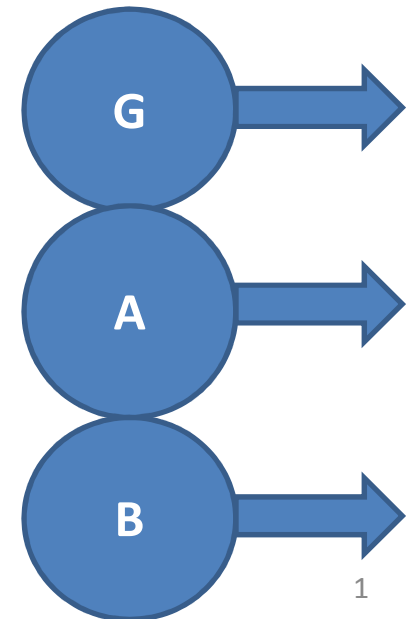


# ANALISI TRANSAZIONALE

L'*Analisi Transazionale* di Eric BERNE è una teoria psicologica della mente e delle relazioni ed un sistema di cura psicoterapeutica

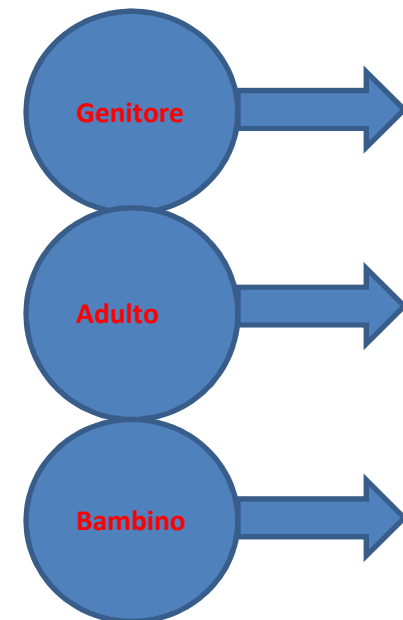
## ❖ *Principi filosofici dell'analisi transazionale*

- ✓ **Ok-ness:** ognuno è degno di accettazione e di rispetto per la persona che è
- ✓ **Autodeterminazione e responsabilità dell'individuo:** ogni individuo ha la capacità di pensare e prendere delle decisioni per la propria vita
- ✓ **Possibilità di cambiare le decisioni prese:** così come prende delle decisioni, così le può cambiare



## ❖ Stati dell'Io

- ✓ **Stato dell'Io Genitore** = insieme di comportamenti, pensieri, emozioni copiati da genitori o altre figure adulte significative
  - es: **Genitore Critico** (che giudica, svaluta con facilità spesso basandosi su *pregiudizi*); **Genitore Affettivo** (accogliente ed empatico); **Genitore Normativo** (pone le norme e regole del vivere in modo più o meno rigido)
- ✓ **Stato dell'Io Adulto** = insieme di comportamenti, pensieri, emozioni che sono una risposta diretta al qui ed ora
  - es: processa le informazioni sulla realtà; un **Adulto** ben energizzato ci permette di attivare adeguatamente le funzioni cognitive per lavorare, studiare ecc.

