

## GLI STATI DELL'IO

### SVILUPPO

Alla nascita, la consapevolezza del bambino si incentra sui suoi personali bisogni e comodità. Cerca di evitare esperienze spiacevoli e reagisce a livello emotivo. Quasi *immediatamente emerge il suo personale stato dell'io* Bambino. *Anche se si sa ancora poco delle influenze parentali sullo stato dell'io* Bambino, possiamo postulare che: ogni bambino nasce con alcune caratteristiche ereditarie, nasce in uno specifico ambiente sociale, economico, emotivo, e riceve da figure autorevoli un certo tipo di educazione. Ogni bambino vive eventi significativi, come una morte in famiglia, malattie dolori, incidenti, spostamenti geografici, crisi economiche. Queste influenze contribuiscono alla unicità dell'infanzia di ogni persona al punto che persino nella medesima famiglia due bambini hanno un'infanzia diversa. Tutti noi portiamo nel cervello e nel sistema nervoso le registrazioni permanenti di come da bambini abbiamo sperimentato i nostri impulsi, di come abbiamo vissuto il mondo, di come ci siamo sentiti nei riguardi di questo mondo e di come ad esso ci siamo adattati. Nello stato dell'io *Genitore* sono incorporate le personalità e le figure emotivamente significative; lo stato dell'io *Bambino* è l'intimo mondo dei sentimenti, delle esperienze, degli adattamenti. Una persona che reagisca come un bambino: curioso, affettuoso, egoista, cattivo, scherzoso, piagnucoloso, manipolatore, sta usando il suo stato dell'io *Bambino*.

### GENITORE - ADULTO - BAMBINO

Lo stato dell'io Bambino si sviluppa in 3 parti ben distinguibili: **Bambino Naturale** (o **Libero**) e la sua sottospecie **Ribelle**, il **Piccolo Professore** (che d'ora in poi per brevità chiameremo PP) , il **Bambino Adattato**.

Il **Bambino Naturale** è quella parte dello stato dell'io *Bambino* molto primitiva, impulsiva, non educata, espressiva, che è presente in ogni persona. E' spesso un bambino egocentrico, amante delle sensazioni piacevoli, che reagisce con intima affettuosità quando i suoi bisogni vengono soddisfatti o con rabbiosa ribellione in caso contrario. All'interno dello stato dell'io *Bambino* di ogni persona, il *Bambino Naturale* rappresenta tutto ciò che un bambino sarebbe allo stato di "natura" se non fosse sottoposto ad alcuna influenza esterna. Il Bambino Naturale è: **affettuoso - impulsivo - sensuale - incensurato - curioso**. I bambini reagiscono impulsivamente alle loro sensazioni corporee e bisogni (fame, sete, disagi e piaceri di vario tipo) e spontaneamente quando, in genere, la situazione cambia. Preferiscono istintivamente il piacere al dolore, sono sensuali senza vergogna. Provano sensazioni piacevoli agendo i comportamenti più spiccioli: rotolarsi su un tappeto, giocare con l'acqua ecc. esplorano il loro corpo e rimangono spesso deliziati da ciò che vi trovano. Sono privi di una censura interna che potrebbe dire di "no". Un bambino è incuriosito dal mondo che lo circonda, lo guarda, lo sente, lo sperimenta e spesso tenta di assaggiarlo. Queste ed altre cose che il bambino vede, ode, odora, tocca vengono da lui modellate sotto forma di immagini mentali primitive con le quali l'infante si costruisce una vita di fantasia incensurata.

Più tardi queste fantasie pre-verbali possono presentarsi sotto forma di sogni ricorrenti, spesso di natura simbolica. Allorché i bambini iniziano a esprimersi con il linguaggio, le loro fantasie si fanno più sofisticate. Sono spesso *fantasie di piacere o di aggressione senza restrizioni*. In un uomo adulto queste fantasie possono presentarsi sotto forma di belle donne che lo circondano disposte a dargli comodità e piacere, senza nulla chiedere in cambio. Oppure, può immaginare di rispondere in modo aggressivo al suo capufficio o di picchiare qualcuno. Quello di crearsi delle fantasie è uno dei modi con cui una persona adulta sperimenta il proprio Bambino Naturale. Avete mai visto un anziano signore che lecca con evidente piacere un cono gelato, o una signora di mezza età che saltella lungo la spiaggia, o una coppia che danza con gioioso abbandono? Se vi è successo, avete visto il Bambino Naturale in una delle sue molteplici manifestazioni. Il Bambino Naturale è prezioso, a prescindere dall'età della persona; aggiunge fascino e calore alla personalità, proprio come un bambino reale può dare fascino e calore a una famiglia. Una persona che mantenga le sue capacità infantili di affettuosità, spontaneità, sensualità, curiosità e immaginazione, si godrà probabilmente la vita e sarà una persona che è bello avere vicino. Tuttavia il *Bambino Naturale* non è solo affascinante ma anche: **pauroso - auto indulgente - egocentrico - ribelle - aggressivo**.

