

Introduzione all'Analisi Transazionale


“Il modello 101”

Analisi dei giochi Analisi delle Emozioni Parassitarie

A cura di Roberta Sanseverino
Analista Transazionale Clinico
PTSTA - IRPIR
Roma

ANALISI DEI GIOCHI

Definizione:

 serie di transazioni ulteriori complementari rivolte ad un risultato ben definito e prevedibile caratterizzato da un colpo di scena, cioè un improvviso stravolgimento della relazione transazionale, con conseguente stato d'animo negativo (tornaconto del gioco) in entrambi i soggetti della relazione, che rinforza le loro convinzioni di copione. (Mastromarino-Scoliere, 1999)

CARATTERISTICHE DEI GIOCHI

- ☞ Sono ripetitivi
- ☞ Sono al di fuori della consapevolezza dell'A
- ☞ Terminano con una emozione spiacevole sperimentata da entrambi i giocatori
- ☞ Comportano uno scambio di transazioni ulteriori tra i giocatori
- ☞ Comportano sempre un momento di sorpresa o confusione
- ☞ Implicano sempre una disconferma

RAGIONI PER GIOCARE

- 📄 Ottenere carezze
- 📄 Mantenere la propria percezione esistenziale
- 📄 Soddisfare il bisogno di strutturare il tempo
- 📄 Collezionare reazioni emotive da utilizzare in seguito
- 📄 Sfuggire l'intimità pur mantenendo rapporti emotivamente intensi
- 📄 Rendere l'altro prevedibile, sapendo come agganciarlo
- 📄 Mantenere il sentimento di ricatto

VANTAGGI DEI GIOCHI

 Vantaggio psicologico interno

 Vantaggio psicologico esterno

 Vantaggio sociale interno

 Vantaggio sociale esterno

 Vantaggio biologico

 Vantaggio esistenziale

GRADI DEI GIOCHI

Giochi di primo grado:

i giocatori avvertono un lieve disagio e sono disposti a proporlo nel loro ambiente sociale perché socialmente accettati

Giochi di secondo grado:

i giocatori avvertono uno stato d'animo decisamente spiacevole e si adoperano perché il gioco non sia conosciuto nel loro ambiente sociale

Giochi di terzo grado:

giochi che comportano conseguenze spiacevoli e gravi non solo a livello emotivo ma anche fisico

ANALISI FORMALE DEL GIOCO

(Berne, 1967)

- **Tesi**
- **Scopo**
- **Antitesi**
- **I ruoli**
- **Le dinamiche**
- **Gli esempi**
- **Il paradigma transazionale**
- **Le mosse**
- **Vantaggi derivanti dal gioco**

ESEMPI DI GIOCHI CATEGORIE (Berne, 1967)

- “Alcolizzato” (giochi della vita)
- “tutta colpa tua” (giochi coniugali)
- “non è terribile?” (giochi di società)
- “violenza carnale” (giochi sessuali)
- “guardie e ladri” (giochi della malavita)
- “psichiatra” (giochi dello studio medico)
- “Serra” (giocati in terapia di gruppo)
- “stupido” (giochi dei pazienti)

MODI PER DIAGRAMMARE I GIOCHI

 **FORMULA G**

 **DIAGRAMMA TRANSAZIONALE**

 **TRIANGOLO DRAMMATICO**

FORMULA G

$$\mathbf{G + A = R > S > X > T}$$

**GANCIO + ANELLO = RISPOSTA—SCAMBIO--
CONFUSIONE- TORNACONTO**

GANCIO: stimolo con cui, a partire da una svalutazione si tenta di agganciare l'altro

ANELLO: punto debole che fornisce la disponibilità a giocare

RISPOSTA : serie di transazioni sociali che indicano che il gancio è stato accolto

RISPOSTA : momento in cui un giocatore cambia la comunicazione e quindi la relazione con l'altro, la modificazione della transazione e del ruolo psicologico

