

Gli stati dell'io

corso counseling

Il filo del Sé

26 maggio 2019



Materiale didattico

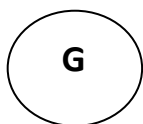
A cura di Massimo Gusmano

Gli stati dell'Io

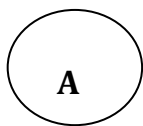
Da "L'analisi transazionale – guida alla psicologia dei rapporti umani" di I.

Stewart e V. Joines – ed. Garzanti, 1990

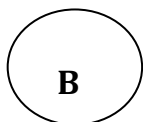
Uno stato dell'Io è un insieme di comportamenti, pensieri ed emozioni tra loro collegati. È un modo attraverso il quale noi manifestiamo una parte della nostra personalità in un dato momento. Quando mi comporto, penso e sento come quand'ero bambino, si dice che sono nello *stato dell'Io Bambino*. Quando mi comporto penso e sento in modi che ho copiato dai genitori o da figure genitoriali, si dice che sono nello *stato dell'Io Genitore*. Quando infine mi comporto, penso e sento in modi che sono una risposta diretta qui-e-ora a quello che succede intorno a me, utilizzando tutte le capacità che ho da persona adulta, si dice che sono nello *stato dell'Io Adulto*. Se mettiamo insieme i tre Stati dell'Io otteniamo il modello tripartito della personalità chiamato *modello degli stati dell'Io* che è al cuore della teoria dell'analisi Transazionale. I passaggi da uno stato all'altro si notano nel comportamento, nell'aspetto e nelle parole.



Stato dell'Io Genitore



Stato dell'Io Adulto



Stato dell'Io Bambino

Questo diagramma è chiamato *diagramma strutturale di primo ordine*. Il processo di analisi della personalità in termini di stati dell'Io è chiamato *analisi strutturale*. Per una personalità sana ed equilibrata noi abbiamo bisogno di tutti e tre i nostri stati dell'Io. Abbiamo bisogno dell'adulto per la soluzione dei problemi del qui-e-ora, che ci permette di affrontare la vita in modo competente ed efficace. Per adeguarci bene alla società abbiamo bisogno dell'insieme di regole che portiamo in noi nel nostro Genitore. Nello stato dell'Io Bambino, infine, abbiamo nuovamente accesso a quella spontaneità, a quella creatività e a quel potere intuitivo che avevamo nell'infanzia. La cosa importante degli stati dell'Io è che ci permette di effettuare affidabili collegamenti di questo genere tra comportamento, esperienza ed emozioni. Anche Freud suggerì l'esistenza di un modello tripartito di entità psichiche: il Super-Io, l'Io e l'Es. Gli stati dell'Io Genitore, Adulto e Bambino sono ciascuno definiti in termini di segni comportamentali *osservabili*. Il modello *strutturale* studia che cosa c'è in ciascuno stato dell'Io. Il modello *funzionale* suddivide invece i vari stati dell'Io per permetterci di vedere *in che modo* li utilizziamo. Nel modello funzionale lo stato dell'Io Bambino si suddivide nel *Bambino Adattato* e nel *Bambino Libero*. Da adulte, le persone, sono nello stato del Bambino Adattato per gran parte del tempo, basti pensare alle migliaia di regole che tutti seguono ogni giorno su come vivere ed essere accettati nel mondo. Durante l'infanzia, infatti, si apprendono schemi di adeguamento alle regole, derivanti principalmente dalle pressioni dei genitori, che ci permetteranno per tutto l'arco della vita di comportarci senza disagio per noi stessi e per chi ci circonda. Se questi schemi di comportamenti che riproponiamo sono adeguati alla nostra situazione da adulti, possiamo parlare di *Bambino Adattato positivo* (o *Bambino Adattato OK*). Al contrario si parla di *Bambino Adattato negativo* (o *non OK*). Noi tutti spesso esibiamo schemi di comportamento del Bambino Adattato negativo. Un obiettivo del cambiamento personale nell'Analisi Transazionale è di sostituire questi vecchi schemi, non più produttivi, con schemi nuovi che facciano pieno utilizzo delle nostre opzioni di persone adulte. Quando, da adulto, sono nello stato dell'Io Bambino, può darsi che talvolta mi comporti in modi infantili non censurati. In queste

