

## ELEMENTI DI ANALISI TRANSAZIONALE

Carmen Ricci

### *Introduzione*

L'Analisi Transazionale è una forma di psicoterapia dovuta, in larga misura, ad Eric Berne il quale, elaborando il concetto di analisi transazionale, ha creato un sistema unitario di psichiatria individuale e sociale comprensibile a livello teorico ed efficace sul piano pratico.

Ideato principalmente in vista della terapia di gruppo, questo approccio è impiegato ora nelle istituzioni e nelle comunità di lavoro, oltre che nella professione privata.

### **1. Considerazioni generali**

Il termine *Analisi Transazionale* include quello di *Analisi Strutturale* rappresentando, la prima, l'aspetto sociale della seconda; in particolare, l'analisi strutturale si occupa dell'isolamento e dell'analisi degli stati dell'Io, mentre l'analisi transazionale si occupa dell'analisi delle transazioni (comunicazioni).

Inoltre, è bene precisare che i termini "genitore", "adulto" e "bambino" indicano persone reali; diversamente, quando essi vengono utilizzati con la lettera maiuscola (Adulto, Genitore e Bambino) si riferiscono a *stati dell'Io* e non a persone.

### **2. Struttura della personalità**

La struttura della personalità è composta da tre organi psichici:

1. Esteropsiche
2. Neopsiche
3. Archeopsiche

che si manifestano fenomenologicamente come Stati dell'Io (rispettivamente, esteropsichici, neopsichici e archeopsichici), che sono il mezzo di percezione e di interazione con il mondo estemo ed ai quali ci si riferisce con i termini di:

1. Genitore
2. Adulto
3. Bambino

- **L'Esteropsiche** è una funzione di giudizio che opera in modo imitativo e tenta di rinforzare gruppi di norme prese a prestito.

- **La Neopsiche** è interessata alla trasformazione degli stimoli in elementi di informazione e alla elaborazione e schedatura di tali informazioni sulla base dell'esperienza precedente.

- **L'Archoepsiche** tende a reagire in maniera più repentina sulla base del pensiero prelogico e di percezioni scarsamente differenziate o distorte.

- **Lo Stato dell'Io** può essere definito come un insieme di sentimenti, atteggiamenti e modelli di comportamento, specifici e caratteristici a seconda dello stato dell'Io al quale appartengono; in particolare:

- Il **Genitore** è quello stato dell'Io corrispondente ad un insieme di sentimenti, atteggiamenti e modelli di comportamento simili a quelli della figura genitoriale.

In particolare, il Genitore è un insieme enorme di registrazioni (contenute nel cervello) di eventi esterni, indiscussi o imposti, assorbiti dal soggetto durante gli anni dell'infanzia nel periodo che, all'incirca, coincide con i primi cinque anni di vita; tale periodo precede la nascita sociale dell'individuo, quando cioè questi lascia la casa per rispondere alle richieste della società e fa il suo ingresso nella scuola.

Ogni persona ha un Genitore specifico, poiché questo è la registrazione di quell'insieme di esperienze infantili unico per ogni soggetto; inoltre, le informazioni presenti nel Genitore vengono assorbite "in diretta" senza alcuna mediazione dato che la condizione del bambino, la sua dipendenza e l'incapacità di elaborare significati tramite il linguaggio gli impediscono di apportare modifiche, correzioni o spiegazioni a ciò che sta "registrando".

**L'Adulto** è quello stato dell'Io caratterizzato da un insieme di sentimenti, atteggiamenti e modelli di comportamento che risultano adattati alla realtà presente.

Una delle funzioni preminenti dell'Adulto consiste nell'esaminare i dati provenienti dal Genitore, verificarne la veridicità e la validità al momento attuale e quindi accettarli o rifiutarli e nell'esaminare il Bambino indagando se i sentimenti presenti in esso sono appropriati al momento attuale oppure se si tratta di dati arcaici e di reazioni a dati provenienti da un Genitore arcaico.

