



XXI CONGRESSO NAZIONALE SITAB

ANALISI TRANSAZIONALE: UNO STRUMENTO DI APPROCCIO AL TABAGISMO

Dott.ssa Sabrina Flores

Psichiatra-Psicoterapeuta

Dirigente Medico SerD

ASL Città di Torino

L'ANALISI TRANSAZIONALE E'..

- Una **filosofia**, una concezione dell'uomo
- Una **teoria dello sviluppo della persona (copione)** e di come questo, quando disfunzionale, di origine a quadri psicopatologici e di sofferenza
- **Teoria del funzionamento interiore e della personalità (modello degli Stati dell'IO)**
- **Teoria relazionale e della comunicazione, con lo studio delle transazioni**
- Una **metodologia** di intervento

Eric Berne, 1910-1970



IL CONTRATTO



L'Okness e la Physis

Tutti gli essere umani hanno una loro dignità ed un loro valore, sono “ok”

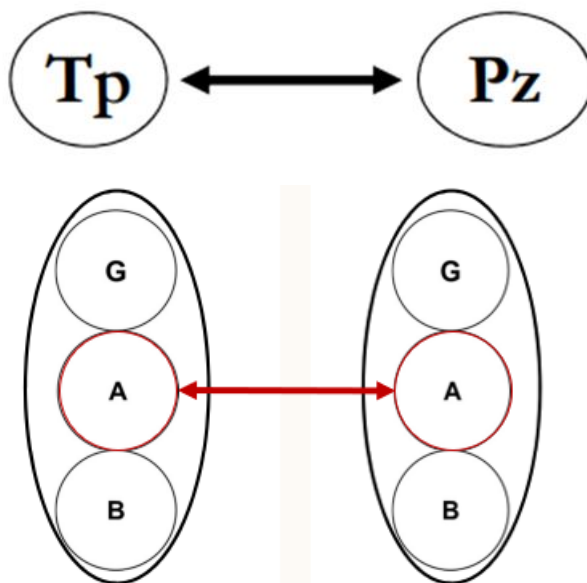
L'**okness** si traduce nella pratica in un profondo rispetto per l'altro, per il suo essere e per le sue potenzialità radicate nella **Physis** (forza vitale interna alla persona che la guida al benessere) e nella relazione si esprime nella parietarietà del rapporto.

- l' A.T. è una terapia contrattuale
- Il contratto è un accordo esplicito tra paziente e terapeuta sui modi e sulle mete della terapia
- viene continuamente riproposto nel corso di questa sotto forma di contratti minori per il conseguimento di mete parziali, che però vengono continuamente ricollegate al contratto generale
- Il contratto serve a rendere esplicite le intenzioni delle parti, per evitare giochi che possono alimentare comportamenti di copione

IL CONTRATTO

Contrattualità e contratto

- Condivisione degli obiettivi terapeutici
- Responsabilità e ruolo attivo sia del Tp che del Pz
- Accettazione incondizionata senza pregiudizi (non passiva)



IL CONTRATTO CON IL FUMATORE

- ATTENZIONE ALL'OBIETTIVO CONDIVISO (CESSAZIONE VERSUS RIDUZIONE)
- ATTENZIONE ALLO STATO DELL'IO CHE STIPULA IL CONTRATTO (CONTRATTI CON PAZIENTI INVIATI DAI REPARTI)
- ATTENZIONE ALLE COPPIE (DUE CONTRATTI DIVERSI)
- ATTENZIONE A CHI NON ARRIVA IN MODO SPONTANEO (POSSIBILI GIOCHI)

GLI STATI DELL' IO

(G) Genitore

(A) Adulto

(B) Bambino



«Per quanto riguarda gli elementi freudiani nella teoria transazionale, penso che Freud avesse ragione, e penso di avere ragione anch'io, quindi non sono disposto a scartare nessuno di noi due. Ci dev'essere quindi un modo di tenerci insieme, che avrà forse bisogno di un'altra decina d'anni per essere fatto più elegantemente di quanto io sia riuscito a fare finora» (Berne, 1969)