occasioni si dice che sono nella parte del *Bambino Libero* (o *Bambino Naturale*). Anche i comportamenti del Bambino Libero, a seconda che siano accrescitivi o meno, possono essere classificati come positivi (OK) o negativi (non OK). Molto spesso, da bambini, i nostri genitori ci dicevano cosa fare, controllandoci o criticandoci. Quando ci comportiamo in modi che copiano i nostri genitori in questo ruolo, si dice che siamo nel *Genitore Normativo* (*Genitore critico*). Quando invece riproponiamo i comportamenti che i nostri genitori esibivano quando si prendevano cura di noi, si dice che siamo nel *Genitore Affettivo*. Siamo nel *Genitore Normativo positivo* quando le nostre direttive genitoriali agli altri mirano autenticamente a proteggerli o a promuovere il loro benessere. Col termine *Genitore Normativo negativo* si definiscono quei comportamenti genitoriali che portano ad una svalutazione dell'altro. Il *Genitore Affettivo* positivo comporta un prendersi cura degli altri che deriva da una posizione di autentico rispetto per la persona aiutata. Il *Genitore Affettivo Negativo* significa dare "aiuto" da una posizione di superiorità che svaluta l'altro. Un classico esempio di comportamento da Genitore Affettivo negativo è quello della madre soffocante. Nel modello funzionale l'Adulto di solito non è suddiviso. Classifichiamo come comportamento da adulto, qualsiasi comportamento che sia in risposta alla situazione qui-e-ora utilizzando tutte le risorse da adulto della persona. Consideriamo ora il modello *strutturale* di secondo ordine analizzando il contenuto degli stati dell'Io. Questo ha lo scopo di *classificare, archiviare* in modo utile i ricordi immagazzinati nel quadro di riferimento degli stati dell'Io. Analogamente, l'analista di Analisi Transazionale utilizza il modello strutturale di secondo ordine per "archiviare" le tracce mnemoniche dei pensieri, delle emozioni e dei comportamenti di una persona in un modo che gli risulti utile a capire la personalità del paziente attraverso l'analisi strutturale. Nel modello strutturale, il *contenuto* del Genitore è definito come l'insieme delle tracce mnemoniche di questi pensieri, emozioni e comportamenti genitoriali. In linguaggio formale diciamo che sono delle *introiezioni* genitoriali. Introiettare una cosa è come inghiottirla invece di masticarla e digerirla, ed è ciò che tipicamente fanno i bambini riguardo ai modelli genitoriali. Si inizia col dividere

il Genitore secondo la persona da cui proveniva ciascun messaggio ricordato. Per la maggior parte delle persone si tratterà della madre o del padre, ma sono importanti anche i nonni e gli insegnanti. Poi ricordiamo che ciascuna delle figure genitoriali aveva uno stato dell'Io Genitore, Adulto, Bambino. L'Adulto è il compartimento dell'archivio in cui risiede tutto l'insieme delle strategie per l'esame della realtà e il problem solving che un soggetto ha disponibili in quanto persona adulta. Nel modello strutturale di secondo ordine di solito non si effettua nessuna divisione dell'Adulto. Qualsiasi esperienza immagazzinata dall'infanzia di una persona fa parte dello stato dell'Io Bambino di quella persona. Quando si è bambini si ha già uno stato dell'Io Genitore (quando segue le regole, anche se non ha la capacità di verificare se è sensato seguirle), Adulto (quando applica l'insieme di strategie di cui dispone per risolvere i problemi) e Bambino (nella struttura di un Bambino di sei anni ho un Bambino ancora anteriore, per esempio di tre anni; all'interno di quello a sua volta c'è un Bambino ancora anteriore, e così via).

Come distinguere la struttura dalla funzione?

Il modello funzionale classifica i comportamenti osservati, mentre il modello strutturale classifica i ricordi e le strategie immagazzinati nella memoria. Ogniqualvolta parliamo di interazioni tra le persone, dobbiamo usare il modello funzionale. Il modello strutturale va invece bene quando consideriamo cosa avviene all'interno della persona. Struttura e funzione sono sempre collegate: il modo in cui una persona si comporta dipende dall'insieme di ricordi e strategie con cui entra internamente a contatto.

Come riconoscere gli stati dell'Io?

A) DIAGNOSI COMPORTAMENTALE

Nella diagnosi comportamentale si giudica in quale stato dell'Io è una persona osservando il suo comportamento (parole, tono di voce, gesti, atteggiamenti del corpo, espressioni facciali).

