

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

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



La strutturazione del tempo

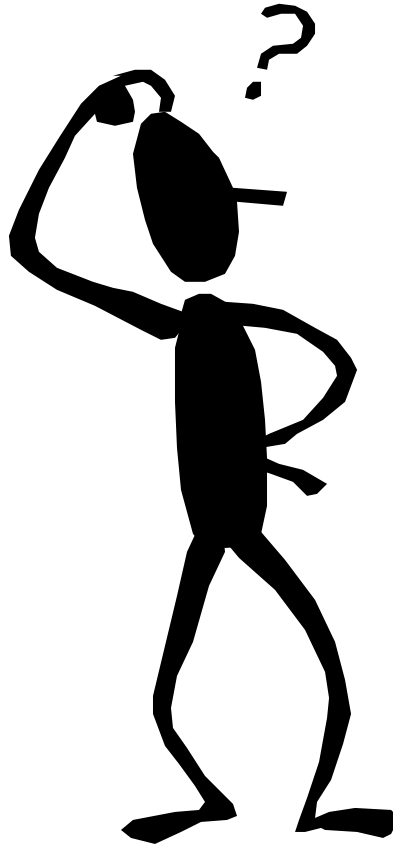
Possiamo considerare il bisogno di struttura come l'estensione dei precedenti bisogni di stimoli e di carezze.

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.