Per natura i bambini hanno paura; soffrono di una paura primordiale di venire lasciati, abbandonati. Cosa sarebbe di loro se nessuno lo proteggesse (*pos. esist. Non OK*) I bambini sono, altresì, portati per natura alla così detta auto-indulgenza; i bambini vogliono tutto a modo loro, talora in uno specifico momento, che di solito è: “proprio adesso”! Sembra che si sentano al centro dell'universo. Il bambino egocentrico e insensibile ai sentimenti degli altri. E' egoista e non ama dividere con nessuno le cose o attendere il suo turno. Può allegramente strappare le gambe ad un ragno o sbattere violentemente un giocattolo sulla testa di un compagno. Il bambino egocentrico sa quello che vuole e talvolta lo manifesta con la forza. Allorché si sente frustrato, il *Bambino Naturale* reagisce con ribellione e fa le proprie rivendicazioni scaraventando l'oggetto, rifiutandosi di mangiare, e gridando rabbiosamente. Un *Bambino Ribelle* dice “no” in molti modi; vi sono bambini che esprimono la loro ribellione con scoppi di collera. Quando viene mantenuto nell'età adulta, questo tipo di comportamento è auto distruttivo. Se non facessero richieste egocentriche, molti bambini non sopravviverebbero; e tuttavia, se la loro aggressività e ribellione non venissero in qualche modo limitate, una volta divenuti adulti sarebbero portati a esigere ciecamente la gratificazione dei propri desideri senza considerazione alcuna né per la propria salute né per quella degli altri. (Persone di questo tipo possono essere guidatori folli, smodati mangiatori e bevitori, o anche dissipatori di patrimoni. Dirigenti che vogliono le cose a modo loro, secondo i loro orari, senza alcun riguardo per gli altri; dipendenti che pretendono egoisticamente più di quanto gli spetti; genitori che usano la loro aggressività per picchiare i bambini..ecc) viceversa, se nell'infanzia i sentimenti di aggressività e ribellione vengono totalmente repressi o soppressi, si può diventare incapaci di affermare se stessi anche quando è necessario; si può perdere il senso dei propri diritti e consentire agli altri di approfittarsi di noi. Una persona sana e felice si permette ogni giorno la “appropriata” espressione del proprio *Bambino Naturale*.

Il **Piccolo Professore** (PP) è la saggezza innata di un bambino. E' la parte intuitiva dello stato dell'io *Bambino*, che risponde ai messaggi non verbali e gioca a indovinare. Il *PP* è un bambino che capisce le cose, intuisce quando gli conviene piangere, quando starsene tranquillo, e come manipolare la mamma e farla sorridere. Il *PP* è anche altamente creativo.

Il *PP* è quella parte dello stato dell'io *Bambino* che è naturalmente: **intuitiva - creativa - manipolatrice**. Senza alcuna nozione di psicologia un bambino intuisce molto di quello che accade. Il bambino, per esempio, guarda sua madre in viso e capisce che è meglio smettere ciò che sta facendo; cioè coglie il messaggio non verbale che la madre le invia con un'occhiata di disapprovazione e reagisce a questo messaggio (magari con il *Bambino Adattato* ... cioè abbassa lo sguardo, sporge il labbro inferiore e obbedisce!) Cerca poi di risolvere il suo problema impiegando il *PP*, che escogita la mossa migliore da fare in una determinata situazione. Il *PP*, nello stato dell'io *Bambino*, benché sia bene informato, non ha avuto una vita abbastanza lunga per procurarsi una sufficiente quantità di esperienze. Spesso, infatti, il bambino prende decisioni sbagliate e giunge a conclusioni erranee. Il *PP* intuitivo si mantiene in attività anche quando la persona è diventata adulta. Le persone che esprimono di proposito la propria creatività, usano il loro *PP* insieme all'*Adulto*. Allorché una persona vive un momento di **genialità**, probabilmente è in azione il *PP*. *Adulto* e *PP* formano una buona squadra; insieme possono: **progettare** un nuovo edificio - **scrivere** un libro - **comporre** un brano musicale - **rendere piacevole** una stanza ecc. Per la **creatività** è necessaria la **fantasia**. Il *PP* compone in modo creativo fantasie che possono essere realistiche, o tutto al contrario di realistiche. L'abilità manipolativa del bambino, insita nello stato dell'io *PP*, sembra avere poteri magici sulle altre persone. Con un attivo *PP*, possiamo **manipolare** un coniuge, un genitore, un insegnante, un capoufficio o un amico. Quando rientra tardi, un marito può cercare di manipolare la moglie con un mazzo di fiori e dolci parole; e a sua volta sua moglie può prendere in considerazione l'opportunità di farsi portare fuori a cena o di chiedergli il denaro per comprarsi un vestito nuovo.

