Micaela Vannucchi & Associati

Il nuovo stato dell'essere

Crea la vita che desideri

Seconda Sessione

Formazione e Integrazione

5.03.2006

Con calma …

La formazione esterna vi è utile, quella interna imprescindibile.
Intendiamo con formazione interna quello che, passato attraverso il setaccio dell'esperienza che riuscite a manifestare, resta profondamente integrato in voi e vi permette a vostra volta di emanare un esempio concreto, vissuto, che può ispirare coloro che con voi vengono in contatto.
E' certo fondamentale che raccogliate le informazioni, ma più importante ancora è che queste informazioni vengano filtrate non solo dalla vostra mente, ma anche dal vostro cuore e dalla esperienza di ognuna delle vostre cellule, poiché altrimenti le informazioni vi portano fuori di voi, vi scollegano dal vostro centro, dalla vostra essenza divina e quindi rallentano, ostacolano e confondono.
Trattenete solo ciò che fa vibrare le vostre cellule con il brivido della consapevolezza che risveglia in voi il riconoscere una verità che già vi appartiene, ma che è ancora sopita.
È una questione di poter digerire, assimilare, trasformare ad uno stato più elevato le informazioni, come qualsiasi cosa manifesta su questo piano di realtà.
Questo lo potete fare solo integrandolo nel vostro vissuto quotidiano, nei pensieri che nutrite, nelle azioni che manifestate, in ogni momento della vostra giornata.
La differenza è con quale spirito pensate o agite, che cosa pervade la vostra manifestazione?
Quanto riuscite ad agire ciò che pensate e quanto ciò che pensate è veramente ispirato dal vostro spirito, dalla vostra scintilla divina che c'è in voi?
Se all'inizio riuscite solo per brevi istanti a manifestare questo allineamento illuminato, aprite un tracciato, un'esperienza dentro di voi, che può essere riprodotta ancora e ancora con sempre minore fatica fino ad invadere ogni parte del vostro essere.
Quindi mangiate solo ciò che potete trasformare, pensate ciò che potete agire e manifestare e pregate con ogni fibra del vostro essere per mantenere in voi viva la fiamma dello Spirito Divino, affinché questa possa essere la grande energia del Fuoco di trasformazione.
Di tutto ciò che è là fuori prendete e trattenete solo ciò che agevolmente può essere integrato e trasformato dentro di voi.
Con calma, recuperate la calma anche nell'apparente accelerazione intorno a voi.
Il centro del vostro essere deve mantenere una calma stabile, poiché altrimenti rischiate di essere trascinati via dal vortice degli avvenimenti esterni a voi.
Coltivate il concetto di calma, più volte nella giornata, richiamate alla mente questa parola e fermatevi finché non avete ritrovato l'assetto dell'equilibrio, il vostro centro.
Indipendentemente da ciò che accade là fuori, la calma è uno stato interno, un lago tranquillo situato al centro del vostro essere.
Anche fisicamente si trova tra il 2° e il 3° chakra ed è un luogo a cui potete fare ritorno e dove potete restare.
Se trovate che l'acqua è increspata rimanete in quel punto con la coscienza finché l'acqua non sarà tornata limpida e trasparente.

Se recuperate questo stato interno, potete recuperare il bandolo di qualsiasi matassa, il filo di qualsiasi discorso, senza alcuna difficoltà e senza soprattutto essere sbalzati fuori da voi con la vostra energia e coscienza.
Noi siamo qui per fornirvi indicazioni e informazioni, il ritmo con cui decidete di accedere a questa fonte dipende ora da voi, dalla vostra sete, ma anche dalla vostra voglia e capacità di integrare e applicare queste informazioni.
Il canale ormai è pronto, dipende da voi percorrerlo, ogni volta che vorrete.
Buon lavoro!

