

COS'E' L'ANALISI TRANSAZIONALE

L'Analisi Transazionale è una tecnica che consente una migliore comprensione dei comportamenti umani attraverso una loro analisi psicologica e si basa sull'osservazione delle comunicazioni verbali e non verbali proprie e degli altri.

Nata negli Stati Uniti e sviluppata attraverso l'opera dello psichiatra americano Eric Berne, ha avuto il momento di maggiore divulgazione col volume dello stesso Berne "Games People Play", tradotto in Italia con il titolo "A che Gioco giochiamo?" da Bompiani Editore.

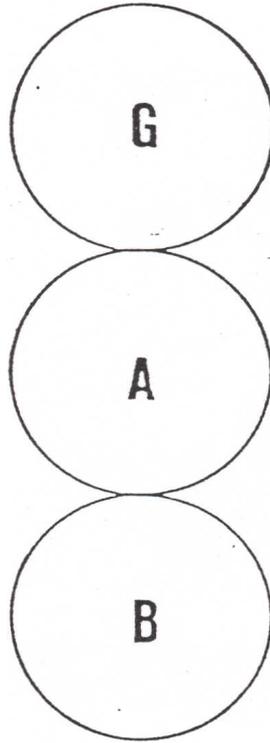
Il volume è del 1964. Da allora l'Analisi Transazionale è diventata uno strumento di grande utilità e largamente apprezzato soprattutto per la sua concretezza e per la sua praticità. E' stata applicata negli U.S.A. e in Europa ed è subito apparso chiaro che nelle aziende avrebbe trovato un fertile terreno di sviluppo.

Oggi viene usata con successo nella formazione di dirigenti e quadri aziendali da un lato e di uomini di marketing dall'altro, soprattutto in America e in Francia.

Cenni alla Teoria

Inspirandosi ai concetti freudiani di SUPER-IO, ES ed IO, di lettura e comprensione abbastanza difficili per i non addetti ai lavori, Eric Berne propone l'uso di altre tre istanze

psichiche che chiama GENITORE, BAMBINO e ADULTO e che l'Analisi Transazionale definisce anche STATI DELL'IO, ossia modi di essere che appartengono all'esperienza quotidiana di ognuno di noi.



Il prevalere di uno o dell'altro Stato dell'Io, caratterizza i nostri comportamenti e consente un'infinita varietà di modi d'essere di fronte agli stimoli provenienti dalle situazioni del lavoro e della vita. Tutti gli Stati dell'Io hanno pari importanza e dignità. L'Adulto è saggio ma sarebbe povero di vitalità senza le potenti spinte anarchiche del Bambino. Il Bambino può essere individualista, piagnucoloso e inconcludente senza il freno di un Genitore serio e pensoso. Il Genitore può essere anche un'utile scorta di comportamenti saggi a cui fare automaticamente ricorso quando bisogna decidere e non c'è tempo. Una specie di riserva istintiva di buon senso e di prudenza. La centralità e la funzione mediatrice dell'Adulto sono importanti soprattutto nelle transazioni di lavoro, laddove il compito primario è quello di risolvere problemi concreti senza dare spazio sovrabbondante a comportamenti ricchi di Bambino o di Genitore, due istanze che spesso cercano di litigare.

C'è in ognuno di noi, naturalmente, almeno una parte di tutte e tre queste istanze. Si tratta di essere coscienti del loro dinamico operare e di far prevalere di volta in volta le modalità più adeguate alla situazione.

Grazie all'Analisi Transazionale, possiamo così scoprire e analizzare in tutte le situazioni di vita e di lavoro, i fattori che facilitano o inibiscono la comunicazione.

L'ANALISI TRANSAZIONALE comprende:

- L'ANALISI STRUTTURALE che studia il contenuto di ogni Stato dell'Io
- L'ANALISI FUNZIONALE che, in base allo schema GAB (Genitore, Adulto, Bambino), studia in che modo utilizziamo ogni Stato dell'Io.
- L'ANALISI DELLE TRANSAZIONI, cioè lo studio dei fenomeni di comunicazione.
- L'ANALISI DEI GIOCHI, cioè lo studio di transazioni che hanno una conclusione ben definita e che portano ad un tornaconto.
- L'ANALISI DEI COPIONI, cioè lo studio riguardante il programma di vita che ogni persona struttura e segue.

