

INDICE

| | |
|---|---------------|
| PRINCIPI BASE DELL'ANALISI TRANSAZIONALE | _____ pag. 2 |
| STATI DELL'IO E TRANSAZIONI | _____ pag. 2 |
| IL BAMBINO | _____ pag. 2 |
| IL GENITORE | _____ pag. 3 |
| L'ADULTO | _____ pag. 4 |
| TRANSAZIONI COMPLEMENTARI, INCROCIATE, NASCOSTE | _____ pag. 5 |
| CAREZZE | _____ pag. 5 |
| L'ECONOMIA DI CAREZZE | _____ pag. 6 |
| RITUALI, PASSATEMPI, GIOCHI, INTIMITÀ, LAVORO | _____ pag. 6 |
| GIOCHI | _____ pag. 7 |
| TORNACONTO | _____ pag. 7 |
| LA POSIZIONE ESISTENZIALE (POSIZIONE DI VITA) | _____ pag. 8 |
| GRADI | _____ pag. 11 |
| I GIOCHI DI POTERE | _____ pag. 11 |
| RUOLI | _____ pag. 11 |
| IL TRIANGOLO DRAMMATICO DI KARPMAN | _____ pag. 11 |
| ABILITA' CHE IL MANAGER PUO' ACQUISIRE | _____ pag. 12 |

PRINCIPI BASE DELL'ANALISI TRANSAZIONALE

L'Analisi Transazionale è una teoria psicologica, di facile comprensione ma estremamente acuta, relativa al pensiero, ai sentimenti e al comportamento delle persone. È un sistema efficace ed attuale di psicoterapia, di analisi socio-culturale, valida anche nel campo dell'educazione, delle organizzazioni, in psichiatria sociale.

STATI DELL'IO E TRANSAZIONI. Le interazioni interpersonali sono costituite da **transazioni**. Ogni transazione si compone di due parti: lo **stimolo** e la **risposta**. Le singole transazioni normalmente fanno parte di una serie. Alcune di queste serie o sequenze di transazioni possono essere dirette, produttive, sane; oppure ambigue, distruttive, malsane.

La persona, quando interagisce, lo fa da uno di tre diversi **stati dell'Io**. Lo stato dell'Io è un modo specifico di pensare, sentire e comportarsi. Ogni stato dell'Io ha origine in una specifica regione del cervello. Il comportamento di una persona può venire dal suo **stato dell'Io Genitore**, o dallo **stato dell'Io Bambino**, o dallo **stato dell'Io Adulto**. Ogni nostra azione proviene da uno di questi tre stati dell'Io.

IL BAMBINO. Quando siamo nello stato dell'Io Bambino, agiamo come agirebbe il fanciullo della nostra infanzia. Non si tratta di una messa in scena: pensiamo, sentiamo, vediamo, ascoltiamo e reagiamo come un bambino di tre, o cinque, o otto anni. Gli stati dell'Io non sono dei ruoli, ma stati dell'essere che proviamo realmente. Ci sono tre stati dell'Io Bambino:

- **Bambino Naturale**

Quando è affettuoso o scontroso, impulsivo, spontaneo o giocoso. È il bambino lasciato senza confini di riferimento genitoriale, oppure che reagisce a confini troppo rigidi, o ancora che chiede confini e attenzione.

- **Piccolo Professore**

Quando è pensoso, creativo, ingegnoso. È il bambino che vuole comportarsi come un adulto, entrare nei loro discorsi, compiacerli, apparire responsabile.

- **Bambino Adattato**

Quando ha paura, si sente in colpa o si vergogna. È il bambino che subisce la rigidità genitoriale, punizioni, assenze e/o problemi familiari, mancanze affettive.

Il Bambino prova tutte le emozioni: paura, amore, rabbia, gioia, tristezza, vergogna e così via. Alcuni considerano il Bambino la fonte di tutti i problemi di una persona, proprio perché è egocentrico, emotivo, potente, e fa resistenza nei confronti delle repressioni cui è soggetto crescendo. Altri ritengono che il Bambino debba essere una sorta di riferimento interiore cui tutto è permesso.

L'Analisi Transazionale considera il Bambino come fonte di creatività, ricreazione e procreazione; l'unica fonte di rinnovamento della vita. Nei bambini, è chiaro, si può osservare il Bambino facilmente.