**Il Bambino** è quello stato dell'lo caratterizzato da un insieme di sentimenti, atteggiamenti e modelli di comportamento che risalgono alla prima infanzia del soggetto.

Mentre gli avvenimenti esterni vengono registrati sotto forma di quell'insieme di dati che chiamiamo Genitore, ha luogo simultaneamente un'altra registrazione la quale fissa gli avvenimenti interni: le reazioni (in termini di emozioni e sentimenti) a ciò che il bambino vede e/o ode.

Tra questi três stati dell'lo circola continuamente energia psichica (o carica energetica); lo stato dell'lo che, in un dato momento, è investito dalla maggior percentuale di tale energia avrà potere esecutivo e rappresenta il **Sé reale** del soggetto.

È invece chiamato **lo reale** lo Stato dell'lo che fenomenologicamente è privilegiato lungo un'età della vita. Infine, ritengo opportuno fare un accenno ad altri tre elementi essenziali dell'analisi transazionale:

1. Il **Copione**. Un piano di vita che si basa su di una decisione presa durante l'infanzia, rinforzata dai genitori, giustificata dagli avvenimenti successivi e che culmina in una scelta decisiva.

*Il copione*, come lo stesso Berne lo definiva, è in senso lato un sistema per mezzo del quale il soggetto ridefinisce (riconoscendo l'altro nel "rapporto già vissuto" di volta in volta come fratello o genitore o partner e così via) ogni ambiente in cui viva secondo le definizioni categoriali della sua prima età, dando ruoli o "maschere" precise agli altri che incontra lungo la vita o ai nuovi ambienti o situazioni. Il soggetto si illude così di confermare la costanza del proprio autoriconoscimento in identità distortendo la conoscenza dell'altro e della situazione e ridefinendo non solo gli stimoli esterni ma quelli interiori, portando avanti un proprio fato (o piano di vita inconsapevole) che pur nella sua scomodità e dolorosità ha il vantaggio di farlo sentire padrone della situazione.

2. I **Giochi**. Una serie ricorrente di transazioni con una motivazione nascosta, un gancio, un anello, una debolezza, uno scambio, un momento di sorpresa e confusione che portano al tornaconto (o pagamento finale) definito e prevedibile. Diversamente dal gioco comunemente inteso, in analisi transazionale i giochi sono delle manovre sociali sleali la cui conclusione è drammatica e non semplicemente emozionante; nel gioco, inoltre, si cerca la rassicurazione che, una volta ottenuta, viene orientata a svantaggio di chi l'ha portata.

3. I **Passatempi**. Una serie di transazioni che servono a rendere il rapporto tra le persone più sopportabile nei momenti di tensione.

### 3. Psicopatologia

La patologia si occupa delle reazioni degli organismi viventi alle offese; tuttavia, bisogna distinguere tra:

- patologia **strutturale**, che si interessa delle anomalie della struttura psichica (l'esclusione e la contaminazione ne sono l'esempio più frequente);
- patologia **funzionale**, che si occupa delle anomalie della carica energetica e dei confini dell'Io.

#### *L'esclusione*

L'esclusione consiste in un atteggiamento prevedibile, mantenuto costante il più a lungo possibile in ogni situazione di pericolo.

Il Genitore costante, l'Adulto costante o il Bambino costante sono, dunque, il risultato di un'esclusione difensiva degli altri due aspetti complementari della struttura di personalità; in particolare:

- // **Genitore esclusore** è tipico degli *schizofrenici*.

In questi casi l'esclusione è la difesa principale contro un'attività archeopsichica confusa che, in tal modo, viene controllata o negata; questi soggetti infatti, hanno grande difficoltà a riconoscere l'esistenza del Bambino.

- **L'Adulto esclusore** è tipico di quei soggetti che tendono *all'intellettualizzazione* a discapito della spontaneità e dell'allegria del Bambino sano e della capacità di prendere posizione con la convinzione e l'indignazione del Genitore sano.

