

---

## L'ANALISI TRANSAZIONALE E LA PSICOTERAPIA ANALITICO TRANSAZIONALE

L'**Analisi Transazionale** (A.T.), fondata da **Eric Berne** (1910-1970), e' una teoria sia psicologica che sociale, caratterizzata da un contratto bilaterale di crescita e cambiamento.

Come sistema di psicoterapia l'Analisi Transazionale viene utilizzata nel trattamento di disturbi psicologici di ogni tipo, essendo un metodo di psicoterapia individuale, di coppia, di gruppo e familiare.

Le prime pubblicazioni sull'Analisi Transazionale risalgono al 1949, quando lo psichiatra canadese E. Berne diede luce ad una serie di riflessioni e inizio' a creare le fondamenta teoriche dell'A.T.

Le osservazioni di Berne si concentrarono sulle variazioni di comportamento che avevano luogo in una persona quando si attivava uno stimolo nuovo.

Egli comincio' a porre attenzione a quei cambiamenti nell'espressione del viso, nell'intonazione delle parole, nella postura del corpo, nel portamento, nei gesti, nella strutturazione delle frasi etc.

Noto' allora che ogni persona racchiudeva in se' diverse modalita' di comportamento e di volta in volta ognuna di esse prendeva il sopravvento nella personalita' dell'individuo.

Ad esempio la persona qualche volta si comportava da **Bambino**, qualche volta da **Adulto**, qualche volta da **Genitore**, e a queste strutture di personalita' ben definite diede il nome di **stati dell'Io**.

In seguito approfondi il modo in cui queste strutture di personalita' si relazionavano con il mondo esterno e comincio' ad analizzare le **transazioni** (unita' di scambio reciproco tra due persone).

Scopri quindi che alcune transazioni avevano scopi ulteriori e che servivano a manipolare gli altri in **"giochi" psicologici**.

Inoltre si accorse che spesso le persone si comportavano in modi preordinati, proprio come se stessero recitando un copione su di un palcoscenico.

Questi modi preordinati e non facilmente individuabili dalla persona che li mette in atto, sono la causa del ripetersi di esperienze spiacevoli che paragonabili a dei "ritornelli", nella vita della persona stessa.

Esempi di ritornelli sono i seguenti: una persona che viene continuamente delusa e/o lasciata; un'altra che perde ripetutamente il lavoro; una che si da fare per qualcun altro senza essere corrisposta; una che desidera attenzioni e piu' le cerca piu' gli altri non gliele danno; una che viene costantemente invaso dagli altri; una che vive intensamente ma subito dopo si annoia altrettanto intensamente, ecc.

Approfondiremo tra breve questi concetti.

Abbiamo visto che all'inizio l'attenzione di Berne e' prevalentemente legata alla fenomenologia e allo studio della struttura della personalita', successivamente egli si concentro' sulla comunicazione latente e manifesta, mettendo a frutto i suoi interessi sulla **cibernetica** di Weiner e Korzysky. Nella terza fase il fulcro centrale dei suoi studi fu l'**analisi del copione**, ovvero lo studio del piano di vita delle persone.

L'A.T. e' una corrente della **psicologia umanistica-esistenziale** (Maslow, Rogers, Perls, Allport) e in tal senso non corrisponde semplicemente alla concezione medica della guarigione da una malattia.

Infatti, "la sofferenza psichica viene vista come un blocco di crescita del potenziale psicofisico dell'essere umano" (Novellino, 2003).

### Assunti Filosofici dell'Analisi Transazionale

Ci sono alcuni presupposti filosofici che caratterizzano l'A.T. e che e' importante considerare:

- **ogni individuo e' ok** (va bene cosi com'e'): le persone sono uguali tra loro ed ognuna ha valore in quanto persona, indipendentemente dalla sua razza e dal suo contesto socio-culturale;
- **ogni persona ha la capacita' di pensare e di autodeterminarsi**: ognuno puo' decidere che cosa fare della propria vita ed ha la capacita' di crescere e di imparare qualunque esperienza abbia avuto anche negativa;
- **le decisioni prese possono essere modificate**: ciascuna persona prende delle decisioni e ne e' responsabile, ed e' anche responsabile di cambiarle quando non sono piu' funzionali.