**Il Bambino Adattato** è quella parte dello stato dell'io *Bambino* che presenta una modificazione delle inclinazioni del *Bambino Naturale*. Questi adattamenti degli impulsi naturali sono frutto di traumi, esperienze e apprendimento, e, cosa più importante, delle richieste fatte dalle figure significative investite d'autorità. Ad esempio: un bambino è programmato naturalmente a mangiare quando sente fame; poco dopo la nascita, tuttavia, può rendersi necessario un adattamento di questo impulso naturale, cosicché gli orari dei pasti del bambino vengono programmati dai genitori.

Un bambino vorrebbe fare e prendere ciò che istintivamente o impulsivamente vuole, ma può doversi adattare a dividere le sue cose con gli altri ed essere cortese verso di essi, secondo modalità anch'esse determinate dai suoi genitori. Il bambino comincia ad adattarsi al mondo nel seno della madre, trovandosi sottoposto agli effetti delle emozioni di lei, della sua struttura chimica, della sua nutrizione e salute. Dopo c'è il trauma della nascita, la prima separazione dalla madre, il primo contatto con l'ambiente esterno emotivo e fisico. Questo nuovo ambiente può variare da una terribile carenza a una macroscopica iper-stimolazione o iper-protezione e contribuisce al graduale sviluppo, nel bambino, del sentimento di essere *OK* o *non OK*

trasmettono al bambino l'idea che è approvato perché ha fatto ciò che è giusto. Quando invece i genitori reagiscono con freddezza o rabbia, gli trasmettono la sensazione di essere stato punito e il dolore per aver sbagliato. I bambini solitamente imparano quello che devono fare attraverso la punizione o l'approvazione. Con l'aiuto del *PP* capiscono come evitare il dolore e ottenere l'approvazione. In qualche modo si "**adattano ai doveri**". Gli adattamenti di un bambino formano ciò che Berne chiama il *Bambino Adattato*. Questo è una parte dello stato dell'io *Bambino* influenzata soprattutto dai genitori. Un certo grado di adattamento degli impulsi naturali è necessario, ma molti bambini vengono allevati in modo **inutilmente repressivo**. In questo caso, può succedere che trovano il modo di adattarsi, ma perdendo la capacità di provare sensazioni genuine, di essere curiosi del mondo che li circonda, di dare e ricevere affetto. La loro espressività naturale viene eccessivamente inibita. I bambini che si adattano in modo razionale, imparano ad essere consapevoli dell'esistenza degli altri, a condividere, ad aspettare il loro turno, a essere gentili e socievoli. Imparano cioè, le regole del vivere sociale che li aiutano nei rapporti con gli altri mettendoli in grado di soddisfare le proprie esigenze in modo accettabile. Mentre il *Bambino Naturale* fa quello che vuole e si sente **OK**, il *Bambino Adattato* fa ciò che vogliono i genitori, razionale o irrazionale che sia, e può giungere a sentirsi **non OK**. Modelli comuni di adattamento possono essere: **conformarsi - isolarsi - procrastinare**. Per poter andare avanti alcuni bambini scelgono di essere compiacenti, di conformarsi, e trovano che fare ciò senza discutere è più facile, più comodo, provoca meno ansietà che combattere per affermare la propria posizione o le proprie idee. Possono conformarsi imitando una figura genitoriale o obbedendole. Alcuni bambini ricevono il messaggio: "**Fa' come faccio io!**" e vi si conformano imitando i loro genitori (obbediscono). Sebbene di solito, i bambini accondiscendano alle richieste genitoriali, non sempre lo fanno di buon grado. Di frequente tengono il broncio, succede cioè qualcosa, nei loro primi anni di vita che li fa sentire arrabbiati verso i loro genitori. Ma anziché ribellarsi, trattengono il loro risentimento limitandosi a fare con riluttanza ciò che viene loro richiesto. Qualche volta, biasimare e tenere il broncio è un comportamento risalente a una esperienza traumatica che ha causato nel bambino un profondo danno psicologico. I bambini che scelgono come modo di adattamento l'isolamento, si rinchiudono in sé stessi; non sono in grado di affrontare il mondo esterno in modo diretto; si isolano dagli altri o ammalandosi con frequenza o dedicandosi ad attività ed hobby a cui possono dedicarsi da soli; si rifugiano nei campi, nei vicoli, sugli alberi, in camera da letto o in un loro mondo interno di fantasia. La procrastinazione è un altro modello abbastanza comune del *Bambino Adattato*. Mentre il *Bambino Naturale* si ribella e dice: "Non voglio", e il *Bambino Adattato* non osa farlo, il *PP* decide di essere elusivo: in questo modo in parte tiene buone le autorità e nello stesso tempo soddisfa il proprio intimo desiderio di ribellione. Alla fine, il procrastinare diventa un modello di adattamento.

Riepilogando:

### Lo stato dell'IO Bambino

Tutti abbiamo in noi un bambino o una bambina; e quando sentiamo e ci comportiamo come facevamo da bambini, siamo nello stato dell'io *Bambino*.

Il *Bambino Naturale* si sente libero e fa ciò che vuole.

