



Comune
di Bagnolo Mella



Istituto comprensivo
di Bagnolo Mella



INTERPRETARE IL CONTESTO E LE RELAZIONI

L'Analisi Transazionale
come strumento di lettura
delle situazioni



Assunti Filosofici

Ogni persona è OK

Ogni persona può pensare e autodeterminarsi

Le decisioni prese possono essere modificate

Rispetto alla pratica

- uso chiaro e semplice del linguaggio
- approccio contrattuale



Metodo contrattuale

“Contratto è un esplicito impegno bilaterale per un ben definito corso d'azione” *Berne, 1966*

Contratto Amministrativo

Regole del setting

Contratto Professionale: stabilisce le mete del cambiamento

Contratto psicologico: aspettative, messaggi ulteriori

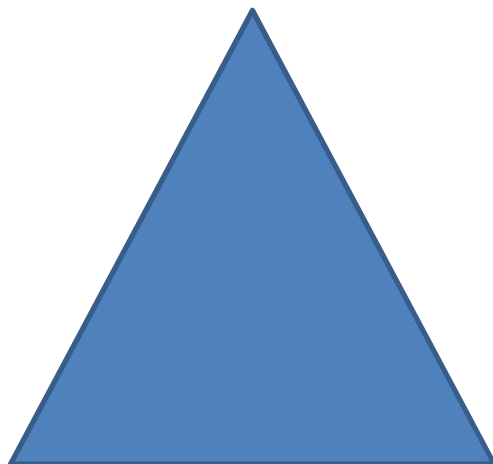
Come stipulare un contratto efficace

- Un obiettivo di contratto deve essere enunciato in termini positivi mai per “non fare qualcosa”
- Il contratto deve essere un obiettivo raggiungibile data la situazione e le risorse attuali
- L'obiettivo deve essere specifico e osservabile