**Come riconoscere il nostro G.A.B.
attraverso l'espressione verbale e non verbale**

	GENITORE	ADULTO	BAMBINO
TONO	Condiscendente, repressivo, critico, moralizzante	Essenziale	Emotivo
SCelta DELLE PAROLE	Lo sanno tutti che... Non si deve mai... Si deve sempre... Non riesco a capire come... Come potrà ben capire...	Come, cosa, quando dove, perché, chi, probabilmente	Sono stufo! Perfetto! Altre parole esprimenti tutta la propria emotività
ATTEGGIAMENTO DELLA PERSONA	Presuntuoso, ultra corretto, molto affettuoso	Attento, sguardo diretto, orecchie ed occhi pronti a captare tutto ciò che è necessario	Negligente, gioialone, fiacco abbattuto, insicuro
ESPRESSIONE DEL VISO	Corrucciato, preoccupato, disapprovante	Occhi vigili, molto attento	Agitato, meravigliato, occhi bassi, labbra tremanti, piangente
GESTUALITA'	Mani ai fianchi, segnare con il dito braccia incrociate al petto	Rivolgersi fisicamente all'interlocutore, avvicinarsi a lui per farsi capire meglio	Attività incontrollata, stropicciarsi le mani, andare su e giù, tirarsi da parte in un angolo, lasciarsi andare, ridacchiare, allargare le braccia imploranti per ottenere un permesso

ANALISI STRUTTURALE

Il Genitore

Il Genitore che è in noi è il responsabile di tutti gli atteggiamenti di antica saggezza e Meditata dottrina ai quali tendiamo ad abbandonarci se riteniamo il nostro interlocutore non del tutto esperto, o se è più giovane, o se possiamo contare sulla nostra prevalenza gerarchica.

Agisce il Genitore quando un caporeparto dice ad un suo dipendente: "Faccia così e così, Rossi. Glielo dico io". Il Genitore non dà molte spiegazioni, e sottintende il peso di un'autorità, di un prestigio, di un carisma che Rossi non è sempre disposto ad accettare. Lo stile genitoriale genera una resistenza al cambiamento, è poco attuale e soprattutto evoca nei collaboratori che non reagiscono, comportamenti di tipo infantile e carenze nella capacità di assumere responsabilità.

Il Bambino

Il Bambino che è in tutti noi è il maggiore responsabile dei comportamenti lamentosi, delle proteste poco convinte e poco costruttive e di tutti quegli atteggiamenti che tendono a contestare l'autorità senza minacciarla seriamente. Nascono da ciò difficoltà nel lavoro di gruppo. Il Bambino è fantasioso e creativo, ma è anche piagnucoloso, giocoso e impulsivo. Talvolta protesta per partito preso o è astratto e irascibile. Vuole tutto e subito, ma se non lo ottiene si lamenta senza assumersi maggiori responsabilità.

L'Adulto

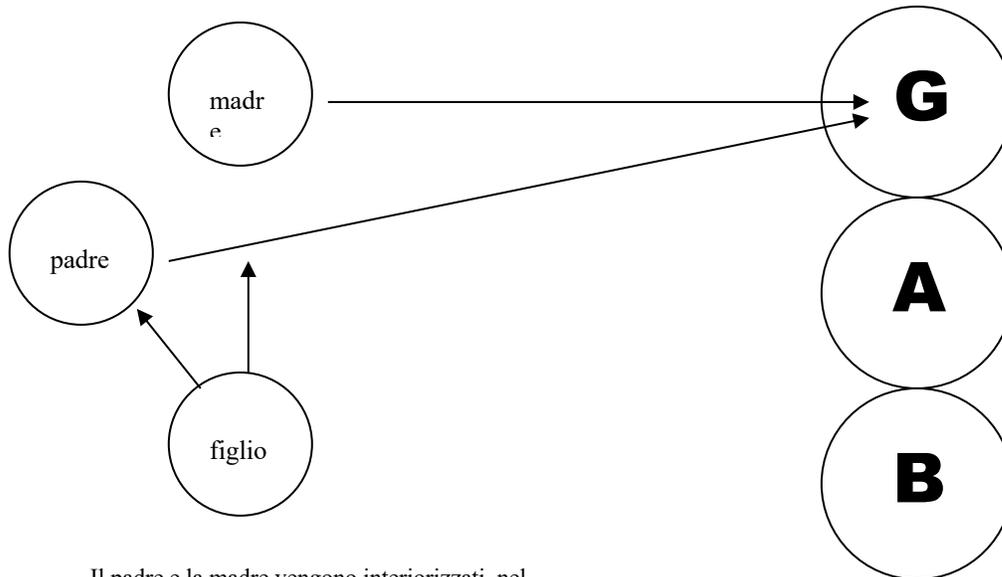
E' la parte equilibrata e razionale di noi, responsabile dei comportamenti che tendono a promuovere interazioni basate su fatti concreti e finalizzati alla soluzione di problemi in

termini oggettivi ed operativi. Prevale la nostra istanza "adulta" quando il discorso rimane legato al tema della discussione senza ricorrere a stereotipi, generalizzazioni eccessive, atteggiamenti puramente difensivi o non costruttivi.