L'analisi transazionale

L'AT, in quanto teoria dello sviluppo della persona, fornisce strumenti di lettura del funzionamento intrapsichico e dei comportamenti interpersonali e permette di mettere a fuoco ciò che avviene all'interno dell'individuo e che determina le sue modalità di rapportarsi a sé stesso ed agli altri.
L'AT può quindi costituire un riferimento adeguato a descrivere ed analizzare le modalità comunicative nelle diverse situazioni di lavoro.
L'unità del rapporto sociale si chiama transazione. Se due o più persone s'incontrano in un aggregato sociale, prima o poi qualcuno si deciderà a parlare o a dar segno in qualche modo di essersi accorto della presenza altrui. Questo è lo stimolo transazionale. L'altro, o gli altri, diranno o faranno qualcosa che sarà in qualche modo in rapporto con lo stimolo: e questa è la reazione transazionale.
(Berne 1964)

Gli stati dell'Io

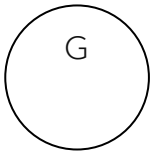
Secondo l'AT nella personalità di ciascuno è possibile individuare tre grandi strutture definite: gli Stati dell'Io Genitore, Adulto, Bambino.
Questi sono sistemi congiunti di pensiero, emozioni e comportamenti riconoscibili in noi stessi e negli altri attraverso dei procedimenti di analisi. Con gli stati dell'Io intendiamo quindi dei nomi con cui definiamo a livello intrapsichico pensieri, emozioni e sentimenti che hanno tra di loro elementi comuni.

Le Proprietà degli stati dell'Io

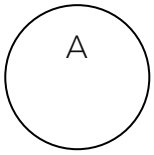
Berne osservò che gli Stati dell'IO presentano 4 proprietà che rendono possibile il diagnosticare gli stati dell'Io sia in sé stessi che negli altri:

- potere esecutivo: ciascuno dei tre stati dell'IO ha il potere di assumere il controllo dell'attività neuromuscolare dell'organismo
- adattabilità: ognuno dei tre stati dell'Io ha la capacità di essere usato per rispondere comportamentalmente a stimoli sociali
- fluidità biologica: facoltà dei tre stati di cambiare e di evolversi
- intelligibilità: ogni individuo può capire con l'introspezione, in quale stato dell'Io si trovi in un dato momento

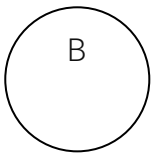
Modello Strutturale



Il genitore è modellato sulle figure parentali:
L'ESPRESSO come ricette e norme

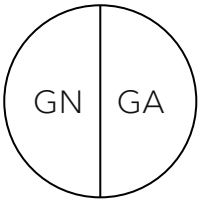


L'adulto è la risposta al "qui ed ora":
IL PENSIERO come metodi e mezzi

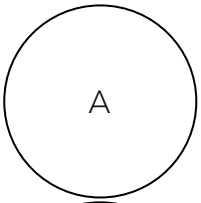


Il bambino rappresenta i bisogni fondamentali.
IL SENTIMENTO come clima e atmosfera

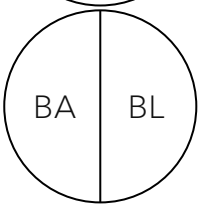
Modello Funzionale



GN - Genitore Critico o Normativo: Giudizi di valore e norme
GA - Genitore Affettivo: Protezione, cura, garantisce come fare; dà il permesso.



A - Adulto: Raccoglie ed elabora le informazioni interne ed esterne, è la logica e la situazione



BA - Bambino Adattato o Ribelle: Vive sotto l'influenza del Genitore e può essere sottomesso o ribelle.
BL - Bambino Libero: E l'immediatezza che vive a contatto diretto con bisogni, sensazioni ed emozioni.

Lo stato dell'Io Bambino è un insieme di sentimenti, pensieri, modelli di comportamento che risalgono all'infanzia individuale. E il "là ed allora". E il campo del sentito, dove hanno sede le registrazioni degli eventi interni, delle esperienze più antiche, dei primi vissuti di un individuo, quelle che hanno un ruolo decisivo sul senso della propria identità e sulla scelta della "posizione" di base che la persona assume riguardo a sé stessa, agli altri, alla vita.
Lo stato dell'Io Bambino si manifesta come:

- Bambino Libero, che esprime cioè bisogni, emozioni e sensazioni in modo immediato e diretto, e fuori dalle scelte di copione.

