

## COS'E' L'ANALISI TRANSAZIONALE

L'**Analisi Transazionale** è stata ideata dallo psichiatra e psicoanalista **ERIC BERNE** verso la fine degli anni '50 a San Francisco, California. Berne voleva una Analisi che fosse accessibile a tutti e per questo scelse di utilizzare parole semplici per descrivere il proprio pensiero. Le sue idee, erano tuttavia complesse e acute.

L'Analisi Transazionale (A.T.) è una teoria psicologica e sociale della personalità e una psicoterapia sistematica caratterizzata da un **contratto bilaterale** di crescita e cambiamento. L'analista ed il cliente stipulano infatti, un contratto chiaro, assumendosi in modo congiunto la responsabilità di raggiungere il cambiamento desiderato dal cliente. Analista e cliente lavorano, quindi, allo stesso livello, su un piano di parità.

La teoria A.T. si occupa dei processi intrapsichici e di quelli interpersonali.

Lo studio dei **processi intrapsichici** fa riferimento ai concetti di “**Stati dell'Io**” e di “**Copione**”. Gli Stati dell'Io forniscono un quadro di come l'uomo è strutturato, il Copione, invece descrive come i modelli attuali del comportamento umano si originano nell'infanzia e possono creare condizionamenti alla persona.

Berne definisce uno Stato dell'Io come un insieme coerente di sentimenti ed esperienze direttamente correlate ad un insieme coerente di comportamenti.

Lo **Stato dell'Io Bambino**, a livello strutturale, è arcaico. La persona sperimenta come da bambino/a, pensieri, sentimenti, comportamenti.

Lo **Stato dell'Io Adulto**, è caratterizzato da un insieme autonomo di pensieri, sentimenti e modelli di comportamento che risultano appropriati alla realtà del momento. La persona attiva tutte le sue capacità e trova strategie efficaci per le singole situazioni in cui si trova, senza subire interferenze negative da Stati dell'Io arcaici o incorporati dall'esterno.

Lo **Stato dell'Io Genitore** è un insieme di pensieri, sentimenti e modelli di comportamento incorporati dall'esterno, interiorizzati attraverso la relazione con altri significativi.

Per una personalità sana ed equilibrata noi abbiamo bisogno di tutti e tre i nostri Stati dell'Io. Abbiamo bisogno dell'Adulto per la soluzione dei problemi nel qui- e -ora, che ci permette di affrontare la vita in modo competente ed efficace. Per adeguarci bene alla società abbiamo bisogno dell'insieme di regole che portiamo in noi nel nostro Genitore. Nello Stato dell'Io Bambino, infine, abbiamo nuovamente accesso alla spontaneità, creatività e a quel potere intuitivo tipici della nostra infanzia.

Il **Copione** è “un piano di vita basato su una decisione presa nell'infanzia, rinforzata dai genitori, giustificata dagli eventi successivi e culminante in una scelta decisiva” di cui da adulti, spesso, non si è più consapevoli.

Nello studio dei **processi interpersonali**, l'A.T. attraverso la teoria e l'analisi dei “giochi” si propone lo scopo di individuare le modalità di relazione che gli individui mettono in atto tra loro e presenta alcune regole, di base, che influenzano la comunicazione.

L'A.T. offre anche una propria *teoria psicopatologica* per spiegare come l'uomo nella vita possa riproporre continuamente ed automaticamente delle strategie apprese nel passato anche quando queste si rivelano autolesive e dolorose.

Lo scopo dell'A.T. è il conseguimento, da parte dell'individuo, dell'**autonomia**.  
Per uscire dal copione, Berne sostiene che all'individuo è necessario recuperare la propria autonomia che consiste nel riappropriarsi di tre capacità:

la **consapevolezza** intesa come la capacità di essere in contatto con il presente senza filtrarlo attraverso le esperienze passate;

la **spontaneità** intesa come la capacità di reagire in modo libero scegliendo tra tutta la gamma delle sensazioni, dei pensieri e dei comportamenti senza costrizioni, usando liberamente tutti e tre gli Stati dell'Io;

l'**intimità** intesa come la capacità di condividere liberamente le emozioni i pensieri ed i comportamenti con un'altra persona. Ciò significa essere in grado di creare legami dando e ricevendo affetto in una relazione paritaria.

In A.T. quindi, la persona autonoma è in grado di gestire se stessa e le sue relazioni con gli altri, in modo :  
consapevole, spontaneo, intimo.