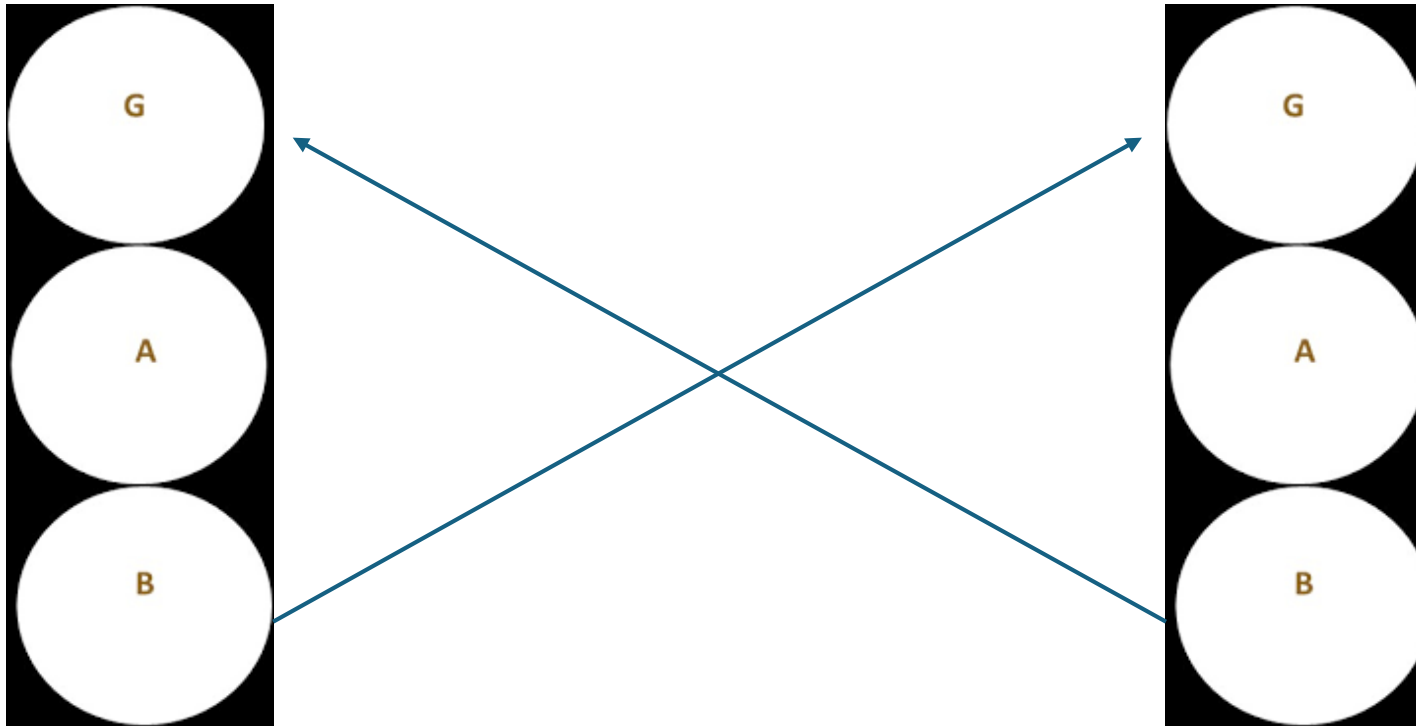
Transazioni incrociate

- Quando lo stimolo riceve una risposta inattesa o inappropriata, le linee si incrociano.
- La conseguenza è in genere:
 - Il ritiro
 - L'indifferenza
 - L'ostilità

Esempio

A: Questa situazioni mi fa davvero soffrire

B: E come pensi che mi senta io?



Esercizio: come possiamo rappresentare queste transazioni incrociate

Primo caso:

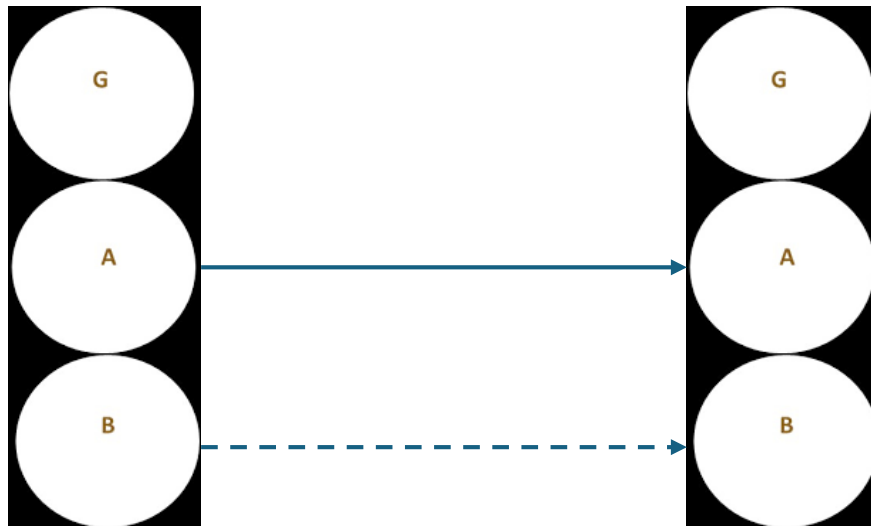
- Dipendente: che ora è?
- Responsabile: Vuole andare via prima anche oggi?

Secondo caso:

- Parroco: bisogna preparare le fotocopie per stasera...
- Animatore: meno male che ci sono io»