Quando siamo espressivi, affettuosi, allegri, egoisti, o affermiamo i nostri diritti, molto probabilmente esprimiamo il nostro *Bambino Naturale*.

Il *PP* è la nostra parte geniale. Quando ci sentiamo intuitivi, quando viviamo un momento di genialità, creiamo per il gusto di farlo, o manipoliamo gli altri perché ci diano ciò che vogliamo, il *PP* è all'opera.

Il *Bambino Adattato* è il bambino educato che sviluppa la propria consapevolezza sociale ma si sente talvolta *non OK*. Quando siamo cortesi, compiacenti, evitiamo confronti, procrastiniamo, o ci sentiamo *non OK*, molto probabilmente stiamo esprimendo il nostro *Bambino Adattato*.

Il *Bambino* affiora quando qualcun altro esibisce un comportamento genitoriale; può anche emergere in periodi di dipendenza, quali una malattia, o quando c'è da divertirsi. Il *Bambino* è la base dell'immagine che un individuo ha di se stesso. Le nostre sensazioni di essere vincenti o perdenti probabilmente si basano proprio sullo stato dell'io *Bambino*.

### Lo stato dell'IO Genitore

*Si forma in seguito, lo si può osservare nei bambini piccoli quando giocano a "papà e mamma" provocando nei genitori a volte un vero shock a vedersi imitati, altre volte un compiacimento. I genitori stabiliscono un clima emotivo che, al pari di quello atmosferico, può riuscire, nei confronti della crescita dei figli, caldo o freddo, mite o duro, costruttivo o distruttivo. Nel bene o nel male, i genitori servono da modelli che in un certo modo risultano stampati nei cervelli dei loro bambini. Lo stato dell'io Genitore è l'incorporazione degli atteggiamenti e del comportamento di tutte le persone emotivamente significative che fungono da figure genitoriali per il bambino. Lo stato dell'io Genitore non funziona necessariamente nei modi che culturalmente definiamo "materno" o "paterno". Non v'è alcuna prova dell'esistenza negli esseri umani di un istinto paterno o materno. Gli esseri umani imparano a essere genitori dai propri genitori. Quando interagiamo con gli altri, le transazioni che provengono dal nostro stato dell'io Genitore imitiamo il modo con cui si comportavano i nostri genitori reali. Le transazioni che provengono dallo stato dell'io Genitore sono particolarmente evidenti nel campo dell'educazione dei bambini. Noi tendiamo infatti ad educare i nostri figli secondo i criteri seguiti nei nostri confronti.*

Oltre ad imitare le tecniche educative, le persone incorporano, dei loro modelli genitoriali, atteggiamenti, gesti, posizioni e in genere molti aspetti del linguaggio corporeo.

Per semplificare: quando si agisce, si pensa, si sente come si è visto fare dai nostri genitori si è nel proprio stato dell'io *Genitore*. Le persone non incorporano solo il comportamento, ma anche tutta una serie di messaggi inviati dai propri genitori, e continuano a sentirseli risuonare in mente come nastri registrati. Si tratta di qualcosa come la ripetizione di antichi atteggiamenti del viso e modi di gestire, di atti, affermazioni ed insegnamenti dei genitori. I messaggi genitoriali possono essere incoraggianti o non incoraggianti; possono “dare il permesso” di comportarsi in modi positivi o negativi. La maggior parte dei genitori sono a volte comprensivi, protettivi ed affettuosi, e altre volte critici, pieni di pregiudizi moralistici, punitivi e così via. Alcune volte però tendono ad essere più protettivi che critici e viceversa. I bambini che hanno genitori protettivi sviluppano uno stato dell'io *Genitore* in continuo comportamento protettivo. A meno che deliberatamente decidano il contrario, una volta diventati adulti si comportano con i loro bambini con la stessa comprensione, la stessa attenzione e i gesti protettivi appresi dai loro genitori. E così danno probabilmente ai loro bambini e persone che frequentano, lo stesso genere di “*limitazione protettiva*” che fu data loro. Talora gli aspetti protettivi dello stato dell'io *Genitore* si manifestano in modo eccessivo e quelli che ne sono fatti segno si sentono irritati. Vediamo alcuni esempi. Vi sono persone che, quando si ammalano, non amano che gli altri svolazzino loro intorno, o pazienti che preferiscono sapere la verità dal loro dottore, piuttosto che esserne protetti. E c'è stato un capoufficio che una volta si lamentò così: < *Quando c'è anche solo un inizio di pioggia, la mia segretaria insiste perché prenda l'ombrello. Va a finire che sono costretto ad andarmene di soppiatto per non essere visto da lei.* > Lo stato dell'io *Genitore* tende ad avere una quantità di **opinioni** sulla religione, la politica, le tradizioni, le aspettative legate ai ruoli sessuali, gli stili di vita, il modo di educare i bambini, di vestire e di parlare, e su tutti i vari aspetti dei copioni culturali e familiari. Molto spesso si tratta di **giudizi** che non passano cioè, attraverso il vaglio dello stato dell'io *Adulto* e possono derivare da **pregiudizi**. I genitori che si basano su tali pregiudizi tendono a stabilire norme di comportamento che si conformano a queste erranee opinioni piuttosto che alla realtà dei fatti.