### A.T. e modello decisionale

La teoria dell'Analisi Transazionale e' basata su un *modello decisionale*.

Ciascuno di noi impara comportamenti specifici e decide un piano di vita nell'infanzia.

Benche' le nostre decisioni infantili siano fortemente influenzate dai genitori e da altre persone, siamo noi stessi che prendiamo queste decisioni nel modo peculiare di ogni persona.

Dal momento che siamo noi ad aver deciso il nostro piano di vita, abbiamo anche il potere di cambiarlo, prendendo nuove decisioni in qualsiasi momento.

### Contrattualita' dell'A.T.

La metodologia di intervento dell'A.T. si fonda sulla **contrattualita'**: la relazione terapeutica e' vista come un accordo tra terapeuta e cliente, i quali hanno una responsabilita' congiunta nel lavorare per raggiungere gli obiettivi di terapia definiti in modo chiaro e specifico.

*"Il paziente viene quindi responsabilizzato dall'inizio a porsi come controparte attiva di un professionista il cui compito non e' quello di risolvere i problemi del paziente, bensì quello di aiutare a comprendere come finora si e' bloccato dal risolverli da solo."* (Novellino, 1998).

I contratti di terapia, attraverso i quali viene specificamente stabilita la meta della terapia, possono essere distinti in **contratti di controllo sociale** e **contratti di autonomia**.

I **contratti di controllo sociale** (terapia breve) sono accordi di terapia tesi a risolvere un problema specifico e hanno come obiettivo un cambiamento comportamentale e il suo mantenimento nel tempo.

Per **contratti di autonomia** (terapia che puo' richiedere anni) si intendono, invece, quei contratti in cui la meta della terapia non e' solo un cambiamento comportamentale ma un cambiamento del copione della persona, per cui la terapia non e' rivolta solo ad un sollievo dai sintomi, bensì alla ristrutturazione della personalita'.

Per spiegare questa differenza usiamo una metafora ideata da Berne: ciascun individuo nasce principe o principessa ed esperienze negative precoci convincono alcune persone ad essere ranocchi, da cio' deriva lo sviluppo della patologia.

Gli obiettivi terapeutici possono essere due: il primo tende al miglioramento, ad un progresso che equivale ad uno star meglio come ranocchi; il secondo tende a curare, a guarire che significa togliersi la pelle del ranocchio e riprendere nuovamente lo sviluppo interrotto del principe o della principessa.

### Sviluppo dell'Analisi Transazionale

E' importante considerare che lo sviluppo dell'A.T. corrisponde solo in parte con la storia e la vita di Eric Berne.

Un caposaldo dell'A.T. e' tuttora la sua **integrazione con la Gestalt** (grazie all'opera dei Goulding, allievi di Perls), ma l'A.T. integra al suo interno anche la tradizione teorica della **teoria delle relazioni oggettuali** in campo psicoanalitico, oltre a **tecniche cognitive e comportamentali**.

Importanti sviluppi neopsicoanalitici si sono avuti anche grazie al contributo di autori italiani (Moiso e Novellino) che hanno inserito nel quadro teorico concetti clinici psicoanalitici utili soprattutto per il lavoro sugli stati borderlines (scissione dell'Io, controtransfert etc).

Negli ultimi anni l'A.T., grazie al contributo di studiosi anglosassoni, sta integrando all'interno del suo assetto teorico anche le piu' recenti acquisizioni operate dalle neuroscienze, in particolare le basi neurofisiologiche degli stati dell'Io, l'accesso alle memorie implicite e la formazione delle memorie episodiche.

In Italia, oltre al gia' citato approccio psicodinamico di Novellino, e' molto attivo il gruppo di ricerca di **Pio Scilligo**, il quale sta sviluppando un'ulteriore integrazione dell'A.T. con il modello SASB di **Lorna Smith Benjamin**.