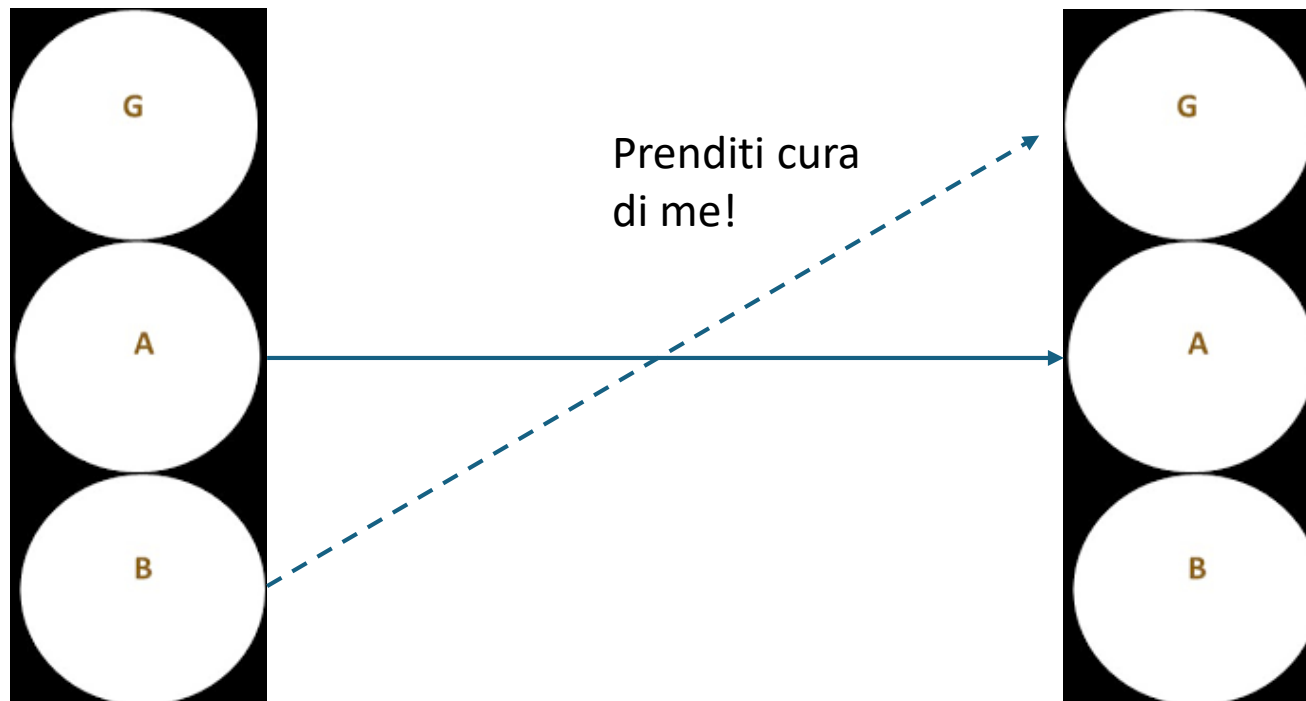
Transazioni ulteriori

- Intervengono due stati dell'IO.
- Il messaggio è ulteriore
 - È mascherato da una transazione socialmente accettabile.
- Esempio classico:
 - «Vuoi salire a vedere la mia collezione di farfalle?»



Esempio di transazione ulteriore

- Un alunno che trascura i compiti , fa molte assenze, si distrae. Cosa sta dicendo veramente?



Transazione della forza

- Quando rinforziamo un comportamento inopportuno o una disgrazia con un sorriso o una parola di approvazione:
- Esempio:
 - figlio spericolato e senza regole
 - Padre: «è un vero uomo» (detto ammiccando)
- Esempio:
 - bambina di tre anni che tende a farsi male
 - Mamma: (ridendo) «amore, mi fai morire!»

Le transazioni sane evitano di essere...

Indirette:

- Parlo a un terzo perché l'altro intende.
- Es: parlo a Mario dell'importanza di lasciare le cose in ordine, affinché Giovanni che è il vero destinatario del messaggio possa sentire

Smorzate:

- Mettono insieme messaggi affettuosi e ostili
- Es: ti do il libro, ma te lo lancia con sdegno

Deboli:

- Non del tutto chiare o con qualche ricatto
- Es: vengo subito! Finisco una cosa importante e arrivo.



I giochi

Impediscono i rapporti aperti, intimi e leali

Un gioco psicologico deve avere questi tre elementi

- 1. transazioni complementari plausibili.
- 2. transazione ulteriore con messaggio nascosto del gioco.
- 3. transazione finale (scopo reale)
- NB: i giochi tendono a essere ripetitivi.



Perché si gioca

Per occupare il tempo.

Per attirare l'attenzione.

Per rinforzare vecchie opinioni su di sé.

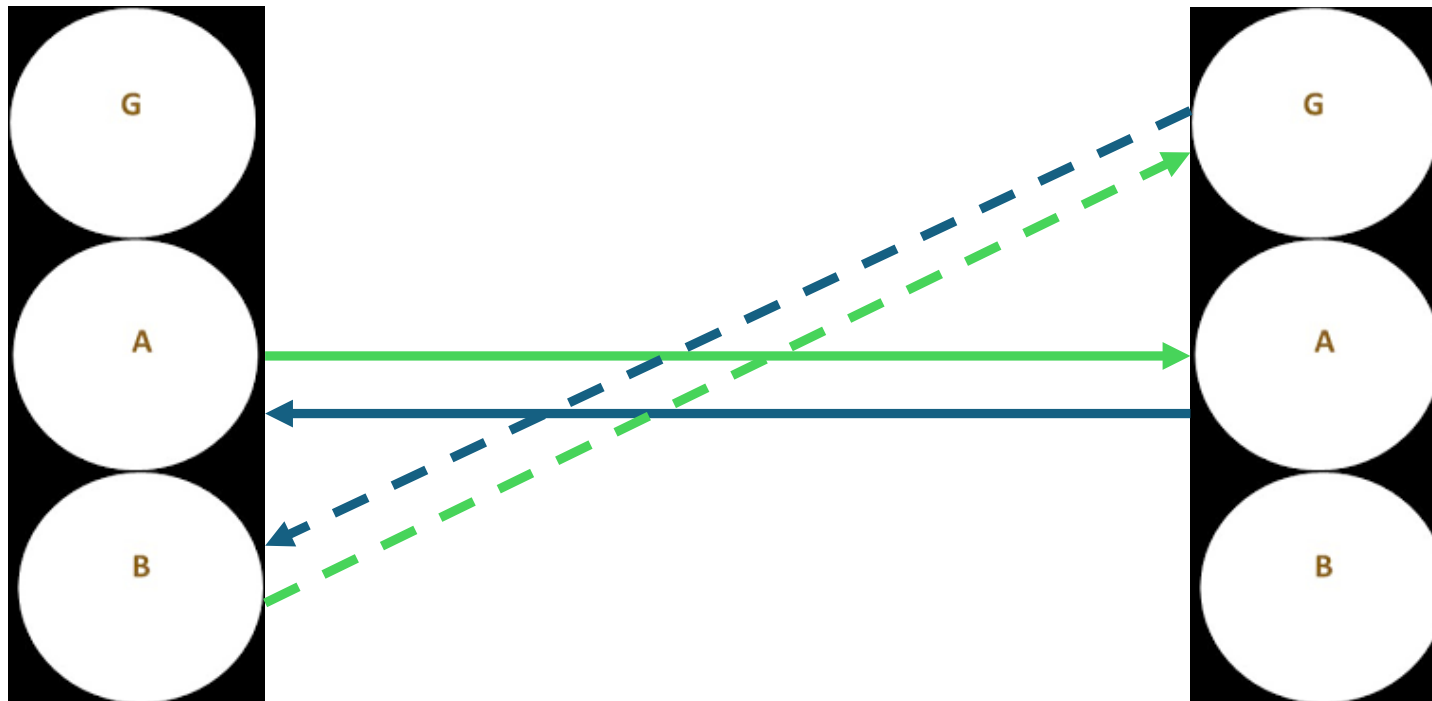
Per confermare una sensazione di fatalità.



Esempi di giochi

«Prendimi a calci»: *chi fa questo gioco, cerca un complementare, ma non lo ammette.*

Studente	Insegnante
«Ieri ho fatto tardi e oggi non sono preparato!»	«Sei sfortunato, è l'ultimo giorno che interrogo!»