Dovrebbe essere la modalità prevalente nell'affrontare le problematiche del lavoro, ed è comunque lo stile che dovrebbe caratterizzare le riunioni che danno maggiori risultati concreti, minore conflittualità di gruppo e ridotte perdite di tempo. l'analisi delle riunioni in azienda rivela invece che il rapporto Adulto-Adulto è difficile da ottenere e non così frequente come sarebbe auspicabile. Prevalgono spesso altre modalità dell'essere.

Come nascono il Genitore, l'Adulto e il Bambino

Nascita del GENITORE



Il padre e la madre vengono interiorizzati nel GENITORE sotto forma di registrazioni di ciò che il figlio li osserva dire e fare.
Registrazioni di eventi indiscussi ed esterni
Percepiti da un individuo dal momento della nascita all'età di cinque anni.
“Concetto inculcato dalla vita”

Il Genitore si forma nel bambino nella sua fase di crescita e nelle esperienze dei primi cinque anni della sua vita. E' noto che in questo periodo il bambino registra con impressionante avidità quello che gli accade intorno. Registra soprattutto gli "umori", il "clima". Ossia quello che succede realmente, al di là delle finzioni degli adulti. Registra anche le parole, progressivamente.

Ma queste non sono per lui così chiare ed importanti come gli stati d'animo, che invece afferra benissimo. Gli stati d'animo nei confronti del bambino si riferiscono naturalmente all'approvazione o disapprovazione dei suoi comportamenti. Così la mamma potrà essere piuttosto bendisposta se il bambino fa certe cose ritenute positive e non ne fa certe altre.

Ecco nascere allora nel bambino lo Stato dell'Io che abbiamo definito Genitore.

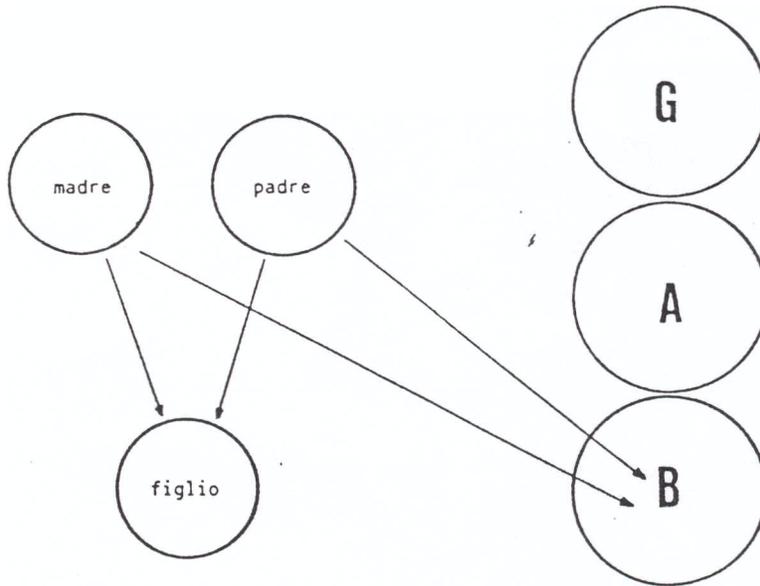
Le norme, le regole, i "Fai così e così" diventano nel tempo parte stessa del Bambino, una parte che lo guida e lo controlla anche senza la presenza di coloro che gli hanno inculcato le norme di cui si è parlato.

Ognuno di noi può ricordare come, da bambino o da grande, compiendo azioni per "qualche aspetto riprovevoli e non consentite in un determinato contesto, ha sentito dentro di sé una specie di rimprovero o una sensazione di disagio: è appunto il nostro GENITORE che ci parla in quei momenti.

Esso si è formato con le raccomandazioni e le azioni dei nostri genitori o dei precettori nei primi cinque anni di vita, ma non ha mai smesso di modificarsi e adeguarsi. Esso ci tutela attraverso la prudenza ed è tendenzialmente conservatore perchè ha una straordinaria memoria. Spesso ricorda e agisce sulla base di slogan appresi in giovane età. Spesso queste regole, apprese dal padre e dalla madre, sono nate in generazioni precedenti e si sono tramandate di genitore in genitore. Noi stessi, quando diciamo a nostro figlio: "Comportati bene in presenza d'altri", o al nostro collaboratore: "Mi raccomando la puntualità nei tempi d'esecuzione di questo lavoro, è importante!", stiamo contribuendo alla formazione o al rafforzamento del Genitore.