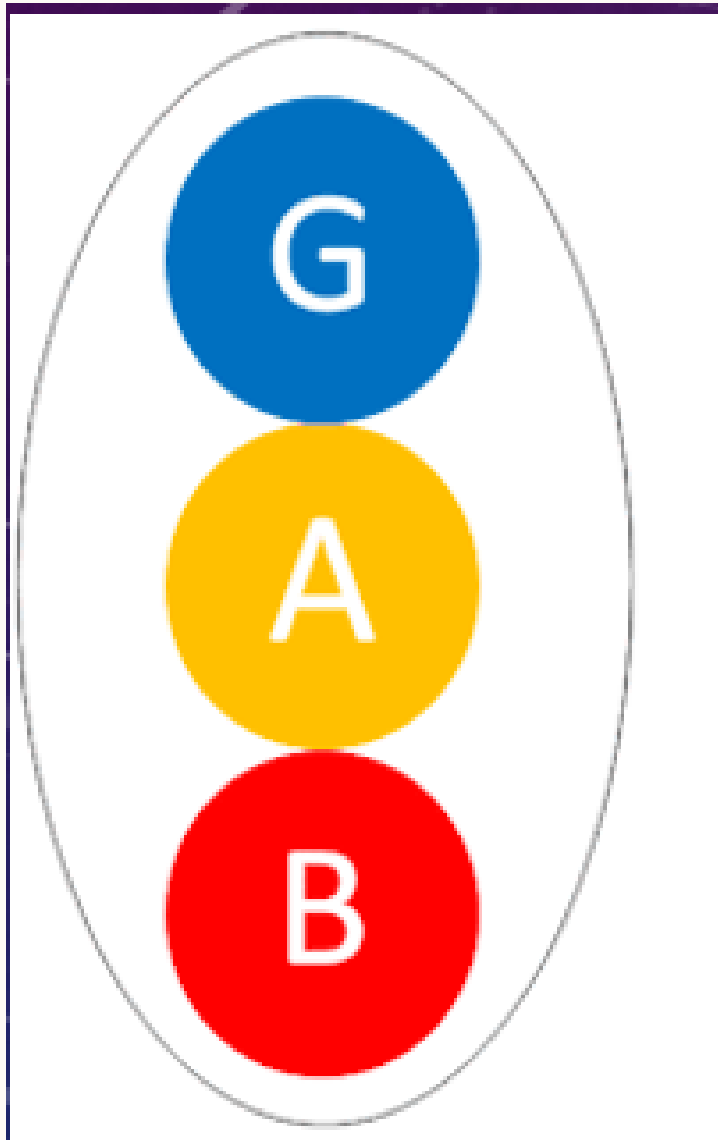
Gli stati dell'Io

Berne ipotizzò come la personalità di ogni individuo fosse suddivisa in diverse parti, ognuna consistente in pensieri, emozioni e comportamenti: gli Stati dell'Io Genitore, Adulto e Bambino.

“Uno stato dell'Io si può descrivere fenomenologicamente come un sistema compatto di sentimenti riferito a un determinato soggetto, e operativamente come un insieme di compatti modelli di comportamento; o pragmaticamente come un sistema di sentimenti che motivano il corrispondente insieme di modelli di comportamento”

(Berne, 1961)

