

**ANALISI TRANSAZIONALE**

**PSICOLOGIA DELLA COMUNICAZIONE**

A cura di Maria Gabriella Acerbi



# COMUNICAZIONE

Attività umana finalizzata alla  
creazione di significato attraverso  
l'interazione sociale, la relazione

...

“mettere in comune” “scambio...”  
“relazione sociale”....



# COMUNICAZIONE

- In ogni comunicazione ci sono due livelli di trasmissione:

## II CONTENUTO

- La notizia oggettiva in sé, il dato, l'informazione, l'opinione

## La RELAZIONE

- Il modo soggettivo di trasmettere l'opinione, la modalità di comunicazione

# FATTORI DELLA RELAZIONE

- La relazione dipende sempre da due fattori fondamentali:
- **Esteriore: ciò che si vede**  
*ciò che diciamo, come lo diciamo, come ci muoviamo nello spazio, quali gesti accompagnano il nostro comunicare*
- **Interiore: il nostro intento comunicativo,**  
*i pensieri le modalità e le aspettative che governano la nostra comunicazione, il nostro modo di essere unici e singolari*

# L' ANALISI TRANSAZIONALE

L'Analisi Transazionale è una teoria psicologica della personalità e delle relazioni interpersonali, che **fonda e costruisce i suoi principi basilari su una originale analisi della comunicazione verbale.**

Lo sviluppo della persona, a livello sia intrapsichico che dei comportamenti interpersonali, è visto come un **processo che si definisce all'interno delle relazioni sociali e attraverso esse.**

# L' ANALISI TRANSAZIONALE

l'Analisi Transazionale (AT) si caratterizza, essenzialmente e in modo costitutivo, per ***l'attenzione rivolta allo studio della comunicazione interpersonale***

l'Analisi Transazionale (AT) è soprattutto una *teoria della comunicazione interpersonale*, lavora su tre livelli base della psicologia:

- **consapevolezza,**
- **autonomia psicologica**
- **possibilità di un reale cambiamento per la persona.**



# L' ANALISI TRANSAZIONALE

Non voglio banalizzare, ma, per cominciare, probabilmente sarebbe sufficiente domandarsi:

- **perche' e come dico o non dico qualcosa;**
- **perche' e come faccio o non faccio qualcosa;**
- se ho la disciplina per farmi queste domande, meglio se in tempo reale, posso, col tempo, acquisire sempre piu' consapevolezza.