IL CONTRATTO E' UNA «BASE SICURA» A CUI ANCORARE I PROPRI RUOLI E LE PROPRIE AZIONI

Contratti triangolari

Insegnante



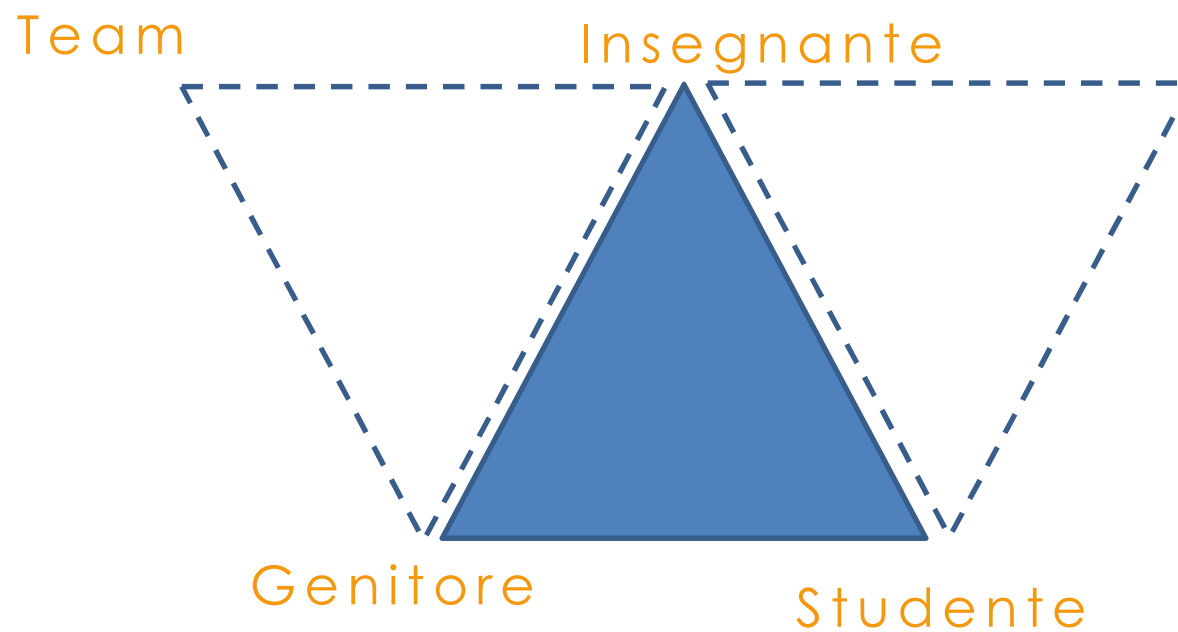
Genitore

Studente

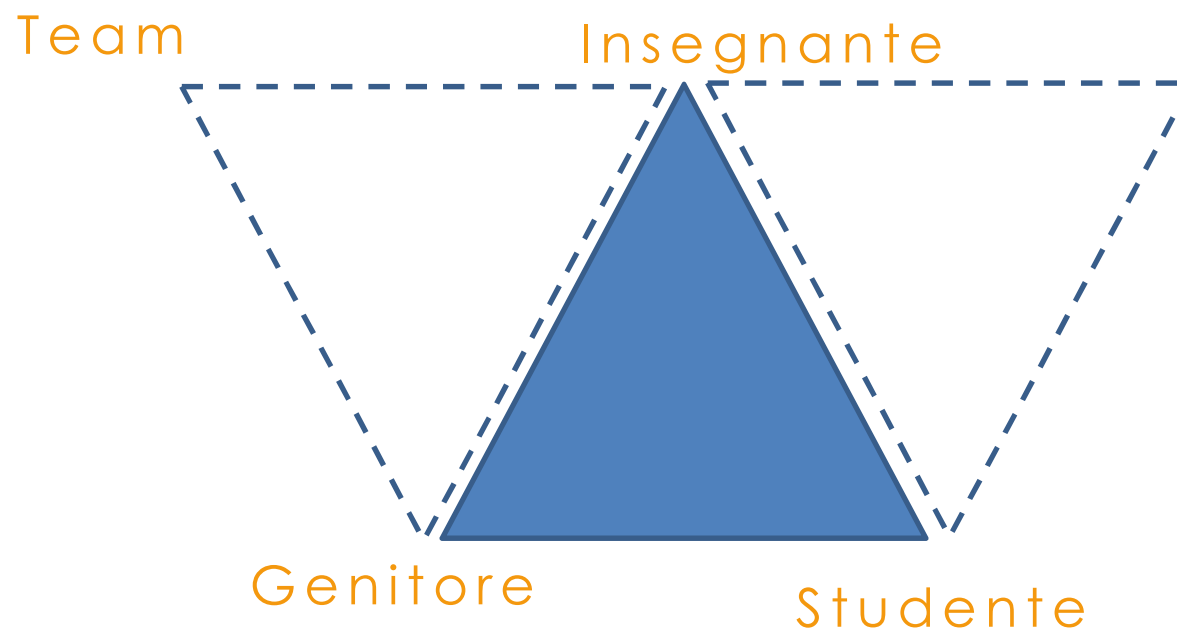
Caratteristiche per un contratto triangolare efficace

- Coerente
- Esplicito
- Equidistante
- Lineare
- Formale/Personale

Contratti triangolari multipli



Costruisci la tua mappa di contratti triangolari...



La struttura della personalità

Stato dell'io **GENITORE**

è un insieme di sentimenti, pensieri e comportamenti incorporati dai genitori reali o figure autorevoli

Stato dell'io **ADULTO**

è un insieme di sentimenti, pensieri e comportamenti coerenti con la situazione, qui ed ora

Stato dell'io **BAMBINO**

è un insieme di sentimenti, pensieri e comportamenti che risalgono alla nostra infanzia



diagramma strutturale



Stati dell'io

Genitore: definisce, si prende cura, pone limiti, guida, protegge, impone, comanda, fissa regole, insegna, critica, giudica.

Dice: "dovresti...", "non dovresti...", "stai attento...", "sarebbe meglio..."