Il Genitore nasce e cresce quando l'educatore o l'autorità dettano una serie di regole di comportamento a cui il bambino si deve in qualche modo adattare. Naturalmente può anche non farlo. Può trasgredire. In questo caso dovrà tuttavia subire una serie di misure repressive che fanno parte del bagaglio di mezzi di dissuasione dell'autorità. La severità o la tolleranza, la rigidità o la relativa malleabilità dell'ambiente influenza le caratteristiche del Genitore nascente non meno delle tendenze naturali e biologiche del soggetto in fase di crescita.

Nascita del BAMBINO



Registrazione di eventi interni ed emozioni per reagire ad eventi esterni stimolati soprattutto dal padre e dalla madre, nella loro funzione di insegnanti, dalla nascita all'età di cinque anni. "Concetto sentito della vita".

Parlando del Genitore abbiamo avuto l'occasione di accennare anche al Bambino che c'è in tutti noi.

Se il Genitore è l'autorità e l'imposizione, possiamo dire semplificando che il Bambino è la vitalità e la spontaneità talora persino sconsiderate.

Se è vero che il Genitore registra dati per trarne saggezza e proverbi, contemporaneamente il Bambino registra stati emozionali, sentimenti vivi e immediati, impressioni.

Quando il capoufficio fa un addebito ad un suo collaboratore, questi dice sì, che ha capito, che cercherà di non ripetersi nelle cose che non vanno, ma appena il Capo non c'è, comincia a lamentarsi, a dire che così non si può andare avanti e che non siamo più bambini... ecco, in questi casi è proprio il Bambino che parla. Si lamenta, invece di controbattere. Piagnucola, ma è innocuo. Drammatizza sul suo infelice stato, ma non fa nulla di concreto e possiamo stare certi sulla sterilità della sua protesta. Prevale il Bambino anche nell'atteggiamento di quel Capo che va volentieri "in bestia" quando qualcosa non va bene. Grida e se la prende con tutti (mentre potrebbe prendersela con qualcuno. C'è sempre qualcuno che ha più colpa o più meriti di qualcun altro!). Il Bambino invece non è capace di sottili distinzioni. Cede un poco agli impulsi. Non ce la fa ad imbrigliare le emozioni.

Il suo comportamento non è finalizzato e orientato alla soluzione del problema. Ma indugia su aspetti marginali. Talvolta sembra pieno di forza e inarrestabile, ma spesso gli manca la misura e la tenacia.

Stiamo forse dipingendo a fosche tinte questo Bambino che c'è in tutti noi? Diremo allora che anche qui non mancano affatto gli aspetti positivi. Il Bambino è un' inesauribile fonte di energia: dà colore alla vita e, ricco com'è di fantasia e d'inventiva, ci può essere di prezioso aiuto nel risolvere problemi in modo nuovo e originale. Là dove il Genitore farebbe ricorso all'immutabile bagaglio dell'esperienza, talora insufficiente, il Bambino, privo di pregiudizi, non si stanca di provare e riprovare. Non si stanca di sbagliare, di apprendere, sorretto da inesauribile dinamismo e da relativa noncuranza dell'insuccesso.

E' forse una triste necessità del nostro vivere civile che il Bambino, nel corso della nostra vita, debba subire una lunga serie di mortificazioni. Gli verranno detti molti "no" e in altri casi i suoi impulsi saranno almeno frenati.

L'esaudimento dei suoi desideri sarà perlomeno posticipato nel tempo.