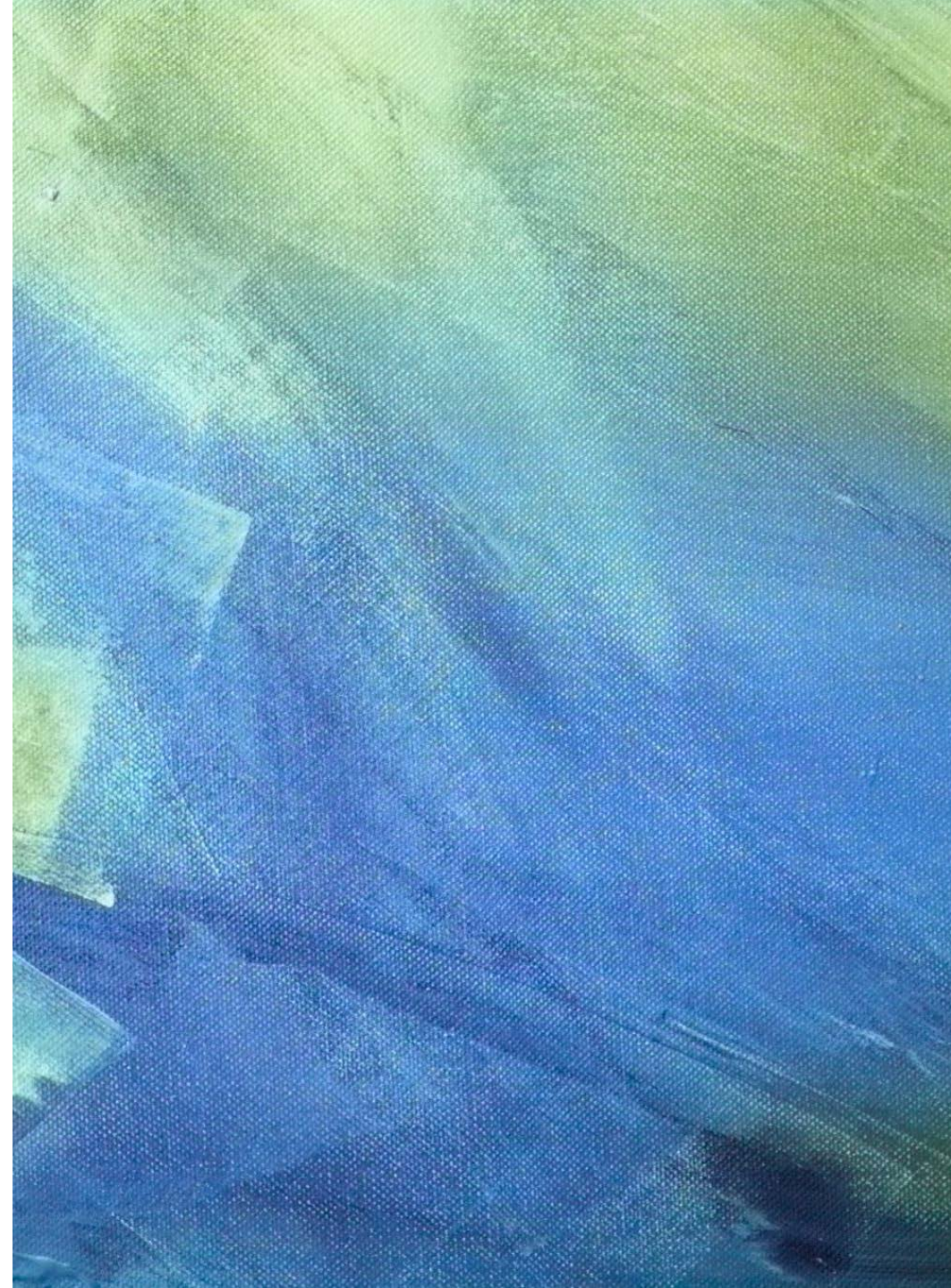


«Burrasca»

C'è una prima mossa che porta al litigio.

E in genere abbiamo imparato qual è la prima mossa per arrivare a litigare.

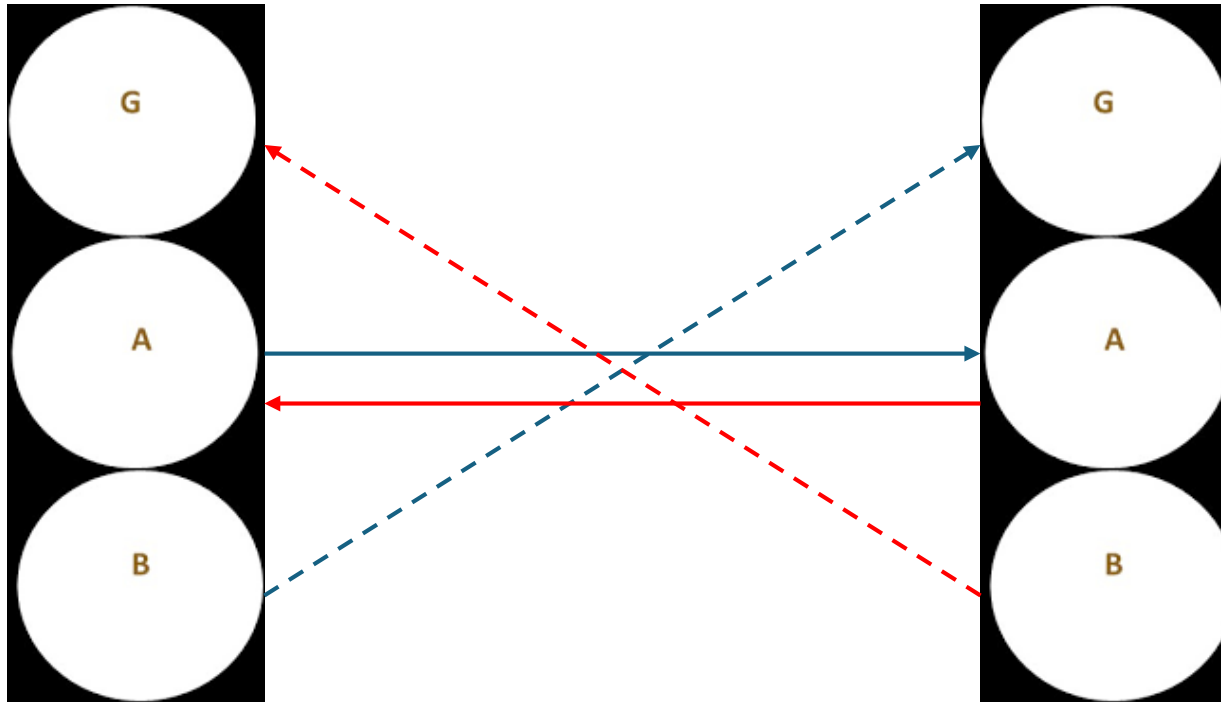
C'è un tornaconto: per es. arrivare a umiliare l'altro...



Esempio di «burrasca»

- Giorgio vuole punire Maria perché non si sente apprezzato...
 - Giorgio (in macchina non parla).
 - Maria: «perché non parli più?».
 - Giorgio: «non ho niente da dire!».
 - Maria piange...
-
- *Come possiamo rappresentare questa transazione?*

Burrasca tra Giorgio e Maria



Come si potrebbe
disinnescare?