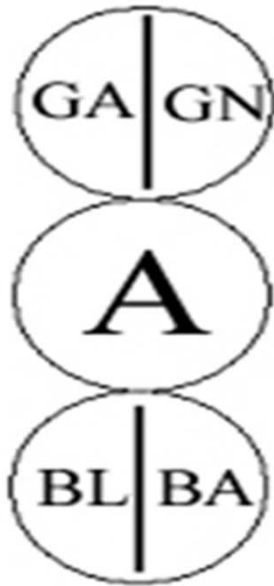
Adulto: raccoglie dati e fatti sullo stato presente, programma, pianifica, prende decisioni, stima le probabilità di riuscita.

Si esprime preferenzialmente con domande: "Perché?", "Come?", "Quando?"

Bambino: reagisce all'ambiente in modo affettivo: arrabbiato, gioioso, spaventato, ribelle, creativo, spontaneo, curioso, fiducioso, allegro, depresso.

Usa espressioni del viso e preferisce verbi che descrivono emozioni.

diagramma funzionale



GN = Genitore Normativo o Critico

GA= Genitore Affettivo

BA= Bambino Adattato

BL= Bambino Libero



Stati dell'Io FUNZIONALI

GN = Genitore Normativo o Critico, sia positivo che negativo

GA= Genitore Affettivo sia positivo che negativo

BA= Bambino Adattato sia positivo che negativo;

BL= Bambino Libero sia positivo che negativo



GN – : ipercontrollo, ipercritica svalutante

GA – : iperprotezione, affettività “invasiva”

A – : eccesso di razionalizzazione e intellettualizzazione, svalutazione delle emozioni e dei sentimenti propri e/o altrui

BA – : versione Bambino iperadattato: sottomissione, senso di colpa, conformismo passivo

BA – : versione Bambino ribelle: ribellione oppositiva.

BL – : spericolatezza, violenza auto ed etero-distruttiva

BA –

*fa di tutto per essere accettato dall'ambiente in cui vive
senza manifestare né eccessiva dipendenza né ribellione: è
accondiscendente, cerca negli altri la comprensione e
l'ammirazione, si rende disponibile per compiacere...*



GN + : funzione normativa, controllo costruttivo

GA + : funzione protettiva, affettiva

A + : contatto con la realtà del qui ed ora, soluzione dei problemi,
decisioni e scelte realistiche

BA + : adattamento funzionale alle regole

BL + : creatività, giocosità, intimità

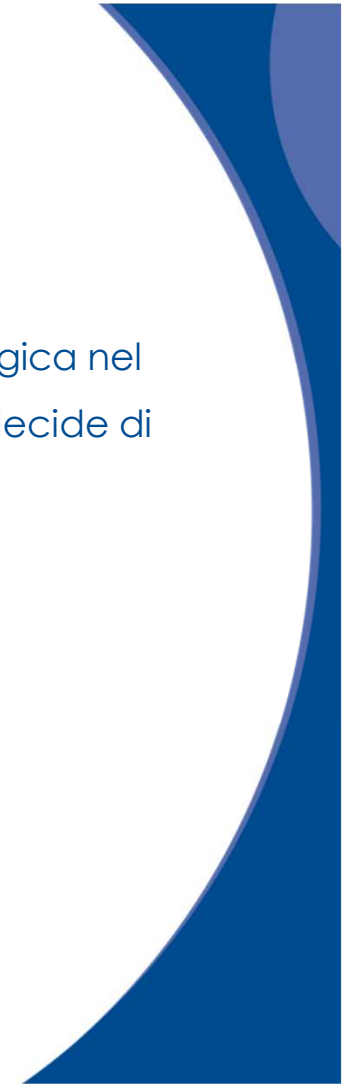


Gli stati dell'IO Funzionali



Il rapporto Sé-Altri: OK e Non OK

- Sulla base delle prime transazioni, i bambini assumono una posizione psicologica nel rapporto tra sé e gli altri, che di solito viene conservata in seguito, se non si decide di cambiare
- Le posizioni sul Sé sono :
 - Accettazione di Sé (IO SONO OK) o Rifiuto di Sé (IO NON SONO OK)
- Le posizioni sugli Altri sono :
 - Accettazione degli Altri (TU SEI OK) o Rifiuto degli Altri (TU NON SEI OK)