MODELLO DEGLI STATI DELL'IO

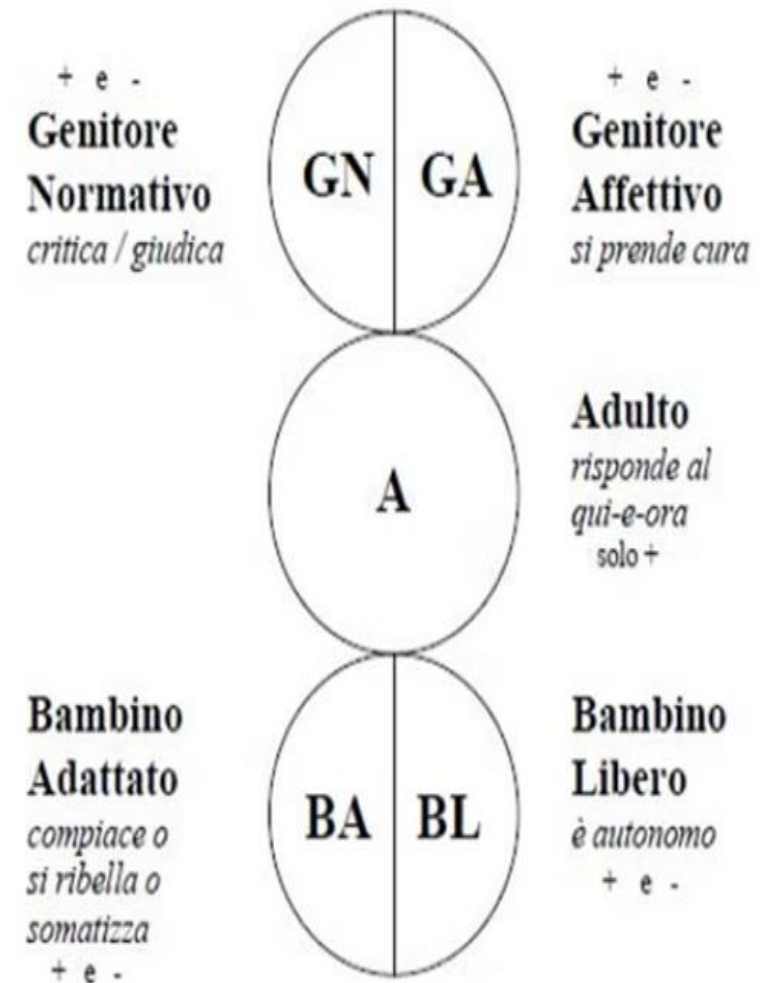


Genitore: area sia del prendersi cura di noi e degli altri (i permessi: si può...), sia dell'insieme di criteri, norme e pregiudizi (doveri, giusto/sbagliato, bisogna...). Può essere affettivo o normativo

Adulto: agisce nel qui ed ora ed è in contatto con la realtà. E' l'insieme di competenze acquisite nel corso dello sviluppo e che si attualizzano nel fare e nell'agire

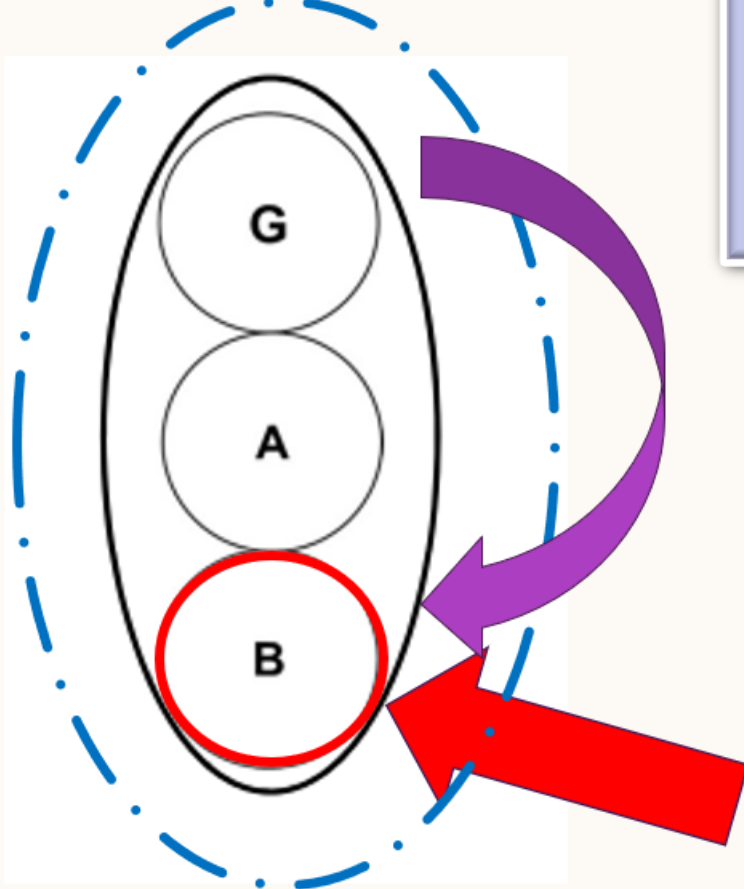
Bambino: area di espressione dell'emotività, della spontaneità, dei bisogni e dei desideri, delle aspettative e delle illusioni; può essere libero o adattato (ribelle/compiacente)

Gli Stati dell'Io *Analisi funzionale*



STATI DELL'IO E DIALOGO INTERNO

GENITORE CULTURALE



- Il Genitore Normativo, se negativo, non aiuta a smettere
- L'Adulto e il Genitore Affettivo possono essere ottimi alleati
- Il bambino Libero va aiutato ad esprimere desideri
- Il Bambino Adattato va aiutato ad esprimere i suoi bisogni in modo autentico