L'A.T. ha avuto una progressiva espansione a livello mondiale e una strutturazione in organizzazioni nazionali e internazionali. L'ITAA (International Transactional Analysis Association) assicura rigorosi standard formativi e tutela il titolo di Analista Transazionale la cui formazione e' riconosciuta solo se svolta con formatori riconosciuti dall'ITAA o dalle associazioni continentali affiliate: in Europa abbiamo l'EATA (European Association Transactional Analysis).

## Principi di base dell'Analisi Transazionale

Per illustrare i principi di base dell'A.T. teniamo presente che essa puo' essere suddivisa in **quattro aree** (Novellino, 2003):

Area:	Oggetto:
Analisi strutturale	Processi intrapsichici
Analisi delle transazioni	Processi relazionali
Analisi dei giochi psicologici	Processi relazionali distorti che conducono ad un rafforzamento della patologia
Analisi del Copione	Programma di vita basato su esperienze infantili che conducono a decisioni autolimitanti.

### 1) Analisi Strutturale:

Per comprendere il comportamento di una persona, occorre essere consapevoli di quello che succede al suo interno. Per realizzare questa analisi possiamo **suddividere la personalita' in diverse parti**, consistente ognuna in una struttura integrata di pensieri, emozioni e comportamenti, a cui diamo il nome di **stati dell'Io**.

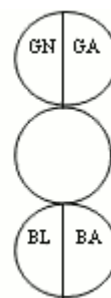
L'**analisi strutturale** permette di rappresentare le componenti storiche e biologiche della personalita' e si occupa del contenuto dello stato dell'Io; per rappresentare il suo funzionamento si ricorre all'**analisi funzionale**, che descrive come una persona usa i suoi stati dell'Io per rapportarsi a se stesso e agli altri.

### STATI DELL'IO

Berne definisce uno stato dell'Io come un insieme coerente di pensieri, sentimenti ed esperienze direttamente correlate ad un insieme coerente di modelli di comportamento. Sebbene ogni persona possiede infiniti stati dell'Io l'autore li raggruppo' in tre grossi insiemi chiaramente distinti e osservabili, diagrammati con tre cerchi sovrapposti:



**Analisi Strutturale**



**Analisi Funzionale**

**Il Genitore (G)** Il Genitore e' l'insieme di pensieri, sentimenti e comportamenti che incorporiamo dall'esterno durante la nostra infanzia ed adolescenza dalla relazione con le figure significative: i nostri genitori reali (o chi ne fa le veci), dai parenti, maestri, insegnanti, o da tutte quelle persone autorevoli che incontriamo negli anni della nostra formazione.

Per esempio un genitore si puo' accorgere che a volte assume un comportamento simile a quello dei propri genitori quando sta utilizzando in modo automatico il proprio Stato dell'Io G.

Esternamente l'attivazione di questo stato dell'Io si identifica spesso in comportamenti pregiudiziali, critici o protettivi; mentre dall'interno e' vissuto come vecchi messaggi Genitoriali che continuano ad influenzare il Bambino interno.

Funzionalmente si puo' avere il Genitore Normativo o Critico (GN) quando si manifestano atteggiamenti di divieto e di comandi, il sancire regole, dettare le leggi etc, ed il Genitore Affettivo (GA), che invece si prende cura, mostra attenzione, premura, da sostegno ed e' comprensivo etc.

**L'Adulto (A)** L'Adulto e' un insieme obiettivo di pensieri, sentimenti e comportamenti coerenti con la situazione che stiamo vivendo (qui ed ora) e indica la nostra capacita' di elaborare continuamente nuovi dati.

Infatti, per gestire la nostra realta' attuale abbiamo bisogno di trovare in continuazione strategie efficaci senza subire interferenze limitanti da Stati dell'io arcaici o incorporati dall'esterno.

**Il Bambino (B)** Il Bambino e' l'insieme di pensieri, sentimenti e comportamenti che risalgono alla nostra infanzia.

Contiene le registrazioni delle prime esperienze di vita e delle "posizioni" che il bambino ha assunto verso se stesso e gli altri.