## Riepilogando:

Le persone che probabilmente si conoscono di meno sono i genitori. La posizione di dipendenza in cui i bambini si trovano rende loro quasi impossibile una percezione obiettiva dei loro genitori. Anche da adulti, si possono conservare illusioni sull'onnipotenza dei genitori e vederli come esseri soprannaturali anziché persone normali con pregi e difetti. I pensieri negativi verso i genitori possono darci la sensazione di essere sleali con loro così da farci tentare di sopprimere qualsiasi sentimento di rabbia, dolore e sofferenza nei loro riguardi. Vi è chi vede i genitori attraverso "occhiali rosa", altri attraverso i prismi psicologici deformanti: costoro non vedono né hanno mai visto i loro genitori com'erano in realtà, ma piuttosto come oggetti più o meno in grado di soddisfare le loro necessità e desideri. In ogni caso, quando un individuo diventa consapevole di come i suoi genitori realmente sono o erano può darsi che diventi assai critico verso di loro, li giudichi o addirittura arrivi ad odiarli; ma alla fine può imparare a comprenderli, accettarli e perdonarli. Come scrisse Oscar Wilde: *"I bambini amano i loro genitori; da adulti li giudicano; qualche volta li perdonano!"*. Ognuno di noi ha, quindi, un proprio e unico stato dell'io *Genitore* individuale, che è probabilmente un insieme di comportamenti sia utili che dannosi. Conoscere le caratteristiche del nostro *Genitore* amplia le possibilità di scelta del nostro comportamento e può quindi aumentare le nostre probabilità di essere dei vincenti.

## Lo stato dell'IO Adulto

Si sviluppa quando il bambino cerca di dare un senso al mondo che lo circonda e comincia a capire che può manipolare gli altri (all'incirca verso il decimo mese d'età). Il bambino può chiedersi: *<Perché devo mangiare quando non ho fame?>*, e può cercare di manipolare gli altri simulando mal di stomaco per evitare di mangiare. Tutti abbiamo uno stato dell'io *Adulto*; a meno di non avere un grave danno cerebrale, siamo infatti normalmente in grado di usare la nostra capacità adulta di elaborare dati. In A.T. è irrilevante il problema, spesso dibattuto in altri campi, della differenza fra i diversi tipi e gradi di maturità e immaturità. Ciò che ora qui definiamo comportamento immaturo è un comportamento infantile, espresso in modo abituale e non corrispondente all'effettiva situazione. Lo stato dell'io *Adulto elabora* il ragionamento, *valuta* gli stimoli, *raccoglie le informazioni* tecniche e le *immagazzina* in vista di una utilizzazione futura. E' lo stato dell'io *Adulto* che ci mette in grado di sopravvivere essendo indipendenti e di dare risposte selettive. L'*esame della realtà* è il processo di *verifica* di ciò che è reale: implica la separazione dei fatti reali dalla fantasia, dalle tradizioni, dai giudizi, dai sentimenti arcaici; comporta la percezione e la valutazione della situazione attuale, ottenuta mettendo in relazione i nuovi dati di cui siamo in possesso con le nostre conoscenze ed esperienze passate. L'esame della realtà ci permette di scoprire soluzioni alternative. Ora, quando siamo in possesso, di tali soluzioni possiamo meglio valutare le probabili conseguenze delle varie azioni. Ne deriva che l'esame della realtà e la *stima delle probabilità* compiute dallo stato dell'io *Adulto* hanno la funzione di minimizzare le possibilità di fallimento e di rammarico e aumentare quelle di un successo creativo. Il criterio di funzionamento dello stato dell'io *Adulto* non è

l'esattezza delle decisioni prese; si fonda piuttosto sull'esame della realtà e la stima delle probabilità in base alle quali le decisioni sono state prese. In pratica, riconoscere come attivato lo stato dell'io *Adulto* significa: aver fatto una valutazione autonoma e obiettiva della situazione, e su questa base il ragionamento o i problemi che percepiamo o le conclusioni a cui siamo giunti sono liberi da pregiudizi o illusioni. Di fatto la qualità delle decisioni dipende dalla qualità di informazioni di cui l'adulto dispone e dal modo con cui può selezionare e impiegare le informazioni che ricava dallo stato dell'io *Genitore* e *Bambino*. Anche se si basano su fatti attentamente valutati, non sempre le decisioni che prendiamo sono necessariamente giuste o perlomeno "le più appropriate", o le più rispondenti al criterio di utilità ("...*ciò che a me serve: qui e ora!*") I processi intellettivi dell'*Adulto* sono spesso danneggiati dalla "**contaminazione**", cioè da quella che possiamo definire una sorta di intrusione dello stato dell'io *Genitore* e/o dello stato dell'io *Bambino* nei confini dello stato dell'io *Adulto*. Si ha una contaminazione quando l'*Adulto* accetta come vere alcune opinioni infondate del *Genitore* o alcune deformazioni del *Bambino*, razionalizzandole e giustificandole. Le contaminazioni allo stato dell'io *Adulto* portate dallo stato dell'io *Genitore* prendono la forma di **pregiudizi** e cioè di opinioni tenacemente sostenute e non riesaminate alla luce dei dati obiettivi. Le figure genitoriali comunicano spesso ai bambini dei pregiudizi, con tale convinzione da farli sembrare fatti reali.

