

# Introduzione all'Analisi Transazionale

“Il modello 101”

# **Le Carezze, la svalutazione e la strutturazione del tempo**

A cura di Laura Bastianelli  
Analista Transazionale Clinico  
PTSTA - IRPIR  
Roma

# Le carezze

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).

# Le carezze

*Fame di  
Stimoli*



*Verbali  
Non Verbali  
Positive  
Negative  
Condizionate  
Incondizionate*

# Le carezze

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 svalutazione

La svalutazione si riferisce al processo col quale la persona nega o minimizza aspetti di sé, degli altri e della situazione in genere.

Le persone usano la svalutazione per mantenere la simbiosi e portare avanti il proprio copione.

# La svalutazione



*”E’ un rapporto in cui due persone si comportano come se fossero una sola persona” (Schiff).*





# La svalutazione

Ogni svalutazione è accompagnata da *grandiosità*, una esagerazione (o minimizzazione) di qualche caratteristica della realtà.

Comporta anche l'ignorare inavvertitamente delle informazioni pertinenti alla soluzione di un problema.

# I comportamenti passivi

La svalutazione di per sé non è osservabile. Ci sono quattro tipi di comportamento che manifestano la presenza di una svalutazione:

-  *Astensione*
-  *Iperadattamento*
-  *Agitazione*
-  *Incapacitazione o violenza*

# I comportamenti passivi

La svalutazione può essere dedotta anche da quelli che gli Schiff chiamano *disturbi del pensiero*

 *Iperdettagliamento*

 *Ipergeneralizzazione*

e dalle manifestazioni del processo di *ridefinizione*

 *transazioni tangenziali e bloccanti*




 *relazioni (simbiotiche - competitive)*

 *ruoli di ridefinizione*

# La svalutazione

Le svalutazioni sono state classificate dagli Schiff per aree, tipi e modi.

a) *Rispetto all'area* una persona può svalutare:




-  aspetti di sé,
-  aspetti degli altri
-  aspetti della situazione

Più specificatamente una persona può svalutare le percezioni, i pensieri, i sentimenti, le azioni proprie o degli altri e la situazione reale che la circonda.

# La svalutazione

Le svalutazioni sono state classificate dagli Schiff per aree, tipi e modi.





b) *Rispetto al tipo* una persona può svalutare:

-  uno stimolo
-  un problema
-  le alternative

# La svalutazione

Le svalutazioni sono state classificate dagli Schiff per aree, tipi e modi (livelli).

c) *Rispetto ai modi o livelli* una persona può svalutare:

-  l'esistenza (dello stimolo, del problema...)
-  l'importanza (dello stimolo, del problema...)
-  la possibilità di cambiamento
-  le risorse personali

# Matrice della svalutazione

<b>MODALITA'</b>		<b>TIPO</b>	
<i><b>ESISTENZA</b></i>	Stimoli	Problemi	Alternative
<i><b>IMPORTANZA</b></i>	Importanza degli stimoli	Importanza dei problemi	Importanza delle alternative
<i><b>POSSIBILITA' DI CAMBIAMENTO</b></i>	Possibilità di cambiare	Risolvibilità del problema	Realizzabilità delle alternative
<i><b>CAPACITA' PERSONALI</b></i>	Capacità di reagire in modo diverso	Capacità di risolvere i	Capacità di agire sulla base problemi di alternative



# 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

*Fame di  
Struttura*



*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.