

ANALISI TRANSAZIONALE E COMUNICAZIONE: 30" DI PAROLE PER TRE ORE DI RIFLESSIONI...

Ieri sera ero in palestra ed un conoscente mi ha chiesto come stavo.

Ho risposto che stavo bene (*nei corsi non accetto che mi si dica questo come feed-back finale della giornata di lavoro, perche' e' un giudizio che non dice nulla su cosa viene giudicato come positivo - e molto spesso cio' che giudichiamo positivo, o negativo, non dice nulla nemmeno sull'utilita' per noi di quello che stiamo vivendo... Non accetto la risposta "bene", dicevo, ma quando voglio tagliare corto trovo che sia utile da usare*).

Poi ho aggiunto, per parlare un po' piu' di me (*un minimo di scambio e' una sana igiene psichica, mi dico spesso, sapere cosa succede dentro di me e cosa succede dentro l'altro - mi viene in mente spesso Patch Adams, che andava per la citta' a chiedere a tutti della loro vita, dalle persone che camminavano per strada a quelle che erano dentro un bar, con la sua fame di conoscere la vita degli altri, nella convinzione che, come diceva Irving Polster, un maestro della Gestalt Therapy, "ogni vita è un romanzo"*), gli dico che vorrei solo un po' più di tempo per me - era stata una dura giornata di lavoro e la sensazione che mi sto trascurando era fonte di frustrazione in quelle ore serali (la stanchezza e il buio non mi favoriscono sempre un atteggiamento mentale positivo all'altezza delle mie potenzialita').

Lui mi chiede allora: "*Troppo lavoro?*", e io gli rispondo: "*Si, troppo lavoro, vorrei lavorare di meno*" (sottinteso che non volevo perdere lavoro, ma organizzarlo meglio e tenermelo tutto!).

A quel punto il conoscente, andandosene, mi punta il dito contro dicendomi in tono da **Genitore Normativo**: "*Almeno il lavoro tu ce l'hai*".

A quel punto, stizzito, gli rispondo, mentre stavo correndo sul tapis roulant, ricalcando il suo linguaggio non verbale e verbale, ma questa volta sorridendo: "*Hai ragione!*".

Lui se ne stava andando, per cui non poteva tornare indietro e l'ultima parola e' stata la mia.

Sentivo di aver vinto, non solo per aver parlato per ultimo - e fare anche versi paraverbali, dopo che uno ha parlato, puo' essere un modo per avere l'ultima parola - ma anche per non essere rimasto nel ruolo di persona lamentosa che lui stava criticando, ed essere passato a quello della persona sorridente, anche piu' di lui - e il mio sorriso era lo specchio di più messaggi:

- che **io sapevo essere anche felice se lo volevo** (ecco vedi, se vuoi sono felice come dovrei essere, lo so fare! Guarda come sono bravo!);
- che **ero felice anche piu' di lui** (mi dici che mi lamento, guarda allora che so essere piu' raggianti di te se voglio!);

- che **in parte lo prendevo anche in giro e lo scimmiottavo**, ricalcando il suo modo di comunicare e passando repentinamente da una modalita' all'altra in maniera quasi teatrale.

Ero stizzito perche' se mi chiedi come sto, e poi usi quello che ti dico per giudicarmi, questo per me e' un **tradimento** (*oltre che un segno di ingenuita' da parte mia - ancora devo imparare a riconoscere immediatamente le persone che non aspettano altro che giudicare per sentirsi giuste o utili, o ancora mi resta da apprendere come fregarmene di questi giudizi - in fondo l'altro si accanisce su uno degli infiniti aspetti del mio mondo interiore e la mia vita non cambia fundamentalmente se mi prende in giro*).

Ero stizzito, ed ero caduto in un piccolo **gioco** ⁽¹⁾. Lui era il "**Salvatore**" che mi chiedeva come stavo, io la "**Vittima**" (*perche' tale mi sono sentito in prima battuta - vittima forse dapprima dei miei ritmi di vita, e poi di lui e del suo giudizio*), salvo poi ruotare lungo il "**Triangolo drammatico**", in cui lui e' diventato "**Carnefice**" (*giudicandomi*) e io la "**Vittima**", per poi passare lui a "**Vittima**" e io a "**Carnefice**" (*con la mia ultima affermazione*).

Ma alla fine di tutto, mi e' restato l'amaro in bocca (*come in un buon **Tornaconto** di un gioco*), ed ho pensato che e' difficile avere uno scambio di cuore con le persone, in cui dire cio' che si prova senza essere giudicati male per questo.

E' difficile fidarsi degli altri e anche di quella persona. E io forse sono una persona ingenua, eccetera eccetera.

Per uscire da questo tornaconto, sto pensando a come potrei fare: potrei per esempio riderci su bonariamente di me, della mia permalosita' e dell'altro e della sua scarsa delicatezza - ed uscire cosi' dal **tornaconto negativo** (*l'insieme di pensieri che confermano visioni negative di se', del mondo, del futuro - l'insieme di emozioni parassite, che tolgono energia*).

Posso anche pensare a come non ricadere nel futuro in una trappola simile e pensare a come uscire ancora prima del Tornaconto, per esempio nella fase dello scambio, e poi in quella dell'inizio gioco.