Chi accetta queste opinioni genitoriali senza sottoporle ad una attenta valutazione, ha un **Adulto contaminato**. Il *Genitore* di queste persone, domina saldamente una parte dell'*Adulto*, ed esse, per difendere le proprie posizioni, porteranno a sostegno dei loro pregiudizi, ogni genere di argomentazioni estranee. Per quanto un simile atteggiamento possa sembrare illogico, esso è irremovibile perché offre **sicurezza**. Secondo Butler: < *la differenza fra una convinzione e un pregiudizio consiste nel fatto che puoi spiegare una convinzione senza arrabbiarti*> Le contaminazioni da parte del *Genitore* implicano in genere forti emozioni; e riguardano oggetti specifici, come il cibo, la religione, la politica, le classi sociali, la razza il sesso, l'educazione ecc. Le affermazioni di pregiudizio sono di solito enunciate come dati di fatto. (es: non ci si può fidare degli uomini/donne/politici/slavi ecc.) La contaminazione dello stato dell'io *Adulto* da parte dello stato dell'io *Bambino* avviene sotto forma di sentimenti o esperienze arcaiche estrinsecati inopportunamente al momento attuale. Due dei sintomi più comuni di questo genere di contaminazione sono rappresentati dalle **illusioni** e dalle **allucinazioni**. Un'illusione è radicata nel timore. Per es: un individuo che, da piccolo, sia vissuto nel continuo timore di essere brutalizzato da genitori adirati e imprevedibili, una volta cresciuto può, *in condizioni di stress*, essere travolto dalla stessa paura, fino al punto di crearsi "**prove logiche**". Come nel caso del pregiudizio, quest'illusione non può venire smantellata da una semplice dimostrazione della verità; l'unico modo di eliminarla consiste nello svelare un'altra verità, che il pericolo che originariamente minacciava il *Bambino* non sussiste più nel mondo circostante. Soltanto a mano a mano che è **decontaminato** l'*Adulto* ha modo di elaborare i dati di fatto. Un'allucinazione è un fenomeno che si verifica *in condizioni di stress estremo*: un'esperienza registrata assume consistenza di fatto reale e la persona ode voci che esistettero realmente in passato. Se si chiede a questa persona che cosa dicono le voci, la risposta tipica è che gli rivolgono parole di critica, minaccia o violenza. Quanto più le allucinazioni sono grottesche, tanto più grottesca sarà stata l'infanzia dell'individuo. Non è difficile comprendere il perché di queste allucinazioni grottesche, se si tiene conto degli oltraggi concreti, verbali e fisici a cui alcuni bambini vengono sottoposti.



## Riepilogando

*Lo stato dell'io Adulto ha un rapporto oggettivo con la realtà. L'Adulto non è tale in base all'età, ma all'apprendimento e all'esperienza. Quando il nostro Adulto è divenuto attivo, siamo in grado di raccogliere e organizzare informazioni, prevedere le possibili conseguenze delle diverse linee d'azione e decidere in modo consapevole. E' certo che, anche se una decisione viene presa dallo stato dell'io Adulto, non è obbligatoriamente esatta se l'Adulto non era in possesso di tutte le informazioni necessarie. Ma usare l'Adulto può comunque aiutare a ridurre al massimo il numero di azioni di cui ci si potrà pentire e aumentare le possibilità di successo. Quando vi è un conflitto tra Bambino e Genitore interni, o tra interazioni distruttive, lo stato dell'io Adulto può intervenire e fare da arbitro, trovare compromessi e riuscire a prendere nuove decisioni che consentano al Bambino interno di esprimersi; basandosi sui dati di fatto reali adeguati, di volta in volta, alle diverse situazioni, può accettare o respingere gli assunti del Genitore.*

