

Che cos'è l'Analisi Transazionale?

La psicologia umanistica-esistenziale

L'Analisi Transazionale è una corrente che fa parte della psicologia umanistica-esistenziale (come l'approccio di Maslow, la terapia centrata sul cliente di Rogers, la psicoterapia della Gestalt di Perls, la psicologia della personalità di Allport).

Per la psicologia umanistica l'obiettivo non è la guarigione da una malattia, come nell'approccio medico, ma *“la sofferenza psichica viene vista come un blocco di crescita del potenziale psicofisico dell'essere umano”* (Novellino, 2003), quindi l'attenzione è sulla crescita e non sulla disfunzione.

Questo nuovo punto di vista si basa su una concezione fondamentalmente positiva ed ottimistica dell'essere umano, cioè sulla fiducia che possa svilupparsi verso il meglio e attuare pienamente le sue potenzialità. L'essere umano non è malato o disfunzionale ma *“reca in sé una spinta verso l'unità della personalità, l'espressività spontanea, l'individualità e l'identità piena”*. È quindi in grado di autocurarsi.

Il terapeuta non è più il riparatore di una disfunzione, ma un enzima che catalizza il processo di cambiamento il cui artefice non è lui ma il cliente stesso; aiuta quindi la persona a scoprire le proprie risorse per aiutarsi da sola e sentirsi efficace e padrone nella propria vita. La relazione tra cliente e terapeuta è quindi paritaria.

Pertanto cambia anche il senso della psicoterapia che, da recupero ed eliminazione del sintomo, diventa opportunità di crescita psicologica e umana.

L'attenzione è posta sull'esperienza concreta nella vita quotidiana: ciò che la persona sente, vive ed sperimenta (e sul significato che tutto ciò assume per lei) e il passato si va a recuperare solo nella misura in cui influenza il presente, altrimenti l'attenzione è concentrata sul qui e ora.

Gli Assunti Filosofici dell'Analisi Transazionale

L'Analisi Transazionale è stata fondata da Eric Berne (1910-1970), è sistema di psicoterapia che viene utilizzata nel trattamento di disturbi psicologici di ogni tipo, essendo un metodo di terapia individuale, di coppia, di gruppo e familiare.

Si basa su alcuni presupposti filosofici che caratterizzano poi il modo di lavorare in A.T.:

- ogni individuo è ok (va bene così com'è): *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 capacità di pensare e di autodeterminarsi: *ognuno può decidere che cosa fare della propria vita ed ha la capacità di crescere e di imparare qualunque esperienza abbia avuto anche negativa;*
- le decisioni prese possono essere modificate: *ciascuna persona prende delle decisioni e ne è responsabile, ed è anche responsabile di cambiarle quando non sono più funzionali.*

Da questi assunti filosofici derivano alcune importanti caratteristiche della terapia.

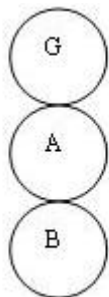
la relazione paritaria tra paziente e terapeuta in cui non c'è uno che cura e l'altro che subisce la cura ma entrambi ci si impegna, secondo un accordo bilaterale (contratto) ad arrivare a un obiettivo congiunto che viene definito in modo chiaro e specifico

la comunicazione aperta: il terapeuta comunica le sue impressioni e condivide col cliente le sue conoscenze A.T., non ci sono segreti perché ognuno è in grado di pensare e capire

il modello ridecisionale: Ciascuno di noi impara comportamenti specifici e decide un piano di vita (copione) nell'infanzia. Benché 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 copione, abbiamo anche il potere di cambiarlo, prendendo nuove decisioni in qualsiasi momento.

Gli Stati dell'Io

Secondo Berne la personalità è composta da tre parti chiamate stato dell'Io, ognuna delle quali è una struttura integrata di pensieri, emozioni e comportamenti. 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 raggruppò in tre grossi insiemi chiaramente distinti e osservabili, diagrammati con tre cerchi sovrapposti: genitore, adulto e bambino.



Il Genitore (G)

Il Genitore è 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 può 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 è vissuto come vecchi messaggi Genitoriali che continuano ad influenzare il Bambino interno.

L'Adulto (A)

L'Adulto è un insieme obiettivo di pensieri, sentimenti e comportamenti coerenti con la situazione che stiamo vivendo (qui ed ora) e indica la nostra capacità di elaborare continuamente nuovi dati. Infatti, per gestire la nostra realtà 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 è 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 è uno Stato dell'io arcaico e si manifesta come vecchi comportamenti dell'infanzia: così come la persona reagiva da bambino.

Bibliografia

BERNE E. (1964). *A che gioco giochiamo*. Bompiani, Milano.

BERNE E. (1972). *Ciao e poi?*. Bompiani, Milano.

JAMES M. & JONGEWARD D. (1987). *Nati per vincere*. San Paolo, Milano.

STEWART I. & JOINES V. (2000). *L'analisi Transazionale*. Bompiani, Milano.