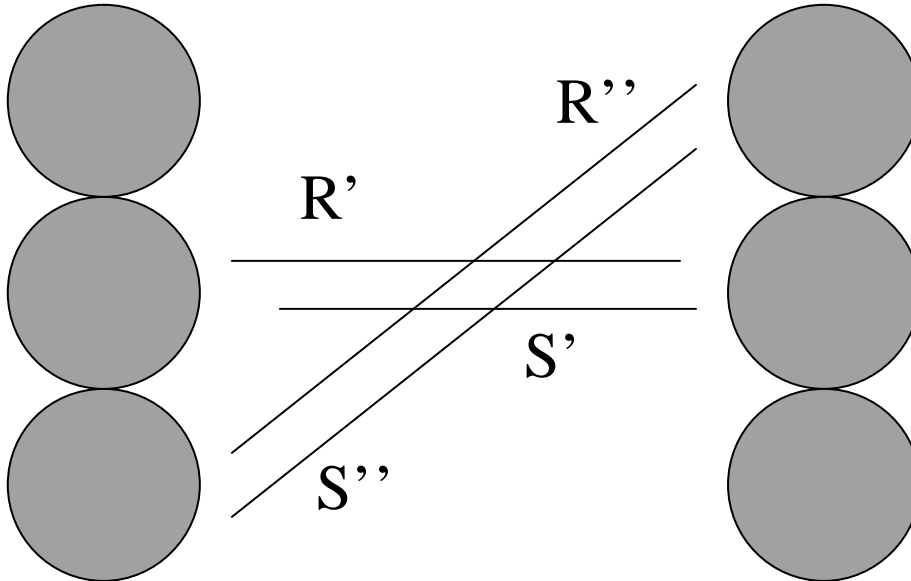
CONFUSIONE : momento di sorpresa e di confusione

TORNACONTO : stato d'animo spiacevole finale del gioco che conferma in entrambi i giocatori le convinzioni di copione

DIAGRAMMA TRANSAZIONALE

LUISA

GIOVANNI



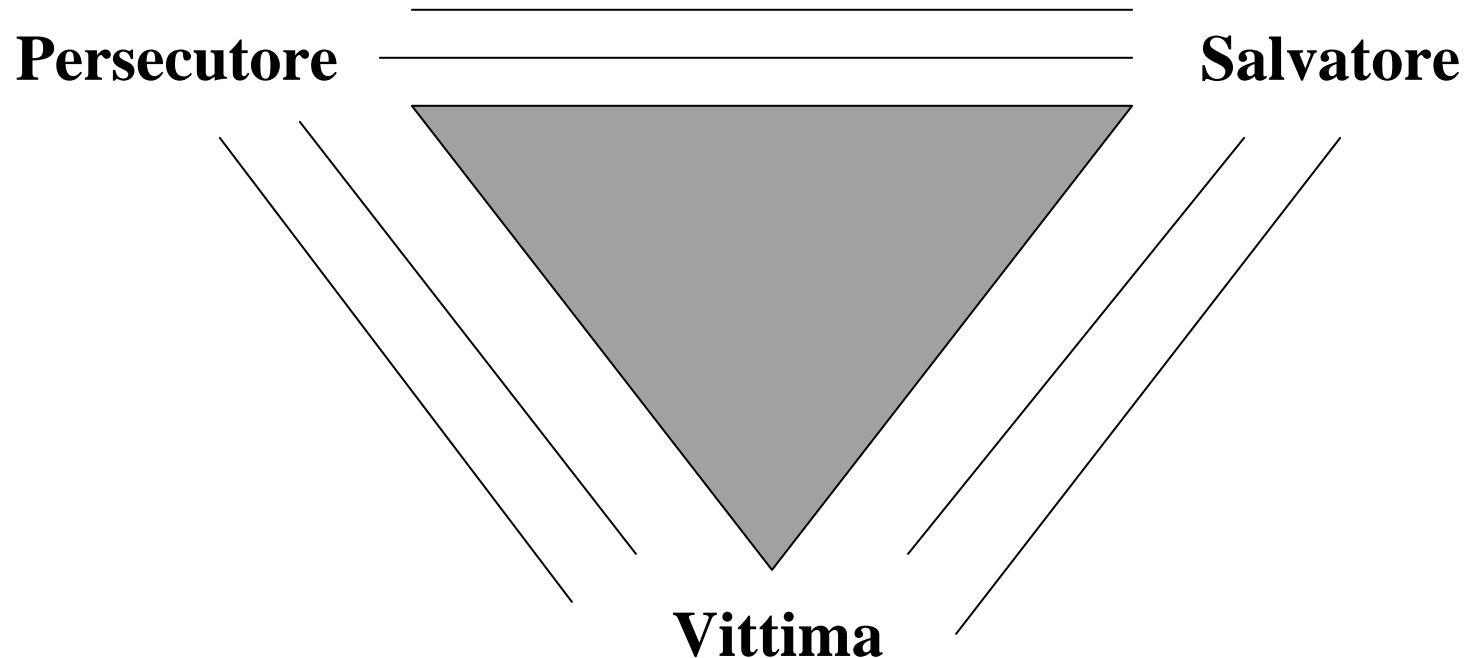
S' : non so che fare

R' : prova a....