I giorni della decisione

Prima degli 8 anni

- Il bambino **formula** un concetto sul proprio valore e su quello degli altri.
- **Decide** quale parte reciterà.
- **Cristallizza** le esperienze decidendo che cosa significano per lui.
- **Problema:**
 - Queste decisioni sono prese quando il bambino non ha strumenti adeguati per farlo
 - Decisioni distorte e irrazionali
 - Disturbi lievi o gravi



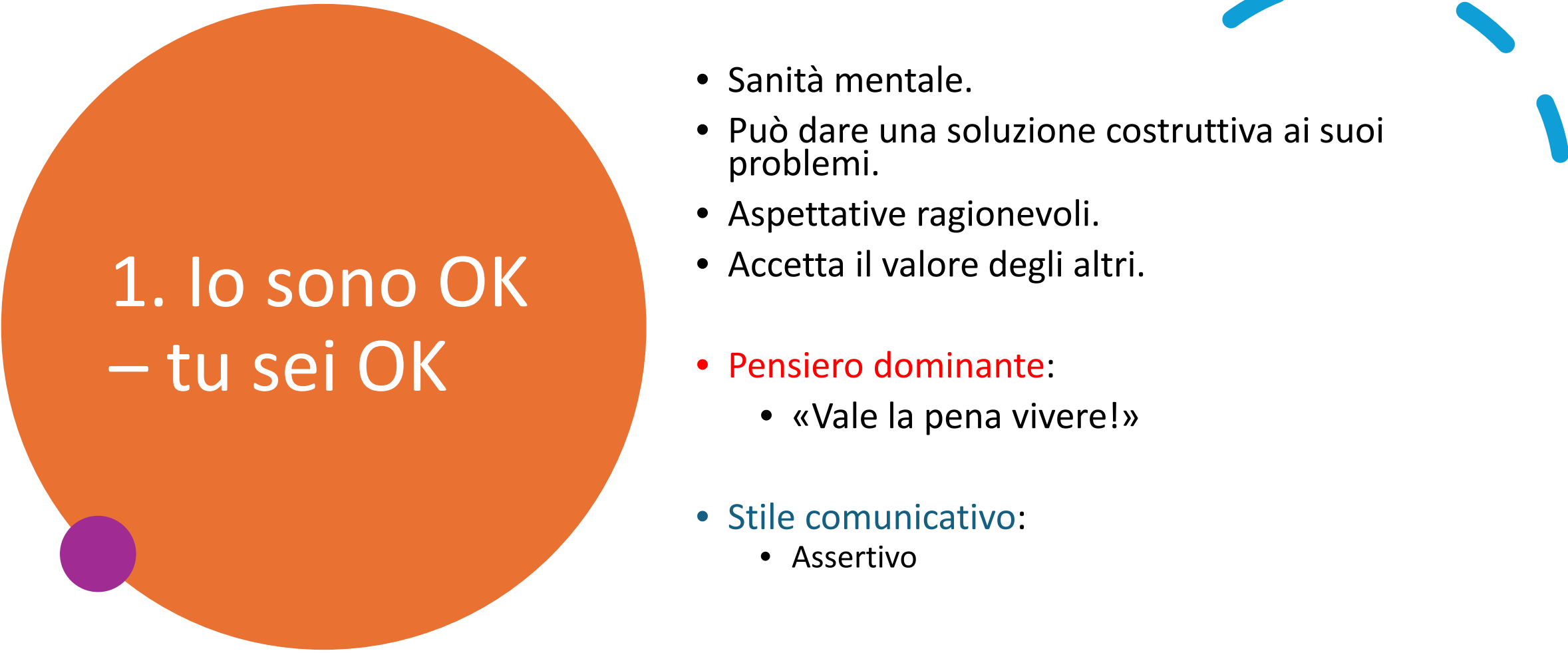
Le 4 posizioni: *tu in quale posizione sei di solito?*

1. lo sono ok – tu sei ok

2. lo sono ok – tu non sei ok

3. lo non sono ok – tu sei ok

4. lo non sono ok – tu non sei ok



1. Io sono OK – tu sei OK

- Sanità mentale.
- Può dare una soluzione costruttiva ai suoi problemi.
- Aspettative ragionevoli.
- Accetta il valore degli altri.
- **Pensiero dominante:**
 - «Vale la pena vivere!»
- **Stile comunicativo:**
 - Assertivo

2. Io sono OK – tu non sei OK

- Posizione proiettiva.
- Persona che si sente vittima e perseguitata, per cui vittimizza e perseguita gli altri.
- Addossa agli altri la responsabilità delle proprie disgrazie.
- **Pensiero dominante:**
 - «la tua vita non vale molto!»
- **Stile comunicativo:**
 - Aggressivo

3. Io non sono OK – tu sei OK

- Posizione introiettiva.
- Si sentono impotenti nei confronti degli altri.
- Sono portate a ritirarsi e a cadere in stati depressivi.
- **Pensiero dominante:**
 - «La mia vita non vale molto!».
- **Stile comunicativo:**
 - Passivo

4. Io non sono OK – tu non sei OK

- Posizione della futilità.
- Ha perso interesse per la vita.
- Comportamento schizoide.
- **Pensiero dominante:**
 - «La vita non ha nessun valore!».
- **Stile comunicativo:**
 - Tende a non comunicare



Il copione

...perché tendiamo a comunicare in un certo modo.





Che cosa intendiamo per copione

- Un piano di vita (simile a un copione **teatrale**) che una persona si sente **costretta** a recitare.
- È legato alle decisioni e alle posizioni che il bambino ha assunto nell'**infanzia**.
- È nello stato dell'IO Bambino ed è scritto a partire dalle **transazioni** fra il bambino e i suoi **genitori**.
- I giochi fanno parte del copione.

Esercizio 1

- Ripensa alla tua vita come se fosse un libro o un film. Quale titolo le daresti?

Esercizio 2 (tempo di meditazione personale)

- **Situazione:**

- Sei da solo in casa in una notte di temporale. Hai già dormito alcune ore.
- Suona il campanello e dalla sveglia vedi che sono le 3 di notte.

- **Domande:**

- Cosa senti? Cosa vorresti fare?
- Come ti saresti sentito da bambino? È quello che sentiresti anche oggi?
- Cosa avrebbe fatto ciascuno dei tuoi genitori? Ti ritrovi in uno di questi comportamenti?
- Quale pensi sia la cosa migliore da fare?

Esercizio 3

- Ripensa a una transazione che hai avuto oggi o ieri.
- Fanne un diagramma.
- Pensi che uno dei tuoi messaggi nascondesse una transazione ulteriore?



Carezze e
scotomi

Carezze psicologiche

- Un modo in cui diciamo: «so che ci sei!».
 - Risponde alla nostra fame di essere riconosciuti.
- Il **bambino** ha bisogno di essere **toccato** per crescere in modo sano.
- Per formare persone **sane** ed emotivamente OK, sono necessarie le carezze positive.
- Anche i **saluti**, per quanto minimali, sono carezze positive.
- Nel nostro modo di **comunicare**, è importante lasciare spazio alle carezze positive.



Esercizio: c'è posta per te

- Ognuno scrive il suo nome e lo mette in un sacchetto insieme agli altri.
- Ciascuno pesca dal sacchetto un nome e scrive dietro una carezza positiva.
- I nomi vengono rimessi nel sacchetto e consegnati man mano che vengono estratti.
- Chi vuole commenta la sua reazione alla carezza ricevuta.

Piccoli suggerimenti per dare carezze positive

Nella comunicazione,
ripetere il nome
dell'interlocutore è una
carezza positiva.

Ascoltare empaticamente
è già una carezza.



Scotomi e carezze negative

Mancanza di attenzione o attenzione negativa:

«tu non sei ok».

Scotomizzare

Trattare qualcuno come se fosse una cosa senza significato.

Non prendere in considerazione il problema di qualcuno.

Negare la significatività di un problema.

Negare la possibilità di risolvere un problema.

Esempio

- **Moglie:** quando torni a casa, tesoro?
- **Marito:** quando mi vedrai arrivare!

- **Catechista:** don, vorrei parlarle di uno dei bambini del catechismo...
- **Don:** adesso ho cose più urgenti a cui pensare.

Scotomi sono anche...