**ERICH BERNE**

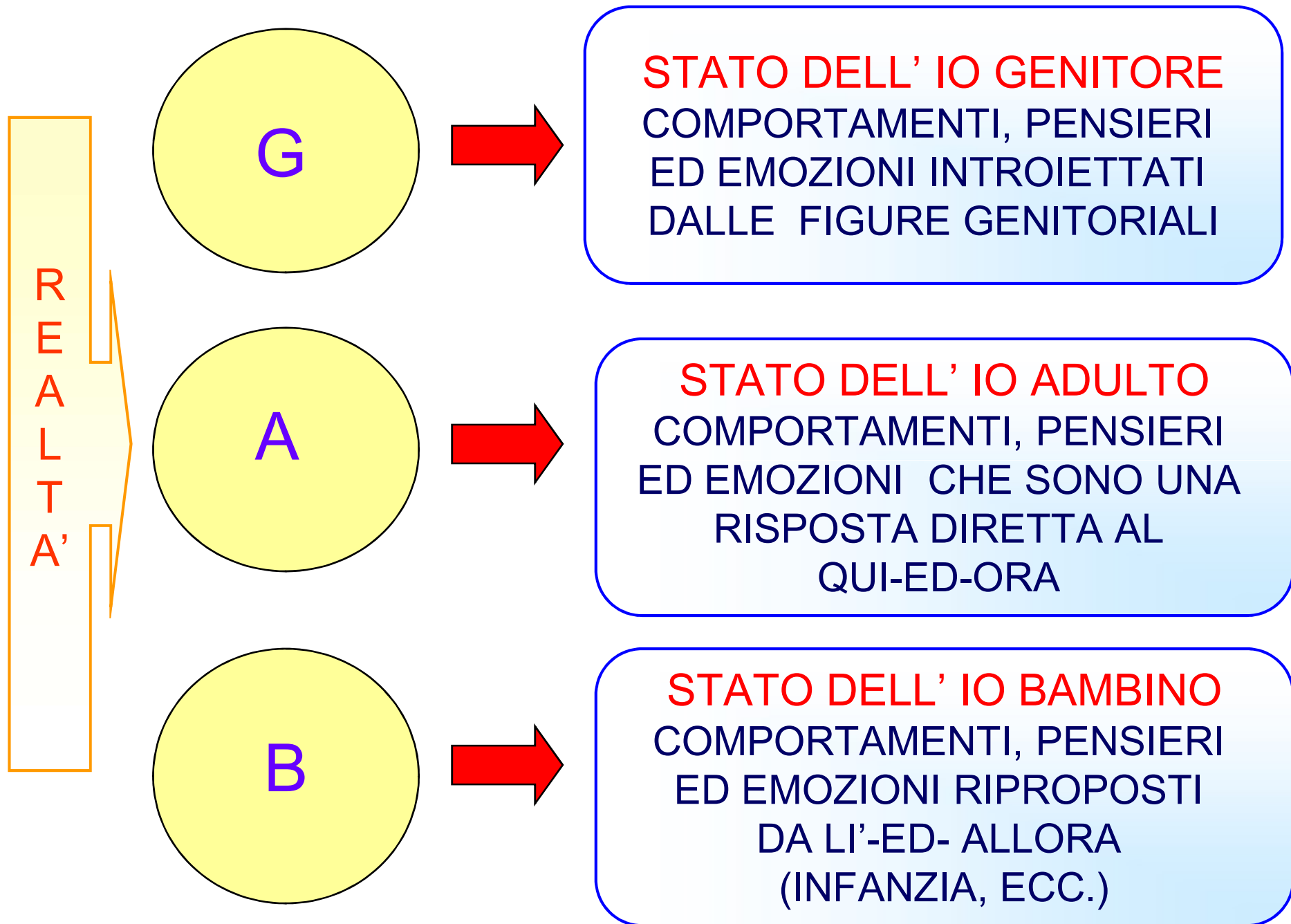
# L'ANALISI TRANSAZIONALE

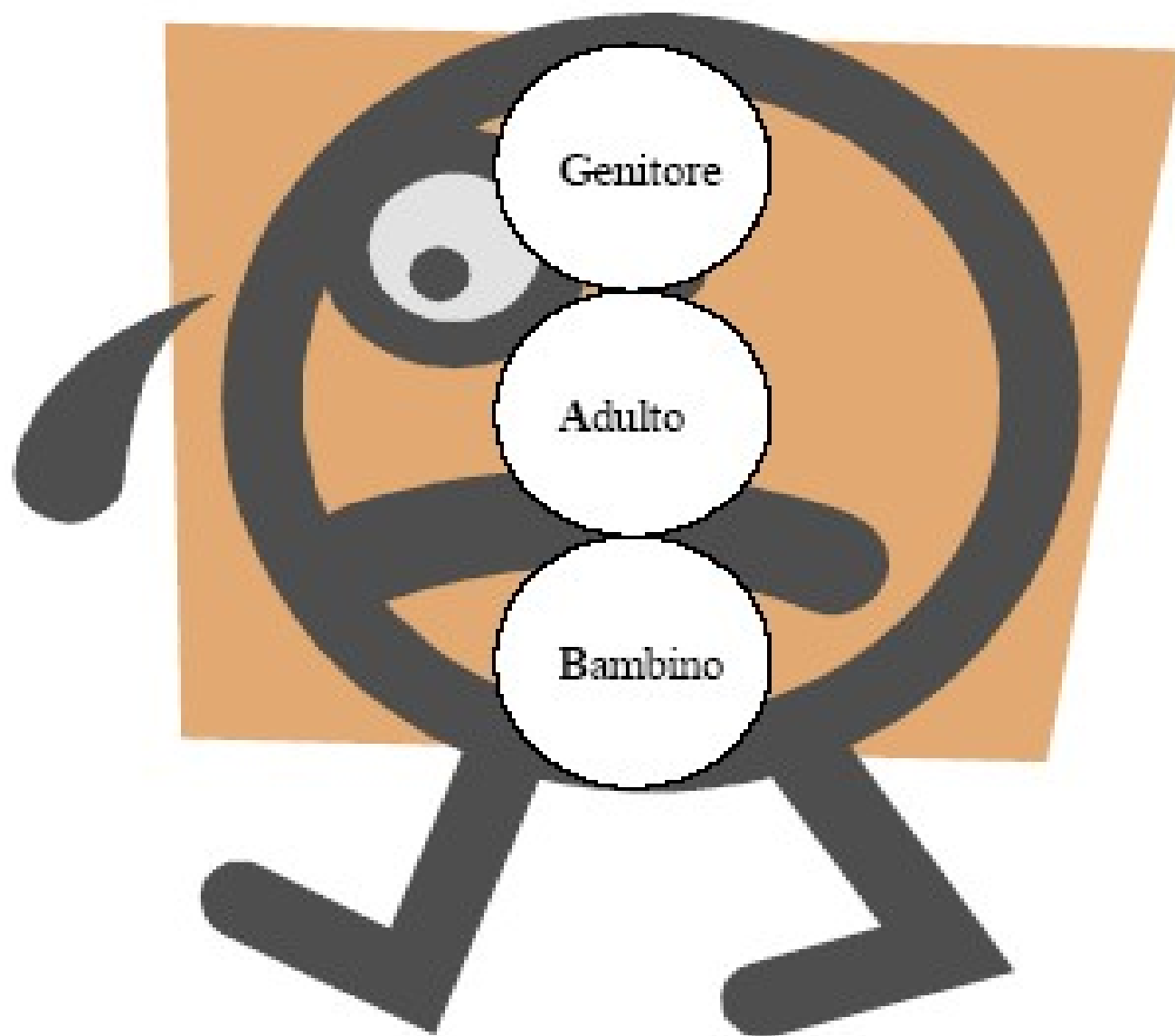
- **L'Analisi Transazionale** è una teoria completa della personalità e uno stile di psicoterapia elaborata da Berne negli anni '60.
- Risulta essere un vero e proprio sistema per la crescita e il cambiamento della persona.



