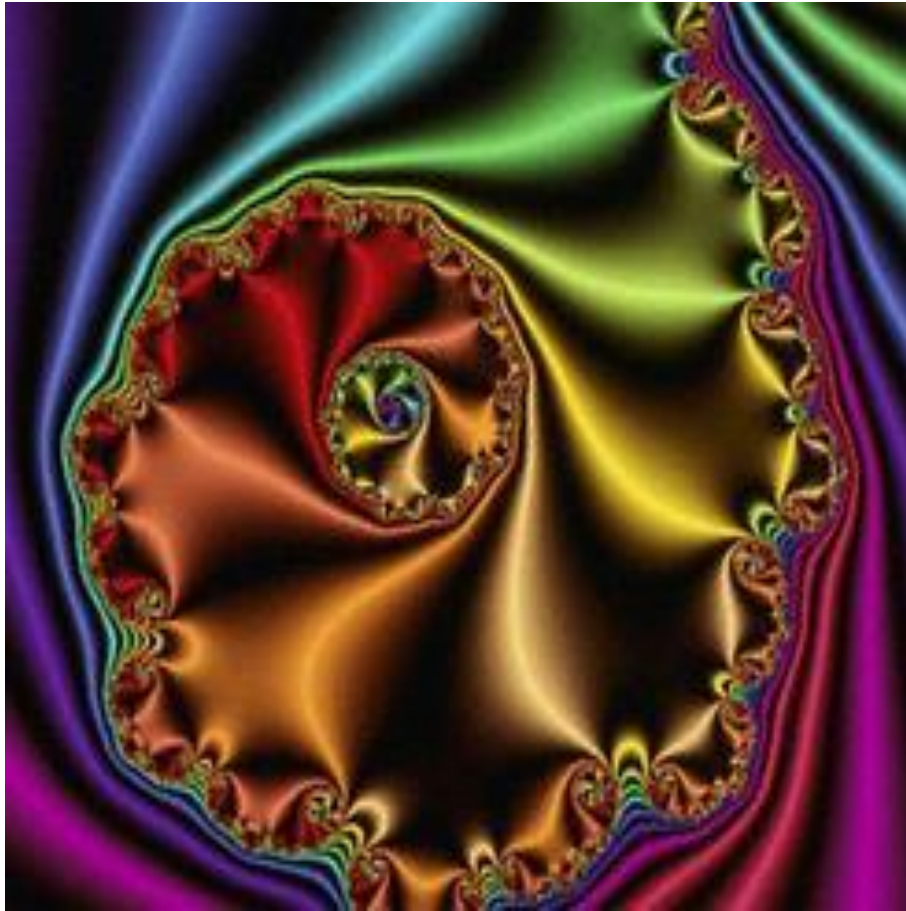


Micaela Vannucchi & Associati



Il nuovo stato dell'essere

Crea la vita che desideri

Settima Sessione

L'economia delle carezze

Le carezze o riconoscimenti

In Analisi Transazionale il capitolo sulle carezze é di fondamentale importanza. Certamente tutto ciò che ha a che vedere con le coccole e le carezze é un capitolo di fondamentale importanza non solo nell'A.T., ma nella vita di chiunque, anche se m A.T. questo termine ha assunto un significato ben più complesso e, potremmo dire, rivoluzionario nei confronti delle correnti teorie psicologiche.

Negli anni '50 e '60, mentre gran parte degli psicologi appuntavano il loro interesse sull'apprendimento o sullo sviluppo della sessualità come fattori determinanti dello sviluppo psichico e della personalità, alcuni autori orientavano le loro ricerche su fattori quali la stimolazione, l'attaccamento, l'individuazione. Sono di estremo interesse le ricerche di Spitz, di Bowlby, della Mahler.

Spitz osservando dei neonati allevati in orfanotrofio si accorse che, per quanto questi fossero ben nutriti, tenuti puliti e al caldo, presentavano invariabilmente delle anomalie, ritardi nello sviluppo psico-motorio, nella crescita, reazioni manifestamente depressive con sintomatologie varie ed in alcuni casi talmente gravi da poter causare perfino la morte. Ciò che mancava a questi bambini era una soddisfacente stimolazione, il contatto fisico, le coccole, la voce, i giochi che generalmente si svolgono tra lui, la mamma o il papà.