- Bambino Adattato, che esibisce comportamenti di sottomissione o di ribellione, sotto l'influenza di messaggi genitoriali, agendo secondo riflessi condizionati ed automatismi. Il bambino adattato, in risposta agli stimoli esteri ed interni, ha maturato degli adattamenti che possono essere utili per il proprio benessere o limitanti.

Per E. Berne il bambino di fronte ad uno stesso stimolo può adottare decisioni diverse per cui parliamo di "decisione originale" di copione. Ad esempio: di fronte alla stessa situazione di abbandono il bambino può lasciarsi morire od iniziare a piangere.
Il confine tra BL e BA è labile, infatti, se un bambino è troppo libero e ribelle.
Nello stato dell'Io bambino troviamo il copione ovvero il piano inconsapevole di vita che ciascuno scrive precocemente nel proprio specifico processo di adattamento al mondo. Come un buon dramma teatrale, esso ha una trama, ruoli e temi definiti e un esito spesso prevedibile.
Questa trama viene programmata dallo stato dell'Io Bambino. Fin dalla nascita, attraverso un continuo processo di adattamento all'ambiente che ha origine dalle prime transazioni con i genitori rispetto ai propri bisogni di sopravvivenza, l'individuo elabora alcune scelte fondamentali di comportamento che costituiscono il suo programma di vita.
Crescendo, ognuno tenderà inconsapevolmente ad attuarlo selezionando altre persone adatte a recitarne i ruoli complementari.
Seguendo il proprio *copione* ciascuno tende quindi a ripetere comportamenti già previsti ed è in difficoltà nel rapportarsi alla realtà in maniera nuova ed autonoma. Ognuno sceglie il proprio copione individuale includendovi elementi del nucleo familiare e culturale cui appartiene, per cui reagisce con comportamenti, pensieri ed emozioni ritenuti accettabili e produttivi in quello specifico contesto sociale e culturale.
I comportamenti accettabili sembrano tesi a cercare risposte, a dare soluzioni.
Uscire da questa impasse e recuperare la capacità di essere creativi significa trovare nuove opzioni fuori dal proprio copione individuale e culturale.
Implica anzitutto un percorso di consapevolezza da parte dell'adulto per riconoscere i messaggi copionali. Il percorso é possibile solo attraverso la spinta motivazionale del bambino che cerca il proprio benessere, e l'intimità e la proiezione del Genitore che fornisce permessi, rassicurando dall'ansia e dalla paura.
Lo stato dell'Io Adulto, è il campo del pensato, raccoglie dati, organizza informazioni, formula ipotesi e le confronta con la propria realtà interna (Genitore: norme apprese dai genitori e Bambino: bisogni arcaici) e con la realtà esterna (dati di realtà) ed assume decisioni adatte alla situazione, distinguendo i dati esterni da quelli interni. È il *qui ed ora*.
L'adulto può cambiare non solo i comportamenti, ma anche i contenuti e le decisioni di sopravvivenza dopo esserne diventato consapevole, quindi può rivalutare le decisioni di copione bambino e adottarne di nuove. L'analisi transazionale cerca di aiutare l'adulto ad individuare i contenuti dello stato dell'Io bambino come copione.
Lo Stato dell'Io Genitore è il campo dell'appreso come messaggi verbali, é una raccolta di atteggiamenti, pensieri, comportamenti ed emozioni incorporati dall'esterno, appresi dai propri genitori o da altre figure significative o comunque dall'ambiente circostante. E dunque fonte di norme introiettate dall'esterno e fornisce precetti sul modo di agire.
Questo Genitore interno si manifesta come:

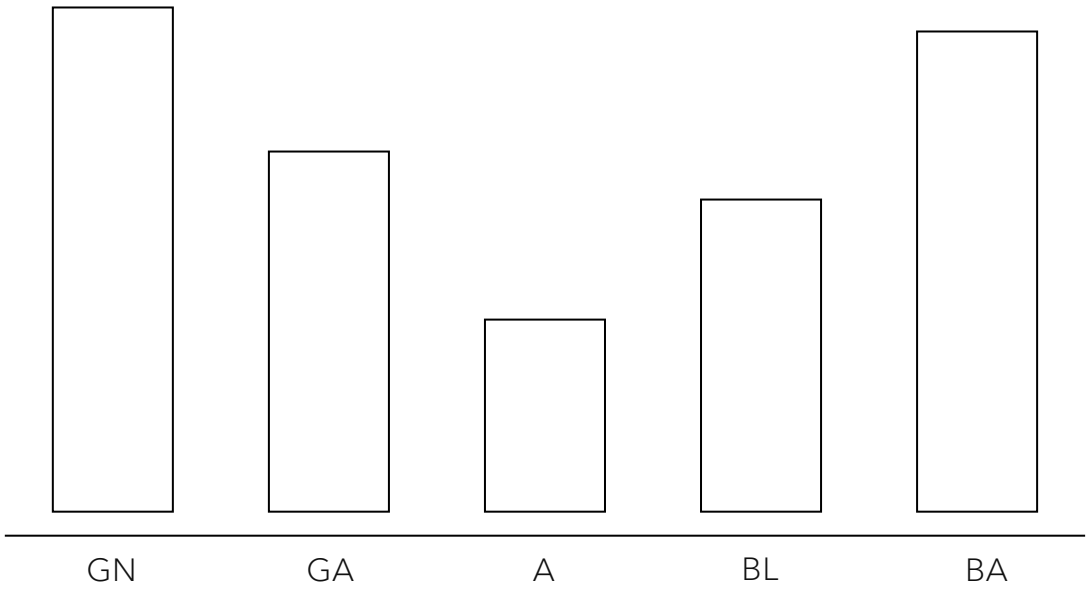
- Genitore Critico o Normativo che esprime giudizi morali, valori, opinioni precise, norme di vita; è quello che ci dice "si deve". Il genitore critico lo agiamo sia rispetto a noi che rispetto agli altri. Il genitore critico ci fornisce la funzione di strategia, ma se è ipercritico ci blocca rispetto ai nostri bisogni.

- Genitore Affettivo e protettivo che fornisce sostegno, aiuto, protezione, si prende cura e assume responsabilità. Se il genitore affettivo è iperprotettivo ci impedisce di esplorare, bloccando la fiducia in sé stessi.

Un rapporto con la realtà adeguato ed efficace presuppone secondo l'AT, un buon funzionamento di tutti e tre gli stati dell'Io: ciò permette una comunicazione sana.
Quando parliamo di comunicazione sana intendiamo che lo stato dell'Io Adulto sia attivo nello svolgere la sua funzione di recepire e valutare la realtà estera con i suoi stimoli e nel rispondere ad essa. L'Adulto deve essere dunque attivo sul versante della relazione con l'esterno. Perché ciò sia possibile occorre un buon funzionamento degli Stati dell'Io a livello intrapsichico, la comunicazione sul versante interno deve essere cioè aperta.
In tal modo la persona è consapevole della risonanza del proprio quadro di riferimento in una situazione data. Si rende conto cioè delle proprie emozioni, opinioni e valori nel qui ed ora, inoltre è in grado di distinguerli dai dati di realtà, i confini tra i tre stati dell'Io sono ben definiti.
Come conseguenza la persona può valutare sia i fatti che le proprie reazioni e scegliere una risposta adeguata al contesto, energizzando gli stati dell'Io necessari a tale scopo. Ma cosa significa energizzare e quali sono le energie.

L'Egogramma

Secondo John Dusay (1972) esiste una rappresentazione visiva funzionale della distribuzione dell'energia nei tre stati che si chiama Egogramma.
Secondo la teoria della Costanza in questo Egogramma troviamo sempre una carica energetica finita, e sarà più facile aumentare gli stati meno energizzati che diminuire quelli più energizzati per raggiungere un medesimo risultato.
Ciò risulta possibile perché secondo Berne abbiamo una teoria di personalità evolutiva dove l'uomo può cambiare nel corso della vita.