*Per raggiungere questa integrazione della personalità, è necessario che l'Adulto raggiunga la completa conoscenza degli stati dell'io Bambino e Genitore: ciò fa parte dell'autoconsapevolezza. L'uso spontaneo che una persona fa della propria personalità può essere influenzato da problemi di "confine". Se i confini degli stati dell'io sono troppo lassi, l'energia psichica scorre capricciosamente da uno stato dell'io all'altro, e il comportamento della persona risulta altamente imprevedibile. Se invece i confini sono troppo rigidi, l'energia psichica è racchiusa in un unico stato dell'io escludendone gli altri; in questo caso il problema si manifesta con l'uso continuo di uno solo stato dell'io: la persona cioè sceglie di agire quasi esclusivamente o con il Genitore o con l'Adulto o con il Bambino. Quando interviene un trauma o un susseguirsi di esperienze negative, i confini dell'io subiscono lesioni e il risultato è un fluire di emozioni sproporzionate allo stimolo; così la chiara percezione che l'Adulto ha della realtà attuale può anche venire contaminata da opinioni basate su pregiudizi e illusioni dell'infanzia. Assumere lo stato dell'io Adulto quale detentore del potere esecutivo, non significa agire sempre con lo stato dell'io Adulto; significa piuttosto permettere l'appropriata espressione di tutti gli stati dell'io, ciascuno dei quali, di fatto, contribuisce a formare una personalità completa. Significa che l'Adulto è bene sintonizzato e sa quando un impulso può venire espresso con conseguenze piacevoli e quando invece deve venire trattenuto o modificato per adattarsi alla realtà del momento. Perché l'Adulto possa acquistarsi il controllo esecutivo deve essere attivato ed usato. Ognuno di noi ha questa potenzialità, anche se in alcuni casi può sembrare il contrario. Come disse Berne: "...se in casa di qualcuno non si sente il suono della radio, questo non significa che egli non la posseda. Può averne una buonissima; ma perché la si possa sentire, bisogna prima accenderla!". Una volta messo in funzione e sintonizzato, lo stesso dell'io Adulto può aiutarci a decidere il corso della nostra vita in modo assai più razionale. Come dice un vecchio proverbio polacco: " Se non c'è vento...rema!"*

## RIASSUMENDO

Ogni persona ha *tre stati dell'io* che sono fonti separate e diverse di **comportamento**: stato dell'io *Genitore*, stato dell'io *Adulto*, stato dell'io *Bambino*. Gli stati dell'io non sono concetti astratti ma **REALTA'**. "*Genitore, Adulto, e Bambino rappresentano persone reali ancora esistenti o che sono esistite una volta, che hanno un nome legale e identità civiche*" (E.Berne).

Lo stato dell'io *Genitore* contiene gli atteggiamenti e il comportamento incorporati da fonti esterne, principalmente dai genitori. Esternamente si esprime spesso in **comportamenti pregiudiziali, critici o protettivi**; internamente è vissuto come vecchi messaggi genitoriali che continuano a influenzare il bambino interno. Lo stato dell'io *Adulto* non ha alcun rapporto con l'età della persona. E' orientato alla realtà attuale e alla **raccolta obiettiva di informazioni**. E' organizzato, adattabile, intelligente e funziona esaminando la realtà, facendo una stima delle probabilità e un calcolo spassionato dei fatti. Senza condannare, né perdonare, l'*Adulto* ascolta sia il contenuto sia i sentimenti che l'altra persona esprime con il proprio *Bambino*. Lo stato dell'io *Bambino* contiene **tutti gli istinti** che in un bambino sono naturali e inoltre le registrazioni delle **prime esperienze** di vita, delle reazioni e delle "**posizioni esistenziali**" (OK - non OK) che il bambino ha assunto verso se stesso e verso gli altri. Si manifesta come vecchi (arcaici) comportamenti dell'infanzia.



## COME RICONOSCERE GLI STATI DELL'IO

### CARATTERISTICHE DELL'IO GENITORE

**Fisiche:** *fronte accigliata, labbra increspate, indice puntato, lo scuotere del capo, lo “sguardo inorridito”, il pestare i piedi, le mani sui fianchi, le braccia incrociate sul petto, il torcersi le mani, lo schioccare la lingua, sospirare, accarezzare il capo di un altro.* Questi sono gesti tipici del Genitore. Vi possono essere, tuttavia, altri gesti particolari, tipici del proprio Genitore. Ad esempio, se vostro padre era solito schiarirsi la voce e volgere gli occhi al cielo ogni qualvolta doveva fare un'osservazione riguardante il vostro cattivo comportamento, non c'è dubbio che mostrerete un atteggiamento analogo come preludio ad un'affermazione del vostro Genitore, anche se ciò potrebbe non essere considerato un atteggiamento del Genitore nella maggior parte della gente. Bisogna poi anche tener conto di differenze culturali. Negli Stati Uniti, ad esempio, per sospirare si emette un'espiazione, mentre in Svezia si inspira.

