

TRANSAZIONI

“Il fallimento di una relazione è quasi sempre un fallimento di comunicazione.” (Zygmunt Bauman)

L'Analisi Transazionale prende il nome dal termine transazione, cioè l'unità di base della comunicazione: ogni volta che una persona è in relazione con un'altra fra le due si attivano transazioni.

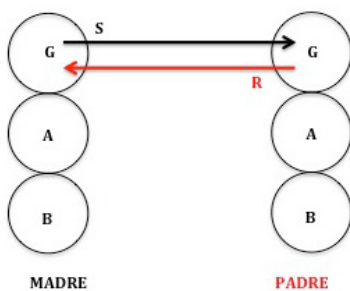
Ogni transazione è uno scambio tra due persone e consiste in uno stimolo e una risposta tra specifici Stati dell'Io: l'emittente invia uno stimolo a un ricevente (stimolo transazionale), cui segue una risposta cioè la comunicazione che il ricevente restituisce all'emittente (risposta transazionale).

L'A.T. si occupa di diagnosticare gli Stati dell'Io coinvolti nelle transazioni, determinando quale Stato dell'Io è attivo in chi invia lo stimolo transazionale e quale Stato dell'Io è attivato in chi risponde a tale stimolo.

Le transazioni possono essere semplici, quando coinvolgono solo due Stati dell'Io, o complesse, quando ne coinvolgono tre o quattro. Eccone alcuni esempi:

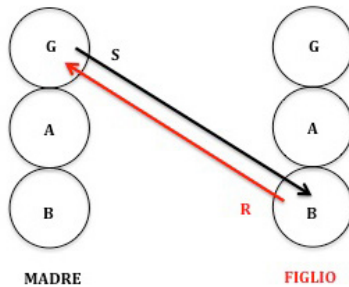
Transazioni complementari (dette anche parallele) sono quelle in cui i vettori dello stimolo (freccia nera) e della risposta (freccia rossa) sono paralleli, cioè sono coinvolti solo due Stati dell'Io, uno per ogni persona. In queste transazioni lo Stato dell'Io a cui è rivolto lo stimolo, è lo stesso che risponde.

TRANSAZIONI COMPLEMENTARI



MADRE: "Questi giovani sono maleducati e ribelli"

PADRE: "Chissà dove andremo a finire"



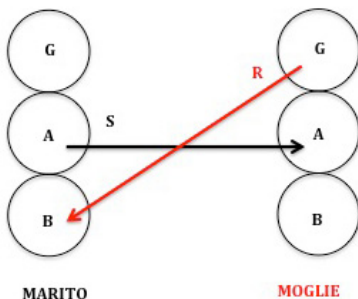
MADRE: "Non ci penso proprio ad accompagnarti, se almeno avessi fatto il bravo"

FIGLIO: "Ti prego, farò quello che mi chiedi!"

TRANSAZIONI COMPLEMENTARI

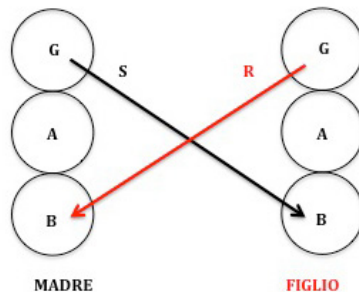
Sono transazioni prevedibili e che potrebbero continuare all'infinito. Questo determina la prima regola della comunicazione: "Fintantochè le transazioni rimangono complementari, la comunicazione può continuare all'infinito".

TRANSAZIONI INCROCIATE



MARITO: "Cara, dove sono i miei calzini?"

MOGLIE: "Cercateli, sei il solito disordinato!"



MARITO: "Va' a riordinare la stanza, ubbidisci!"

FIGLIO: "Sei assillante, tu non conti niente, stirami i jeans piuttosto!"