Esso si evidenzia comunque anche negli adulti, nelle situazioni in cui è loro permesso di lasciarlo emergere, come alle feste o alla partita. Il Bambino può affiorare, per brevi periodi, anche in altre situazioni dove può essere del tutto indesiderato, come durante importanti riunioni d'affari, in discussioni serissime, a scuola. Nella sua forma meno auspicabile, può dominare completamente la vita, come nel caso di una persona con gravi disturbi emotivi il cui Bambino confuso, depresso, folle o vizioso la porterà alle soglie dell'autodistruzione, con un comportamento che sfugge al suo controllo. Inoltre, il Bambino può emergere per lunghi periodi, sotto forma di depressione o dolore, come nel caso di chi abbia subito una grave perdita.

IL GENITORE. Il Genitore è come un registratore: è una raccolta di codici pre-registrati, pre-giudicati, preconcepi che indirizzano la vita. Nello stato dell'Io Genitore, la persona pensa, sente e si comporta come uno dei suoi genitori o chi ne abbia fatto le veci. Il Genitore decide, senza ragionare, come reagire alle situazioni, cosa è bene e cosa no, come si dovrebbe vivere. Il Genitore giudica a favore o contro, e può rappresentare un controllo o un sostegno. Si considerano due tipi principali di Io Genitore:

- **Genitore Normativo o Genitore Critico**

Quando ha un atteggiamento critico, ha regole rigide, detta condizioni per dare amore.

- **Genitore Affettivo o Genitore Nutrizionale**

Quando offre appoggio, stima, ha regole flessibili, ama senza condizioni.

Uno degli stati dell'Io può dominare la persona, con **esclusione** degli altri due. Ad esempio il Genitore Affettivo o Normativo può escludere gli altri stati dell'Io, e la persona non riesce ad usare il Bambino o l'Adulto, con grave svantaggio in quanto, **per poter essere un individuo pienamente funzionante, tutti gli stati dell'Io devono essere disponibili quando necessario.** Se l'unico stato dell'Io funzionante è il Genitore escludere, la persona vive senza l'ausilio del Bambino o dell'Adulto, privo quindi dei due terzi di tutto il suo potenziale. Il Genitore utilizza vecchie "registrazioni" per risolvere i problemi ed è quindi in generale indietro di venticinque anni rispetto ai tempi (ma può essere indietro di 250 o magari di 2.500 anni). È utile quando l'Adulto non ha informazioni a disposizione o non ha il tempo per pensare. D'altra parte, il Bambino con la sua intuizione potrà trovare soluzioni innovative, che potrebbero però non essere altrettanto affidabili delle decisioni prese dall'Adulto che esamina i dati.

Come detto, lo stato dell'Io Genitore è come un registratore che contiene affermazioni preconcepite, pre-giudicate, pre-programmate. Queste "registrazioni" possono venire avviate se siamo nello stato dell'Io Adulto o Bambino e noi le sentiamo come delle "voci nella testa". L'ascolto di queste registrazioni del Genitore può essere piacevole o no, a seconda del Genitore che le ha prodotte. In altre teorie della personalità, le temibili voci del Genitore Normativo sono definite come super-Io severo, o trappole cognitive, scarsa autostima, protettore punitivo o aspettative catastrofiche.

Il Genitore Normativo dice cose umilianti del tipo: "Sei cattivo, stupido, brutto, pazzo e malato; non hai scampo, non sei OK".

Il Genitore Affettivo ama incondizionatamente il Bambino e dice cose come: "Ti voglio bene," "Sei un vincitore," "Sei in gamba," "Sei una principessa" o "Sei una bellezza."

Talvolta il Genitore Normativo esercita il controllo sul Bambino impedendogli di essere contento di se stesso. Se il Bambino vuol essere amato, il Genitore Normativo gli dice: "Non lo meriti." Se il Bambino vuole dare amore, il Genitore Normativo magari gli dice "Non è desiderato." Se il Bambino fa controvoglia un lavoro ingrato, il Genitore Normativo gli dirà: "È il meglio che tu possa fare, dal momento che sei pigro." Se il Bambino tira fuori un'idea nuova che contrasta con vecchi schemi, il Genitore Normativo potrà rispondere: "Devi essere pazzo a pensare in quel modo." Il Genitore Normativo può farci sentire non OK e costringerci a fare cose che non vogliamo fare. Per contrapporsi a questo tipo di Genitore Normativo occorre imparare a sviluppare il proprio Genitore Affettivo, l'Adulto o il Bambino Naturale.

L'ADULTO. Nello stato dell'Io Adulto la persona funziona come un computer: opera sulla base dei dati che raccoglie e che poi memorizza o utilizza per prendere decisioni secondo un programma logico.