- // **Bambino esclusore** è tipico delle *personalità narcisistiche impulsive* e di alcuni casi di *schizofrenia acuta*.

La caratteristica operativa di queste personalità è che, in condizioni normali, tutte le loro reazioni visibili provengono da un unico stato dell'Io; gli altri due sono esautorati.

Graficamente, lo stato dell'Io esclusore viene rappresentato con i margini evidenziati.

#### *La contaminazione*

La contaminazione è una patologia strutturale che si manifesta attraverso alcuni tipi di *deliri* e/o di *pregiudizi*. Per fare una diagnosi di contaminazione è necessario riconoscere, graficamente, quattro o cinque aree nella rappresentazione della struttura di personalità- si parla di contaminazione *semplice* se le suddette aree sono quattro e di contaminazione *doppia* se esse sono cinque. L'area rappresentante la contaminazione viene indicata accostando la lettere relative ai due stati dell'Io tra i quali essa è presente (per es. GA o AB).

All'interno delle patologia funzionali distinguiamo tra **patologie della carica energetica** (*labilità di carica energetica e carica energetica inerte*) e **patologie dei confini dell'Io**.

#### *Labilità della carica energetica*

Questa patologia è caratterizzata da un rapido passaggio dell'energia psichica da uno stato all'altro dell'Io, di conseguenza, ognuno di essi può essere fortemente caricato di energia e privato di carica con la stessa velocità. La caratteristica operativa di questa patologia è rappresentata dal fatto che il Sé del soggetto cambia continuamente.

#### *Carica energetica inerte*

La carica energetica inerte è una manifestazione patologica consistente in un lento fluire dell'energia psichica all'interno dei tre stati dell'Io ed è tipica dei soggetti lenti tanto a mettersi "in moto" che a "smettere" di fare qualcosa (per es. giocare, pensare, fare al morale).

#### **4. Diagnosi degli stadi dell'Io**

La diagnosi degli Stati dell'Io si basa, fondamentalmente, sull'acutezza dell'*osservazione* coadiuvata dalla *sensibilità* intuitiva; la prima può essere appresa, la seconda soltanto coltivata (tuttavia, la mancanza di intuizione diagnostica, anche dopo un'adeguata preparazione, sembra doversi attribuire ad una resistenza del soggetto piuttosto che ad una sua incapacità).

Durante le fasi iniziali dell'elaborazione dell'Analisi Transazionale, Berne notò che se osserviamo e se ascoltiamo le persone, possiamo vederle cambiare a vista d'occhio; si tratta di un mutamento completo che interessa simultaneamente l'espressione del volto, il lessico, il gestire, l'atteggiamento e le funzioni fisiche. Questi mutamenti riguardano chiunque e la loro peculiarità costituisce i criteri diagnostici degli Stati dell'Io che, pertanto, possono essere ricercati in ogni campo del comportamento involontario, volontario e/o sociale.

Berne identifica quattro criteri diagnostici:

1. Il *contegno* (postura e atteggiamenti).
2. Il *gestire*.
3. La *voce*.
4. Il *vocabolario*.

Inoltre, bisogna distinguere tra quattro tipi di diagnosi:

- 1 . La diagnosi **comportamentale**, basata sulla valutazione dei criteri diagnostici.
- 2, La diagnosi **sociale**, che viene formulata quando lo specifico insieme di modelli di comportamento di un determinato Stato dell'Io (per es. il Genitore) viene sollecitato dai modelli di comportamento dello Stato dell'Io opposto (il Bambino).
- 3 . La diagnosi **storica**, basata sul ricercare, nella storia passata del soggetto, il prototipo di un determinato Stato dell'Io.
4. La diagnosi **fenomenologia**, basata sul risperimentare nel presente (in tutta la sua intensità) uno Stato dell'Io proveniente dal passato.