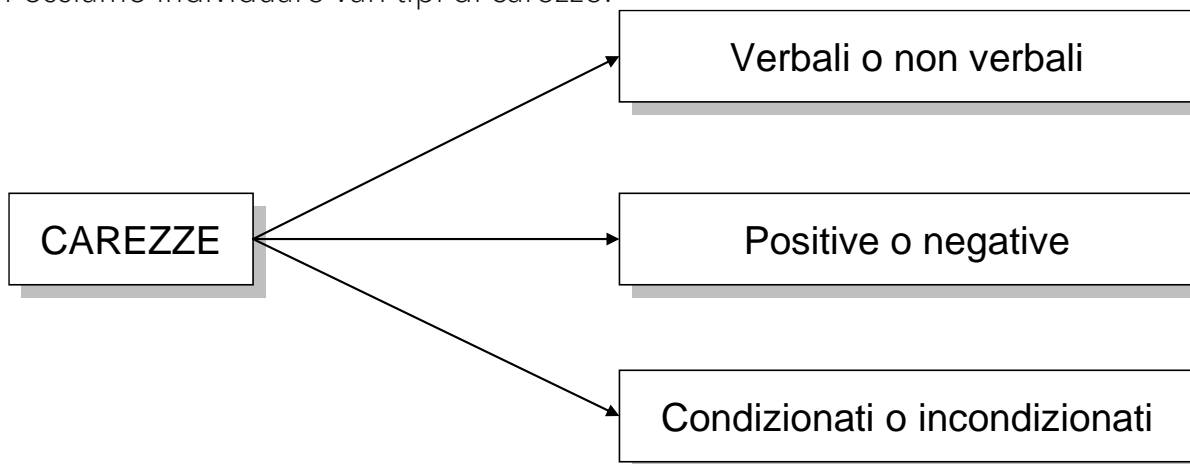
La fame di stimoli, di carezze, si rivela più importante del nutrimento per il primo sviluppo psichico, e quest'ultimo può essere inteso come uno dei bisogni di stimolazione del bambino.

Da adulti, pur continuando a desiderare e trovare soddisfazione dal contatto fisico, impariamo anche a sostituirlo con altri tipi di contatto e di riconoscimento: un sorriso, un saluto, un complimento sono tutte forme elementari di contatto e di riconoscimenti che possiamo scambiarsi.

Da adulti possiamo soddisfare la fame di stimoli sia nella sua forma originaria, procurandoci contatto fisico o comunque stimolazione sensoriale, sia nella sua forma evoluta in fame di riconoscimento.

Tipi di carezze o riconoscimenti

Possiamo individuare vari tipi di carezze:



Il saluto che scambiamo con un amico é evidentemente una carezza verbale; possiamo dire che é una carezza positiva, in quanto si può presumere che chi la riceve la vive come piacevole, ed é anche incondizionata in quanto é una carezza che abbiamo dato per il semplice fatto che l'amico esiste ed é lì.

Il tono di rimprovero sottolineato dal cipiglio severo, con cui ci rivolgiamo all'amico di cui criticiamo la recente separazione dalla moglie, ci indica una carezza verbale ed una non verbale (il cipiglio severo) di tipo negativo perché possiamo presumere che l'amico vivrà come spiacevole, e condizionata in quanto si riferisce a ciò che ha fatto.

Alcune regole e considerazioni sulle carezze

È bene tenere presente che per tutti noi qualsiasi tipo di carezza é meglio di nessuna carezza.

Questa regola può sembrare secondaria nella vita di un adulto che ha un grosso potere nel selezionare l'ambiente affettivo nel quale vuole vivere, ma sicuramente é fondamentale nella vita di un bambino.