# L'ANALISI TRANSAZIONALE

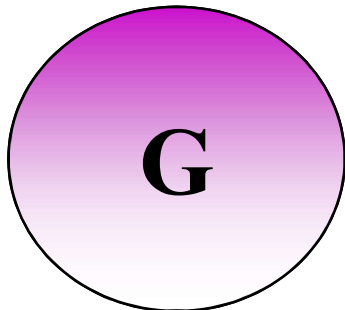
- Le ns esperienze vengono registrate nel ns cervello. Percezioni, emozioni, sentimenti vengono immagazzinati come in un videotape e riprodotte.
- Secondo Berne il cervello funziona come un registratore che conserva esperienze complete in sequenze ordinate in una forma riconoscibile, gli stati dell'IO.
- L'AT identifica **3 STATI DELL'IO** distinti.



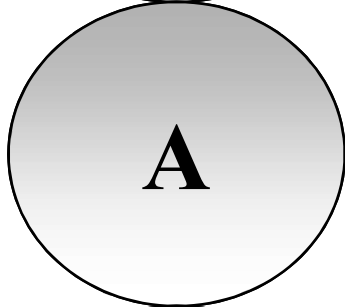


# GLI STATI DELL'IO

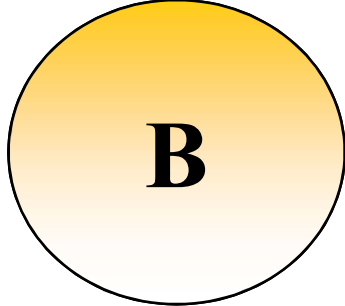
Uno stato dell'io è un insieme di comportamenti, pensieri ed emozioni tra loro collegati.