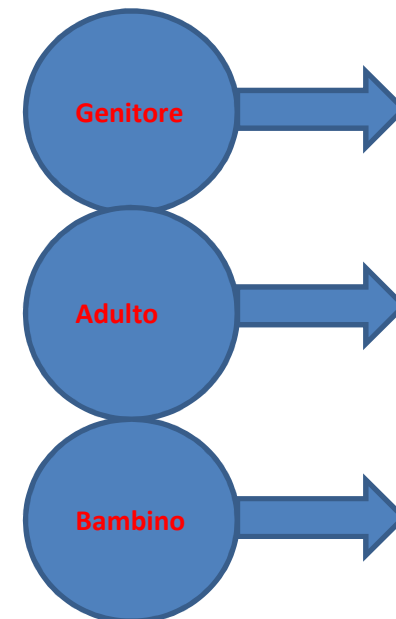


# ANALISI TRANSAZIONALE



## ❖ Stati dell'io

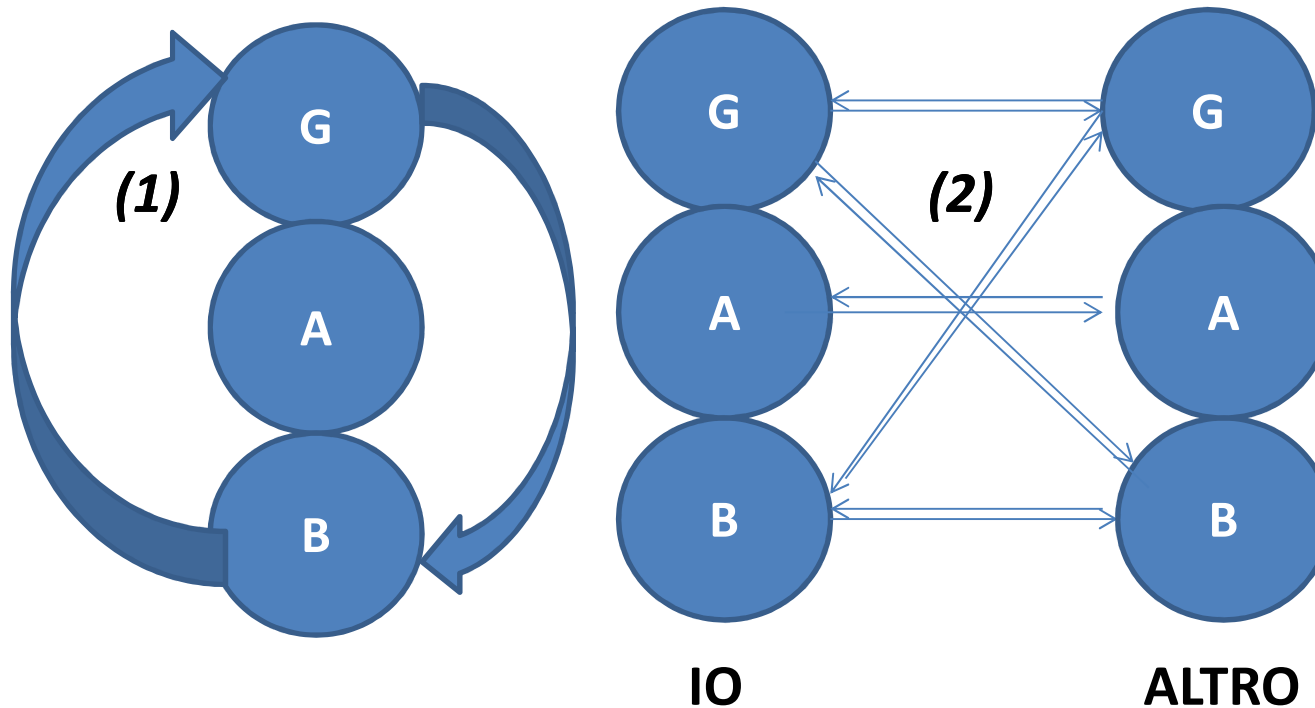
- ✓ **Stato dell'io Bambino** = insieme di comportamenti, pensieri, emozioni riproposti dall'infanzia, registrazioni delle prime esperienze di vita
  - es: **Bambino Libero** (intuitivo, libero di esprimersi, spontaneo, energia fisica e mentale); **Bambino Ribelle** (in genere si oppone ad un Genitore rigido rifiutandone rabbiosamente i messaggi); **Bambino Adattato** (tende a compiacere, a mettere da parte i propri bisogni, a lasciarsi schiacciare)
- ✓ Nelle interazioni sociali variano gli stati dell'io che noi e l'Altro attiviamo



# ANALISI TRANSAZIONALE

## ❖ *Stati dell'io e Transazioni*

- ✓ Queste parti interne sono in comunicazione tra di loro in un *dialogo interno (1)* e verso l'esterno *(2)* tramite le *transazioni*



- ✓ Genitore, Adulto e Bambino comunicano in *modo reciproco (2)* con Genitore, Adulto e Bambino dell'altro

# ANALISI TRANSAZIONALE

## ❖ *Transazioni e Carezze*

- ✓ Le Transazioni sono gli scambi di comunicazioni tra gli stati dell'Io (**Genitore, Adulto, Bambino**) di persone diverse
- ✓ Attraverso le transazioni, le persone si scambiano delle *carezze*
- ✓ Con le *carezze* soddisfiamo una delle **3 Fami di Berne** (al pari dei bisogni fisiologici, la persona ha bisogno di stimoli e sensazioni, di dare struttura al tempo, di riconoscimento)
- ✓ Le *carezze* sono infatti un “*qualsiasi atto che implica il riconoscimento dell'altra persona*”, “*ti vedo, esisti...*” (un “buongiorno”, una pacca sulla spalla, un’occhiataccia, un sorriso, una critica, un apprezzamento...)
- ✓ Abbiamo così *bisogno di riconoscimento*, da ricercare carezze negative in assenza di quelle positive; in questo caso saranno i comportamenti negativi a subire un rinforzo!!

# ANALISI TRANSAZIONALE

## ❖ *Transazioni e Carezze*

✓ Le carezze si DANNO, RICEVONO (accettandole o meno), si DANNO A SE STESSI (autoriconoscimento)

✓ Le carezze possono essere

-verbali/non verbali

(un commento negativo o positivo/espressioni del viso, gestualità)

-condizionate/incondizionate

(carezze sul FARE/carezze sull'ESSERE)

-positive/negative

(apprezzamenti-valorizzazioni/  
svalutazioni)