Tutti noi, da bambini, abbiamo escogitato in qualche momento qualche stratagemma per ottenere carezze di qualunque tipo, perfino negative, che per quanto potessero essere dolorose abbiamo preferito a momenti di indifferenza. Quello che accade qualche volta é che i bambini imparano a misurare l'affetto, l'interesse degli adulti proprio dalle carezze negative, molto più disponibili di quelle positive, ed in questo modo imparano anche a soddisfare il loro bisogno di carezze. Queste decisioni ed apprendimenti in genere ci accompagnano anche nella vita adulta condizionando le carezze che siamo disposti a dare e ricevere.

Attenti alle bugie

Con le carezze possiamo operare due falsità; una nel darle, ovvero mascherando da carezza positiva quella che invece é una frecciata maligna; l'altra nel riceverle, ovvero interpretando come negative e maligne delle carezze positive condizionali (più raramente può accadere di trasformare carezze negative in positive).

Nel primo caso parliamo di carezze false o di plastica, nel secondo caso parliamo di filtro delle carezze.

Manteniamo una buona igiene delle carezze

Ognuno di noi ha quindi bisogno di carezze per vivere bene, ed é importante che ciascuno collabori nel costruire un ambiente affettivo; aspettare e pretendere che siano gli altri a fare il primo passo può rappresentare una magra consolazione di una vita arida e dedicata all'ostilità.

Per poter contribuire alla costruzione di un ambiente affettivo continuando a proteggerci, é bene seguire Cinque Regole:

1. Dare carezze quando ne ho da dare;
2. Chiedere carezze quando ne ho bisogno;
3. Accettare carezze quando le voglio;
4. Rifiutare carezze negative

5. Dare carezze a se stesso

I giochi

L'analisi dei giochi é una parte importante della teoria della A.T. Il gioco consiste in una transazione ripetitiva che termina con una sensazione di malessere da parte di una o più persone interessate a quella relazione.

Tutti i giochi sono riproposizioni di strategie infantili non più adatte a noi come persone adulte. I giochi sono effettuati da una qualsiasi parte negativa degli Stati dell'IO: Bambino Adattato Negativo, Genitore Normativo Negativo, Genitore Affettivo Negativo.

I giochi comportano sempre uno scambio di svalutazioni a livello psicologico. A livello sociale i partecipanti vivono il gioco come uno scambio di carezze intense.

Caratteristiche dei giochi sono:

- La ripetitività
- La mancanza di consapevolezza nell'Adulto
- L'emozione spiacevole avvertita alla fine dai partecipanti
- Lo scambio di transazioni ulteriori fra i giocatori
- Il momento di sorpresa e confusione

Il Triangolo Drammatico

Stephen Karpman ha ideato un mezzo semplice e potente per analizzare i giochi: il Triangolo Drammatico (Fig.9).

Egli afferma che quando giochiamo entriamo in uno dei tre ruoli di copione:

- Persecutore è una persona che calpesta e sminuisce gli altri
- Salvatore offre aiuto agli altri da una posizione di superiorità, pensando che non siano capaci di farcela da soli
- Vittima è una persona che si considera inferiore

Ognuno dei ruoli del Triangolo Drammatico comporta una svalutazione di sé, dell'altro, della situazione.

I ruoli sono interscambiabili: significa che, come partecipante ad un gioco, IO posso incominciare a giocare con il ruolo di vittima e finire il gioco nel ruolo di persecutore.