- ***Io sono ok, tu sei ok***
 - Posizione mentalmente sana, tollerante e flessibile
 - Ha amici e raramente ha nemici
 - Definisce obiettivi di vita realistici e li raggiunge
- ***Io sono ok, tu non sei ok***
 - Posizione arrogante e paranoide
 - Critica, rimprovera gli altri per le cose storte, dà suggerimenti in maniera cronica, cerca gli altri per perseguirli
 - Tende a mandar via gli altri, lui è amabile e gli altri no



- ***Io non sono ok, tu sei ok***
 - Posizione depressa, di frequente si ritrae da un compito, rifiuta le responsabilità
 - Si aspetta sempre aiuto dagli altri
 - Corre via dagli altri fisicamente ed emozionalmente
- ***Io non sono ok, tu non sei ok***
 - Posizione schizofrenica
 - Nessuno e Niente hanno senso
 - Pensa di non far bene niente, e che la vita non ha senso di essere vissuta



Le Transazioni



Le transazioni

Quando conversiamo effettuiamo una serie di comunicazioni.

In Analisi Transazionale questo flusso di comunicazioni è chiamato catena di transazioni.

Una transazione è dunque “l’unità fondamentale del discorso sociale” (Berne).



Gli Assiomi della comunicazione

Paul Watzlawick - Janet Helmick Beavin - Don D. Jackson - 1967

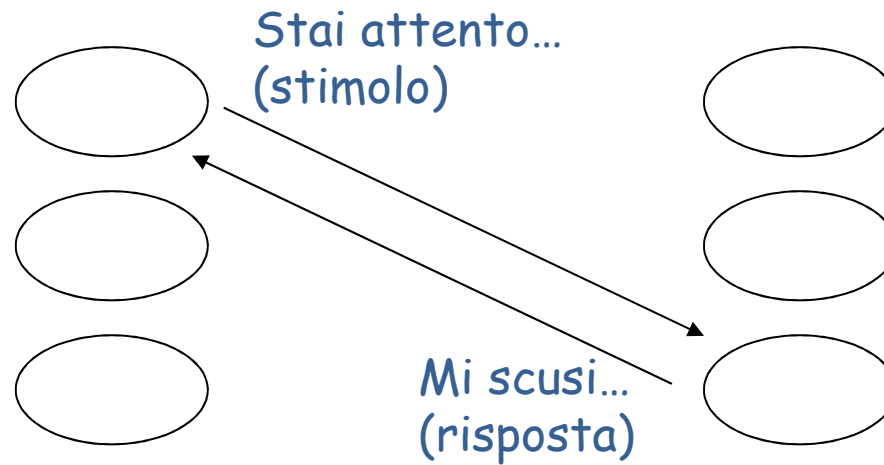
1. E' impossibile non comunicare
2. Ogni comunicazione ha un aspetto di contenuto e un aspetto di relazione
3. In ogni comunicazione la natura della relazione dipende dalla punteggiatura delle sequenze degli eventi
4. Gli esseri umani comunicano in modo analogico e numerico (linguaggio verbale e linguaggio non verbale)
5. In ogni comunicazione gli scambi sono o simmetrici o complementari.