Nello stato dell'Io Adulto la persona usa il pensiero logico per risolvere i problemi, assicurandosi che il processo non venga contaminato dalle emozioni del Bambino o del Genitore. Da ciò si potrebbe concludere che le emozioni non sono positive, mentre significa solo che per poter essere logici e razionali dobbiamo saperci tenere distinti dalle emozioni. Questo non vuol dire che essere logici e razionali sia sempre la cosa migliore. In realtà, così come un Genitore escludere produce un essere umano incompleto, anche un Adulto escludere ha un effetto limitante. Infatti, essere una persona matura o adulta non è lo stesso che essere nello stato dell'Io Adulto: un bambino può essere nello stato dell'Io Adulto, così come gli adulti ben funzionanti usano di continuo il Genitore e il Bambino.

L'Adulto elabora tutti i dati che gli vengono forniti. Se i dati sono aggiornati le risposte dell'Adulto saranno tempestive e più efficaci di quanto non sia la soluzione del Genitore. Se i dati non sono corretti, il computer dell'Adulto produrrà risposte non corrette. Dunque l'Adulto effettua una verifica dei dati e delle informazioni. Una funzione molto importante dell'Adulto è quella di prevedere risultati o conseguenze e di fornire una critica fattuale dei comportamenti di chi persegue gli obiettivi prescelti. Questa funzione critica è diversa da quella del Genitore Normativo, il quale si basa sui valori anziché sui fatti.

Talora l'Adulto utilizza dati che provengono dal Bambino o dal Genitore e che possono non essere corretti. In questo caso si parla di **contaminazione**. Se la contaminazione deriva dal Genitore si parla di pregiudizio. Quando ad esempio una persona dà per scontato che le donne preferiscano seguire la volontà o il suggerimento di un uomo anziché decidere per conto proprio, questo è un dato che l'Adulto riceve dal Genitore, ed è una contaminazione in quanto viene accettato senza verificarlo nella realtà. Anche le informazioni che arrivano dal Bambino possono venire accettate così come sono, senza controllo, e in questi casi si parla di illusione o fissazione. La fissazione è basata generalmente su una paura o su una speranza del Bambino, accettata dall'Adulto come realtà. Ad esempio, se una persona si convince che il governo sta cercando di avvelenarla, con tutta probabilità ciò si basa sulle paure del Bambino che il suo Adulto accetta, piuttosto che su dati oggettivi. In Analisi Transazionale, un processo molto importante è la decontaminazione dell'Adulto.

Possiamo trovare una frase rappresentativa per semplificare l'identificazione dei tre stati dell'Io:

| | |
|--------------------|----------------------------------|
| IO GENITORE | = fa ciò che DEVE |
| IO BAMBIINO | = fa ciò che VUOLE |
| IO ADULTO | = fa ciò che C'E' da fare |

TRANSAZIONI: COMPLEMENTARI, INCROCIATE E NASCOSTE

Ogni volta che una persona è in relazione con un'altra persona si avranno delle transazioni. Ogni transazione è composta da uno stimolo e da una risposta; inoltre, le transazioni possono procedere dal Genitore, dall'Adulto o dal Bambino di una persona al Genitore, all'Adulto o al Bambino di un'altra persona.

Si trovano transazioni **complementari**, **incrociate** e **nascoste**.

- La **transazione complementare** impegna lo stesso stato dell'Io in ogni persona.
- Nella **transazione incrociata** la risposta transazionale è indirizzata ad uno stato dell'Io diverso da quello che ha lanciato lo stimolo.

Fintanto che le transazioni sono complementari la comunicazione può continuare tra due persone. L'importanza delle transazioni incrociate sta nel fatto che esse interrompono la comunicazione: è utile ricordarlo perché questo aiuta l'analista transazionale a capire perché la comunicazione si è interrotta. Vale la regola che "se c'è un'interruzione nella comunicazione, è stata causata da una transazione incrociata." Un particolare tipo di transazione incrociata è la **transazione di svalutazione**. In questo caso una persona, nella sua risposta, trascura completamente il contenuto dello stimolo transazionale. Non sempre la svalutazione è evidente, ma procura scompiglio in chi la riceve e, se ripetuta, può turbare gravemente.

- Le **transazioni nascoste** sono quelle in cui si dice una cosa intendendone un'altra; stanno alla base dei giochi e rivestono particolare interesse perché sono ingannevoli. Esse hanno un livello **sociale (palese)** e un livello **psicologico (nascosto)**.

