

GIOCHI PSICOLOGICI

“Se desiderate parlare con me, definite i vostri termini” (Voltaire)

In Analisi Transazionale il gioco è un tipo di relazione interpersonale “disturbata”, in cui i protagonisti sperimentano stati d'animo spiacevoli. Si basa su una comunicazione che contiene messaggi psicologici impliciti, cioè inviati al di fuori della consapevolezza (transazioni ulteriori), a cui fa seguito un colpo di scena, uno scambio di ruoli tra i partecipanti alla comunicazione (definiti giocatori), un senso di confusione e uno stato d'animo spiacevole in entrambi (tornaconto finale). Queste emozioni negative rinforzano le loro convinzioni di copione.

In breve, i giochi psicologici sono strategie comunicative reciprocamente distorte, per procurarsi carezze, cioè riconoscimenti, che in fase di apertura del gioco possono essere avvertite sia come positive che negative, ma che alla fine comportano sempre una svalutazione di sé, degli altri e del mondo esterno. Il “giocare” permette ai giocatori di soddisfare la fame primaria di stimoli e di riconoscimenti e implica un forte coinvolgimento emotivo e relazionale, seppure negativo. Infatti, procurarsi o dare carezze negative, è sempre meglio che non ottenerne nessuna. I giochi possono essere abbandonati solo quando la persona ha trovato modi alternativi e sani di procurarsi carezze positive.

Riportiamo un esempio di gioco:

Giovanni e Luisa sono amici. Un giorno Giovanni vede la sua amica per strada, si avvicina a lei che sembra triste e in cerca di aiuto, e chiede cosa le stia succedendo. Luisa espone il problema ed esprime la sua difficoltà a trovare una soluzione. Giovanni fornisce una possibile soluzione al problema, ma Luisa gli risponde di aver già pensato a quella ipotesi e di averla scartata. Giovanni prova a proporre una seconda soluzione e poi una terza, ma Luisa boicotta anche quelle. Cade il silenzio. Giovanni non trova altre soluzioni. Luisa tira un lungo sospiro, si alza e se ne va dicendo freddamente, quasi con tono trionfante: “Grazie comunque per averci provato, ma i tuoi suggerimenti non sono serviti”. Giovanni si ritrova con un forte senso di disagio, sorpresa e confusione, si sente inutile, depresso e non all'altezza di aiutare gli altri. Luisa alla fine si sente triste e pensa: “Nessuno può aiutarmi!”.

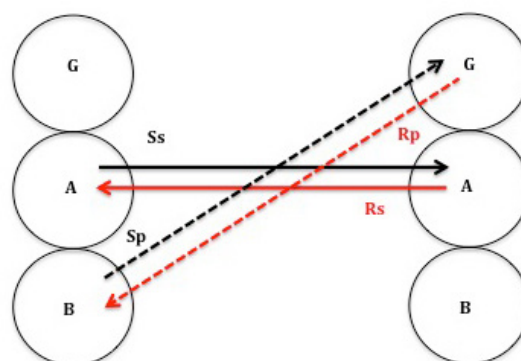
Con il diagramma transazionale possiamo illustrare graficamente la transazione ulteriore che avviene tra Luisa e Giovanni durante il gioco: si compone di stimoli e risposte sociali (Ss, Rs), quelle cioè manifeste, e di stimoli e risposte psicologiche (Sp, Rp), quelle implicite:

L'esito del gioco, e dunque della transazione ulteriore, è determinato dal livello psicologico della comunicazione, non da quella sociale e così, anche se inconsapevoli, i giocatori emettono un comportamento che è la risposta al messaggio psicologico sottostante. La confusione e la sorpresa sono proprio indice di una comunicazione sotterranea, non consapevole.

Stephen Karpman ha ideato un altro strumento semplice e potente per analizzare i giochi relazionali messi in atto nella comunicazione patologica: il triangolo drammatico. L'autore sostiene che ogni volta che “giochiamo”, entriamo in una di queste tre posizioni definite ruoli di copione:

- Vittima
- Persecutore
- Salvatore

ESEMPIO DI GIOCO



LUISA

GIOVANNI

Ss: “Non so cosa fare!”

Rs: “Prova a...”

Sp: “Prenditi cura di me (se sei capace)”

Rp: “Ci penso io!”