Una Transazione è una interazione tra stati dell'Ego di due persone

Quando una persona parla con un'altra, manda uno stimolo e si aspetta una risposta

Professore



Alunno



Tre tipi di transazioni

Complementari

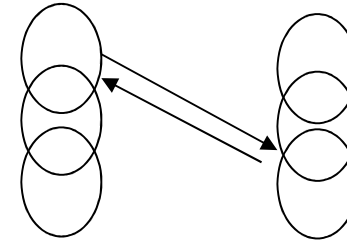
Incrociate

Ulteriori



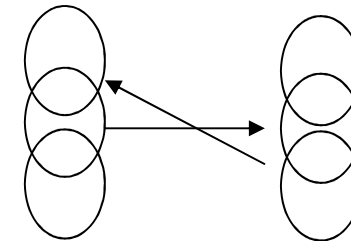
- **Complementari (le linee sono parallele)**

- Sono in tutto nove (3 x 3)
- Possono continuare a lungo senza problemi

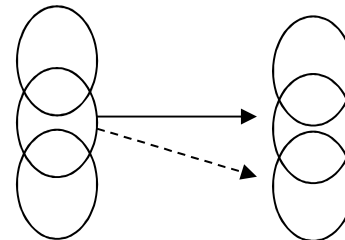


- **Incrociate (le linee sono incrociate)**

- Accadono quando qualcuno riceve una risposta inattesa
- Producono urti, incomprensione, rabbia



- **Ulteriori (gli stimoli sono due)**



Transazioni complementari

Una transazione complementare è quella in cui i vettori transazionali sono paralleli e lo stato dell'lo cui si rivolge lo Stimolo è uguale allo stato dell'lo che emette la Risposta.

1° regola della comunicazione

Finché le transazioni rimangono complementari, la comunicazione può continuare all'infinito.



Transazioni incrociate

Una transazione incrociata è quella in cui i vettori transazionali non sono paralleli e lo stato dell'lo cui si rivolge lo Stimolo non è uguale allo stato dell'lo che emette la Risposta.

2° regola della comunicazione

Quando una transazione è incrociata si ha una interruzione nella comunicazione ed è probabile che segua qualcosa di diverso, in termini di stati dell'lo coinvolti.



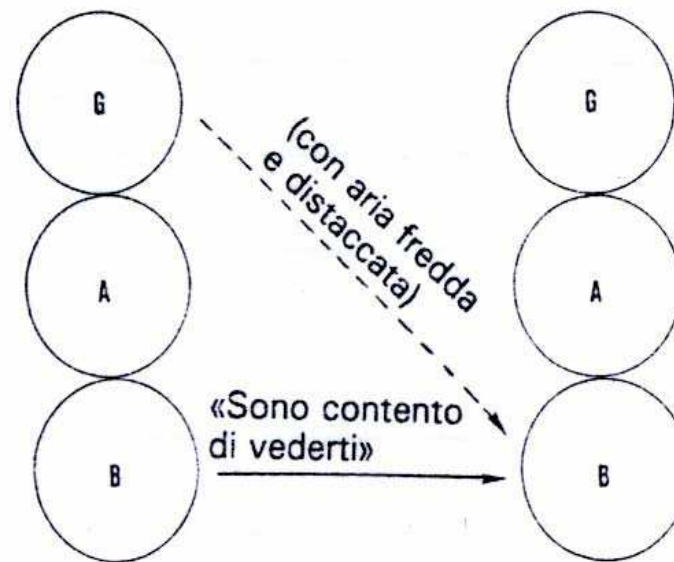
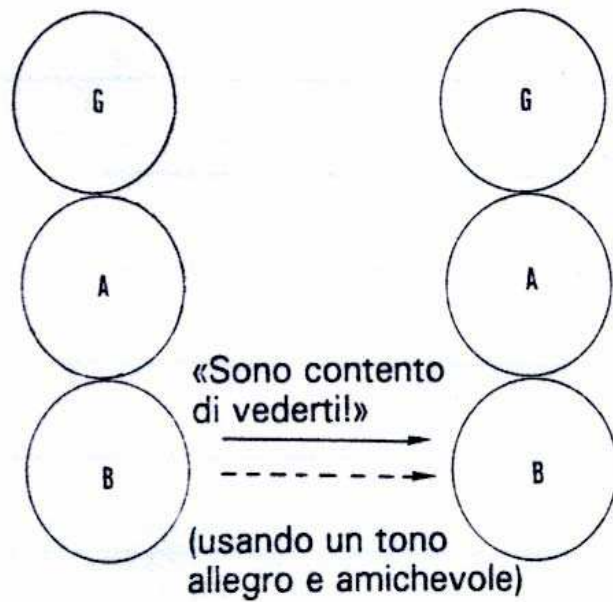
Transazioni ulteriori

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

3° regola della comunicazione

L'esito di una transazione ulteriore è determinato dal livello psicologico della comunicazione, non da quello sociale, e ad esso è legata la risposta comportamentale.