Esempio di Egogramma di J Dusay in Egograms and the Constancy Hipothesis

Come riconoscere gli Stati dell'Io

Bambino Libero

- Comportamento: *infantile, naturale.*
- Attitudini fisiche: *gli piace divertirsi, si muove in tutte le direzioni, mai fermo, senza pudore fisico, gambe aperte, sguardo vivo, brillante, diretto, frizzante, malizioso, completamente assorbito in quello che fa, anche se non è detto che sia sempre su di giri.*
- Voce: *alta, libera, energica, spontanea, fluttuante, parla veloce, eccitato, grida, piange.*
- Espressioni: *semplici, onomatopee, imitazioni, ripetizioni, esclamazioni, voglio, non voglio, mi piace, perché? dominante su soggetti tabù, mostrami, dammi, suppongo, giochi di parole.*
- Parole: *wow! puah! buono - no buono. Urca! bum!*
- Contenuti: *bisogni fisiologici, sensazioni, emozioni, desiderio, attaccamento, gioia, paura, collera, tristezza, intuizione, idee magiche.*
- Origine: *biologica, prelogica.*
- Attitudine: *interesse o noia, divertimento o indifferenza.*
- Vantaggi: *sorgente di energie e piacere, base biologica, può essere una guida per l'adulto nelle relazioni umane. Stimola l'attività creatrice e artistica.*
- Inconvenienti: *è selvaggio, può portare al disadattamento sociale, può avere idee magiche, superstizione, segni segreti. Il bambino libero non è anarchia ma libero da copione.*

Bambino Adattato

- Comportamento: *appreso nell'infanzia, contemporaneamente accettato socialmente e repressivo per l'individuo*
- Attitudini fisiche: *sottomesso o ribelle, tiene conto della pressione sociale, timido, fa l'innocente, sfugge al conflitto dello sguardo o guarda con sottomissione, guarda dal di sotto, sguardo verso l'alto (come per creare una approvazione parentale), sguardo vuoto, testa inclinata, attitudine a ritirarsi.*
- Voce: *piagnucolosa, timida, compassata, sottovoce, rispettosa, conveniente, ragionevole*
- Espressioni: *se ti piace, saresti così gentile da..., non potete obbligarmi a...., non avete il diritto, mi piacerebbe, frasi*

impersonali (si sarebbe dovuto, è difficile, dicono che), ho fatto bene? non è colpa mia, ho fatto del mio meglio. è colpa sua

- Parole: *colpevole, vergognoso, fiero, timido, osare, tentare, sì ma, sì solo che*
- Contenuto: *riflessi condizionati (gentilezza, appropriatezza) e sentimenti (rancore, odio, fierezza, vergogna, sottomissione, ribellione)*
- Origine: *sociale e culturale*
- Attitudine: *sicurezza e insicurezza*
- Vantaggi: *quando funziona correttamente, fornisce alla persona una sorgente sicura e regolare di stimolazione e di relazioni personali o professionali vantaggiose*
- Inconvenienti: *l'eccesso di sottomissione come l'eccesso di ribellione sono egualmente nocivi. Il primo induce all'indecisione, al dubbio, l'altro ad una violenza che si rivolta verso se stessa. Due forme di passività che lo indicano come vittima designata.*

Genitore Critico o Normativo

- Comportamento: *autoritario e moralizzatore, modellato sui valori genitoriali, culturali, tradizionali.*
- Attitudini fisiche: *braccia incrociate e mento proteso, schiena dritta e rigida, sopracciglia aggrottate, dito puntato per accusare, attitudini di giudizio, testa posata sulla mano un dito sulla bocca e l'altro lungo il volto, alto, freddo, sprezzante, dominante.*
- Voce: *autoritaria, perentoria, critica, indignata, tagliente, disgustata, intimidente, enfatica*
- Espressioni: *proverbi, sentenze, slogan, giudizi, citazioni moraleggianti. Quante volte devo dirlo che è così e non colà, calma innanzitutto, sbrigatevela, non voglio saperlo, la prudenza non è mai troppa...*
- Parole: *va bene, va male, ordine, diritto morale, valori, ridicolo, normale - anormale, stupido, difetti - qualità, responsabile - irresponsabile, giusto - ingiusto, vero -falso, devi, dovresti, bisogna, bisognerebbe.*
- Contenuto: *giudizi di valore, norme sociali, regole, principi.*
- Origine: *sociale e culturale.*
- Attitudine: *approva - disapprova, riafferma quel che deve o dovrebbe essere, il modo in cui si deve o dovrebbe reagire, pensare, fare.*