**CORRISPONDE AL  
GENITORE**

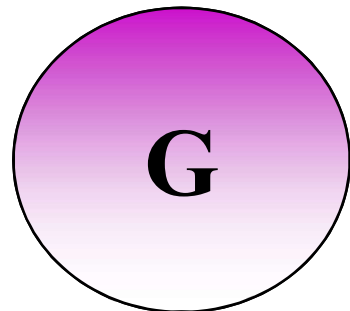


**CORRISPONDE  
ALL'ADULTO**



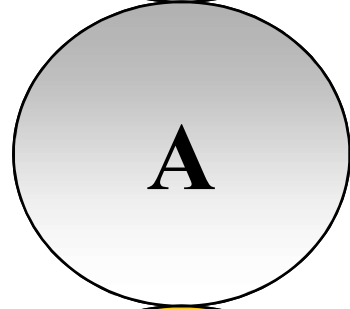
**CORRISPONDE AL  
BAMBINO**

# GLI STATI DELL'IO NELL'A.T.



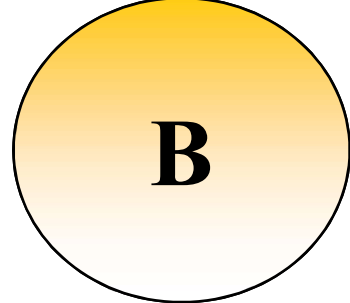
**L'INSEGNATO**  
la parte culturale

legge  
giudizi  
precetti  
regole  
protezione  
sostegno



**IL PENSATO**  
la parte  
razionale

informazione  
riflessione  
deduzione  
previsione  
decisione



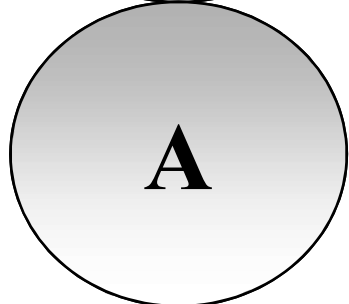
**IL SENTITO**  
la parte  
emozionale

emozioni  
sentimenti  
spontaneità  
immaginazione  
violenza

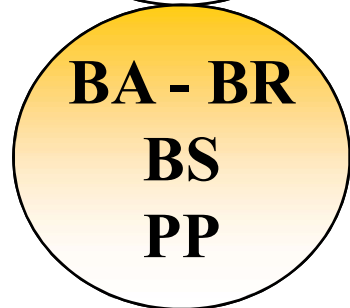
# STATI SOTTOSTANTI DELL'IO



**Genitore NORMATIVO**  
**Genitore AFFETTIVO**

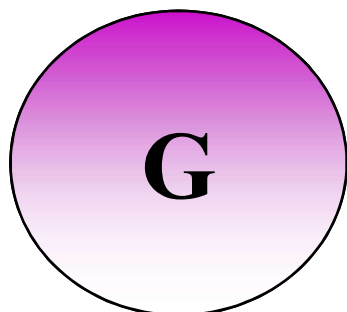


**ADULTO**

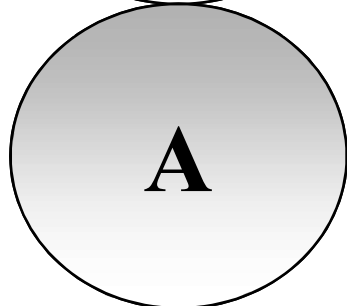


**Bambino ADATTATO**  
**Bambino RIBELLE**  
**Bambino**  
**SPONTANEO/NATURALE**  
**PICCOLO PROFESSORE**

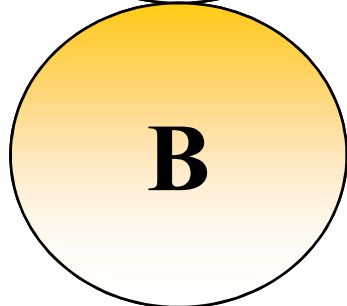
# GLI STATI DELL'IO



**NORME, VALORI,  
APPRESO**

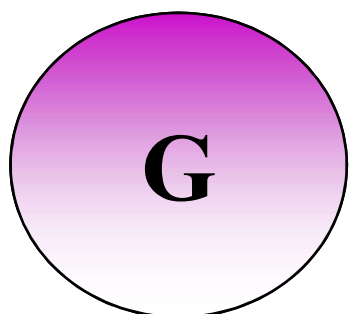


**RAZIONALITÀ**

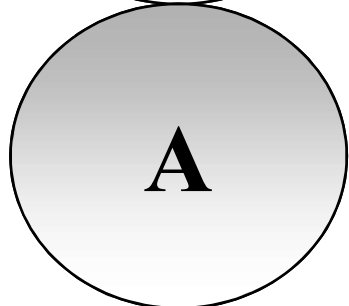


**EMOTIVITÀ, DESIDERI  
SPONTANEITÀ**

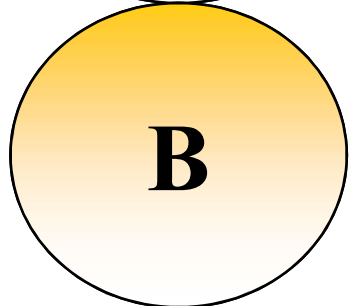
# LE RISPOSTE DEGLI STATI DELL'IO



Dà buone risposte già  
sperimentate  
Ci “aiuta” dandoci regole di  
gruppo



Risolve i problemi qui e ora



Opera con creatività spontaneità  
e intuizione  
Prova gioie profonde



# **ANALISI TRANSAZIONALE: UNO STRUMENTO PER LAVORARE MEGLIO**

## **ANALISI TRANSAZIONALE**

come chiave

per decifrare e leggere

i propri comportamenti

e atteggiamenti

# STATI DELL'IO

- GENITORE : **SFERA ETICA**  
(quello che si ritiene “giusto”)
- ADULTO: **SFERA RAZIONALE**  
(il ragionamento e l'azione assertiva)
- BAMBINO: **SFERA EMOTIVA**  
(dalla socievolezza ...all'impulsività)

# STATI DELL'IO

Sono modalità comportamentali attivate nel vivere situazioni e relazioni

**Non ce n'è UNO "MIGLIORE":** l'utilità è legata alla situazione specifica, agli obiettivi.

E' importante riconoscerli per poter scegliere quello più efficace

# COME COMUNICANO GLI STATI DELL'IO?

**Genitore:** DEFINISCE, SI PRENDE CURA, PONE LIMITI, GUIDA  
protegge, impone, comanda, fissa regole, insegna, critica, giudica.  
“devi!!” “non dovresti...”, “stai attento...”, “sarebbe meglio...”

**Adulto:** RACCOGLIE DATI E FATTI SULLO STATO PRESENTE  
programma, pianifica, prende decisioni, stima le probabilità di riuscita.  
Si esprime preferenzialmente con domande:  
“Cerchiamo una soluzione comune?”, “Come?”, “Quando?”

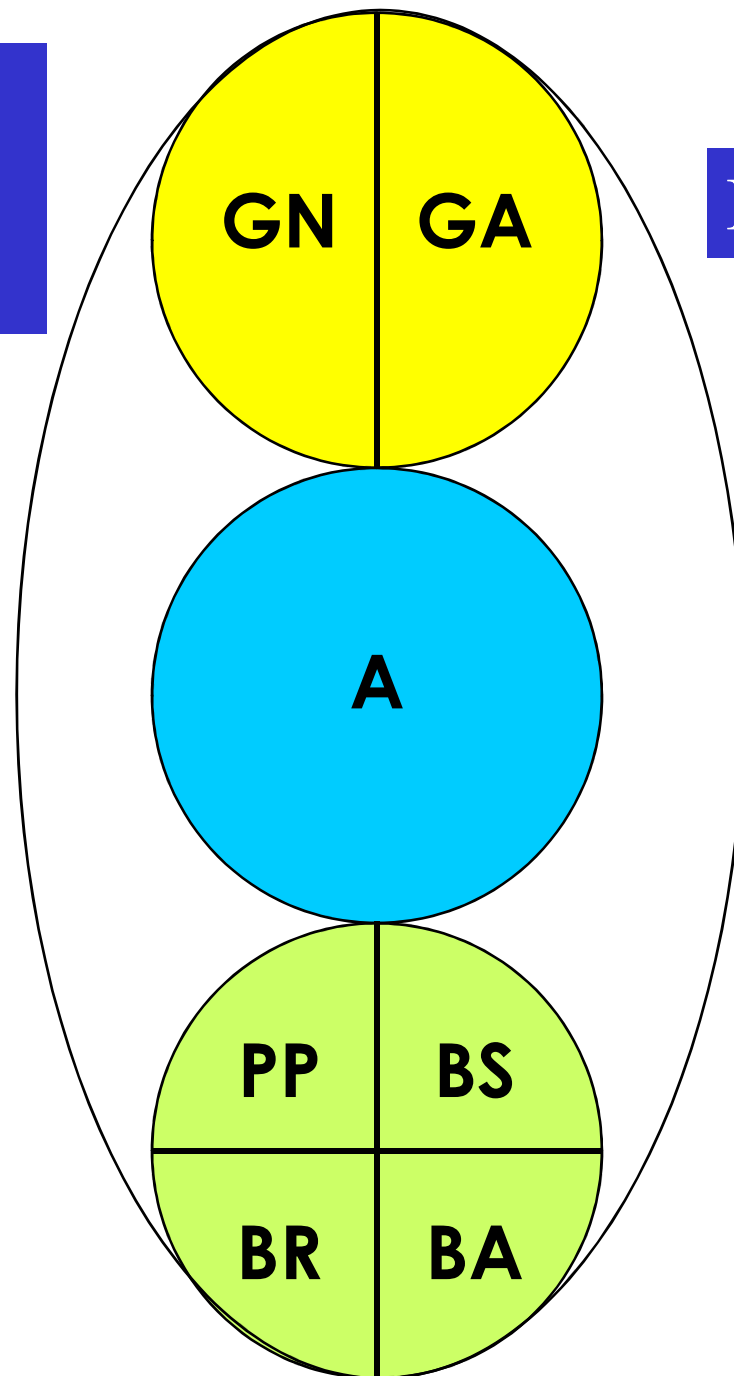
**Bambino:** REAGISCE ALL'AMBIENTE CON LE EMOZIONI, D'ISTINTO  
arrabbiato, gioioso, spaventato, ribelle, creativo, spontaneo, curioso,  
fiducioso, allegro, depresso. Espressivo, fa smorfie e ammiccamenti  
preferisce verbi che descrivono emozioni.  
“Non ne ho voglia!” “Uffa!” “Perché proprio io!” “Non è colpa mia ....”