- _____ *Stimolo sociale linea continua*
- - - - - - *Stimolo psicologico linea tratteggiata.*

Complementari

La comunicazione può continuare all'infinito.

Incrociate

Interruzione nella comunicazione, probabilmente segue qualcosa di diverso.

Ulteriori

L'esito è determinato dal livello psicologico della comunicazione.



Le Carezze, la svalutazione e la strutturazione del tempo



Una "carezza" è una **unità di riconoscimento**, una **risposta** al nostro bisogno di riconoscimento da parte degli altri.

Le carezze possono essere positive (percepite come stimoli piacevoli) o negative (stimoli spiacevoli per chi le riceve).



Verbali

Non Verbali

Positive

Negative

Condizionate

Incondizionate

Fame di Stimoli



Le carezze

Possono essere:

- verbali; *"Ti voglio bene"*
- non verbali; avvicinarsi a una persona e darle una pacca sulle spalle
- positive: *"Mi piaci"*
- negative: *"Non ti posso vedere"*
- condizionate: *"Ti compro un gelato se prendi un bel voto a scuola"*
- incondizionate: *"Ti compro un gelato"*

Le carezze

Steiner nell'articolo sull'economia delle carezze individua *5 regole restrittive riguardo alle carezze* (trasmesse dai genitori) che costituiscono la base della personale economia di carezze di ciascuno:

- non dare carezze
- non chiedere carezze quando ne hai bisogno
- non accettare carezze anche se ne vuoi
- non rifiutare carezze quando non ne vuoi
- non dare carezze a te stesso

La strutturazione del tempo

Possiamo considerare il bisogno di struttura come l'estensione dei precedenti bisogni di stimoli e di carezze.

Corrisponde al bisogno di definire una struttura temporale all'interno della quale quegli stimoli e quelle carezze possano essere scambiati.

Il modo in cui la persona struttura il suo tempo dipende dal modo in cui si sente con sé stessa e con gli altri.



La strutturazione del tempo

Isolamento

Rituali

Passatempi

Attività

Giochi

Intimità



La strutturazione del tempo

1. Isolamento

E' il ritiro della persona dalle situazioni sociali, ha valenza positiva quando soddisfa il bisogno di ricaricarsi, concentrarsi per riflettere ecc... ed è scelto; ha valenza negativa quando la persona fa questa scelta come ripiego bloccandosi nel fare ciò che desidera.

La strutturazione del tempo

2. Rituali

Sono scambi stereotipati, prevedibili, come le formule di saluto: "Ciao, come stai?", "Bene e tu?". L'unità degli scambi rituali è la carezza.



La strutturazione del tempo

3. Passatempi

I passatempi sono come i rituali anche se prevedono transazioni meno stereotipate.

Sono programmabili da tutti e tre gli Stati dell'Io e di solito sono focalizzati su argomenti o interessi di mutua accettazione.



La strutturazione del tempo

4. Attività

E' una strutturazione del tempo a programmazione Adulta che si basa su una serie di transazioni complementari ed è finalizzata all'intervento pratico sulla realtà esterna. Di solito si riferisce al lavoro e agli hobbies.

La strutturazione del tempo

5. Giochi

I giochi sono modalità relazionali apprese per ricevere attenzioni che pur non completamente soddisfacenti sono le più sicure poiché conosciute; sono riproposizioni di strategie infantili, non più adatte nel qui ed ora, che hanno lo scopo di ottenere carezze.