B) DIAGNOSI SOCIALE

Il concetto alla base della diagnosi sociale è che gli altri spesso si rapporteranno a una persona a partire da uno stato dell'Io che è complementare a quello in cui la persona si trova. Pertanto notando lo stato dell'Io da cui gli altri reagiscono a questa persona possiamo avere una verifica dello stato dell'Io da cui proviene la persona.

C) DIAGNOSI STORICA

Nella diagnosi storica facciamo alcune domande su com'era la persona da bambino. Facciamo domande sui genitori e le figure genitoriali. Questo ci permette di effettuare una verifica circa le nostre impressioni riguardo agli stati dell'Io funzionali della persona; ci dà anche delle informazioni circa la struttura dei suoi stati dell'Io. La diagnosi storica sia del processo che del contenuto.

D) DIAGNOSI FENOMENOLOGICA

Deriva dalla capacità di risperimentare lo stato completo dell'Io in tutta la sua intensità con variazioni minime.

È possibile che una persona si comporti in un modo che è in sintonia con uno stato dell'Io, mentre vive se stessa in un altro stato dell'Io. Quando uno stato dell'Io detta un comportamento della persona, si dice che quello stato dell'Io ha il *potere esecutivo*. Quando una persona vive se stessa in un particolare stato dell'Io, diciamo che vive quello stato dell'Io come il *vero sé*. Il più delle volte lo stato dell'Io dotato di potere esecutivo sarà anche vissuto come il vero sé. Quando una persona ha il potere esecutivo in uno stato dell'Io diverso da quello che esperisce come vero sé, vi è una scissione tra il suo comportamento e la sua esperienza interna. All'esterno, di solito lo esibisce in questo modo: i suoi segnali comportamentali più manifesti indicheranno lo stato dell'Io che ha il potere esecutivo, ma allo stesso tempo la persona esibirà altri e più sottili segnali che non collimano con quelli dello stato dell'Io esecutivo, quanto invece con lo stato dell'Io che è vissuto come vero sé.

Patologia strutturale

La contaminazione

La *contaminazione* si ha quando uno stato dell'Io invade i confini dell'altro. Sono nella contaminazione del Genitore quando scambio erroneamente degli slogan genitoriali per una realtà dell'Adulto. Si tratta di credenze apprese che vengono considerate realtà. Berne le chiamava pregiudizi. Quando sono nella contaminazione del bambino il mio pensiero da persona adulta è annebbiato da credenze derivanti dalla mia infanzia. Si tratta di fantasie, attivate da emozioni, che sono prese come dati di realtà. Per indicare il genere di credenza che deriva tipicamente da una contaminazione dal bambino Berne utilizzò il termine idee fisse. La doppia contaminazione si verifica quando la persona ripropone uno slogan Genitoriale, vi si adegua con una credenza da Bambino e scambia entrambe queste cose per la realtà. Es.:

(G) "Non ci si può fidare della gente", insieme a:

(B) "Non posso mai fidarmi di nessuno", oppure:

(G) "I bambini bisogna vederli e non sentirli", abbinato a:

(B) "Per vivere bene nel mondo, devo starmene tranquillo".

Nel linguaggio dell'A.T. queste vengono chiamate convinzioni di copione.

L'esclusione

L'esclusione si ha quando una persona sigilla uno o più dei suoi stati dell'Io. Le persone che escludono il Genitore agiranno senza nessuna regola pronta per l'uso riguardo al mondo, ma a ogni occasione creeranno delle regole nuove. Se si esclude l'Adulto è come disattivare il potere di persona adulta di esaminare la realtà. Si sentirà solo un dialogo interno tra Genitore e Bambino. Le azioni, i pensieri e le emozioni che ne risulteranno rispecchieranno questa costante lotta. Una persona che esclude il Bambino, escluderà i ricordi immagazzinati nella propria infanzia. Se sono esclusi due stati dell'Io su tre, l'unico stato dell'Io rimasto operativo è chiamato *costante o esclusore*. Una persona con un

Genitore costante affronterà il mondo unicamente attraverso un insieme di regole genitoriali. Secondo Berne una persona con un Adulto costante "non sa divertirsi con gli altri". Funzionerà "praticamente soltanto come programmatore, memorizzatore ed elaboratore di dati". Chiunque sia nel Bambino costante si comporterà, penserà e sentirà sempre come se fosse ancora nell'infanzia. L'esclusione non è mai totale, è piuttosto specifica a situazioni particolari.

Schema riassuntivo

Stati dell'io