# COME COMUNICANO GLI STATI DELL'IO?

	GENITORE	ADULTO	BAMBINO
VERBALE	<i>Ti avevo detto .....</i>	<i>Alle ore 12...</i>	<i>Adesso non ne ho voglia</i>
PARAVERBALE	<i>tono accomodante oppure giudicante e valutante. Alto o basso</i>		
NON VERBALE	<i>Espressione accogliete Seria Dall'alto in basso</i>		

**TEST  
SOTTOSTATI  
DELL'IO**

**EGOGRAFIA**



# RICONOSCERE DISFUNZIONALITA'

- ❑ Quando non si riescono a raggiungere gli obiettivi prefissati (scarsa efficacia) o si avverte disagio o tensione in una relazione, è il segnale di qualcosa che “non funziona”
- ❑ E' necessario riconoscere e capire quale Stato dell'io dei soggetti coinvolti è utilizzato:
  - **in ECCESSO**
  - **in DIFETTO**
  - **FUORI LUOGO**

# GENITORE NORMATIVO

## ATTEGGIAMENTO DIRETTIVO:

persona **RIGOROSA**

Ha forte **SENSO DEL DOVERE**,

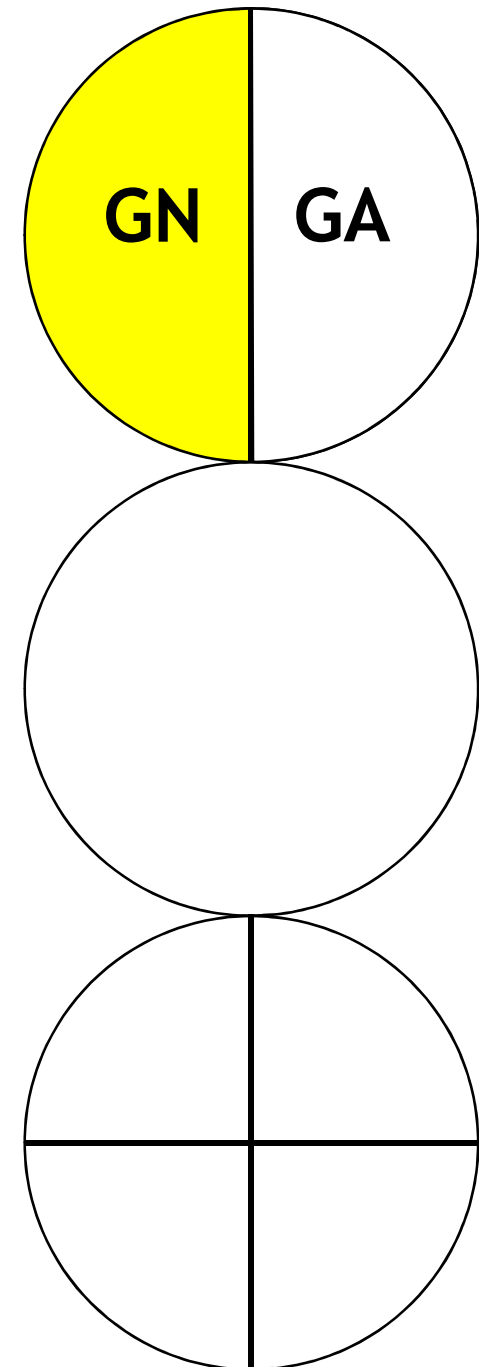
Testimonia volontà, perseveranza e disciplina

Si comporta con equità con i collaboratori

Fa rispettare norme e regole aziendali

E' **esigente**, sa controllare, correggere e valutare.