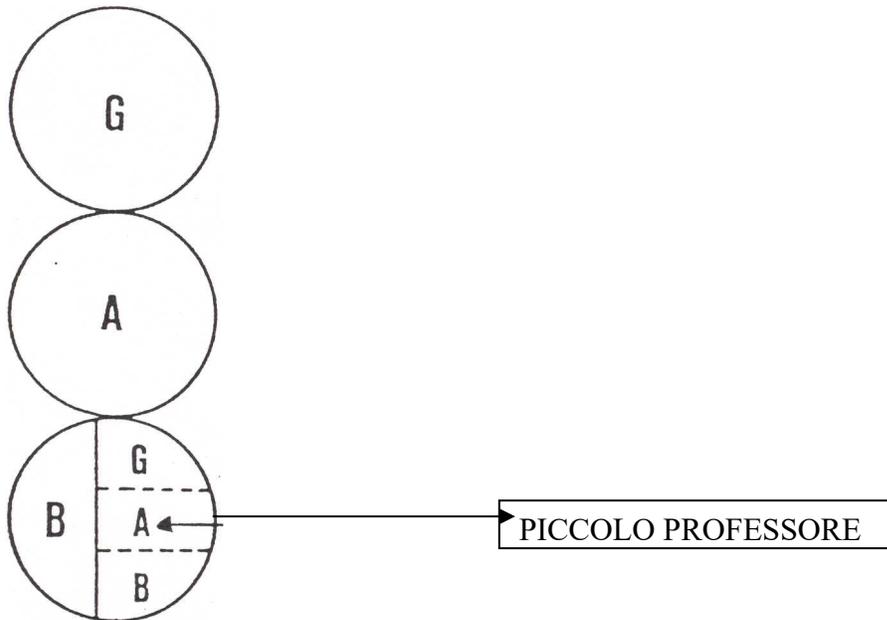
Lo Stato dell'Io Bambino raccoglie tutte le esperienze dell'infanzia e le conserva anche quando l'individuo è diventato adulto.

Sin dalla nascita infatti, ognuno di noi fa esperienza di tutto ciò che lo circonda, immagazzinando un numero enorme di dati, con i pensieri, le emozioni e i comportamenti che vi sono implicati. Talvolta le emozioni suscitate in noi comunicano qualcosa in più delle semplici parole, emozioni in sintonia con il messaggio oppure contrarie ad esso, che forse vorrebbero essere celate e che invece vengono captate prontamente.

Questi milioni di ricordi all'interno del Bambino possono essere catalogati pensando che anch'esso, a sua volta sia strutturato con un Genitore, un Adulto e un Bambino.

Anche un bambino infatti ha delle esigenze e dei desideri di base (il Bambino), ha delle fantasie sul modo migliore per vederli esauriti (il Genitore) e delle capacità intuitive di problem-solving (l'Adulto).

Il Piccolo Professore, una figura del Bambino



Il Piccolo Professore è l'Adulto del Bambino. Esso è costituito da tutto l'insieme di strategie di cui il Bambino dispone per risolvere i problemi.

Queste strategie cambiano e si sviluppano a mano a mano che l'individuo cresce: la persona adulta, infatti, di solito apprende più lentamente e con processi "logici"; il bambino invece, è interessato a verificare il mondo soprattutto basandosi su intuizioni e impressioni, imparando contemporaneamente cose nuove con ritmo molto rapido.

Il Piccolo Professore, grazie a questa possibilità di immagazzinare dati, permette alla persona ormai adulta, di accedere all'intuizione e alla creatività tipiche del fanciullo e che risiedono nello Stato dell'Io Bambino.

Caratteristiche positive del Piccolo Professore sono l'intuizione, la furbizia, la capacità di capire in fretta le situazioni e di sapersela cavare.

Caratteristica negativa è invece la capacità di mantenere il copione, ossia il programma di vita inconscio costituito nell'infanzia, rinforzato dai genitori giustificato dagli avvenimenti della vita. (vedi anche a pago 29)

Il Piccolo Professore può però degenerare e sottrarre energia al Bambino, sviandola per utilizzarla in modo sterile, ad esempio correndo rischi sproporzionati, o contestando sistematicamente tutto e tutti senza tregua.

Utilizza il Piccolo Professore chi, in azienda si esprime così:

"Non prendere gli operai come animali da tiro ma come esseri umani. Hanno anche loro difficoltà a capire, a ricordarsi, ad adattarsi!"

"E' un tipo impegnato, ma nell'insieme i pregi sono così rari..." "Sembra un militare in pensione: dirige gli altri con la bacchetta, sbraita in continuazione, non capisce i dipendenti e li tratta come bestie".

"Le sue abitudini e le sue manie stanno peggiorando. Ne sta facendo dei tic".

Queste diverse manifestazioni del Piccolo Professore possono essere utilizzate una dopo l'altra in pochi secondi e sorprendere gli osservatori ingenui.

Chi non ha osservato un collega passare da un atteggiamento corretto ad uno collerico per una sciocchezza? Dentro di sé, costui è passato dal Bambino Adattato al Piccolo Professore. Purtroppo la maggior parte dei capi e delle maestranze si lascia dominare in modo negativo dal Bambino Adattato o dal Piccolo Professore.