È importante saper riconoscere la differenza tra il livello sociale e il livello nascosto perché, volendo capire e prevedere cosa farà una persona, il livello nascosto offre maggiori informazioni di quello palese.

Una delle principali ragioni per cui diciamo una cosa intendendone un'altra è che in generale ci vergogniamo dei desideri e dei sentimenti del nostro Bambino o del nostro Genitore. Nonostante questo, però, agiamo sulla base di questi desideri ed esprimiamo questi sentimenti, fingendo di fare qualcosa di diverso. Possiamo ad esempio essere sarcastici sorridendo invece di esprimere la rabbia in modo diretto; oppure, se intimoriti possiamo contrattaccare anziché ammettere le nostre paure. Ancora, fingiamo indifferenza quando vogliamo amore o attenzione e ci è difficile darne o riceverne. In effetti, siccome la vita presenta a volte mezze verità e inganni, può succedere che non sappiamo neppure più cosa il nostro Bambino voglia veramente. Né ci aspettiamo che gli altri siano completamente sinceri, sicché non sappiamo mai se possiamo fidarci di ciò che dicono. Gli analisti transazionali incitano a essere sinceri riguardo ai propri desideri e sentimenti, con gli altri e con se stessi, invece di ingannare o fingere. Solo così si può scoprire ciò che si desidera, come chiederlo e, se possibile, come ottenerlo.

CAREZZE

Le **carezze** sono il riconoscimento dato ad una persona. Sono essenziali alla vita. Senza di esse, dice Berne, "la spina dorsale avvizzisce." È stato dimostrato che un neonato ha bisogno del contatto fisico per rimanere in vita. Gli adulti possono accontentarsi di un contatto fisico più limitato e sopperiscono con lo scambio di carezze verbali: carezze positive, come le lodi o le espressioni di apprezzamento; o carezze negative, come i giudizi negativi o le umiliazioni. Ecco perché lo scambio di carezze è l'attività più importante che occupa le persone nella loro vita quotidiana.

L'ECONOMIA DI CAREZZE. Uno degli aspetti più temibili del Genitore Normativo è che stabilisce una serie di regole che controllano il dare e ricevere carezze (Non dare, non chiedere, non accettare o non darti carezze). L'effetto che hanno queste regole, o **economia di carezze**, è quello di impedire che le persone si scambino carezze liberamente e si occupino del loro bisogno di carezze. Di conseguenza, la maggior parte degli esseri umani vive in uno stato di fame di carezze e sopravvive con una dieta – di carezze – insufficiente, proprio come coloro che non hanno da mangiare a sufficienza, passando molto tempo e facendo molti sforzi per cercare di soddisfare questa fame. Le **carezze positive**, come tenersi per mano o dire "Ti voglio bene", danno a chi le riceve la sensazione di essere OK. Vi sono anche **carezze negative**, che sono forme di riconoscimento sgradevoli o dolorose, come il sarcasmo, l'umiliazione, uno schiaffo, un insulto, o dire "Ti odio." Le carezze negative fanno sentire non OK chi le riceve. Tuttavia, anche se non piacevoli, sono pur sempre una forma di riconoscimento e non fanno "avvizzare la spina dorsale." Questa è la ragione per cui una persona preferisce carezze negative piuttosto che nessuna carezza. Questo spiega perché certe persone sembrano farsi del male intenzionalmente nelle loro relazioni con altre persone: non perché amino "farsi del male," ma perché **non riescono ad avere un riconoscimento positivo e preferiscono carezze negative dolorose piuttosto che stare senza carezze.**

Si può imparare a scambiarsi carezze liberamente, ad aprire il proprio cuore, a dare e chiedere carezze senza vergogna né imbarazzo. Persone diverse preferiscono carezze diverse, e ognuno ha le sue preferenze, i suoi desideri segreti. Vi sono molti tipi di carezze positive: ci sono le carezze fisiche e quelle verbali. Le carezze fisiche possono essere abbracci, baci, carezze, leggere o intense, sexy, sensuali o solo amichevoli, affettuose o appena canzonatorie. Le carezze verbali possono riguardare l'aspetto di una persona: il viso, il corpo, il portamento, le movenze; o la personalità: l'intelligenza, la sensibilità, l'amorevolezza, il coraggio. In ogni caso la persona ha bisogno e merita di ricevere carezze; se le chiede, generalmente trova qualcuno che ha proprio le carezze che lei desidera ed è disposto a dargliele.