- Vantaggi: *è garante di ciò che struttura il tessuto sociale e quindi favorisce l'integrazione dell'individuo, e in certi casi la sua sopravvivenza. Ha risposte già pronte e di solito accettate che possono fungere da guida nell'azione.*
- Inconvenienti: *se è troppo rigido inibisce le espressioni individuali, nega la sensibilità, censura la creatività. Fondamentalmente conservatore può risultare inadatto al suo ambiente attuale. È un probabile persecutore.*

Genitore Affettivo

- Comportamento: *protettore, ispirato ai genitori, figure genitoriali, cultura.*
- Attitudini fisiche: *pacche sulle spalle, braccia aperte, sorridente, da segni di incoraggiamento, guarda qualcuno che lavora standogli dietro, proteso in avanti, avviluppante.*
- Voce: *calorosa, premurosa, riconfortante, responsabile, grave, dolce, amabile, protettrice.*
- Espressioni: *mio caro lasciati aiutare, ricordati che, sii sicuro che, fa attenzione, oh come fa male, è meglio per te, sii prudente, non è molto grave, posso farlo al posto tuo, ecco come fare, sono qui che ti aspetto, è per il tuo bene.*
- Parole: *sicurezza, pericolo, protezione, consiglio, aiuto, esempio, dai, magnifico, bene.*
- Contenuto: *ricette o modi di fare, abitudine, tradizioni.*
- Origine: *sociale e culturale.*
- Attitudine: *nota i segni di incoraggiamento e scoraggiamento, le possibilità o i pericoli, le gioie o le sofferenze.*
- Vantaggi: *dà il permesso di vivere e crescere, protegge dai pericoli e crea le condizioni necessarie allo sviluppo del bambino, alla sua sicurezza, e queste sono condizioni importanti per l'apparire di un vero adulto.*
- Inconvenienti: *troppa protezione finisce per soffocare, poiché può essere imposta: "generosità impietosa". Facilmente é un salvatore, ma invece di salvare chi aiuta li affossa ancora più.*

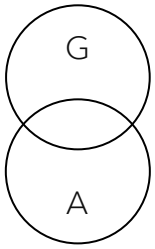
Adulto

- Comportamento: *padrone di sé, obiettivo e intelligente, ascolta, riformula, cerca tutte le informazioni.*
- Attitudini fisiche: *postura diritta e distesa, aperta e neutra, attenta, frequenti contatti visivi con l'interlocutore, sguardo diretto e neutro.*
- Voce: *piana, distesa, neutra, afferma e nega, chiara senza eccessive emozioni, che dà fiducia.*

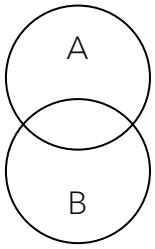
- Espressioni: *capisco cosa intendi dire, se ti capisco bene, e probabile che, ci sono due soluzioni, ipotesi, riassumendo, le frasi sono chiare e concise, tecniche, informative, logiche, con un contesto preciso.*
- Parole: *quanto, quando, come, dove, perché, che, quale.*
- Contenuti: *fatti, idee, probabilità, informazioni sulla persona stessa e sul suo ambiente. Metodi di analisi e ragionamento.*
- Origine: *logica e culturale.*
- Attitudine: *conoscenza o ignoranza, registrazione o non registrazione.*
- Vantaggi: *e il vero agente di trasformazione, cioè cambia il cambiamento poiché in più rispetto agli altri stati dell'Io ha la superiorità di poter cambiare se stesso.*
- Inconvenienti: *se non si integra nei bisogni del Genitore e del bambino diviene freddo, senza valori e sentimenti profondi. Il suo sviluppo e lento, richiede tempo per essere realmente capace di prendere la direzione della persona. Dipende dall'energia del Bambino e del Genitore, e deve tenerne conto per funzionare bene.*

Contaminazione dell'adulto

Quando ci troviamo di fronte a disfunzioni comunicative, qualcosa non funziona nell'esame della realtà ed i confini degli stati dell'Io non sono definiti: vi è mescolanza e sovrapposizione, possiamo parlare di contaminazione dell'Adulto da parte degli altri Stati dell'Io.
Lo spazio dell'Adulto e le sue possibilità di energizzarsi sono limitati. Ne conseguono distorsioni nella capacità di valutazione, di lucidità e chiarezza nel pensiero, proporzionali all'ampiezza dell'area di contaminazione.