La strutturazione del tempo

6. Intimità

E' uno scambio di espressioni affettive, libero da giochi, è una modalità di relazione che prevede l'assenza degli altri modi di passare il tempo.




9) Recalcati:

Il *dono del padre*. È il dono del desiderio, il *dono della facoltà di desiderare*. E il desiderio è il grande esiliato oggi, perché siamo sommersi da *oggetti del godimento* e non c'è più spazio per il *desiderio*.

Desiderio, in questa prospettiva, è *vocazione*: spinta verso qualcosa che si vuole realizzare. Compito della funzione paterna è quello di assecondare questa spinta-vocazione... che è la via della felicità.

Ma come può, il padre, fare questo? Attraverso la *testimonianza*, non tanto dicendo cosa desiderare, ma mostrando che si può vivere con desiderio la vita, con slancio vitale. È la vita che deve parlare! Più sarò fedele al mio desiderio-vocazione, più sarò felice: è questo che "quel che resta del padre" deve testimoniare alle nuove generazioni, ai *Telemaco* in attesa del ritorno del padre. E' come se le nuove generazioni gridassero: dove siete adulti?! Mancano adulti veri! Ma il padre edipico non può più tornare.



Il compito più alto del padre (della funzione paterna), oggi, è quello di restituire ai figli (alle nuove generazioni) la capacità di desiderare. Non dicendo loro cosa desiderare, ma aiutandoli a *sostenere la potenza del loro desiderio*

Il primo 'ingrediente' per uno sviluppo sano: *la fiducia di base*. Una richiesta psico-fisica della presenza della 'madre', del suo sguardo rassicurante e delle sue braccia accoglienti.

- La *fiducia di base*: un senso fondamentale di fiducia in se stessi; una sorta di positività strutturale verso la vita, che può diventare il leit-motiv dell'intera successiva esistenza. Tale positività è favorita e predisposta dalle quasi illimitate capacità di cura e di disponibilità della 'madre'. Se una tale "sicurezza di base" riesce ad instaurarsi, le crisi evolutive successive saranno affrontate e superate dall'individuo con più serenità e facilità.