- Complimenti detti senza convinzione.
- Risposte sarcastiche
 - «Oggi ho preso un bel voto»
 - «In religione?»
- Dire una cosa per lasciar intendere il contrario
 - «Oggi una splendida omelia!»
 - (volendo alludere al fatto che tutti si sono addormentati)

Il dramma del
copione



Pubblico e palcoscenico

- La maggior parte della gente è coinvolta in qualche forma di copione e recita per pubblici diversi.
- Il pubblico esiste solo nella mente.

Palcoscenico pubblico e palcoscenico privato (Pearls)

privato

Proviamo i futuri
ruoli che intendiamo
recitare

pubblico

Agire concreto

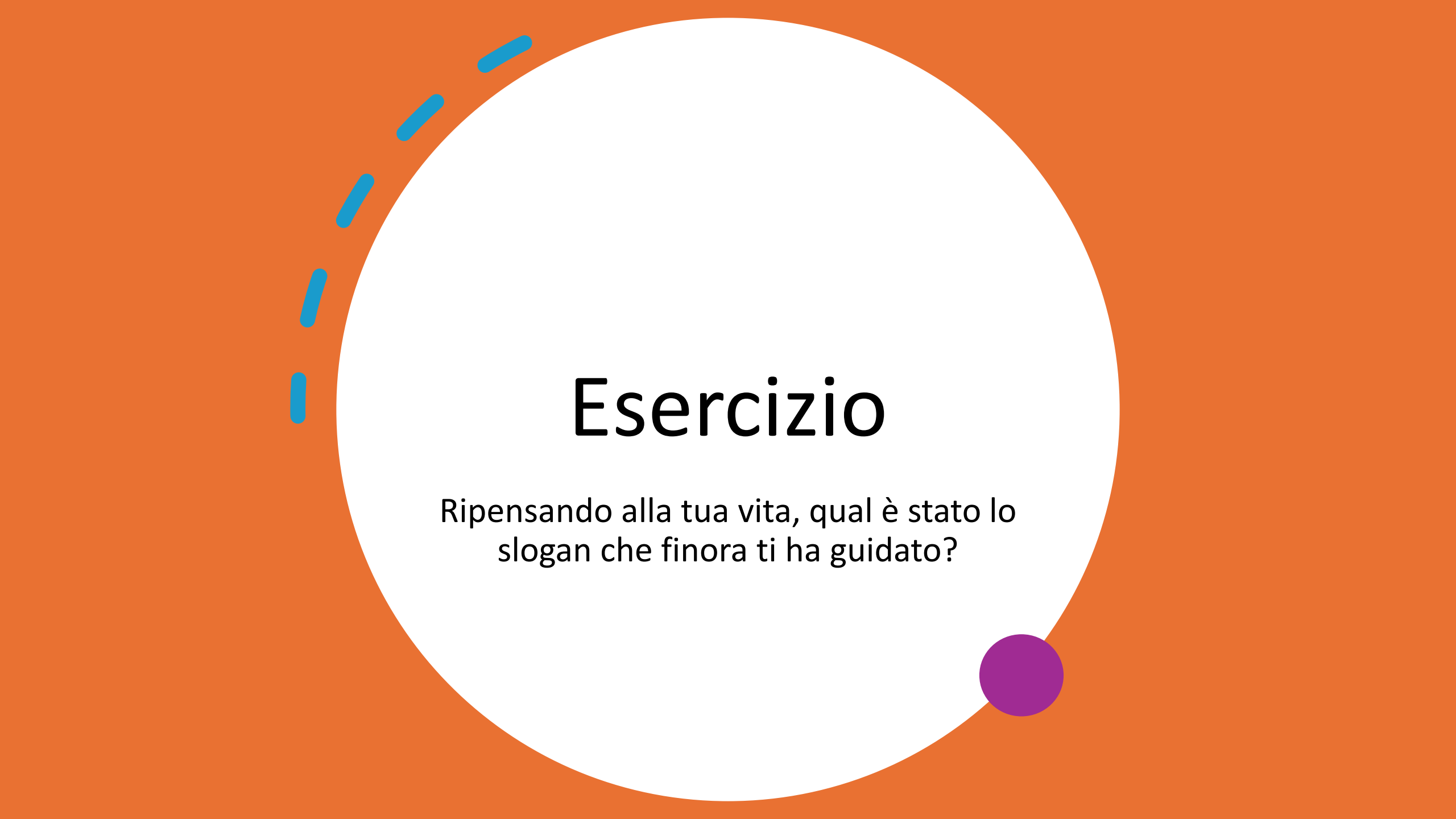
- Se dedichiamo tempo eccessivo al palcoscenico privato, rischiamo di perdere il contatto con la realtà!

Elementi del copione

- Il copione psicologico somiglia al copione teatrale.
- È un programma di vita: ha una meta e un modo per raggiungerla.
- Si tratta di un dramma che la persona recita compulsivamente.
- E di cui non è necessariamente consapevole.

Copione e sviluppo della persona

- L'inizio del copione è nella **nascita**:
 - Transazioni tra genitori e bambino.
- Si forma nello stato dell'IO Bambino.
- Crescendo, il bambino **impara a recitare** alcune parti e cerca ruoli **complementari**.
- *Copione culturale*: proprio di un popolo, società, epoca storica, tradizioni...