Tutti e tre i ruoli del triangolo drammatico sono inautentici: quando siamo in uno di essi rispondiamo al "lì e allora" nel passato, piuttosto che al "qui e ora" nel presente, riproponiamo vecchie strategie infantili (decisioni di copione) scelte da bambini o interiorizzate dai nostri genitori.

Scopo di queste tre ruoli manipolativi è provocare o invitare gli altri a reagire in alcuni specifici modi: tutti noi tendiamo ad affrontare la vita giocando da una posizione favorita. Quando lo interpretiamo non siamo consapevoli di quale sia il nostro ruolo preferito: può capitare che ci comportiamo in un determinato modo e abbiamo invece la sensazione di comportarci in modo del tutto diverso. Non è raro, ad esempio, che una persona che si sente vittima, perseguita in realtà chi gli sta attorno.

La caratteristica basilare della Vittima è che non ama la responsabilità, in altre parole cerca di trovare assolutamente un capro espiatorio, qualcuno a dare la colpa dei propri errori. Si muove a partire da una posizione di inferiorità, come persona che non va bene.

In che modo la Vittima manipola? La Vittima tende a instillare il senso di colpa nel Persecutore, poiché ha deciso che è il Persecutore l'origine della sua sofferenza e cerca di far sì che il Salvatore si attivi nel tentativo di aiutarla. La Vittima dunque, è una persona inconsapevolmente alla ricerca di un Persecutore o di un Salvatore: con il primo interagisce per sentirsi alla fine rifiutata o sminuita, con il secondo interagisce perché crede di aver bisogno del suo aiuto per pensare o per agire.

La Vittima è molto abile nell'interpretare gli avvenimenti come congiure della sorte contro di sé, come ingiustizie che "tutti" fanno nei suoi confronti. Da questa posizione di grande disagio psicologico passa facilmente al ruolo di Persecutore, attaccando e accusando persone e avvenimenti per mettere ordine di fronte a tanta ingiustizia.

Il Persecutore si muove da una posizione di superiorità e vede gli altri come persone inferiori, che non vanno bene, e li perseguita. Assume potere sugli altri attraverso la forza, la minaccia, attraverso l'aggressività e la violenza; agisce prevalentemente da uno stato dell'Io Genitore Normativo Negativo, in altre parole dà norme, regole e limiti che aumentano il malessere e la dipendenza. È sovente ipercritico e svalutante e stabilisce dei limiti di comportamento inutilmente restrittivi, oppure, avendo il compito di far rispettare delle regole, lo fa con sadica brutalità.

Usando l'intimidazione e l'inquisizione, manipola gli altri per avere sottomissione e dominare. L'aggressività non sempre è fisica, anzi spesso è verbale, morale e psicologica. Sarcasmo, critica, giudizi forti e taglienti, atteggiamento supponente, sono le sue armi. La Vittima, confusa e impaurita, finisce col fare ciò che il Persecutore gli ordina.

Il Salvatore vede gli altri in una posizione di inferiorità, come persone che non vanno bene e offre aiuto da una posizione di superiorità. Si sente adeguato solo se si prende cura dell'altro e agisce prevalentemente dallo stato dell'Io Genitore Affettivo Negativo: pur essendo apparentemente protettivo, in realtà non favorisce la crescita e l'autonomia dell'altro, anzi lo svaluta. Con la scusa di aiutare, lo mantiene in uno stato di dipendenza. Il Salvatore aiuta la Vittima, ma le permette di restare Vittima, assumendosi responsabilità per cose di cui essa dovrebbe prendersi carico da sé.

Vivendo un cattivo rapporto con se stesso, il Salvatore cerca di riscattare il senso di colpa o l'immagine negativa che ha di sé con azioni meritorie. Queste attività sociali in eccesso gli procurano un rifornimento affettivo notevole, soddisfano il suo bisogno psicologico di una buona immagine interna, ma hanno l'effetto di farlo sentire sempre in credito con gli altri aspettandosi gratitudine e riconoscenza. Si crea così il paradosso di un aiuto dato per il proprio bisogno, in cui il supporto non richiesto può essere vissuto dalle persone come un'invasione, una prevaricazione soffocante.

