



Information summary: Analisi Transazionale

- Copia ad esclusivo uso personale dell'acquirente -

© **Olympos Group srl**

Vietata ogni riproduzione, distribuzione e/o diffusione sia totale che parziale
in qualsiasi forma senza il preventivo consenso scritto.

Indice

Un po' di storia.....	3
Cos'è l'Analisi Transazionale.....	3
Utilizzo ed applicazione dell'Analisi Transazionale.....	4
Analisi Strutturale: gli Stati dell'Io	5
Analisi Funzionale	7
La Contaminazione.....	10
L'Esclusione.....	11
L'integrazione degli Stati dell'Io.....	13
Le Transazioni.....	13
Le Posizioni Percettive.....	18
I Giochi e i Copioni	19
Conclusioni	20

UN PO' DI STORIA

L'Analisi Transazionale (A.T.) nasce negli Stati Uniti d'America nel 1950 dal suo ideatore Eric Berne, psichiatra e psicoanalista morto nel 1970.

Insieme alla sua equipe di psicologi e terapeuti egli sviluppa una teoria del comportamento derivante dai concetti psicoanalitici freudiani, che consente di studiare e capire gli atteggiamenti personali di fronte alle più varie situazioni

L'attenzione verso l'A.T. non è immediata ed infatti solo negli anni '60 conosce una vera espansione anche verso altri continenti. In Italia appare dal 1975 grazie al lavoro di quattro associazioni AIAT, SIMPAT, IRPIR, IAT tutte riconosciute dalla ITAA (International Transactional Analysis Association) che garantisce rigorosi standard formativi e tutela il titolo di Analista Transazionale.

Eric Berne riesce a tradurre il linguaggio psicoanalitico classico di Freud in un lessico moderno. In Freud troviamo vocaboli come istanze psichiche, inconscio, inconscio profondo, rimozione, ecc... In Berne il linguaggio diventa tecnologico con termini come "registrazioni", "stimolazioni", "computer", "banca dati"; oppure infantili come "giochi", "raccolta di bollini", "passatempo"; oppure ancora di uso quotidiano come "racket", "transazioni", "copione".

Questa distinzione non è puramente lessicale, egli riesce a sviluppare un nuovo approccio psicoterapeutico in cui alcuni concetti classici vengono abbandonati, altri rielaborati, altri ancora sono proposti "ex novo".

L'anello di congiunzione tra la teoria della psicoanalisi e quella dell'Analisi Transazionale è che entrambe assegnano alla personalità diversi ruoli: l'Io della psicoanalisi è assimilabile all'ADULTO dell'A.T., il SUPER-IO della psicoanalisi invece è simile alle funzioni del GENITORE dell'A.T. e dall'ES psicoanalisi si possono identificare i tratti del BAMBINO dell'A.T.

CHE COSA È L'ANALISI TRANSAZIONALE (A.T.)

Il termine Analisi Transazionale proviene dall'elemento principale di studio di questa teoria: lo scambio relazionale, inteso come scambio di parole, di segni, di gesti, di opinioni, di idee e di sentimenti.

Alcune volte ci domandiamo "Come mai mi sono comportato così in questa situazione?" oppure "Che cosa inconsciamente mi ha spinto a fare

quest'altro?". Questa teoria fornisce alcuni strumenti per l'analisi dei nostri gesti.

L'A.T. considerando gli scambi relazionali come delle negoziazioni (ossia TRANSAZIONI tra individui) ne studia gli elementi base quali i comportamenti, gli atteggiamenti mentali, il linguaggio, le reazioni fisiche ed emozionali mediante l'uso di una serie di griglie di analisi.

L'analisi Transazionale distingue due livelli di analisi:

- ▶ L'analisi strutturale: il funzionamento della personalità di ognuno di noi, distinguendo tre Stati dell'Io: il Genitore, l'Adulto e il Bambino
- ▶ L'analisi funzionale: lo studio approfondito delle relazioni tra le diverse personalità, in cui due dei tre Stati dell'Io vengono così suddivisi:
 - Genitore: Genitore Affettivo e Genitore Normativo
 - Bambino: Bambino Adattato, Bambino Ribelle e Bambino Professore

L'A.T. esamina la relazione degli Stati dell'Io tra individui e ne stabilisce la modalità di funzionamento.

L'A.T. può essere definita come una teoria globale della personalità e delle modalità attraverso le quali essa entra in rapporto con altre personalità.

UTILIZZO ED APPLICAZIONE DELL'ANALISI TRANSAZIONALE

L'A.T. permette lo studio e la comprensione delle proprie scelte di comportamento nelle diverse situazioni di vita (lavoro, casa, amici, ecc...).

Non solo, ma l'A.T. consente di dare strumenti di responsabilizzazione individuali rispetto alla conservazione o alla variazione dei propri comportamenti per renderli più adeguati ai propri obiettivi.

L'analisi transazionale può essere utilizzata non solo in terapia, ma anche come strumento per conoscersi meglio e migliorare i propri rapporti personali. In ambito aziendale essa è molto utile per la gestione delle negoziazioni, e lo sviluppo delle proprie tecniche di convincimento.

Infine essa non offre verità assolute, ma solo strumenti pratici per decifrare i propri comportamenti, riconoscere i propri problemi ed esaminare le soluzioni più utili al contesto in cui ci troviamo.

ANALISI STRUTTURALE: GLI STATI DELL'IO

Con l'analisi strutturale si definiscono le caratteristiche di ogni Stato dell'io.

Secondo Berne si arriva ad una migliore comprensione di come funzioniamo socialmente se suddividiamo la nostra personalità in tre parti chiamate Stato dell'io.

Queste tre realtà psicologiche, corrispondenti ad una serie di comportamenti, costituiscono gli Stati dell'io e sono denominate

- a) lo Stato Genitore(G): ciò che vedevamo ed udivamo dai nostri genitori
- b) lo Stato Adulto (A): le conoscenze che sviluppiamo con l'esperienza ed elaboriamo razionalmente
- c) lo Stato Bambino (B): quello che "sentivamo" a livello emotivo da bambini.

Gli elementi di comunione tra queste tre Stati sono:

- nessuno dei tre può considerarsi migliore degli altri;
- non hanno nessuna valenza morale;
- sono indispensabili e vitali per tutti;
- uno dei tre compare solo o in maniera dominante in ogni nostra relazione.

Lo Stato dell'io è un sistema di pensieri, comportamenti ed emozioni in grado di porre ciascun individuo in relazione con l'ambiente esterno (un altro individuo, la famiglia, l'azienda ecc...)

Il comportamento di una persona, perciò, varia a seconda del prevalere di uno di questi tre Stati dell'io.

Per comprendere le relazioni che nascono tra i diversi Stati dell'io, analizziamo prima ognuno di loro.

Lo Stato Genitore

Lo Stato dell'io Genitore si forma dagli 0 ai 5 anni di vita del bambino, sotto la diretta influenza di chi educa il bambino.

Il "cucciolo d'uomo" ha un'evoluzione fisiologica, neurologica e psicomotoria molto lenta, e questo determina uno stato di dipendenza dai genitori molto protratta nel tempo. Il bambino, nello stesso tempo, non possiede nessun filtro razionale che gli permetta di elaborare, di modificare o di motivare i diversi simboli (comportamentali, uditivi ed emotivi) che gli provengono dai genitori.