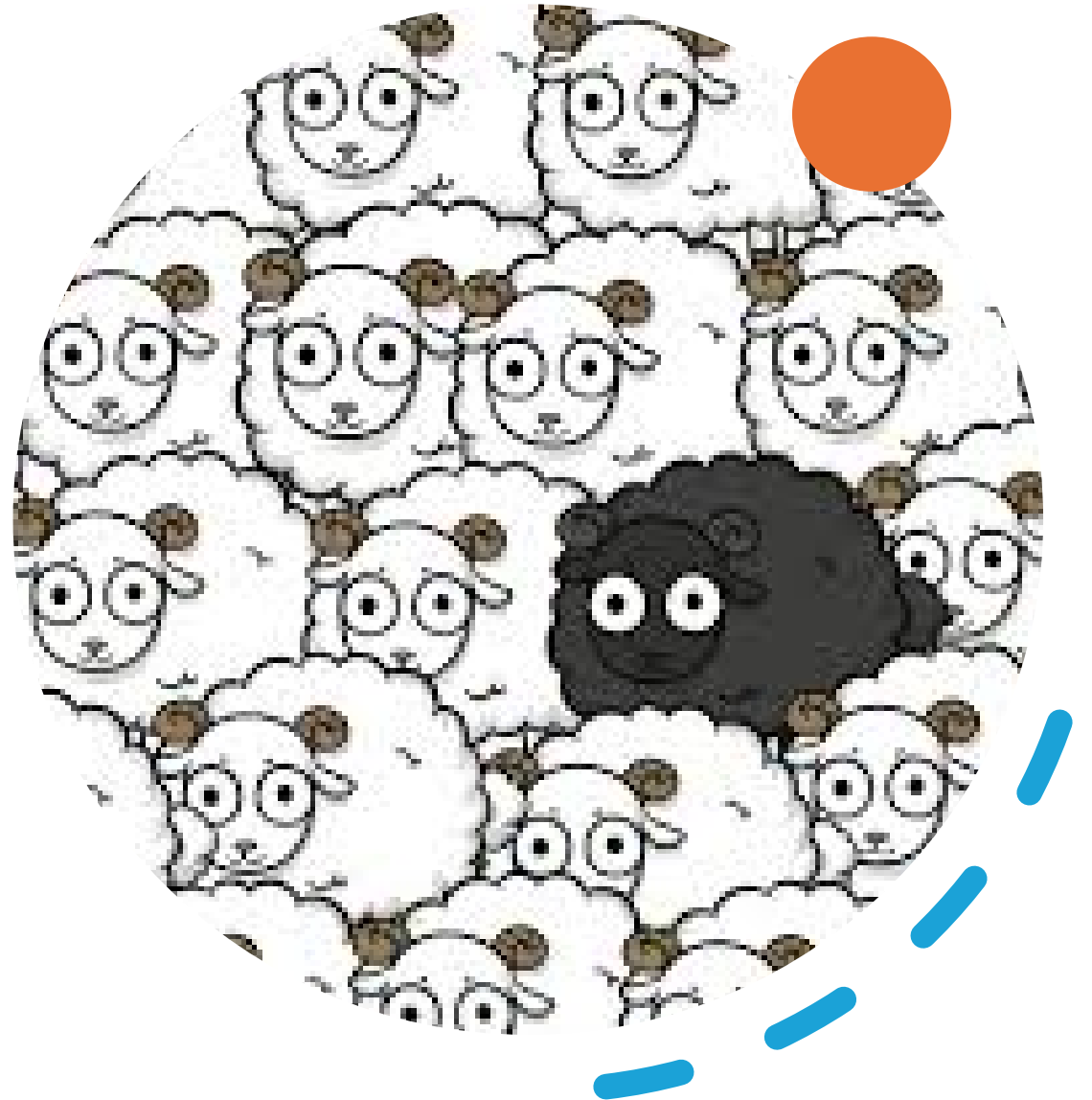


Esercizio

Ripensando alla tua vita, qual è stato lo slogan che finora ti ha guidato?

Un esempio di copione familiare

- La pecora nera:
 - Colui che nella famiglia non rispetta il copione familiare
 - (es. l'artista in una famiglia di notai)



Domande per
capire qual è il
tuo copione
personale

Chi sono io?

Cosa sto facendo
qui?

Chi sono tutti questi
altri?



Come si forma il copione

- Inizio non verbale:
 - Presenza o assenza del **contatto fisico**.
- Il bambino capta messaggi su se stesso e sul proprio valore.
 - Se sono toccati poco o con indifferenza o con ostilità, i bambini captano il messaggio: **io non sono OK!**



Prime sensazioni

- Le **prime** sensazioni che un bambino ha di se stesso rimarranno probabilmente le più potenti nel suo copione.
- Nei **primissimi anni di vita**, il bambino capisce e registra i messaggi verbali che i genitori inviano.
- È comunque più importante **come** i genitori inviano questi messaggi:
 - Esempio: «Certo che ti amo!» può essere detto con tensione, con rabbia o con disinteresse...

Il messaggio può essere dedotto da azioni

Un ragazzo la cui aggressività è continuamente bloccata



«non essere uomo!»

Un bambino manipolato con sensi di colpa



«torturati!»

Bambino adattato

- Il bambino è indotto comunque a seguire le ingiunzioni dei genitori, perché quando lo fa si sente «un bravo ragazzo».
- A un certo punto, bisogna imparare a prescindere dai propri genitori, altrimenti continuerai a trattare te stesso da bambino.



Copione distruttivo

- Appare come un incantesimo, una maledizione, da cui ci sembra impossibile uscire (per es. nelle dipendenze).

SOUL

Written by
Pete Docter
Mike Jones
Kemp Powers



Controcopione

- Si forma se i messaggi che il bambino riceve negli anni successivi **contrastano** con i messaggi distruttivi ricevuti nella prima infanzia.

«Sei un problema!»

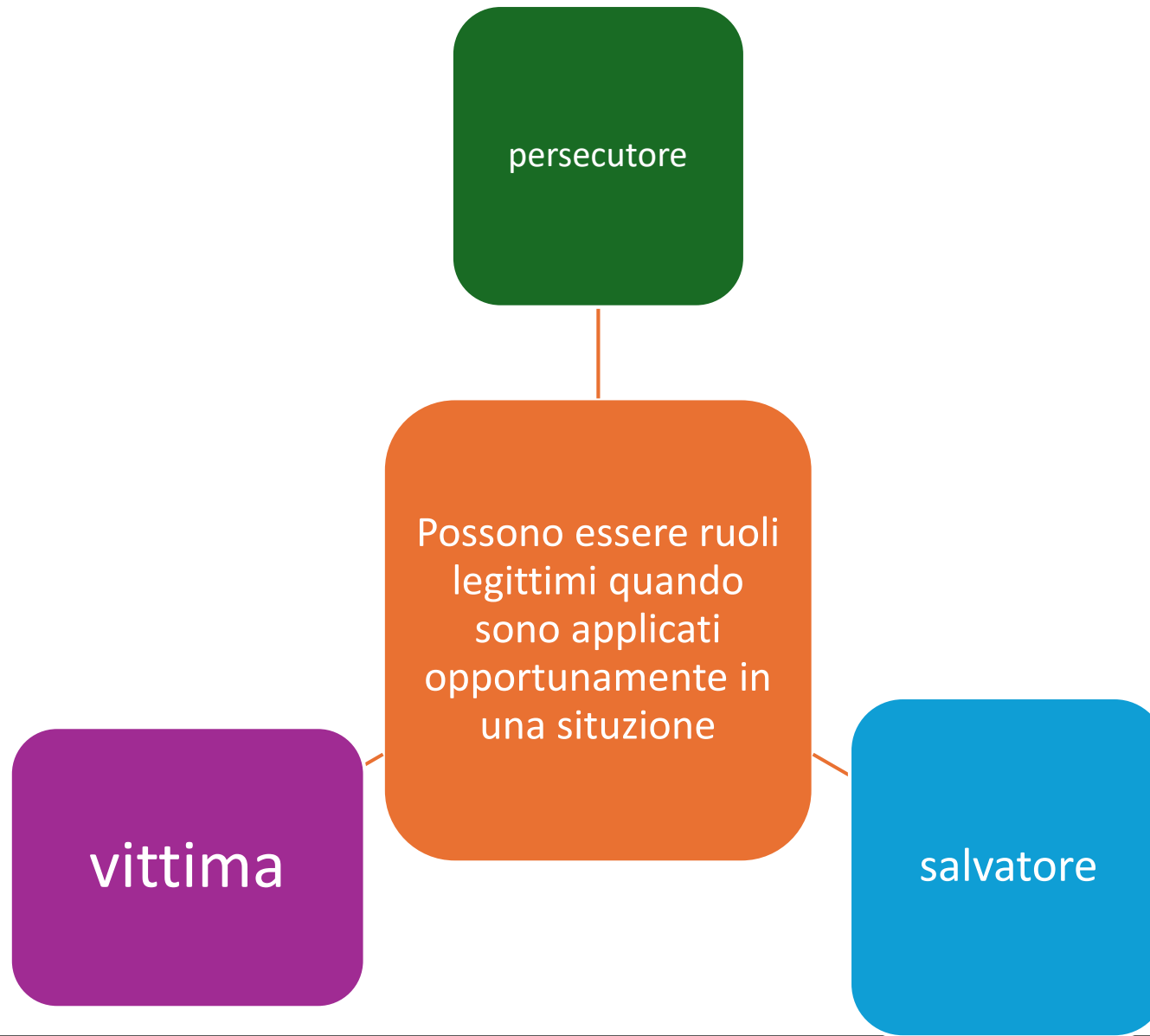
«Fa' attenzione quando attraversi la strada!»