Il Salvatore ha una gran paura di essere abbandonato. Dietro l'apparente grandezza, generosità e altruismo si nasconde un senso d'inadeguatezza, d'inutilità e di vuoto. Gli altri diventano la fonte prevalente del benessere, della gratificazione e del successo, dai quali dipende.

È facile comprendere come il ruolo di Salvatore spinga la persona a vivere il fallimento come un disagio proprio, una sconfitta personale, una perdita di significato della propria persona e della propria esistenza. La paura di non valere, di non essere riconosciuto, o di vedere rifiutata la propria generosità, scatena una forte rabbia verso l'altro:

è così che il Salvatore finisce per assumere il ruolo del Persecutore.

Ogni ruolo comporta una svalutazione. Salvatore e Persecutore svalutano gli altri, la Vittima svaluta se stessa. Sono tre ruoli non autentici, cioè non sono basati su una posizione adulta e su un esame realistico di se stessi, dell'altro e della realtà: sono la proiezione nel "qui e ora" di strategie infantili, anacronistiche e disfunzionali, per affrontare la vita.

Come dicevamo all'inizio, la persona che effettua un gioco, parte da uno dei tre ruoli per poi spostarsi ad un altro. Questo spostamento di ruolo è palese nel momento della "sorpresa" o scambio, che caratterizza lo schema di gioco, momento in cui i due partners cambiano posizione e rimangono entrambi stupiti di ciò che è successo.

Possiamo applicare ora lo schema del triangolo drammatico all'esempio precedente di Giovanni e Luisa.

Il loro gioco si configurerebbe così: Giovanni, da Salvatore che vuole aiutare (in cerca di vittime), è passato ad essere Vittima. Nel fare questo, inconsapevolmente, conferma la sua convinzione di copione "non sono amabile, nessuno mi apprezza" (da cui scaturisce l'inadeguatezza e la solitudine); Luisa invece, da Vittima in cerca di aiuto, passa nel ruolo di Persecutore (boicotta qualsiasi soluzione) per poi arrivare a diventare lei stessa Vittima e rinforzare la sua convinzione "nessuno mi può aiutare" (per cui finisce col provare tristezza). La solitudine e la tristezza sono rispettivamente il tornaconto del gioco di Giovanni e di Luisa.

Analizzando il gioco non è difficile individuare la svalutazione di fondo: Giovanni svaluta Luisa, ritenendola incapace di risolvere da sola il problema (per cui si attiva eccessivamente senza che lei lo richieda), ma svaluta anche se stesso, sentendosi inadeguato; Luisa svaluta se stessa rendendosi incapace, ma anche le soluzioni dell'amico, rifiutandole sistematicamente.

Lo schema di gioco riportato nell'esempio è solo uno dei tanti possibili. Molte delle nostre relazioni, se ci pensiamo bene, sono caratterizzate da giochi, che possono essere svolti a gradi diversi di intensità (più o meno drammaticamente). L'analisi del gioco, anche al di fuori del contesto terapeutico, ci permette allora di leggere e interpretare situazioni tipiche, nei conflitti tra genitori e figli, marito e moglie, nuora e suocera, insegnanti e genitori, insegnanti e alunni, datore di lavoro e lavoratore.

Diventare consapevole dei ruoli che si rivestono, può essere dunque utile per comprendere e migliorare la comunicazione con gli altri.

Come terapeuta aiuto la persona, a riconoscere i giochi psicologici che mette in atto nelle relazioni interpersonali e a uscirne fuori: il lavoro terapeutico consiste nell'insegnare strategie utili a bloccarli, ignorarli e a individuarne la svalutazione di fondo (punto di partenza del gioco). Porto alla consapevolezza il messaggio psicologico nascosto che la persona utilizza nella relazione con l'altro, e fornisco informazioni adulte su come il suo comportamento sia collegato alle convinzioni di copione e conduca a sperimentare l'emozione o il sentimento negativo del tornaconto del gioco (emozione di ricatto).

Quando lo scambio di transazioni tra le persone è libero da giochi psicologici, la comunicazione si definisce "intima". L'intimità in A.T. è caratterizzata da espressioni affettive libere da messaggi nascosti di svalutazione di sé o dell'altro, nelle quali si esprime direttamente ciò che si pensa e si sente, emozioni e desideri autentici non censurati. Non ci sono messaggi segreti e i livelli sociale e psicologico della comunicazione sono congruenti.