

STATI DELL'IO

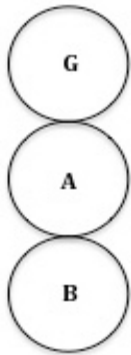
“Io mi contraddico. Sono ampio. Contengo moltitudini” (Walt Whitman)

Per comprendere il comportamento di una persona, occorre essere consapevoli di quello che succede al suo interno.

Eric Berne ha ideato il concetto di Stato dell'io per aiutarci a capire come siamo fatti e come ci relazioniamo con gli altri: la struttura della personalità viene scomposta in tre diverse parti, ognuna considerata come una struttura integrata di pensieri, emozioni e comportamenti. A queste parti ha dato il nome di Stati dell'io.

Essi costituiscono tre grossi insiemi, chiaramente distinti e osservabili, diagrammati con tre cerchi sovrapposti: lo stato dell'io Genitore, lo stato dell'io Adulto, lo Stato dell'io Bambino,

Lo schema sottostante, definito modello strutturale, illustra cosa c'è in ciascuno Stato dell'io (il suo contenuto). Ogni Stato dell'io è scritto con una lettera maiuscola per sottolineare la differenza con il genitore, adulto e bambino reale.



Stato dell'io GENITORE è un insieme di sentimenti, pensieri e comportamenti incorporati dai genitori reali o figure autorevoli.

Stato dell'io ADULTO è un insieme di sentimenti, pensieri e comportamenti coerenti con la situazione, qui ed ora.

Stato dell'io BAMBINO è un insieme di sentimenti, pensieri e comportamenti che risalgono alla nostra infanzia.

Quando ci comportiamo, pensiamo o sentiamo nei modi che abbiamo copiato e assimilato dai genitori o da figure significative, siamo nello Stato dell'io Genitore.

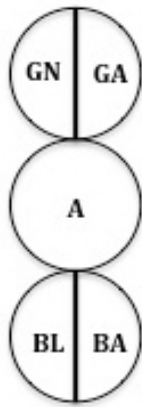
Quando ci comportiamo, pensiamo e sentiamo nei modi che sono una risposta diretta qui e ora a quello che succede intorno a noi, utilizzando le nostre capacità di persona adulta, siamo nello Stato dell'io Adulto.

Ogni volta che ci comportiamo, pensiamo o proviamo emozioni proprio come facevamo nella nostra infanzia, siamo nello Stato dell'io Bambino.

Per individuare in quale stato ci troviamo in un dato momento, possiamo analizzare alcuni indizi, che comprendono le parole utilizzate, il tono della voce, le espressioni del volto, i gesti, la postura.

In che modo utilizziamo questi Stati dell'io?

Il modello funzionale descrive come funziona la nostra personalità, cioè come utilizziamo i diversi Stati dell'io per rapportarci a noi stessi e agli altri:



GN = Genitore Normativo o Critico - sia positivo che negativo

GA= Genitore Affettivo - sia positivo che negativo

Lo stato dell'lo adulto generalmente non è suddiviso

BA= Bambino Adattato - sia positivo che negativo

BL= Bambino Libero - sia positivo che negativo

Lo stato dell'lo Genitore si manifesta come un genitore reale, cioè in modo Normativo (GN) o Affettivo (GA).

Il Genitore Normativo o Critico si manifesta con un insieme di atteggiamenti o messaggi di natura normativa e autorevole, e può essere positivo o negativo.

Siamo nel Genitore Normativo positivo (GN+) quando esprimiamo in modo diretto le nostre opinioni, i nostri valori, li sosteniamo e li difendiamo senza svalutare gli altri, diamo direttive ferme e adeguate alle circostanze, proponiamo delle norme e le spieghiamo per proteggere e promuovere il benessere dell'altro: per esempio un padre che dà al figlio la regola di non attraversare la strada col semaforo rosso, o una madre che dice al figlio di non tirare la coda al gatto altrimenti viene graffiato, un medico che dice al paziente di non fumare, ecc.

Siamo nel Genitore Normativo negativo (GN-) quando la nostra autorevolezza e normatività sminuisce o svaluta l'altro: per esempio un maestro che umilia un alunno dicendogli che ha commesso di nuovo un errore ed è incapace, con tono sprezzante o rivolgendosi a lui guardandolo "dall'alto in basso".

Il Genitore Affettivo si manifesta con un insieme di atteggiamenti o messaggi di permesso e accoglienza e anch'esso può essere positivo o negativo.