Dalla contaminazione con il Genitore emerge un'area in cui i fatti del qui e ora si mescolano inconsapevolmente con regole, valori, e opinioni che costituiscono il background personale e culturale dell'individuo. Ne risulta un pensiero annebbiato in cui si confonde la realtá con il pregiudizio.



Dalla contaminazione con il Bambino emerge un'area in cui si mescola inconsapevolmente la realtá del qui ed ora con emozioni, speranze, illusioni, desideri provenienti da esperienze infantili o comunque relative al passato della persona. Ne risulta un pensiero confuso in cui c'é distorsione o esagerazione emotiva.

Molte volte la contaminazione dell'adulto é doppia quindi si applicano convinzioni passate (genitore) che si esprimono tramite vissuti (bambino).
Un'altra forma di *patologia* nell'investimento dell'energia è l'esclusione, ovvero il congelamento di uno o di due stati dell'Io, per cui ci troveremo davanti ad adulti che non applicano norme perché non le hanno mai avute e non danno spazio alle emozioni perché non le hanno mai conosciute, oppure se si esclude l'adulto l'area genitoriale confermerà il copione iniziale. Solitamente l'esclusione è più facile ad essere individuata nelle patologie conclamate a differenza della contaminazione che é un comportamento diffuso nella normalità quando non siamo consapevoli.
Ogni volta che c'è una contaminazione la realtà viene dunque svalutata (sminuita o ingrandita) e ridefinita. La persona cioè ridefinisce la realtà esterna, sottolinea o cancella i dati della realtà, si difende da stimoli esterni in accordo con una concezione previa di se stesso, degli altri e del mondo; cioè al fine per lo più inconsapevole, di mantenere e confermare il proprio quadro di riferimento.
Con l'AT potremmo dire: al fine di mantenere e portare avanti il copione individuale di vita, con le relative opinioni circa se stessi, gli altri e la vita, le emozioni consentite e i comportamenti appresi.
Ciascun essere umano, infatti, orienta il proprio rapporto con il mondo a partire da alcune scelte di fondo assunte nei primissimi tempi della propria esistenza e che stanno alla base del proprio quadro di riferimento in quanto contengono una opinione su di sé, sull'altro e sui rapporti possibili fra sé e la realtà, che determinano cioè il suo copione di vita.

(Strumenti di lavoro)

Autodiagnostico di analisi transazionale

Scheda 1: punteggio totale ___

Peso	quasi mai	raramente	talvolta	spesso	Sempre
	0	1	2	3	4
Ho un forte senso di responsabilità					
Vedo facilmente il dettaglio che non va					
Richiedo molto, sia a me sia agli altri					
Critico con energia chi non fa le cose in modo corretto					
Di fronte ad un problema grave voglio capire di chi è la colpa					
Mi piace insegnare o spiegare le cose agli altri					
Sono convinto che bisogna essere seri e fare il proprio dovere					
Nella vita mi baso su alcuni principi e valori aiutano a capire qual è il mio dovere e quali sono le mie responsabilità					
Totale numero crocette					
Totale punteggi ponderati					

Scheda 2: punteggio totale ___

Peso	quasi mai	raramente	talvolta	spesso	sempre
	0	1	2	3	4
Mi capita di compatire i più sfortunati					
Mi sento deluso quando non vengo contraccambiato					
Mi viene spontaneo aiutare chi è in difficoltà					
Mi comporto in modo morbido: meglio non far soffrire e vessare gli altri					
Se qualcuno è in difficoltà faccio veramente di tutto per aiutarlo					
Sono indulgente con gli errori degli altri					
Mi preoccupo di alzare il morale delle persone che sono con me					
Mi accollo gran parte del lavoro altrui					
Totale numero crocette					
Totale punteggi ponderati					