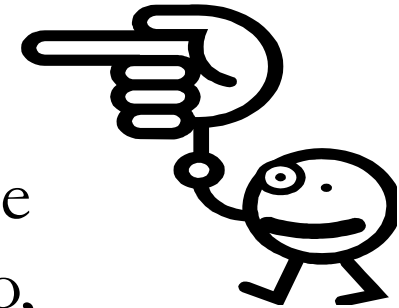
**Esagera** quando diventa **AUTORITARIO**,  
**RIGIDO**, **SVALUTANTE** nei confronti dei  
collaboratori





## CHI HA UN ALTO GN

Ha forte senso del dovere, rispetta norme e regole e chiede che anche gli altri rispettino, è capace di analisi critica e non si esime dall'esprimerla.



Quando “**esagera**” è ipercritico, tende ad “**accusare**”, a trovare **di chi è la colpa** (sempre negli altri). E’ **rigido**, conservatore e fatica ad accettare i cambiamenti

**IL GENITORE AFFETTIVO** **positivo** è **COLLABORATIVO**, è disponibile quando capisce che il suo aiuto è necessario, **aiuta a risolvere** i problemi, E' disposto a **dare una mano** ai colleghi e a supplire lacune altrui. E' un aiuto nel mantenere buon clima relazionale.

CHI HA un **GA eccessivo** rischia di fare il “**salvatore**”, nelle situazioni di emergenza **non sa dire di no** perché pensa di riuscire a farcela a fare tutto: se questa modalità è troppo intensa e/o prolungata, rischia di sentirsi “in credito” con GLI ALTRI : colleghi, azienda, SI aspetta riconoscimenti e di rimanere frustrato per la loro mancanza.

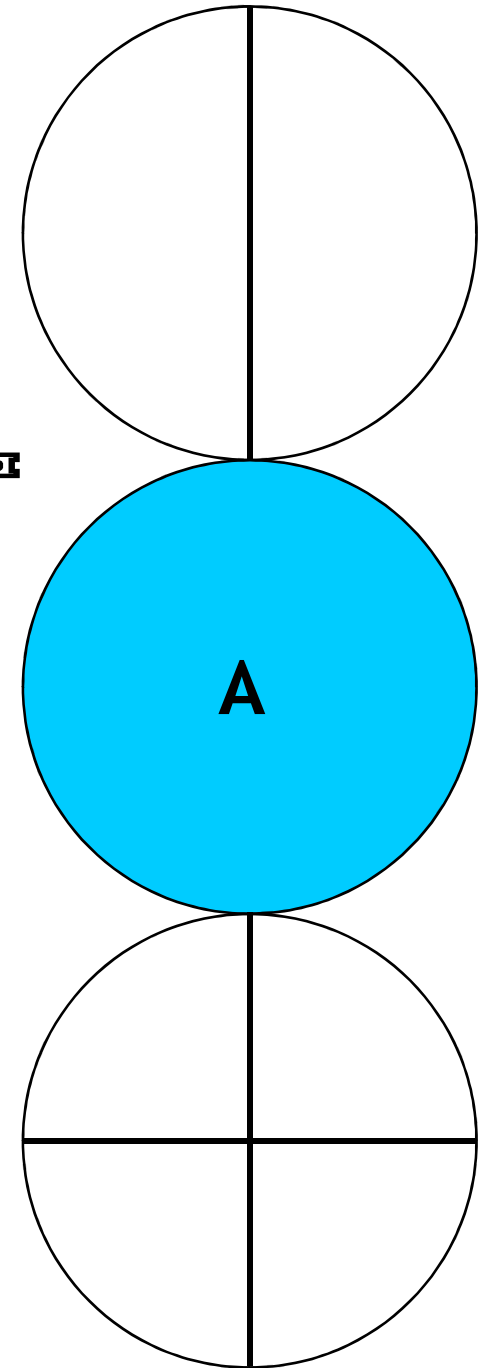
# ADULTO

## ASSERTIVO

Organizza con **metodo** il lavoro; pianifica, programma le attività, non si fa guidare solo dalle “urgenze”;

Utilizza con razionalità le capacità manageriali fondamentali: comunicazione efficace, cura delle relazioni, decide, risolve problemi, delega,.....

Sa **ascoltare**, accetta suggerimenti, si confronta con le idee altrui e non entra in dinamiche di potere. Sa **dirigere** dando una linea chiara, sa **mediare** e **gestire i conflitti**, sa essere assertivo anche con i suoi pari e i suoi superiori. Sa **gestire le sue emozioni** anche nelle situazioni di stress. **Quando esagera diventa “pignolo” (minuzioso/cavilloso)**



**L'ADULTO** si esprime come **razionale**, ben **equilibrato** nei comportamenti, **organizzato** nel suo lavoro, rispetta i tempi, cura la **qualità e l'efficienza**. Vuole discutere, capire, si aspetta risposte concrete in tempi utili.