A livello strutturale e' uno Stato dell'Io arcaico e si manifesta come vecchi comportamenti dell'infanzia: cosi come la persona reagiva da bambino.

Si parla di Bambino Adattato (BA) se attiviamo un comportamento correlato all'influenza genitoriale e Bambino Libero (BL) quando esibiamo forme di comportamento autonomo, senza l'influsso genitoriale.

Sia il BA che il BL possono essere positivi o negativi a seconda che siano efficaci ed adeguati alla situazione.

La struttura del B e' quella parte della nostra personalita' che ci fornisce le motivazioni principali del nostro agire.

Per facilitare la comprensione faro' degli esempi (adattati da Wollams & Brown, 1978):

- Il **GA +** si prende cura di un'altra persona con amore, quando quest'ultima ne ha bisogno e lo desidera - "*Certo faro' questo per te*".
- Il **GA -** e' sia troppo permissivo, sia troppo affettivo, in quanto fa per gli altri cose che non erano richieste o di cui non avevano bisogno - "*Fammi fare questo per te*".

- Il **GC +** e' forte e dogmatico e prende le difese dei diritti suoi o degli altri senza umiliare nessuno - "*basta! Questo non e' giusto!*".
- Il **GC -** cerca di togliere l'autostima ad un'altra persona - "*perche' fai sempre cosi?*".
- L'**A** calcola le probabilita' usando termini definibili operativamente - "*Se usiamo questo tipo di acciaio c'e' un'alta probabilita' che il ponte resistera' a un vento di 150 miglia all'ora*".
- Il **BA +** ottiene cio' che vuole o almeno evita il dolore compiacendo a cio' che, secondo lui, i "*grandi*" si aspettano da lui - "*Sissignore*", a un superiore, e "*per piacere*" e "*grazie*" quando sono richiesti.
- Il **BA -** si comporta in modo autodistruttivo per ottenere l'attenzione degli altri - dimentica di fare il saluto al Generale, e poi si meraviglia che le cose vadano sempre cosi' male per lui.
- Il **BL +** esprime direttamente quello che passa nella sua mente, si diverte, vive in intimita' con gli altri e non fa del male a nessuno nel far cio' - "*Ehi, giochiamo*".
- Il **BL -** fa del male agli altri o a se stesso nell'esprimersi e nel divertirsi - "*Andiamo piu' veloci*" anche quando e' pericoloso. Ci sono pochi esempi di questo comportamento. Per lo piu' molti comportamenti che a prima vista possono essere del BL negativo sono in realta' azioni del BA autodistruttivo.

E' importante sottolineare che **ciascuno di noi possiede ed utilizza tutti e tre gli Stati dell'Io**, sebbene possa esservi la tendenza a utilizzare in modo privilegiato uno dei tre.

Vi e' patologia quando vi sono i **meccanismi dell'esclusione** (una persona puo' funzionare solo con uno o due stati dell'Io) e **della contaminazione** (la persona utilizza informazioni non corrette come dati di realta', ovvero il suo A non costruisce criticamente la realta' attuale ma prende per buoni dati provenienti dal G o dal B).

L'Analista Transazionale guida il paziente al riconoscimento e alla consapevolezza degli stati dell'Io che la persona attiva affinche' egli possa utilizzarli tutti e tre in modo positivo, arricchendo cosi' le proprie opzioni e migliorando la qualita' della propria vita e delle proprie relazioni.

L'obiettivo principale del terapeuta AT e', infatti, decontaminare l'A, in tal modo il paziente potra' agire nel presente in modo appropriato ed efficace, integrando nel suo modo di agire sia gli insegnamenti introiettati nel suo G, sia le esperienze vissute e contenute nel suo B.

L'A integrato ascolta e verifica i dati che arrivano dagli altri stati dell'Io: esamina se le informazioni provenienti dal G sono avvalorate dalla realta' dei fatti e se sono funzionali, come pure se quelle provenienti dal suo B sono aggiornate e appropriate alla realta' attuale.