Scheda 3: punteggio totale ___

Peso	quasi mai	raramente	talvolta	spesso	sempre
	0	1	2	3	4
Prima di esprimermi su un certo argomento raccolgo molte informazioni					
Sono di umore stabile e non mi irrito anche se la situazione mi ci spinge					
Riesco ad organizzarmi bene e programmare il mio tempo					
Cerco di recuperare la razionalità. anche in situazioni molto emotive					
Le ricette ed i consigli vanno bene, ma io penso e decido soprattutto da solo					
Appaio freddo e distaccato dagli altri					
Di fronte ad un problema grave cerco rapidamente il modo per risolverlo					
Nel decidere mi ispiro al principio che il fine giustifica i mezzi					
Totale numero crocette					
Totale punteggi ponderati					

Scheda 4: punteggio totale ___

Peso	quasi mai	raramente	talvolta	spesso	sempre
	0	1	2	3	4
Sono civile e cortese					
Se criticato e maltrattato, mi irrigidisco e mi deprimo					
Mi sento colpevole di non fare abbastanza o di comportarmi male					
Di fronte ad una decisione, tra più opinioni, tendo ad esitare					
Sono flessibile e so adattarmi a situazioni difficili					
Faccio in modo che gli altri mi accettino					
Sono un lavoratore disciplinato, serio e discreto					
Nell'avanzare le mie richieste preferisco non insistere troppo per non sembrare invadente					
Totale numero crocette					
Totale punteggi ponderati					

Scheda 5: punteggio totale ___

Peso	quasi mai	raramente	talvolta	spesso	sempre
	0	1	2	3	4
Non mi piace che mi si imponga qualcosa					
Se mi provocano, reagisco prontamente					
Non sopporto persone arroganti o che fanno prediche					
Se sento che mi manipolano oppongo resistenza					
Non amo particolarmente le gerarchie					
Davanti ad un problema mi piace trovare una soluzione originale e diversa da quella proposta dagli altri					
Sono convinto che chi pecora si fa, lupo se lo mangia					
Le persone sottomesse mi appaiono banali					
Totale numero crocette					
Totale punteggi ponderati					

Scheda 6: punteggio totale ___

Peso	quasi mai	raramente	talvolta	spesso	sempre
	0	1	2	3	4
Mi piace vivere e divertirmi					
Credo che la mia spontaneità sia una qualità fondamentale					
Mi piace concedermi piaceri; insisto per soddisfare i miei bisogni ed i miei desideri					
Riesco a trovare facilmente il lato ridicolo negli altri					
Amo l'attività fisica, il lavoro manuale, lo sport: mi sento bene nel mio corpo					
So rilassarmi benissimo					
Mi trovano egoista senza inibizione					
Esprimo con facilità i miei sentimenti, anche la paura, la delusione, la collera					
Totale numero crocette					
Totale punteggi ponderati					

RISULTATI DELL'EGOGRAMMA

32						
28						
24						
20						
16						
12						
8						
4						
0	**GN**	**GA**	**A**	**BA**	**BR**	**BL**
Scheda	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**

Compiti a casa (Seconda Sessione)

◊ MEDITAZIONE QUOTIDIANA
(Focalizzare l'intenzione per il bene più alto relativamente al petalo settimanale prescelto)

◊ DIARIO GIORNALIERO
(Registrazione di novità, risultati, gratitudine, celebrazione, eccellenza e bellezza)

◊ REVISIONE DEI PETALI

◊ CONDIVISIONE 1 VOLTA ALLA SETTIMANA CON PARTNER DI LAVORO

◊ CURA E COMPILAZIONE LISTA SETTIMANALE

◊ STUDIO E INTEGRAZIONE DEI TESTI

◊ FARE 1 PICCOLA COSA AL GIORNO PER IL "BAMBINO LIBERO"

◊ ARRIVARE ALLA SESSIONE SUCCESSIVA PIENAMENTE PREPARATI