**Può esagerare interpretando alla lettera la sua job, tanto da diventare pedante e rischiare di essere un “burocrate” poco flessibile.**

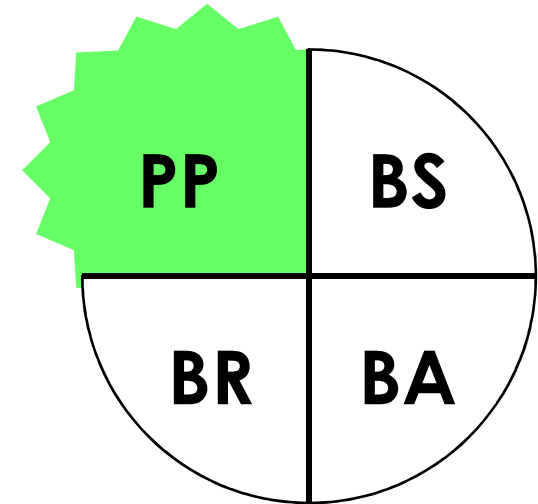
# DA PICCOLO PROFESSORE A MANIPOLATORE

**BAMBINO MANIPOLATORE** ha uno stile che tende ad “**aggirare**” per ottenere il risultato atteso senza troppa fatica. Sposta le sue richieste su un piano di “favore personale” invece che sul piano professionale.

**Mostra disponibilità all’ascolto e al coinvolgimento mentre ha già deciso tutto.**

Non dice di no, **usa il SI MA ...** “muro di gomma” dai suoi. Ha la tentazione di “**indorare la pillola**” quando deve comunicare qualcosa di poco gradevole (un rimprovero, una notizia...). Stile **IMBONITORE**

Ricorre all’**adulazione** per ottenere quello che vuole



**Quando è DIPLOMATICO** usa modi gradevoli e con sensibilità sociale

**Quando è MANIPOLATIVO** tenta a sua volta di “sedurre” il capo, magari con il racconto di difficoltà enfatizzate o addirittura non del tutto vere (manipolate). Cerca anche di **blandire i colleghi** pur di far fare loro quello che desidera .

**Le sue relazioni sono quindi falsate da un eccesso di bugie (o di omissioni ad hoc) o lusinghe strumentali**

# BAMBINO SPONTANEO

**E' SOCIEVOLE.** Sa creare **vicinanza** nelle relazioni.

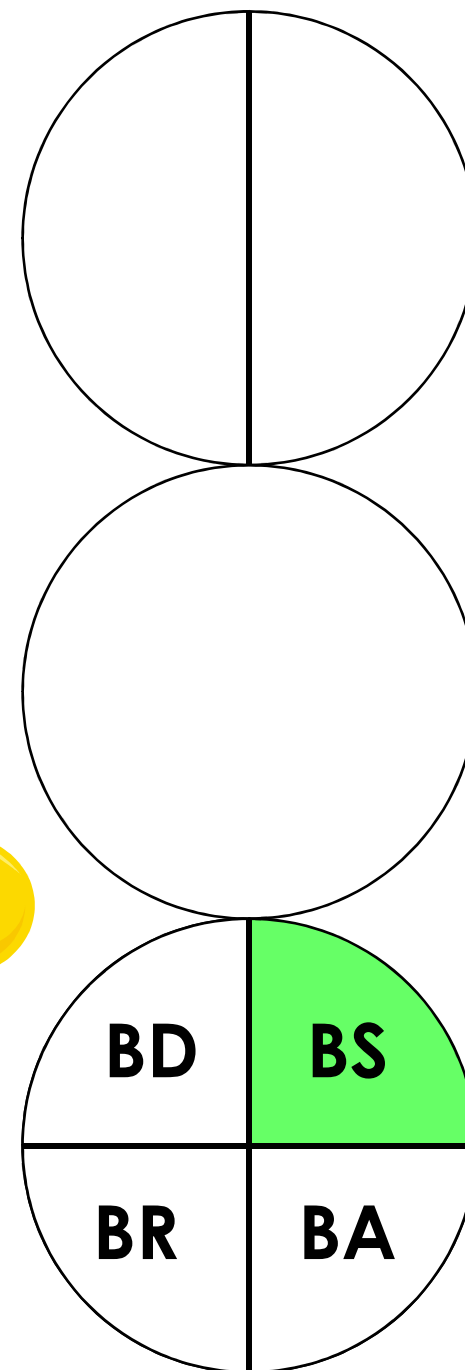


Ha **facilità nella comunicazione** interpersonale.

Sa trovare **soluzioni flessibili e innovative.**

Sa utilizzare bene la **comunicazione non verbale**: ha un tono di voce brillante, lo sguardo diretto e aperto, una mimica facciale rassicurante e affidabile.

Se **esagera** diventa un **IMPULSIVO** oppure **“UMORALE”**. Il suo essere **“diretto”** può essere vissuto con soggezione: **temuto** non per le sfuriate improvvise e diventa eccessivamente **ansioso**, fa ricadere la sua ansia sugli altri mettendoli in agitazione.