RITUALI, PASSATEMPI, GIOCHI, INTIMITÀ, LAVORO

Sono cinque i modi in cui si può strutturare il tempo e ricevere carezze.

1. Il **rituale** è uno scambio predeterminato di carezze di riconoscimento.
2. Il **passatempo** è una conversazione predeterminata su un certo argomento. I passatempi sono particolarmente evidenti ai ricevimenti e alle riunioni familiari. Alcuni dei più comuni passatempi sono: il tempo (Non è eccezionale questo caldo?), lo sport (Come va quest'anno la Juve in campionato?), la droga (Non sarebbe meglio legalizzare le droghe leggere?) o i pettegolezzi d'alcova (È vero che X si è separato da Y per mettersi con W che ha divorziato da Z?).
3. I **giochi** sono serie di transazioni ripetitive e ambigue, fatte per ottenere carezze. Sfortunatamente, le carezze che si ottengono con i giochi sono per la maggior parte negative. Il gioco è un metodo malriuscito per avere le carezze desiderate.
4. L'**intimità** è uno scambio di carezze diretto e potente, spesso implorato ma raramente ottenuto perché il Bambino se ne tiene lontano, spaventato da precedenti dolorose esperienze. L'intimità non è la stessa cosa del sesso, anche se spesso la si trova nel sesso. Peraltro il sesso può anche essere un rituale, un passatempo, un gioco o un lavoro.
5. Il **lavoro** è un'attività che ha un prodotto come risultato. Un buon lavoro sortisce, come effetto secondario, uno scambio di carezze.

Intimità e lavoro sono i due modi più soddisfacenti di ottenere carezze. Sfortunatamente un'intimità duratura è talvolta difficile da raggiungere, perché le persone sono del tutto impreparate dal punto di vista emotivo.

Il lavoro può essere insoddisfacente se si lavora isolatamente o se non si viene lodati per i risultati ottenuti.

Ecco perché si ricorre a rituali, a giochi o passatempi, che sono modi più sicuri, anche se molto meno soddisfacenti, di ottenere carezze. Ad esempio, un matrimonio può essere una serie infinita e noiosa di rituali, passatempi e giochi; spesso la ragione è che entrambi i coniugi vivono sulla base di copioni di vita che li privano delle carezze, impedendo agli uomini di provare sentimenti ed intimità ed alle donne di usare l'Adulto per chiedere e ricevere l'amore che desiderano.

GIOCHI

L'aspetto essenziale dei giochi sta nel loro essere scambi di carezze, ingannevoli o nascosti. Il gioco è una serie ripetitiva di transazioni nascoste che ha un inizio, un proseguimento, una fine e un tornaconto. Il tornaconto (pay-off) è un vantaggio occulto che motiva i giocatori a partecipare.

L'Analisi Transazionale divenne una moda nazionale negli Anni Sessanta grazie all'enorme successo del libro di Eric Berne *A che gioco giochiamo?* nel quale i vari giochi venivano chiamati con nomi divertenti ("Ti ho beccato," "Prendimi a calci," "Sto solo cercando di aiutarti"). Ad esempio Jane gioca a "Perché non... Sì, ma...": chiede consiglio agli altri, ma rifiuta tutti i suggerimenti, per cui alla fine sono tutti esasperati. Questo è il genere di conversazione che va avanti all'infinito, sempre uguale, particolarmente nei gruppi di terapia, ambiguo e non palese. A livello sociale sembra una conversazione tra una persona nello stato dell'Io Adulto che fa una domanda ad una o più persone, anch'esse nello stato dell'Io Adulto. Ciò che la rende un gioco è che nessuno dei suggerimenti offerti viene accettato. La ragione è che, a livello psicologico, molto più significativo, la verità è che Jane magari ha bisogno di un consiglio, ma ha molto più bisogno di carezze; e dato che queste le vengono date in modo molto indiretto, sono molto meno soddisfacenti di quanto non sarebbero delle carezze dirette. E così il gioco si interrompe su una nota di frustrazione depressa.

TORNACONTO. Ogni gioco ha un suo tornaconto, su tre livelli diversi.

1. Il **tornaconto biologico** del gioco sono le carezze. Anche se il gioco "finisce male", tutti i giocatori ne traggono un numero considerevole di carezze, sia positive che negative.

2. Il **tornaconto sociale** del gioco è la **strutturazione del tempo**: si riesce a riempire con un'attività stimolante del tempo che altrimenti sarebbe potuto essere noioso, imbarazzante o deprimente.