## 2) Analisi delle Transazioni:

L'Analisi Transazionale prende il nome dalle **transazioni**, definita come l'**unita' del rapporto sociale**: ogni volta che una persona e' in relazione con un'altra persona si avranno delle transazioni.

---

**Ogni transazione e' composta da uno stimolo e da una risposta; le transazioni vengono scambiate tra i rispettivi stati dell'Io di due persone.**

Le transazioni sono classificate in **Complementari, Incrociate, Ulteriori** e a ciascun tipo di esse corrispondono diverse regole della comunicazione.

L'analisi delle transazioni costituisce il ponte tra livello intrapsichico e livello interpersonale nella psicoterapia; essa si occupa della diagnosi degli stati dell'Io che hanno emesso gli stimoli o le risposte, con la finalita' di favorire il controllo sociale, cioe' il controllo del comportamento nelle relazioni sociali, da parte della struttura dell'A.

La persona divenendo maggiormente consapevole degli stati dell'Io che attiva quando comunica con gli altri raggiunge una maggiore efficacia nella comunicazione e un conseguente benessere relazionale.

Tale approccio costituisce una peculiarita' dell'A.T. e uno dei suoi punti di forza.

### **3) Analisi dei Giochi Psicologici:**

*"Il gioco psicologico e' una serie di transazioni ulteriori (che hanno uno scopo ulteriore, incongruente con il messaggio verbale) ripetitive a cui fa seguito un colpo di scena con uno scambio di ruoli, un senso di confusione accompagnato da uno stato d'animo spiacevole come tornaconto finale, in termini di rinforzo di convinzioni negative su di se', sugli altri, sul mondo".*

L'A.T. aiuta ad essere consapevoli dei propri giochi, a smettere di giocare o a giocare in modo meno "pericoloso".

I vantaggi che si hanno nel giocare i giochi possono essere cosi riassunti (Novellino, 2003):

- **ottenere carezze** (da intendersi in A.T. come "unita' di riconoscimento");
- **strutturare il tempo** (cioe' il procurarsi ed organizzare il proprio bisogno di contatto sociale);
- **mantenere la posizione esistenziale** (atteggiamento piu' o meno positivo nei confronti di se' e degli altri);
- **portare avanti il copione;**
- **evitare l'intimita';**
- **continuare ad avere un rapporto emotivo anche dopo il fallimento di una relazione di ricatto;**
- **accumulare bollini, ossia reazioni emotive che verranno usate in seguito come giustificazione di un dato comportamento;**
- **rendere la gente prevedibile.**

In breve i giochi sono modalita' reciprocamente distorti di procurarsi carezze a cui fa seguito una svalutazione di se', degli altri e del mondo esterno e con i quali pertanto le persone procrastinano la loro sofferenza; essi possono essere abbandonati solo quando la persona ha trovato modi alternativi e sani di procurarsi carezze positive che contengono il messaggio "tu sei ok".

#### 4) Analisi del Copione Psicologico:

Berne in "Ciao e Poi" (1972) definisce il copione come: "un piano di vita basato su una decisione presa nell'infanzia, rinforzata dai genitori, giustificata dagli eventi successivi e culminante in una scelta decisiva".

E' dunque un piano di vita personale che un individuo decide da piccolo in base alla sua interpretazione degli eventi, esterni ed interni, dei messaggi ricevuti dai genitori e che viene sostenuto da decisioni successive.

Il bambino decide il suo copione tra i 3 e i 6 anni; le decisioni prese sul corso della vita, rimangono inalterate anche se le situazioni si modificano, infatti, man mano che il bambino entra nelle fasi successive di sviluppo struttura versioni aggiornate del copione, allo scopo di adattarlo alle nuove realta' che vive ma mantenendone inalterato lo schema base.

Spesso le persone hanno un copione limitante e sofferente, un percorso terapeutico puo' aiutarle a divenire consapevoli del proprio copione e a modificarlo.