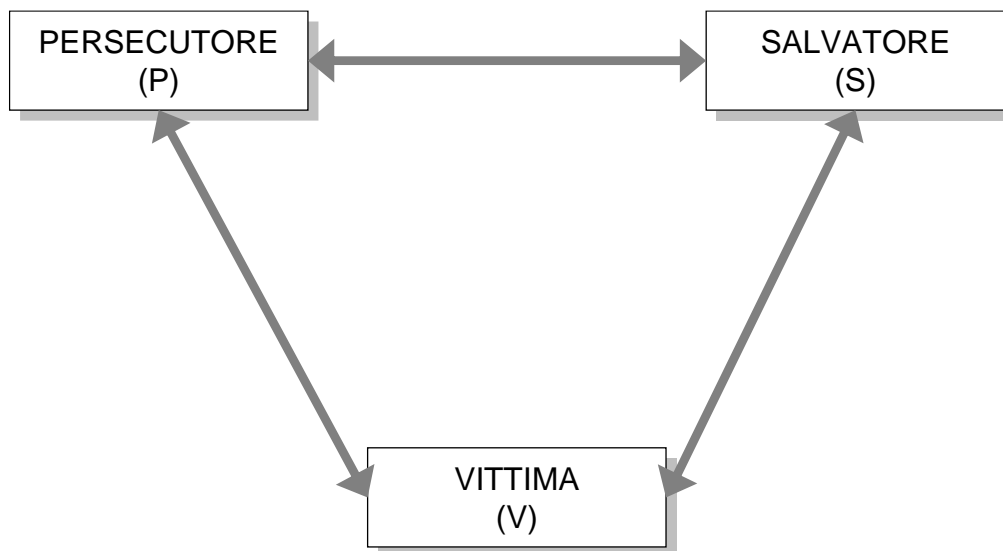


Fig. 9 - Il Triangolo Drammatico

Prescrizioni o spinte

Riconoscere le nostre SPINTE, ovvero i messaggi verbali e intrapsichici (voci interne-nastri genitoriali) di conferma del copione, ci permette di essere più consapevoli nell'interazione con gli altri.

Le 5 spinte

SBRIGATI: (es. rinforza l'ingiunzione non avere l'età)

- Parole:** sbrigati, presto, forza, andiamo, non ho tempo.
Tono di voce: staccato, come una mitragliatrice, emette le parole rapidamente, a volte mischiandole.
Gesti: tamburella con le dita agita i piedi o il corpo, si dimena sulla sedia e guarda spesso l'orologio.
Postura: l'impressione generale è di un movimento agitato.
Espressioni: frequenti e rapidi cambiamenti nella direzione dello sguardo.

COMPIACI: (es. rinforza l'ingiunzione non essere te stesso)

- Parole:** usa la struttura della frase <<nota alta - ma - nota bassa>> (per es.: *tutto è andato bene MA domani per questo pagheremo!*); usa parole o frasi interrogative come OK? Hmm? Va bene per te? che tipo?
Tono di voce: voce alta, tono stridente, che sale alla fine di ogni frase.
Gesti: porta le mani in avanti, annuisce col capo.
Postura: spalle tirate in su e in avanti, spesso si china verso l'altro.
Espressioni: guarda col volto leggermente inclinato in avanti, le sopracciglia alzate, la fronte aggrottata, la bocca ha un'espressione simile ad un sorriso forzato.

SII PERFETTO: ce la puoi fare (es. rinforza l'ingiunzione *non essere te stesso*)

- Parole:** usa spesso le parentesi o qualificatori (come ho detto, potremmo dire, come se, probabilmente, possibilmente, certamente, completamente, si potrebbe dire, come abbiamo visto), enuncia numeri o lettere dell'alfabeto per elencare le cose così da non dimenticare nulla.
Tono di voce: sembra adulto, ben modulato.
Gesti: conta sulle dita della mano ciò che dice con lettere o numeri; la mano può massaggiare il mento nel tradizionale di chi pensa; le dita possono essere poste a "V", a mo' di tetto.
Postura: eretta, uniformemente bilanciata.
Espressioni: gli occhi guardano in alto e di lato, mentre fra le pause nel discorso, la bocca è leggermente tesa.

SII FORTE: non lasciarti andare (es. rinforza l'ingiunzione *non sentire le sensazioni*)

- Parole:** usa termini che trasmettono l'idea *le mie emozioni e le mie azioni non sono mia responsabilità, ma sono causate da entità al di fuori di me* (per es.: *Tu mi fai arrabbiare, Questo libro mi annoia, Il suo atteggiamento mi ha costretto a reagire*); usa parole di distanziamento quali uno, tu, la gente, esso, questo, parlando di se stesso (per es.: *Uno deve tenersi per sé le proprie emozioni, invece, lo devo...*).
- Tono di voce:** piatto, monotono, basso.
- Gesti:** è caratterizzato da una mancanza di gesti
- Postura:** atteggiamento chiuso, le braccia incrociate o ripiegate davanti al corpo, le gambe incrociate o nella posizione del quattro con una caviglia appoggiata sul ginocchio. Tutto il corpo trasmette immobilità.
- Espressioni:** il volto è privo di espressioni, è immobile.