Siamo nel Genitore Affettivo positivo (GA+) quando ci prendiamo cura degli altri in modo autentico e rispettoso, protettivo e rassicurante, rispondendo in modo appropriato a un desiderio o un bisogno emergente. Per esempio, una madre che soccorre il figlio dopo aver visto che è caduto, o un maestro che si rende disponibile ad aiutare un alunno che ha chiesto aiuto nel compito.

Se invece il nostro atteggiamento di aiuto parte da una posizione di superiorità che svaluta l'altro, siamo nel Genitore Affettivo negativo (GA-): siamo iperprotettivi e ci comportiamo in modo tale da interferire con la crescita e l'assunzione di responsabilità dell'altra persona o ci sostituiamo a lei svalutandone le competenze o anticipandone le richieste. Per esempio, un insegnante che dice al suo allievo: "Dà qui, ti aiuto io", strappandogli dalle mani quello che sta facendo e completando il lavoro al suo posto.

Una persona può manifestare il suo Genitore Affettivo negativo anche con un comportamento lassista, che lascia fare senza mettere limiti o dare direzione.

Lo stato dell'lo Adulto non è suddiviso. Siamo nello stato dell'lo Adulto quando diamo informazioni, risolviamo problemi, calcoliamo probabilità, facciamo ipotesi e il nostro comportamento è una risposta alla situazione qui e

ora, che utilizza tutte le risorse di persona adulta.
Lo stato dell'Io Bambino si manifesta con atteggiamenti di adattamento e di libertà.

Siamo nel Bambino Adattato (BA) quando attiviamo un comportamento correlato all'influenza genitoriale e nel Bambino Libero (BL) quando esibiamo forme di comportamento autonomo, senza l'influsso genitoriale.

Quando siamo nel Bambino Adattato manifestiamo comportamenti adattati e dipendenti e questo può assumere una valenza positiva o negativa.

Da grandi tutti noi siamo nel Bambino Adattato positivo (BA+) per la maggior parte del tempo, perchè viviamo adeguandoci a regole apprese in risposta alle influenze genitoriali, che ci permettono di convivere civilmente e raggiungere obiettivi senza provocare disagio a noi stessi o agli altri. Per esempio, guardiamo bene prima di attraversare la strada, rispondiamo educatamente al saluto di una persona, rispettiamo gli orari sul lavoro (o almeno così dovrebbe essere!), ecc.

Facciamo tutto questo in maniera automatica, senza pensarci, e questi modi produttivi di comportarci sono adattamenti positivi (BA+) che ci aiutano a vivere nel mondo.

Quando invece riproponiamo schemi infantili di comportamento che non sono più adeguati alla nostra situazione di adulti, si dice che siamo nel Bambino Adattato negativo (BA-).

Per esempio, se da bambini abbiamo imparato a ricevere attenzione mettendo il broncio, possiamo riproporre questa modalità anche da adulti nella speranza di ottenere attenzione dagli altri, ignorando o svalutando la nostra capacità adulta di oggi di chiedere attenzione in modo diretto. Possiamo aver imparato invece, a non mostrare la rabbia o la tristezza, perchè da bambini abbiamo capito che al papà piaceva che restassimo buoni e tranquilli senza "dare problemi"; così anche oggi ci adeguiamo alle aspettative degli altri (come allora a quelle del genitore), impedendoci di essere assertivi (cioè di dire quello che pensiamo e quello che proviamo).

La nostra esperienza può infine assomigliare più a questa: da piccoli ci ribellavamo alle regole imposte dai genitori e ci comportavamo facendo tutto l'opposto da ciò che si aspettavano da noi. Anche da adulti possiamo ritrovarci a esibire un comportamento così ribelle: per esempio, non rispettando l'orario di lavoro o le scadenze nella consegna di un compito o mostrandoci disordinati. Mettendo in atto questi comportamenti, senza essere consapevoli che siano una ribellione, siamo ancora nel Bambino Adattato, perchè stiamo ancora reagendo (anche se in maniera opposta) alle regole infantili.

Quando siamo nel Bambino Libero esibiamo forme autonome di comportamento ed esprimiamo emozioni o desideri senza censurarli, senza adattarci alle pressioni genitoriali o ribellarci ad esse: semplicemente ci comportiamo come noi vogliamo. Anche questo stato può avere una connotazione positiva o negativa.











Ci comportiamo, pensiamo o sentiamo a partire dal nostro Bambino Libero positivo (BL+) quando agiamo spontaneamente, in contatto con le nostre emozioni e le esprimiamo in un contesto sicuro senza reprimerci, oppure quando diamo spazio al nostro pensiero creativo, all'intuizione, al nostro umorismo, o quando ci divertiamo mentre giochiamo con i nostri figli.