Di solito sono meno efficaci del copione distruttivo

Il cast

- Quando il copione si è formato, lo stato dell'IO Bambino sceglie e **manipola** gli altri per formare il cast dei suoi personaggi.
- Esempi:
 - Un giovane ambizioso sposerà una donna disposta a sostenerlo (è il suo copione).
 - Una donna che pensa «gli uomini non sono OK» sposerà uomini che possano confermare la sua profezia.

Incastro «drammatico» dei ruoli



Quando sono ruoli legittimi

Persecutore

- Qualcuno il cui compito è far rispettare le regole o stabilire limiti di comportamento.

Vittima

- Chi è in possesso di una qualifica per un certo lavoro che gli viene invece negato per motivi di razza, sesso o religione.

Salvatore

- Chi aiuta una persona a ristabilire e ad acquistare fiducia in se stessa.

Diventano illegittimi...



Quando diventano maschere e sono usati per manipolare gli altri.

Ruoli manipolativi

Persecutore

- Chi stabilisce dei limiti di comportamento inutilmente restrittivi o, avendo il compito di far rispettare le regole, lo fa con sadica brutalità.

Vittima

- Chi non è qualificato per fare un lavoro, ma sostiene che gli venga negato per motivi di razza, sesso o religione.

Salvatore

- Chi, con la scusa di aiutare gli altri, li mantiene in uno stato di dipendenza.

Triangolo drammatico (o di Karpman)

**Tutto il cast sa giocare tutti e
tre i ruoli.**

Ognuno parte da un suo gioco, in cui svolge un ruolo base

Persecutore

- «T'ho beccato»

Vittima

- «Prendimi a calci»

Salvatore

- «Sto solo cercando di aiutarti»

Esempio

- Figlio: «lo sai che odio il blu e mi compri una camicia blu!».
- Madre: «Ecco, per te non faccio mai niente di buono!».
- Padre (al figlio): «Non ti permettere di alzare la voce con tua madre! Vai in camera e niente cena!».
- F: «Mi dite di essere sincero e quando lo sono mi rimproverate. Non siete mai contenti!».

...

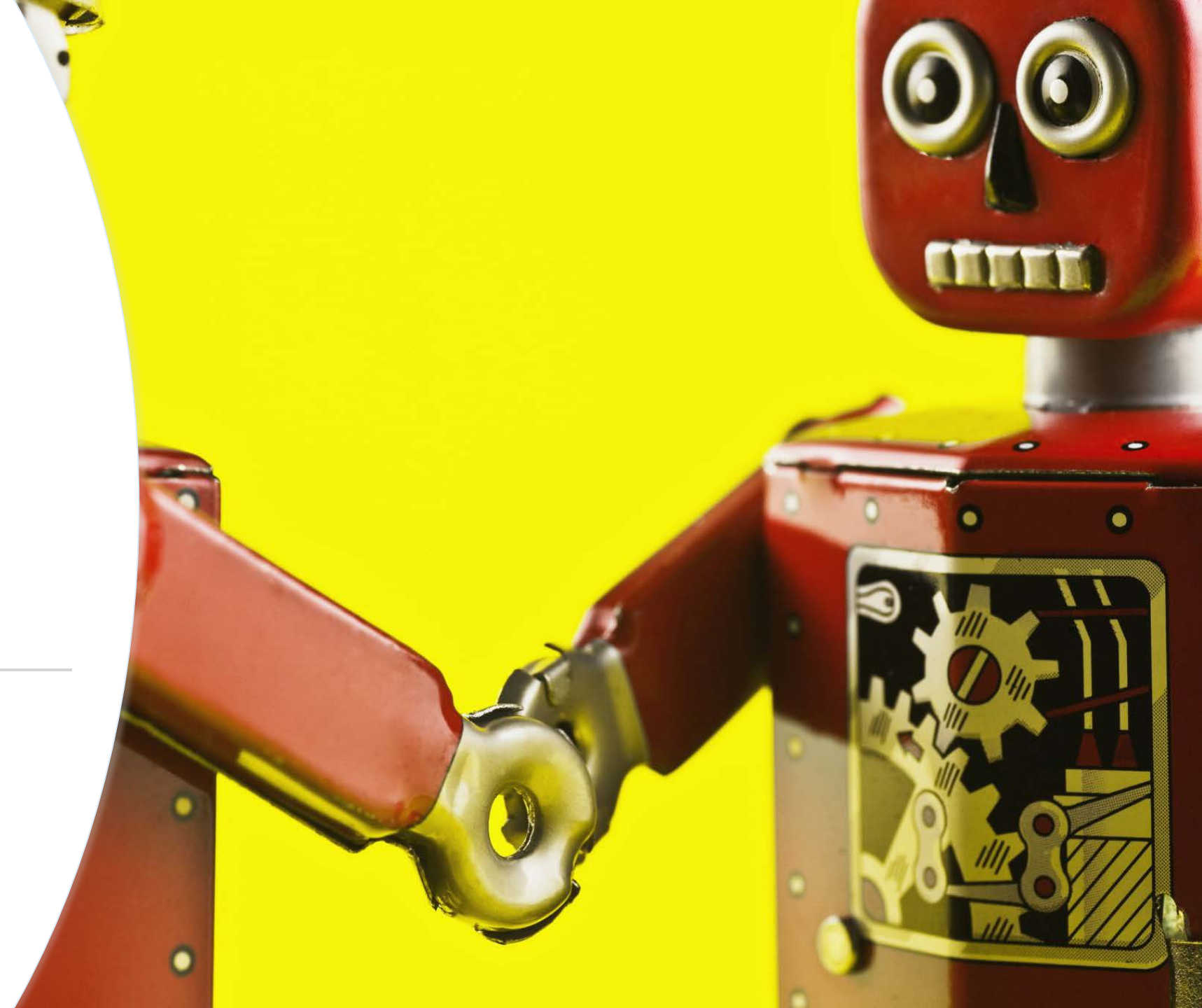
- M (portando la cena al F di nascosto): «Non dirlo a tuo padre. E' assurdo fare tanto chiasso per una camicia!».
- M (al padre): «Sei sempre così duro con nostro figlio! Scommetto che ora ti detesta!».
- P: «Ma io stavo solo cercando di aiutarti e tu mi colpisci nel vivo!».
- F: «Dai, mamma, smettila, papà è solo stanco!».

Qual è il tuo ruolo preferito?

- Tutti recitiamo di volta in volta tutti i ruoli, ma in genere giochiamo da una **posizione preferita**.
- All'interprete non sempre è chiaro il ruolo che sta interpretando:
 - ci comportiamo in un modo, ma abbiamo la sensazione di comportarci in un altro.
 - Esempio: chi pensa di essere vittima, a volte perseguita chi le sta intorno.
 - Esempio: in una coppia in conflitto, entrambi pensano di essere la vittima.