Potrei pensare a tante cose, e lo faro': mi chiedo solo quanto e' complessa la comunicazione, quanto lavoro si deve fare su se' stessi per vivere una vita dove giochi e triangoli drammatici siano sempre meno presenti, dove sia piu' semplice entrare in intimita' con l'altra persona.

L'intimita', l'essere nudi davanti a qualcuno e lasciarsi vedere, e non giudicare chi abbiamo di fronte e' un momento molto intenso e appagante - *mi vengono in mente le sedute di respiro circolare guardandosi negli occhi, e tutti i mondi che mi si sono aperti in quella tecnica* - peccato che ci siano tante paure prima di questa terra.

L'intimita' non e' data, e' una conquista, e credo che una evoluzione spirituale comporti il sapere guardare al mondo e agli altri senza giudizi, cosi' come sono.

E' la sensazione di sentirsi vicini agli altri, anche se gli altri non sentono questa vicinanza - a causa del differente livello di crescita: non credo che ci si possa vedere, o riconoscere - se non

conosciamo in noi già quella qualità umana che l'altro ci presenta in quel momento, a meno che non siamo così abituati ad essere curiosi da poter entrare con profitto nel mondo dell'altro a partire da dimensioni molto diverse.

E' un po' quello che succede nella terapia, che e' anche l'arte del fare domande, o in altre forme e contesti nei rapporti discepolo - guida spirituale o professionale o culturale o altro ancora, dove il discepolo si apre al massimo alla conoscenza della sua guida.

In altri termini, chi ha un Ego meno spesso di un altro, riesce a vedere l'essenza negli altri perché riesce a vedere la propria.

Chi, per il proprio Ego, non riesce a vedere la propria essenza, non riesce a riconoscerla nemmeno negli altri.

Come dice un famoso proverbio, *a un martello tutto il mondo finisce per sembrare un chiodo.*

Donald Trump - in uno dei suoi libri sul denaro, citava un proverbio in cui accennava al fatto che *nella vetta si sta soli, ma non si sta stretti.*

Credo che sia trasponibile anche al mondo spirituale - e in fondo ci sono leggi che valgono per il piano materiale e che non valgono anche per quello spirituale?

E in generale, chi sta più in alto può riconoscersi in quelli che stanno più in basso (un detto famoso quello per cui *"non c'è Santo senza passato..."*), ma quelli in basso difficilmente in quelli in alto, a meno che non stiano per fare un salto di livello - e comunque credo che si possa riconoscere solo chi ci è immediatamente sopra, e non oltre (*mi viene in mente Carl G. Jung che nel vedere ciò di cui era capace Aurobindo penso' al fatto che era troppo per lui come occidentale, non poteva far entrare questo mondo così altro-da-se' (2) - Un altro proverbio dice: "Quando il discepolo e' pronto, il Maestro arriva"*).

Allora - per tirare la fila di tante riflessioni dirette e collaterali - mi viene da pensare che la prossima volta che tornerò in palestra, e quel tizio mi chiederà come sto, penso che potrò dirgli come sto, e sorridere dentro di me se vorrà poi criticarmi, mentre guardo con bonarietà alla sua essenza - molto più importante del nostro piccolo Ego.

Forse potrei fare tante altre cose, ma questa mi piace particolarmente, ed in fondo vorrei essere guardato così da chi percepisco come più evoluto di me, quando dico/faccio cose stupide.

Forse dare questo mi prepara a riceverlo. Forse tutto questo ci prepara ad un mondo migliore - senz'altro ad una vita migliore, senz'altro per me.

Note:

1. **Lo schema del "gioco"** che viene dalla teoria dell'**Analisi Transazionale** e' il seguente:

- **FASE A:** Gancio (nell'esempio "come stai?") + Anello ("bene grazie, solo un po' stanco") - in questa fase la conversazione avviene senza incidenti per un tempo indefinito.
I giocatori si dispongono lungo il triangolo drammatico in una delle tre posizioni disponibili di Vittima/Salvatore/Carnefice.
- **FASE B:** e' la fase dello scambio, in cui i giocatori cambiano i ruoli; questa fase e' spesso accompagnata dalla sensazione di confusione e dal pensiero "cosa sta succedendo? Come ho fatto ad arrivare fino qui?".
- **FASE C:** e' la fase del tornaconto, in cui dal percorso intrapreso ciascuno dei giocatori ricava un'emozione parassita, che toglie energia, e un pensiero negativo su di se', il mondo, il futuro. Le motivazioni per le quali un essere umano si sforza cosi tanto per farsi e fare del male sono infinite, e tra esse c'e' ad esempio il cercare conferme al proprio copione di vita - simile al copione di una rappresentazione teatrale, e che va dalla culla alla tomba solitamente - o in altri termini mutuati dalla **PNL**, alla propria mappa del mondo.
Per un essere umano e' meglio confermare le proprie idee sbagliate che vivere nell'angoscia di non avere riferimenti (ecco perche' credo che Pirandello pensasse che i folli - liberi da ogni riferimento, soprattutto quello relativo al pensiero e alle aspettative degli altri su di se', erano i veri "liberi").

2. Carl G. Jung. *Pensieri, ricordi, riflessioni*. BUR 1998.

Alessandro D'Orlando