3. Il **tornaconto esistenziale** di un gioco è il modo in cui esso conferma la posizione esistenziale di ognuno dei giocatori.

LA POSIZIONE ESISTENZIALE (O POSIZIONE DI VITA)

Per sviluppare un'identità personale, già nell'infanzia ogni persona determina qual è il significato della sua vita, o esistenza. Alcuni decidono che sono OK e che vivranno bene; molti altri invece decidono che non sono OK e che in un modo o nell'altro falliranno. Questa aspettativa, basata sulla decisione di come sarà la loro vita, sarà la loro posizione esistenziale.

Le posizioni esistenziali descrivono come una persona vede sé e gli altri e influenzano di conseguenza il modo secondo il quale ciascun individuo pensa, agisce ed entra in rapporto con l'altro. Nell'infanzia veniamo influenzati dal contesto ambientale in cui viviamo, dalle sollecitazioni positive o negative che costituiscono la nostra prima esperienza di vita, dai messaggi genitoriali, dalla soddisfazione o insoddisfazione dei nostri bisogni. Intorno ai sei anni prendiamo decisioni sul nostro valore, sul valore degli altri e sulla vita in genere, dando a tutto ciò un significato ben preciso e scegliendo quale copione recitare sul palcoscenico della nostra vita presente e futura.

La relazione ha due poli: l'individuo e l'altro, che può essere sia una persona che una situazione, e ciascuno dei due poli può essere vissuto come positivo o negativo.

Una persona può sentirsi OK o non OK, rispetto a se stessa e agli altri, per cui vi sono quattro posizioni esistenziali principali: "Io sono OK, tu sei OK," "Io sono OK, tu non sei OK," "Io non sono OK, tu sei OK" e "Io non sono OK, tu non sei OK."

| | IO | ALTRO |
|---|------------------|-----------------|
| 1 | + Io sono OK | + Tu sei OK |
| 2 | + Io sono OK | - Tu non sei OK |
| 3 | - Io non sono OK | + Tu sei OK |
| 4 | - Io non sono OK | - Tu non sei OK |

Ad esempio, nel gioco "Perché non... Sì, ma..." la posizione esistenziale di Jane è che "non c'è mai niente che funzioni," di modo che, ogni volta che il gioco viene ripetuto, esso rafforza la posizione e giustifica un'ulteriore depressione.

I giochi vengono sempre giocati con responsabilità ed interesse da tutti coloro che vi sono coinvolti. Per poter mantenere la sua posizione esistenziale, Jane troverà delle persone che sono disposte a fare il gioco con lei. I ruoli di tutti i giocatori sono ugualmente importanti ed inoltre tutti ne traggono un tornaconto. Quando prendono parte al gioco, anche loro sono convinti che finirà in un fallimento. Anche loro vogliono delle carezze, ma non sono affatto sorpresi quando Jane respinge tutti i consigli e tutti finiscono di conseguenza coll'essere depressi o arrabbiati, il che dimostra che non si riesce mai ad aiutare veramente nessuno, o che nessuno vuole mai essere aiutato, e questo giustifica la loro rabbia.

1. Prima posizione + + (Io sono OK – Tu sei OK)

È quella costruttiva, potenzialmente la posizione di un vincente: permette di collaborare con l'altro, di vederlo come una risorsa. E' del tipo: "Accetto me, accetto l'altro, quale è il problema? Risolviamolo". Rappresenta un atteggiamento nei confronti della vita realistico, positivo, concreto. Permette inoltre di non scaricare sull'altro le proprie responsabilità o, al contrario, di non colpevolizzare se stessi per ciò che non è andato a buon fine. Chi è in questa posizione si sente uguale nella differenza: io sono ok come te, pur essendo diverso da te che sei ok.

Il suo sarà quindi un atteggiamento di ascolto autentico per capire il punto di vista dell'altro e integrare su questo aspetto più approcci differenti necessari alla ricerca in comune di una soluzione.

Le caratteristiche principali:

- Stima di sé
- E' assertivo
- Non giudica
- Accetta gli altri
- Realistiche aspettative da sé e dagli altri
- Fiducioso
- Ascolta con partecipazione
- Flessibile
- Comunicazione aperta, diretta, chiara, pronta al dialogo
- Comprensivo, tollerante, ottimista
- Disponibile
- Prova gioia e contentezza
- Risolve i problemi in maniera vincente.

2. Seconda posizione + – (Io sono OK – Tu non sei OK)

È paranoide ed è caratterizzata dalla costante svalutazione dell'altro e da una super valorizzazione di sé: E' tutta colpa tua". E' la posizione di chi si sente vittimizzato o perseguitato e quindi vittimizza e perseguita gli altri.