Lo stesso atteggiamento riflette il Bambino Libero negativo (BL-) quando esibiamo un comportamento che mira a soddisfare le nostre pulsioni o a esprimere il nostro pensiero senza però considerare affatto le norme sociali, l'effetto e le conseguenze per noi stessi e/o per gli altri: per esempio fumiamo a tavola senza preoccuparci del fastidio che potremmo procurare, guidiamo la motocicletta a piena velocità mettendo a rischio noi stessi e gli altri, ci mettiamo a urlare per ottenere quello che vogliamo, ecc.

L'analista transazionale guida il paziente al riconoscimento e alla consapevolezza degli Stati dell'Io che la persona attiva affinché egli possa utilizzarli tutti e tre in modo positivo, arricchendo così le proprie opzioni e migliorando la qualità della propria vita e delle proprie relazioni.

Qualora il paziente utilizzi schemi vecchi e non più produttivi, legati ai condizionamenti del passato, obiettivo del cambiamento personale nell'Analisi Transazionale sarà quello di sostituirli con schemi nuovi che facciano pieno utilizzo delle nuove opzioni di persone adulte e che tengano conto delle mutate condizioni esterne.

Lo schema qui sotto riportato riassume bene il modello funzionale:

 <p>GN+ Da regole e norme fornendo informazioni, facilita la crescita</p>	 <p>GA+ Da affetto e conforto rispettando l'autonomia</p>	 <p>A+ Elabora dati nel qui ed ora</p>	 <p>BL+ Esprime liberamente sentimenti, emozioni, gioca nel rispetto di sé e degli altri</p>	 <p>BA+ Si adatta quando serve, favorisce l'integrazione sociale</p>
 <p>GN- Critica e svaluta, pretende dipendenza</p>	 <p>GA- Da affetto ed aiuto non richiesto, interferisce con l'autonomia, stimola dipendenza</p>	 <p>A- Elabora dati svalutando sentimenti e valori</p>	 <p>BL- Esprime sentimenti, gioca, a discapito o suo o degli altri</p>	 <p>BA- Si adatta inutilmente aumentando la dipendenza</p>

Il modello degli Stati dell'Io permette al terapeuta di effettuare affidabili collegamenti tra comportamento, esperienza ed emozioni.

Per una personalità sana ed equilibrata noi abbiamo bisogno di tutti e tre i nostri Stati dell'Io: dell'Adulto per la risoluzione dei problemi del qui e ora e l'esame di realtà, del Genitore per adeguarci bene alla società e alle richieste del mondo esterno, del Bambino per avere accesso alla spontaneità, alla capacità di godere ed essere intimi, alla creatività e al potere intuitivo che avevamo nell'infanzia.

La patologia si instaura quando si attivano i meccanismi dell'esclusione (ci muoviamo nel mondo attivando rigidamente solo uno o due Stati dell'Io) e della contaminazione (utilizziamo informazioni non corrette come dati di realtà, ovvero il nostro Adulto interpreta la realtà attuale acriticamente, senza rivisitare gli slogan o le convinzioni del Genitore e/o dando per buone le credenze del Bambino).

L'obiettivo della terapia sarà dunque, decontaminare l'Adulto, in tal modo potremo agire nel presente in modo appropriato ed efficace, integrando nel nostro modo di agire sia gli insegnamenti introiettati nel nostro G, sia le esperienze vissute e contenute nel nostro B.

Con un Adulto integrato ascolteremo e verificheremo i dati che arrivano da tutti gli Stati dell'Io: esamineremo se le informazioni provenienti dal G sono avvalorate dalla realtà dei fatti e se sono funzionali, ascolteremo e saremo in contatto con le emozioni, i pensieri provenienti dal nostro B, verificando che siano aggiornati e appropriati alla



realtà attuale. Con un Adulto decontaminato possiamo essere liberi di scegliere e di creare nuove possibilità di scelta, al di sopra e al di là dei condizionamenti restrittivi del passato. Come analista transazionale guido quindi il paziente a riconoscere gli Stati dell'Io e a diventare consapevole di come li attiva o vengono attivati nelle transazioni comunicative con gli altri: lo scopo è di ridurre la rigidità, attingere alle proprie possibilità di scelta e vivere le relazioni in modo autentico, intimo e spontaneo.

Dott.ssa Elisa Rudel
Psicologa e Psicoterapeuta Analista Transazionale

Piazza della Radio, 40, 00149 Roma | Tel. +39 328 4670298 | Mail info@elisarudel.it | C.F. RDLLSE74T64H501 | P.I. 09806231008