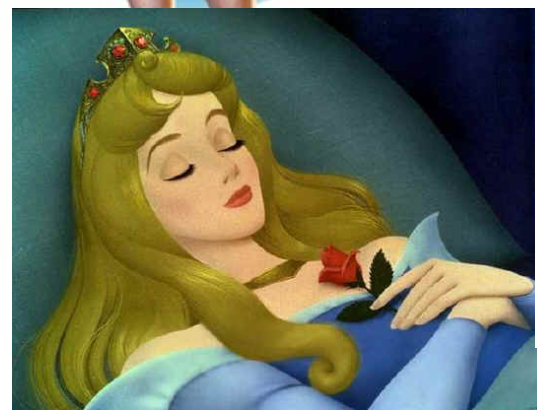
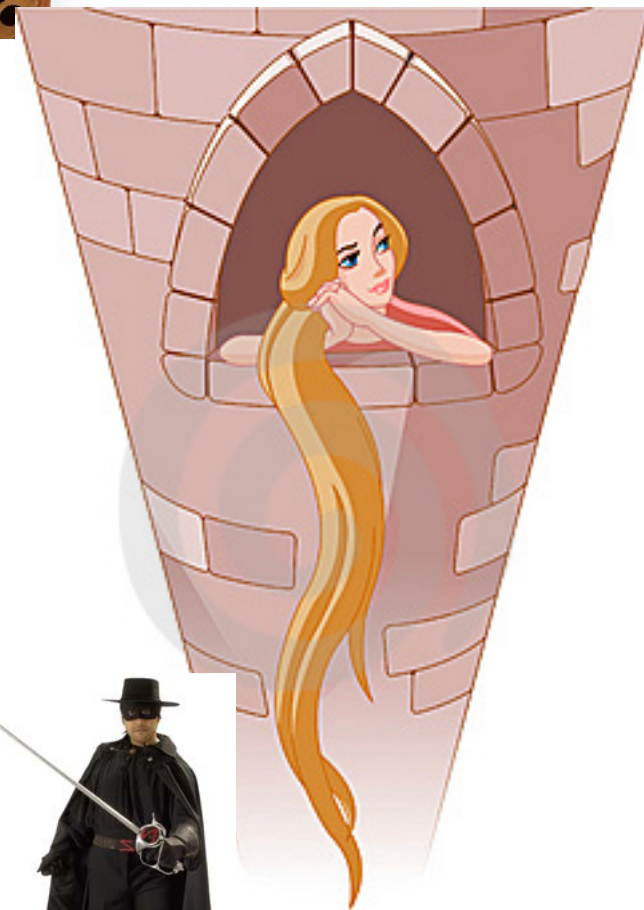
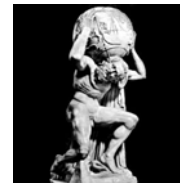
Esercizio

- Creare una simulata in cui, nel corso della rappresentazione, cambiano i ruoli.



Miti e favole contengono i prototipi dei copioni

Qual è il tuo?



Alcuni miti archetipici

- **Atlante:** quello che porta il peso del mondo sulle spalle.
- **Prometeo:** quello che accetta di soffrire per aiutare gli altri.
- **Zeus:** stabilisce le regole e controlla gli altri con svariate modalità.
- **Giunone:** quella gelosa che agisce come un investigatore.
- **Narciso:** così innamorato di se stesso da non vedere altro.
- **Dafne:** civetta con gli uomini, ma quando la inseguono, fugge gridando aiuto.

Esercizio

Qual è il copione che stai recitando?

Ne sei contento?

Vorresti riscriverlo?

Buoni
premio e
giochi



Buoni premio

- Collezione di sentimenti arcaici per poi richiederne il premio nel presente.
 - Sentimenti arcaici: sentimenti negativi che si sono formati per i messaggi che abbiamo ricevuto.



Giochi basati
sui buoni
premio

«prendimi a calci»: fare
in modo da essere
licenziato.

«stupido»: trovare
qualcuno che ci faccia
sentire inadeguati.

Come riconoscere i sentimenti arcaici

- Per riconoscere i sentimenti arcaici che stiamo rinforzando...
 - Possiamo renderci consapevoli che quei sentimenti non sono appropriati in una determinata situazione.
- Es: ci arrabbiamo quando non sarebbe opportuno.
- Es: ci sentiamo umiliati o sconfitti quando non siamo i migliori.

Cosa possiamo fare...

- Presa coscienza che le nostre risposte emotive sono **irrazionali**, possiamo risalire alla loro **origine**.
 - Es: quando non ero il primo della classe, mia mamma mi faceva sentire umiliato.
- Invece di respingere le carezze positive e conservare vecchi sentimenti da perdente, si può cominciare a reagire in modo nuovo:
 - A: questa cena era ottima!
 - B1 (vecchia risposta): Oh, non era granché!
 - B2 (nuova risposta): Grazie! La carbonara è in effetti la mia specialità!

Buoni oro

- Sono i complimenti, i riconoscimenti, gli apprezzamenti, i successi...
 - Dare a se stessi buoni oro fa sì che il Bambino si senta bene.
- Ad ogni modo, chi ha conquistato un sufficiente sostegno interno **non sente più un bisogno compulsivo di collezionare** buoni premio psicologici, siano pure buoni oro.
 - Ma sono rare le persone che arrivano a questo grado di autonomia!

Modi di riscattare i buoni premio

- Farsi del male.
- Picchiare qualcuno.
- Isolarsi a rimuginare.
- ...
- NB: scatti esagerati di rabbia o comportamenti sorprendenti possono essere il riscatto di buoni collezionati.



Messaggio sulla maglietta

- Il Bambino interno, spesso con l'aiuto del Piccolo professore, invia agli altri un messaggio di cui non siamo del tutto consapevoli, come una scritta sulla maglietta.
 - Molte reazioni sono dovute al fatto che gli altri leggono questo messaggio sulla nostra maglietta...
 - Ma forse noi stessi non lo vediamo!

Esercizio

- Scegli una persona e scrivi il messaggio che secondo te è sulla sua maglietta.
- La persona che ha ricevuto il messaggio può dire se ci si ritrova.





Crescita personale

Come migliorare la propria comunicazione



Abbandonare i giochi (ci fanno stare male e sono manipolazioni)

1. Rendersi conto dei giochi che giochiamo, soprattutto di quelli in cui siamo noi a fare la prima mossa.
2. Rifiutarsi di giocare (in genere serve una transazione incrociata):
 1. Es: uno che gioca a *burrasca* con me vuole portarmi a litigare, potrei assumere comportamenti miti per far saltare il gioco.
3. Non usare gli scotomi.



Diventare un Adulto autonomo

Come sviluppare un IO adulto integrato o essere una persona autorealizzata (Maslow).

Lavorare
per
raggiungere
e tre
obiettivi

Consapevolezza

Libertà

Intimità

Consapevolezza

- Sapere **cosa sta accadendo** in me e intorno a me.
- Capacità di guardare in modo autonomo (**non condizionato** da sentimenti arcaici o manipolazioni e ricatti).
- Stare nel **qui ed ora** (non reagisco a cose del passato o ad ansie rispetto al futuro).
- Posso **decidere** come comunicare!



Libertà

- Sono libero di scegliere da quale Stato dell'IO voglio rispondere.
- Possiamo prendere **decisioni nuove** senza rimanere vittime della nostra storia passata.



Intimità

- Sono capace di **esprimere i sentimenti** di calore, tenerezza, comunione, che sono propri del Bambino naturale, con gli altri.
- La persona autonoma è capace di affrontare il **rischio** dell'amicizia e dell'intimità.



Esercizio per la vita

- Su quale aspetto desidero lavorare di più per essere un adulto integrato e realizzato?