La persona si relaziona attraverso il dominio e l'esibizione di sé con un comportamento aggressivo, rifiutante e accusatorio. Spesso l'individuo che si trova in questa posizione si sente imbrogliato, odia e incolpa gli altri per le proprie disgrazie, negando di avere un problema personale. L'atteggiamento riguardo all'ascolto è ipercritico con lo scopo di capire le differenze con i punti di vista dell'altro per scoprire la falla del suo ragionamento in modo da poter imporre il suo modo di vedere le cose.

Le caratteristiche principali:

- Grande stima di sé
- "Io ho tutti i diritti; tu nessuno"
- Esigente, arrogante, ipercritico
- Invadente, prepotente, caparbio
- Giudica in buono/cattivo, male/bene
- Competitivo, impaziente
- Ama circondarsi di yes-men
- Autoritario
- Minaccioso, combattivo, attaccabrighe

3. Terza posizione – + (Io non sono OK – Tu sei OK)

È depressiva ed è caratterizzata dalla svalutazione di sé e dalla super valorizzazione dell'altro "E' tutta colpa mia!". Essa presuppone una dipendenza dall'altro ritenuto più forte e più potente. La persona in questa posizione si sente impotente nei confronti degli altri, inadeguata e incapace di affrontare la situazione. A poco a poco il soggetto si ritira dalla relazione con gli altri, cade nella depressione e ritiene che la sua vita non valga molto.

In questo caso l'atteggiamento riguardo all'ascolto è compiacente.

Le caratteristiche principali:

- Scarsa stima di sé
- "Tu hai tutti i diritti, io nessuno"
- "La mia vita non vale quanto la tua"
- Atteggiamento vittimistico e perdente
- A disagio quando riceve complimenti o sollecitazioni positive.
- Ritene meritata la sfiducia degli altri
- Si sente a disagio in società
- E' depresso, ansioso, autocritico, sottomesso, pieno di scuse, timoroso, timido, silenzioso, appartato.
- Guarda più agli interessi degli altri che ai propri
- Si preoccupa di quello che possono pensare di lui.

4. Quarta posizione – – (Io Non sono OK – Tu non sei OK)

È quella di inutilità e presuppone una svalutazione di sé e dell'altro: "Non si può fare niente". È la sfera della rassegnazione e della depressione. Chi ha assunto questo atteggiamento si arrende, non ha speranza. È molto nociva per l'ascolto e l'intero processo di comunicazione. Le persone che si comportano secondo questa posizione esistenziale ascoltano perlopiù a livello passivo e, come risultato, non ricevono molti messaggi. Generalmente sono percepite come disinteressate verso gli altri, chiuse, negative e pessimiste. Questo comportamento non porta da nessuna parte ed è vissuto dagli altri come il "girare in tondo", che finisce in frustrazione, rabbia e scoraggiamento. Di solito essi dicono: "Non posso farci niente: non c'è cosa che qualcuno possa fare". Così i problemi non vengono risolti e riemergono sempre.

Le caratteristiche principali

- Scarsa autostima
- "Io non ho alcun diritto; e nemmeno tu"
- "Io non valgo nulla; e nemmeno tu"
- Non ha speranze, è vendicativo
- Non ci sono vie d'uscita
- Senso di inutilità : "Chi te lo fa fare?"
- Non assume iniziative, "scarica" problemi e difficoltà
- Abulico e apatico; rassegnato all'infelicità
- Tristezza, delusione cronica
- E' un vinto, un fallimento cronico; vegeta, non vive
- Incolpa tutto e tutti dei suoi problemi, frustrazioni e comportamenti.

Va comunque sottolineato che nessuno rimane rigidamente fisso in un'unica posizione esistenziale, ma alternativamente può passare da una all'altra in base ai momenti che sta vivendo o alle persone con cui entra in relazione. Va ricordato che la posizione esistenziale di base è stata assunta entro i primi sei anni di vita, quando la persona non aveva ancora una possibilità reale e concreta di operare un'adeguata selezione critica degli stimoli e degli eventi. Può pertanto essere cambiata in seguito così da riconquistare un vissuto obiettivo e raggiungere la posizione sana e assertiva: "IO SONO OK TU SEI OK".