TRANSAZIONI INCROCIATE

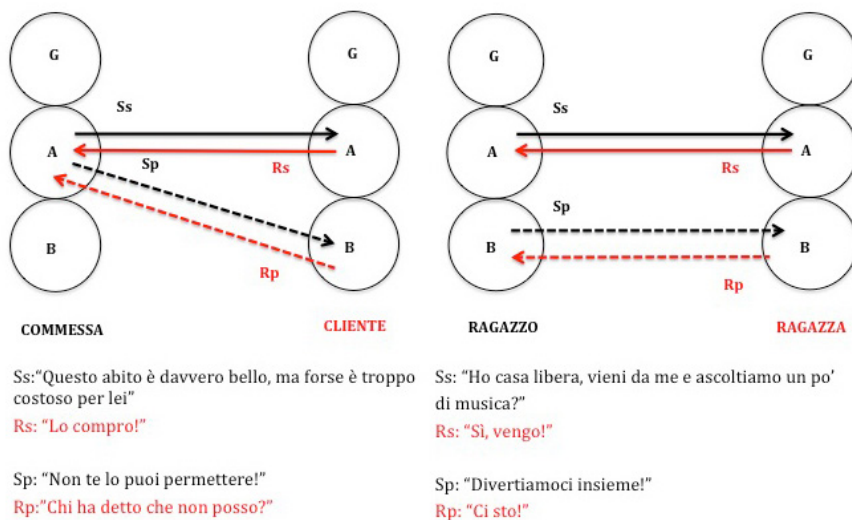
Transazioni incrociate si verificano quando i vettori della comunicazione non sono paralleli ma incrociati. Generalmente questo tipo di transazione genera litigi, incomprensioni o sorprese.

Quando una transazione è incrociata, si ha una interruzione nella comunicazione ed è probabile che segua qualcosa di diverso, in termini di Stati dell'Io coinvolti. Per continuare è necessario che uno o entrambi cambino Stato dell'Io. Questa è la seconda regola della comunicazione.

Dott.ssa Elisa Rudel

Psicologa e Psicoterapeuta Analista Transazionale

TRANSAZIONI ULTERIORI



TRANSAZIONI ULTERIORI

Transazioni ulteriori vengono inviati due messaggi nello stesso tempo: uno contiene uno stimolo manifesto a livello sociale (indicato con Ss), l'altro uno stimolo nascosto, a livello psicologico (indicato con Sp). Anche il messaggio-risposta contiene una risposta a livello sociale (indicato con Rs) e una risposta implicita a livello psicologico (indicato con Rp).

Cosa è successo in realtà nel primo esempio? Apparentemente, la commessa ha inviato un messaggio a livello sociale all'Adulto della signora (Ss). A livello psicologico però, il messaggio stimolo era rivolto al Bambino per invitare la signora ad agire d'impulso (Sp). Quest'ultima

dunque, risponde alla sfida implicita (Rs) e si lancia in un acquisto che non avrebbe fatto altrimenti, quindi risponde dal suo stato dell'Io Bambino appena sollecitato (Rp). La commessa ha ottenuto così l'effetto desiderato. L'esito di una transazione ulteriore dunque è determinato dal livello psicologico della comunicazione, non da quello sociale, e ad esso è legata la risposta comportamentale. Questa è la terza regola della comunicazione.

È importante ricordare, che quando qualcuno ci offre uno stimolo transazionale, non può mai obbligarci a entrare in quel particolare Stato dell'Io, ma può solo invitarci a partire da quello Stato dell'Io. Ognuno è responsabile e libero di scegliere lo Stato dell'Io da cui rispondere: sta a noi scegliere se accettare o meno lo stimolo ulteriore che ci viene inviato e, consapevolmente, rispondere con lo Stato dell'Io che riteniamo più adatto. Non c'è infatti una transazione migliore di un'altra, bisogna essere consapevoli dell'effetto che ha sugli altri.

Naturalmente nella comunicazione reale la risposta di ciascuno funge da stimolo per la successiva, la comunicazione tra le persone cioè, assume sempre la forma di una catena di transazioni.

Durante la fase iniziale della terapia, aiuto il paziente a imparare i termini dell'Analisi Transazionale e a impiegarli per analizzare le sue transazioni quotidiane: il linguaggio comune serve per esplorare il modo in cui Genitore, Adulto e Bambino entrano in gioco nella sua comunicazione attuale con gli altri. Il dialogo tra me e il paziente è così facilitato dal nuovo linguaggio che pone le premesse per una maggiore comprensione. In questo modo lo stesso paziente può diventare consapevole di come molte volte alla base di un problema relazionale vi sia una comunicazione disfunzionale, basata su transazioni ulteriori che prendono la forma di veri e propri giochi psicologici e sono fonte di disagio e confusione.

Maggiormente consapevole degli stati dell'Io che attiva quando comunica con gli altri e del tipo di transazioni che mette in atto, raggiunge una maggiore efficacia nella comunicazione e un conseguente benessere relazionale. La consapevolezza restituisce potere e responsabilità di scelta: aumenta il numero di opzioni che ciascuno può imparare ad esercitare, modificando lo Stato dell'Io dal quale rispondere, per non cadere nelle trappole psicologiche della comunicazione ulteriore.

Per un approfondimento del concetto di gioco rimandiamo ai contenuti della brochure Giochi psicologici