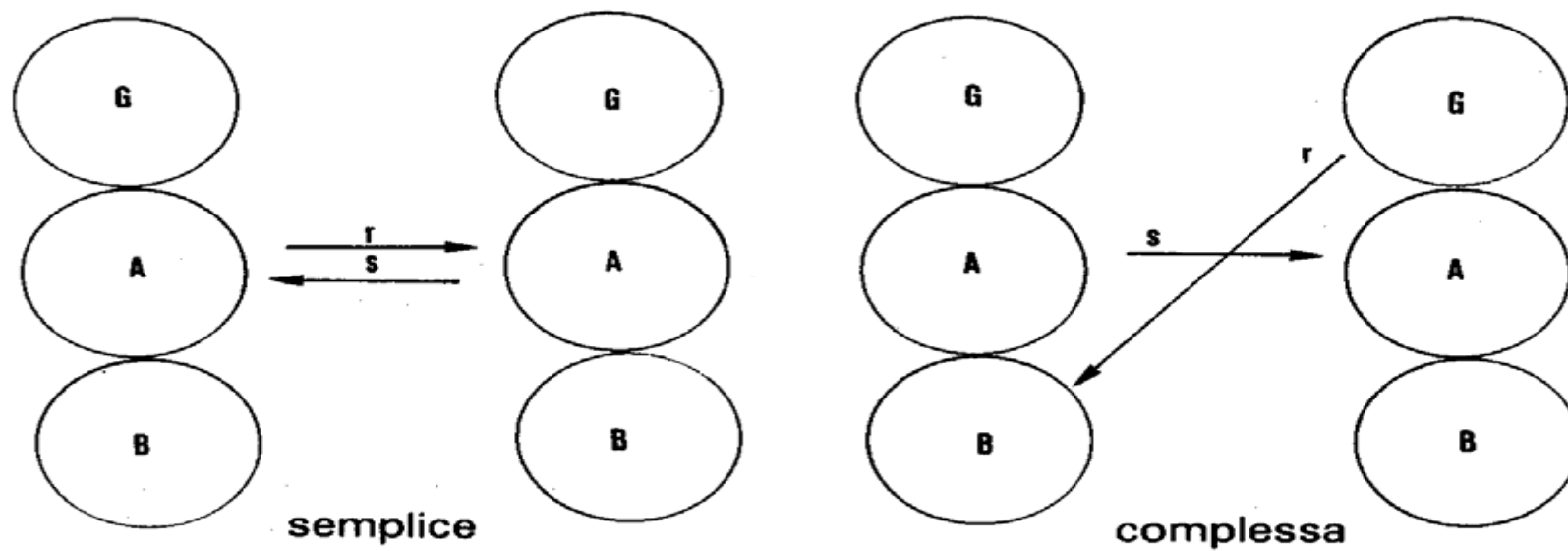


Fig. 3



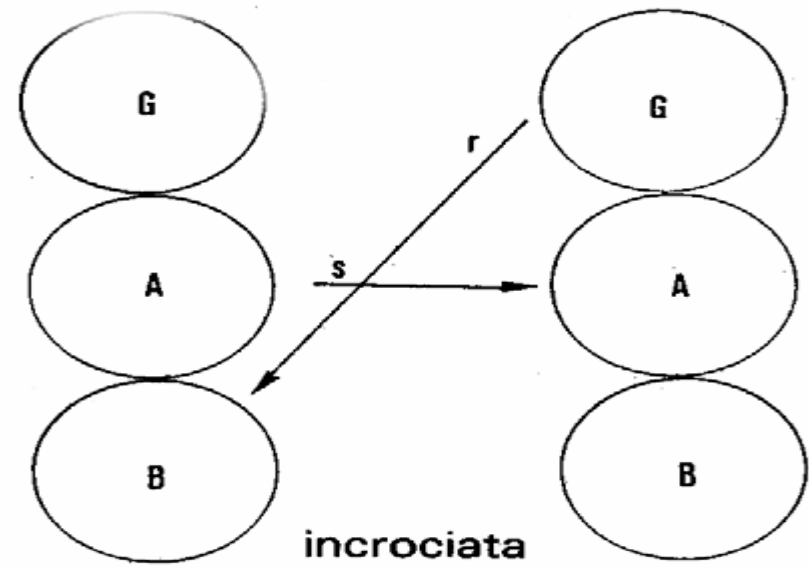
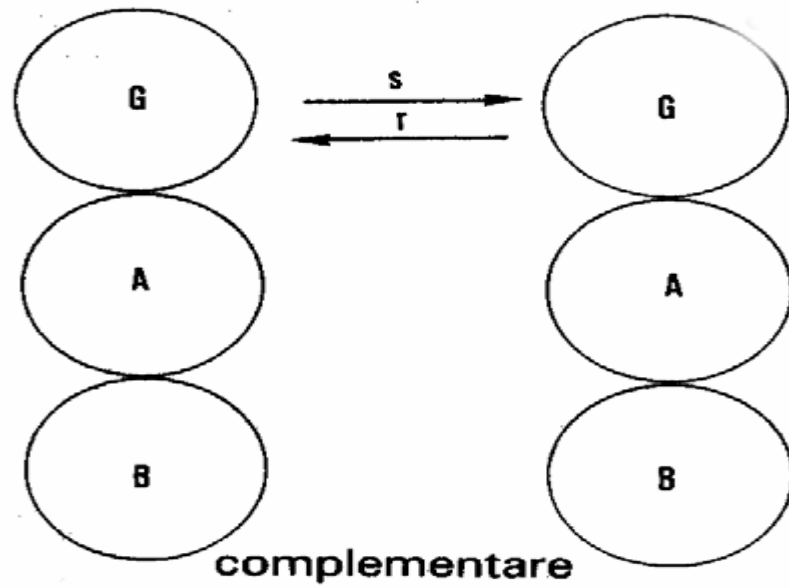


Fig. 4