**Verbali:** *“Sono deciso a mettere fine a questo stato di cose una volta per tutte; Quant'è vero Iddio...; Ricordati sempre...; (“sempre” e “mai” sono quasi sempre parole del Genitore, che rivelano i limiti di un sistema arcaico, chiuso all'apporto di nuovi dati); Quante volte te l'ho detto? Se io fossi in te...”* ecc. Molti termini di valutazione, sia critici che favorevoli, possono servire a individuare il Genitore, in quanto esprimono un **giudizio** su un'altra persona non basato su un apprezzamento proveniente dall'Adulto, ma su reazioni arcaiche, automatiche. Esempi di questo genere di espressioni sono: *“stupido, cattivo, ridicolo, disgustoso, urtante, idiota, stupidaggini, assurdo, povera creatura, povero caro, no! no!, figliolo, gioia cara,* (come potrebbe dire una piazzista premurosa), *Come ti permetti?, grazioso, andiamo andiamo, E ora cosa c'è?, Ancora?”* E' importante tenere presente che tali espressioni hanno carattere indicativo e non sono definitive. Dopo una seria considerazione l'Adulto può concludere, sulla base di un sistema etico Adulto, che certe cose sono davvero stupide, ridicole, disgustose e urtanti. Due parole **“dovresti”** e **“sarebbe bene”** tradiscono spesso lo stato del Genitore, ma, possono anche essere espressioni proprie dell'Adulto (nel momento in cui esprimono un procedimento logico di valutazione delle probabilità). E' l'impiego automatico, arcaico, irriflessivo di queste espressioni ad indicare la presenza attiva del Genitore. Queste parole, unitamente al gestire e al contesto della transazione, ci sono di aiuto nell'individuazione del Genitore.

## CARATTERISTICHE DELL'IO BAMBINO

**Fisiche:** *Dato che le prime reazioni del Bambino agli stimoli del mondo esterno non hanno avuto carattere verbale, le caratteristiche più facilmente riconoscibili del Bambino si notano nelle espressioni fisiche. Una qualsiasi, fra quelle elencate sotto, è indice della presenza attiva del Bambino in una transazione: le lacrime; il labbro tremante; il broncio; la stizza; la voce acuta o lamentosa; il roteare gli occhi; il fare spallucce; gli occhi bassi; lo stuzzicare; il provare delizia; ridere; sollevare la mano per chiedere il permesso di parlare; mordersi le unghie; mettersi le dita nel naso; dimenarsi e ridacchiare.*

**Verbali:** Oltre al *linguaggio infantile*, sono molte le espressioni che servono a individuare il *Bambino*: “*lo desidero, lo voglio, Non lo so, Farò, Non me ne importa, Immagino, Quando sono grande, Il più grande, Migliore, Il migliore* (molti sono i superlativi che hanno origine nel *Bambino*) le espressioni suddette servono a impressionare il *Genitore* e a vincere il senso di *non OK*.”

Esiste un altro gruppo di parole pronunziate continuamente dai piccoli. Queste, tuttavia, non sono caratteristiche del *Bambino*, ma piuttosto dell'*Adulto* attivo nel piccolo. Tali parole sono: *perché, cosa, dove, chi, quando e come*.

## CARATTERISTICHE DELL'IO ADULTO

**Fisiche:** Qual è l'aspetto dell'*Adulto*? Se impediamo alle registrazioni del *Genitore* e del *Bambino* di apparire visibilmente, che espressione assumerà il volto? Sarà assente? Benevolo? Velato? Insulso? Ernst sostiene che un volto inespressivo non è indice del volto dell'*Adulto*. Egli osserva che nell'*Adulto* l'atto di ascoltare è rivelato da movimenti continui del volto, dagli occhi e del corpo, con una frequenza del battere delle palpebre che va dai tre ai cinque secondi. L'assenza di movimento è indice di mancanza di attenzione. Il viso dell'adulto è franco, dice Ernst. Se il capo è inclinato, la persona ascolta da un punto di vista preconcepito L'*Adulto*, inoltre, consente di mostrare il volto al *Bambino* curioso ed elettrizzato.

**Verbali:** come detto in precedenza, il vocabolario fondamentale dell'*Adulto* consiste di: “*perché, cosa, dove, quando, chi e come*”. Altre espressioni sono: “*in che misura, in che modo, relativo, vero, falso, probabile, possibile, sconosciuto, obiettivo, credo, capisco, secondo me*”. Tutte queste parole sono *indice di un'analisi dei dati* compiuta dall'*Adulto*:

Nell'espressione “*secondo me*”, l'opinione può derivare dal *Genitore*, ma l'affermazione è da *Adulto* in quanto viene espressa come un'opinione e non come un dato di fatto certo. Non è la stessa cosa dire “*Secondo me* gli studenti delle scuole superiori dovrebbero godere del diritto di voto” e “Gli studenti delle scuole superiori dovrebbero godere del diritto di voto”.

## CONCLUSIONE

La conquista dell'autonomia è lo scopo fondamentale dell'Analisi Transazionale. Essere autonomi significa essere in grado di governare se stessi e di determinare il proprio destino; essere in grado di assumersi la responsabilità delle proprie azioni e dei propri sentimenti e di abbandonare i modelli di comportamento ingiustificati e non adatti al principio del "qui e ora". Tutti abbiamo la capacità di raggiungere un certo grado di autonomia ma, nonostante si tratti di un diritto naturale dell'essere umano, pochi la raggiungono realmente.