GRADI. I giochi si possono giocare a diversi livelli o **gradi**. Il nostro precedente esempio di "Perché non... Sì, ma..." rappresenta la versione più leggera (di primo grado) del gioco, perché è relativamente innocua. La versione più pesante (di terzo grado) potrebbe essere il gioco dell'alcolista che continua a rispondere "Sì, ma..." ad ogni suggerimento del suo Salvatore, fin sul letto di morte. I giochi di terzo grado comportano un danno fisico.

I GIOCHI DI POTERE. In ogni gioco ci sono regole, ruoli e ricompense per chi vince (teoria dei giochi). Quando il potere personale non è saldo, ovvero quando non affonda le sue radici all'interno dell'individuo ma cerca conferme all'esterno, si creano rapporti che sostengono la sensazione di potere attraverso dei giochi e dei ruoli. Poiché l'idea di sé o di ego è fondata sul pensiero logico, nelle relazioni spesso i giochi di potere hanno come ricompensa l'ottenere di aver ragione. Benché in questo tipo di dinamiche ognuno si polarizzi maggiormente su un ruolo, cambiarlo durante il gioco consente di trovare la posizione adatta a confermare le proprie ragioni. Una persona sana si esibisce in uno di questi ruoli di tanto in tanto. Quando ci sono situazioni patologiche, le persone evitano attivamente di lasciare l'ambiente confortevole del gioco. Quindi, se non ci sono problemi nel loro nucleo, ne creano spesso uno.

RUOLI. Se una persona è disposta a ricoprire uno dei ruoli del gioco, spesso si troverà a svolgerne anche gli altri. Vi sono molti ruoli diversi, ma i tre ruoli fondamentali in un gioco sono quello del **Tiranno**, del **Salvatore** e della **Vittima**. Famiglie intere, ambienti di lavoro, scuole, perfino amicizie sono costruite sulla base di questi ruoli. I tre ruoli possono essere rappresentati ai tre vertici di un triangolo, per illustrare cosa succede.

IL TRIANGOLO DRAMMATICO DI KARPMAN

Vittime

Impotenti e senza speranza. Negano la loro responsabilità per le circostanze negative e negano di avere il potere (possibilità) di cambiarle. Rispetto alla vita, fanno meno del 50%, non prendono posizione, si ritengono super-sensibili, vogliono essere sempre trattate con estrema gentilezza (guanti di velluto, o come fossero bambini) e si fingono impotenti e incompetenti.

Salvatori

Applicano costantemente rimedi a breve termine ai problemi delle vittime, trascurando i loro stessi bisogni. Lavorano sempre duro per "aiutare" gli altri. Sono tormentati, stanchi, spesso hanno disturbi fisici. Di solito, sotto sotto sono arrabbiati, si comportano come martiri in modo eclatante oppure silenzioso. Usano il senso di colpa per farsi strada.

Tiranni

Incolpano le vittime e criticano le capacità dei salvatori, senza fornire una guida, un'assistenza o una soluzione ai problemi di fondo. Sono critici e sgradevoli, bravi a trovare colpe e difetti. Sotto sotto, si sentono spesso inadeguati. Controllano con minacce, ordine e rigidità. Possono avere un ostile eclatante oppure silenzioso e, a volte, essere prepotenti.

Vittime = dipendono da un salvatore – IO non sono OK – TU sei OK

Salvatori = sono alla ricerca di casi di cui occuparsi – IO OK – TU NO

Tiranni = hanno bisogno di un capro espiatorio – IO OK – TU NO

ABILITA' DI ANALISI TRANSAZIONALE CHE IL MANAGER PUO' ACQUISIRE per costruire relazioni sane e funzionali

Se analizziamo le conversazioni, noteremo lo stato in cui sta comunicando ogni persona coinvolta. Con tutta questa teoria non dobbiamo cercare la perfezione, l'ideale è utilizzarla per evitare conflitti e relazioni negative, poiché, se si sviluppa una comunicazione negativa, vuol dire che si sta sbagliando qualcosa nella complementarità.

- 1. Primo passo: saper individuare gli stati dell'Io messi in atto dai colleghi e collaboratori nelle diverse circostanze.**
- 2. Secondo passo: riconoscerne l'adeguatezza e funzionalità in relazione alle circostanze specifiche.**
- 3. Terzo passo: auto-analisi dei propri stati dell'Io.**
- 4. Quarto passo: sapere investire l'energia psichica per energizzare lo stato dell'Io che si ritiene più idoneo in se stessi e negli altri. Uso sapiente delle transazioni.**
- 5. Quinto passo: comprensione delle Posizioni di vita (Basic Position) proprie e delle persone del proprio ambiente di lavoro.**