All'interno del quadro di riferimento dell'A.T., cio' che rende efficace un intervento e' **aiutare la persona a tornare a quelle prime esperienze di vita**, mediante le quali, il bambino, per proteggersi, aveva inibito le proprie potenzialita' prendendo delle decisioni, che allora erano necessarie per la sua sopravvivenza fisica o psichica (es. "compiacere altri"), ma che ora non sono piu' funzionali.

Se da una parte i messaggi negativi, accettati dal bambino, possono divenire fonte di malessere perche' troppo rigidi e limitanti, dall'altra parte hanno permesso a quel bambino una sorta di sicurezza e protezione, a cui l'A, nel processo ridecisionale, puo' scegliere di rinunciare per sbloccare la sua crescita.

**Nell'ambiente protetto della terapia la persona puo' ridecidere di comportarsi in modo diverso per vivere una vita piu' soddisfacente nel presente.**

Il terapeuta A.T. nel percorso di ridecisione con la persona amplifica l'efficacia del trattamento usando le **3 P: permesso, protezione, potenza.**

Il terapeuta, attraverso l'ascolto, implicitamente da' il permesso di cambiare.

In seguito, in modo esplicito, potra' dare permessi per lasciare che la persona sperimenti modalita' alternative alle vecchie decisioni di copione.

Inoltre, rispettando il paziente in ogni sua azione e facendo un buon contratto di terapia, da' protezione al paziente e a se stesso.

Il terapeuta e' potente nella relazione con il paziente perche' usa in modo integrato tutti e tre gli stati del suo Io : "ha un G che incoraggia e si prende cura del benessere del cliente; ha un A che ascolta, coglie informazioni importanti, fa ipotesi e le verifica; ha un B liberato che si diverte, ha energia, usa le sue capacita' creative e intuitive, ed e' in grado di concedere permessi dando protezione". (Castagna, 2003).



### **A chi e' utile l'Analisi Transazionale?**

I disturbi psichici con cui l'approccio A.T. e' indicato sono (adattato da Novellino, 2003):

- **le strutture nevrotiche**, anche gravi, sia fobico-ossessive che isteriche e depressive;
- **le strutture borderline**, poiche' queste hanno bisogno di un setting ben strutturato, direttivo, chiaro, teso alla focalizzazione sulla realta';
- **le strutture psicosomatiche**, per le quali e' stato elaborato, nell'ambito dell'A.T., un lavoro di tipo corporeo, che facilita l'accettazione del vissuto corporeo da parte del paziente psicosomatico, attraverso l'integrazione di tecniche mutuare da altri approcci (es. terapia della Gestalt e Bioenergetica);
- **le strutture psicotiche**, a condizione pero' che sia possibile il lavoro in una struttura di tipo comunitario-residenziale; per le strutture psicotiche in compensazione l'A.T. e' in grado di offrire il setting adatto.

#### **Per trattazioni più approfondite suggerisco i seguenti libri:**

- Berne, E. (1961). *AT e Psicoterapia*. Trad. it. Roma: Astrolabio, 1971;
- Berne, E. (1964). *A che gioco giochiamo*. Trad. it. Milano: Bompiani, 1967;
- Berne, E. (1966). *Principi di terapia di gruppo*. Trad. it. Roma: Astrolabio, 1986;
- Berne, E. (1972). *Ciao... e poi?* Trad. it. Milano: Bompiani, 1978;
- Castagna, M. (2003). *L'analisi transazionale nella formazione con gli adulti*. Milano: Franco Angeli;
- Goulding, R. & M. (1979). *Il cambiamento di vita nella terapia ridecisionale*. Trad. it. Roma: Astrolabio, 1983;
- James, M. (1989). *Nati per vincere*. Trad. it. Roma: Paoline, 1980;
- Moiso e Novellino (1982). *Stati dell'Io*. Roma: Astrolabio;
- Wollams, M. e Brown, S. (1978). *L'Analisi Transazionale*. Trad. it. Assisi: Cittadella, 1985;
- Novellino, M. (1998). *L'approccio clinico dell'Analisi Transazionale*. Milano: Franco Angeli;
- Novellino, M. (2003). *La sindrome dell'uomo mascherato*. Milano: Franco Angeli.

**Angela D'Addario**