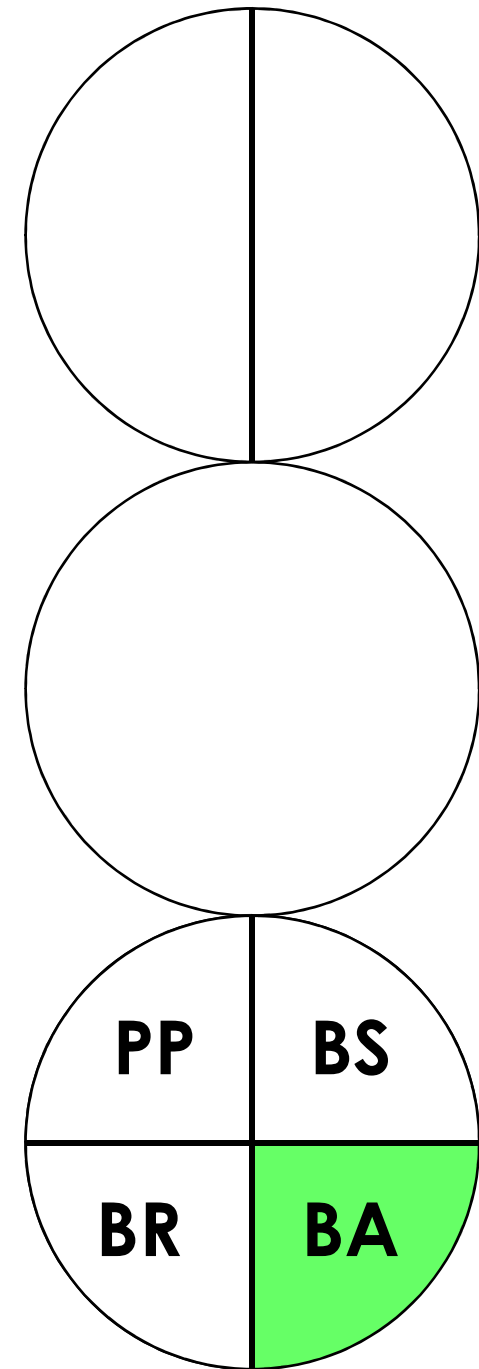


# BAMBINO ADATTATO

La capacità di essere **CONCILIANTE** permette di evitare eccessive polemiche con chi è insistente, di non entrare in duelli inutili. Saper **lasciar perdere** quando non vale la pena di perseverare.. Rispettare le **logiche organizzative e le decisioni** anche quando non le si condivide pienamente.

Se eccessivamente **comprensivi** si tende ad accontentare le richieste anche quando ciò crea difficoltà e sarebbe auspicabile invece una negoziazione o un rifiuto motivato.

Si rischia di non essere in grado di “fare battaglie” e indebolire la nostra leadership.





# BAMBINO RIBELLE

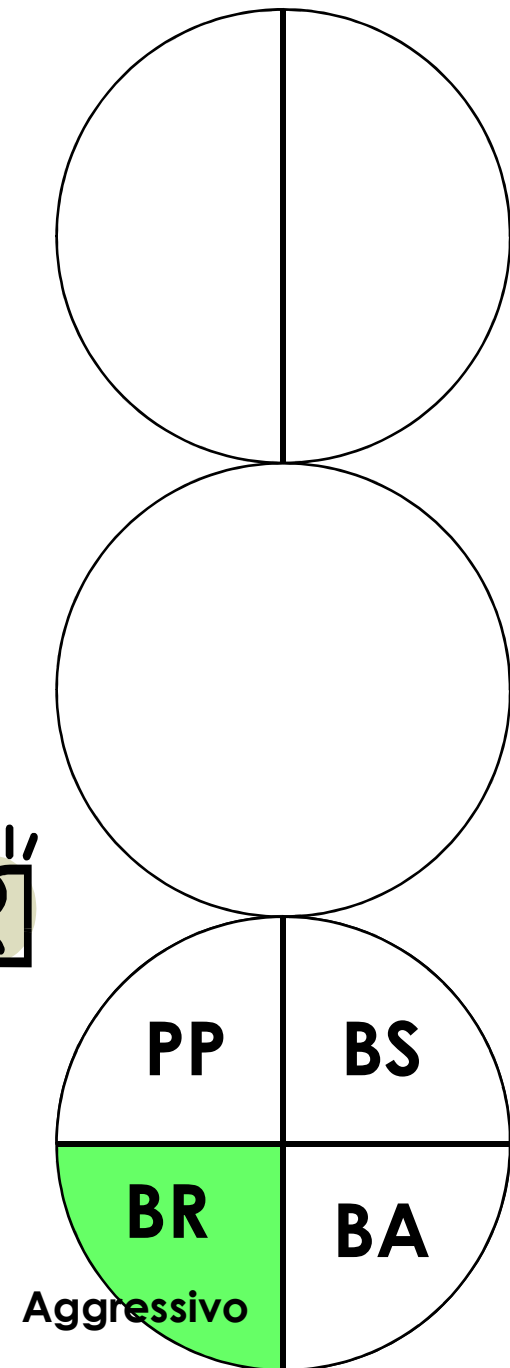
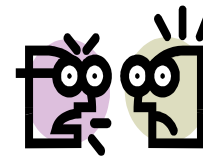
**Può essere veramente AGGRESSIVO**

può “ferire” con modalità svalutanti, con un linguaggio offensivo, con interventi che umiliano anche di fronte ad altri ...

**BR è polemico**, in atteggiamento di sfida, da “duro”, si contrappone.

Tende a vedere nemici, è diffidente “per principio”, talvolta rissoso

spesso usa modalità provocatorie; può essere disfattista: svalutante





# LE TRANSAZIONI

“Se due o più persone si incontrano prima o poi l’una si metterà a parlare e darà qualche segno di aver percepito la presenza dell’altro.

**Questo si chiama uno stimolo transazionale.**

L’altra persona farà o dirà qualcosa in relazione a quello stimolo e **questa è una risposta transazionale.**

L’unità di rapporto interpersonale è ciò che io chiamo transazione.”

**ERICH BERNE**