S'' : prenditi cura di me

R'' : ci penso io

TRIANGOLO DRAMMATICO



TRIANGOLO DRAMMATICO (Karpman 1968)

Persecutore:

vede gli altri in una posizione d'inferiorità come persone che non vanno bene e li perseguita da una posizione di superiorità

Salvatore:

vede gli altri in una posizione di inferiorità, come persone che non vanno bene e offre aiuto da una posizione di superiorità; la sua convinzione è "devo aiutare gli altri perché non sono capaci di aiutarsi da soli"

Vittima:

vede se stesso in una posizione di inferiorità, come persona che non va bene

ANALISI DELLE EMOZIONI PARASSITE (RACKET)

Racket come sentimenti:

- sentimenti sperimentati come tornaconto dei giochi(Berne-Steiner)
- sentimenti usati per sfruttare e manipolare gli altri(Berne-Steiner-Goulding)
- sentimenti sostitutivi di altri soppressi e proibiti (English)
- sentimenti al di fuori della consapevolezza dell' Adulto (Goulding)

ANALISI DELLE EMOZIONI PARASSITE (RACKET)

Racket come sistema:

Sistema distorto di emozioni, pensieri e azioni che si autorinforza ed è mantenuto da persone che stanno portando avanti il loro copione

(Erskine-Zalkman)

ANALISI DELLE EMOZIONI PARASSITE (RACKET)

Racket come disegno-piano:

progetto basilare di sfruttamento per sperimentare sentimenti negativi, il piano è di manipolare l'altro per ottenere carezze (Holloway-English)

ES: “sono triste, faccio la vittima così l'altro mi presta attenzione”

FANITA ENGLISH

“Dietro ogni ricatto si nascondono dei sentimenti di cui la persona non si permette di essere consapevole nel “qui e ora” poiché tali sentimenti erano proibiti nel passato; i ricatti sostituiscono, all’interno di una categoria di sentimenti permessa nel passato, altri sentimenti che verrebbero manifestati se non fossero stati negati in un dato momento evolutivo della persona”

Distingue tra emozioni ricatto, che chiama “emozioni parassite” e emozioni autentiche che chiama anche “emozioni reali”.

BERNE

Definisce le emozioni parassite come sentimenti spiacevoli usati per manipolare gli altri, utilizzati direttamente come tornaconto dei giochi o accumulati come bollini o buoni premio da usare tutti insieme in qualche gioco;

I bollini sono i sentimenti non espressi che si accumulano nell'attesa di un'occasione che ne giustifichi la loro presenza.

SISTEMA PARASSITARIO

DEFINIZIONE:

Un sistema di emozioni pensieri ed azioni autorinforzantesi e distorto mantenuto da una persona legata al copione

Composto da tre componenti interrelate e interdipendenti:

- **CONVINZIONI ED EMOZIONI DI COPIONE**
- **MANIFESTAZIONI PARASSITARIE**
- **RICORDI DI RINFORZO**

CONVINZIONI ED EMOZIONI DI COPIONE

Sono contaminazioni dello Stato dell'Io Adulto da parte dello Stato dell'Io Genitore e dello Stato dell'Io Bambino e sostengono le decisioni di copione

- SE
- GLI ALTRI
- LA QUALITA' DELLA VITA

SISTEMA RICATTO

Convinzioni
ed emozioni
di copione

*SU SE'
*SUGLI ALTRI
*SULLA
QUALITA'
DELLA VITA
EMOZIONI
REPRESSE

Manifestazioni
Ricattatorie

Comportamenti
Osservabili

Esperienze Interne

Fantasie

Ricordi di
rinforzo

MANIFESTAZIONI PARASSITARIE:

Comportamenti manifesti e interni espressione
delle convinzioni di copione

COMPORAMENTI OSSERVABILI

sono tutte le esibizioni di emozioni, parole, gesti, toni di voce, movimenti corporei che la persona mette in atto in risposta al processo intrapsichico di rinforzo tra emozioni e convinzioni di copione

MANIFESTAZIONI PARASSITARIE:

FANTASIE

la persona può immaginare situazioni,
comportamenti propri o altrui che confermano le
convinzioni di copione

MANIFESTAZIONI PARASSITARIE:

ESPERIENZE INTERNE RIFERITE

sono tutta la gamma di tensioni, disagi, dolori somatici che la persona può avere in risposta a convinzioni di copione; possono non essere manifestate a livello comportamentale ma riferite dalla persona

MANIFESTAZIONI PARASSITARIE:

COMPORAMENTI OSSERVABILI

sono tutte le esibizioni di emozioni, parole, gesti, toni di voce, movimenti corporei che la persona mette in atto in risposta al processo intrapsichico di rinforzo tra emozioni e convinzioni di copione

RICORDI DI RINFORZO

Sono i ricordi di emozioni, transazioni reali o immaginarie , di esperienze somatiche, di fantasie, sogni che rinforzano le convinzioni di copione; a loro volta queste ultime stimolano i sentimenti legati alla decisione di copione in un giro di rinforzo che mantiene la contaminazione.

I ricordi di esperienze che contraddicono le convinzioni di copione vengono invece negati, non mantenuti o distorti.