SFORZATI: affaticati sempre (es. rinforza l'ingiunzione *non essere te stesso*)

- Parole:** usa parole come cerca, difficile, non posso, cosa?, di nuovo, non ti capisco.
- Tono di voce:** mette in tensione i muscoli della gola tanto che i suoni risultano attutiti, come strozzati.
- Gesti:** la mano è posta vicino agli occhi o accanto ad un orecchio, come se la persona cercasse di vedere o sentire meglio.
- Postura:** spesso china in avanti, le mani sulle ginocchia, l'impressione generale è di una posizione curva.
- Espressioni:** sopracciglia aggrottate, il contorno degli occhi e talvolta tutto il volto, può essere solcato da piccole rughe.

È possibile individuare il **VERSANTE POSITIVO** di ogni spinta.

- **Sii Perfetto** → buona capacità organizzativa
- **Sii Forte** → solidità e controllo
- **Sforzati** → tenacia
- **Sbrigati** → efficienza
- **Compiaci** → flessibilità

Drivers = Spinte

Valutate, con un valore da 0 a 10, le affermazioni sotto riportate indicando il grado di verità rispetto al vostro punto di vista. 0 indica che l'affermazione non vi riguarda per nulla, 10 indica che l'affermazione ricalca perfettamente il vostro modo di essere.

Primo Gruppo	Valutazione 0 ÷ 10
1. Sento che devo fare tutte le cose in fretta	
2. Faccio molte cose alla volta	
3. Anticipo o concludo spesso le frasi di chi mi sta parlando	
4. Quando una persona è lenta mi inquieto e mi viene voglia di scuoterla	
Totale valutazione	

Secondo Gruppo	Valutazione 0 ÷ 10
1. Non so dire di no a ciò che mi chiedono	
2. Faccio favori anche se ciò mi costa molto	
3. Mi piace molto soddisfare i desideri degli altri	
4. Do tutto e non chiedo niente	
Totale valutazione	

Terzo Gruppo	Valutazione 0 ÷ 10
1. Se non faccio le cose sempre bene mi sento a disagio	
2. Sento una grossa spinta ad essere sempre il migliore	
3. La mia regola è l'esattezza	
4. Non sopporto gli errori miei e degli altri	
Totale valutazione	

Quarto Gruppo	Valutazione 0 ÷ 10
1. Non do mai a vedere le mie emozioni	
2. Disprezzo i deboli	
3. Non piango mai	
4. Non chiedo mai aiuto	
Totale valutazione	

Quinto Gruppo	Valutazione 0 ÷ 10
1. Faccio molte cose senza finirle	
2. Ho incominciato varie volte la stessa cosa senza finirla	
3. Arrivo sempre tardi agli appuntamenti	
4. Giro e rigiro senza mai decidermi	
Totale valutazione	

Compiti a casa (Settima Sessione)

- ❖ MEDITAZIONE QUOTIDIANA + ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA
(prendo nota di tutte le volte che mi giustifico o uso delle scuse - per iscritto)
- ❖ DIARIO GIORNALIERO
- ❖ CONDIVISIONE 2 VOLTE ALLA SETTIMANA CON PARTNER DI LAVORO
- ❖ CURA E COMPILAZIONE LISTA SETTIMANALE
- ❖ STUDIO E INTEGRAZIONE DEI TESTI
- ❖ ATTENZIONE ALLA "SPINTA" PIU' FORTE- COSA ACCADE SE NON LA AGISCO IN AUTOMATICO?
- ❖ ARRIVARE ALLA SESSIONE SUCCESSIVA PIENAMENTE PREPARATI