Esiste nel fumatore un dialogo interno tra G e B



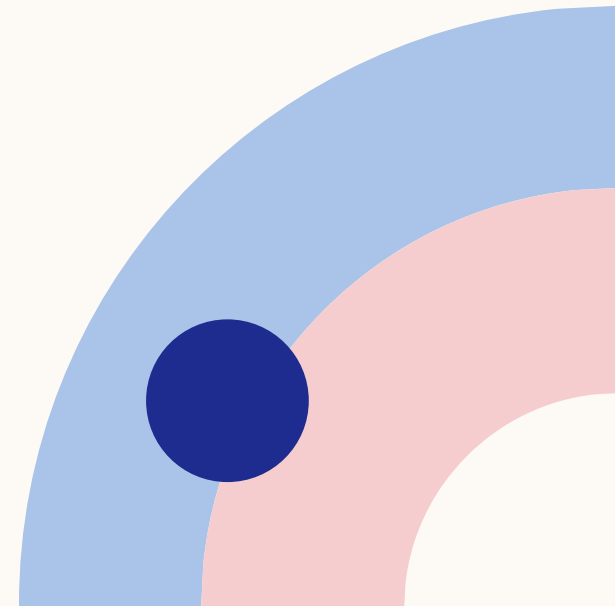
Genitore Critico → voce interna giudicante (“non sei capace di smettere”)

Bambino Adattato → compiacere, placare ansia o tensione

Bambino Libero → ricerca di piacere, ribellione

FUNZIONI DEL FUMO

Funzione	Stato dell'io	Segnali	Esempi
Regolazione emotiva	Bambino adattato	Ansia → fumo	Calmarci
Ricompensa	Bambino Libero	Piacere	Me la merito
Ribellione	Bambino adattato	Sfida regole	Non voglio regole
Appartenenza	Bambino adattato	Conformità	Fumano tutti



IL CONCETTO DI CAREZZA

LA CAREZZA È UN'UNITÀ DI RICONOSCIMENTO.

IL RICONOSCIMENTO È UNO DEI BISOGNI FONDAMENTALI CHE L'UOMO DEVE SODDISFARE, INSIEME AL BISOGNO DI APPARTENENZA E ALLA FAME DI STRUTTURA

LA SIGARETTA È UNA CAREZZA INTERNA INCONDIZIONATA



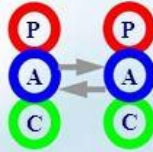
INDAGARE SULLA VALENZA CHE LA SIGARETTA HA NELLA VITA DEL FUMATORE,
VERIFICANDO L'ESISTENZA DI FONTI DI CAREZZE ALTERNATIVE

STIMOLARE LA RICERCA DI CAREZZE ALTERNATIVE

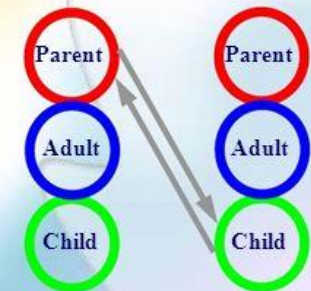
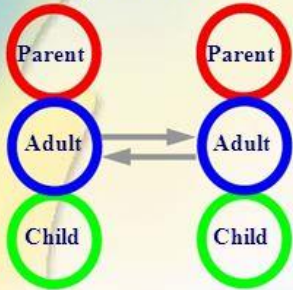
TEORIA RELAZIONALE: LE TRANSAZIONI



Transactions

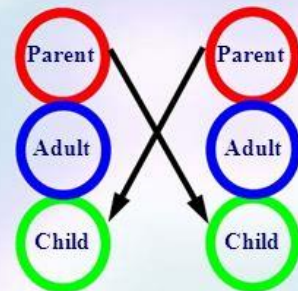
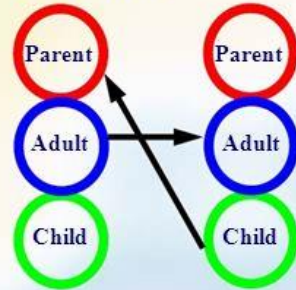


Complimentary



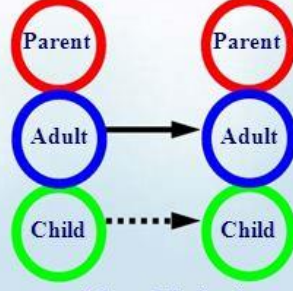
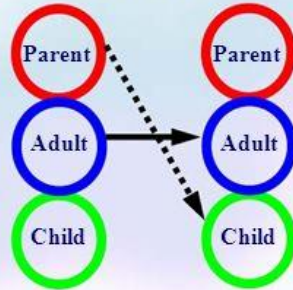
Expected Response
No Conflict

Crossed



Produce Conflict
Stop Communication
Hurt Feelings

Ulterior



Non Verbal
Psychological Level
.....>
Social Level
————>

Transazione:
unità fondamentale del discorso sociale

Finchè le transazioni rimangono
complementari,
la comunicazione può proseguire all'infinito

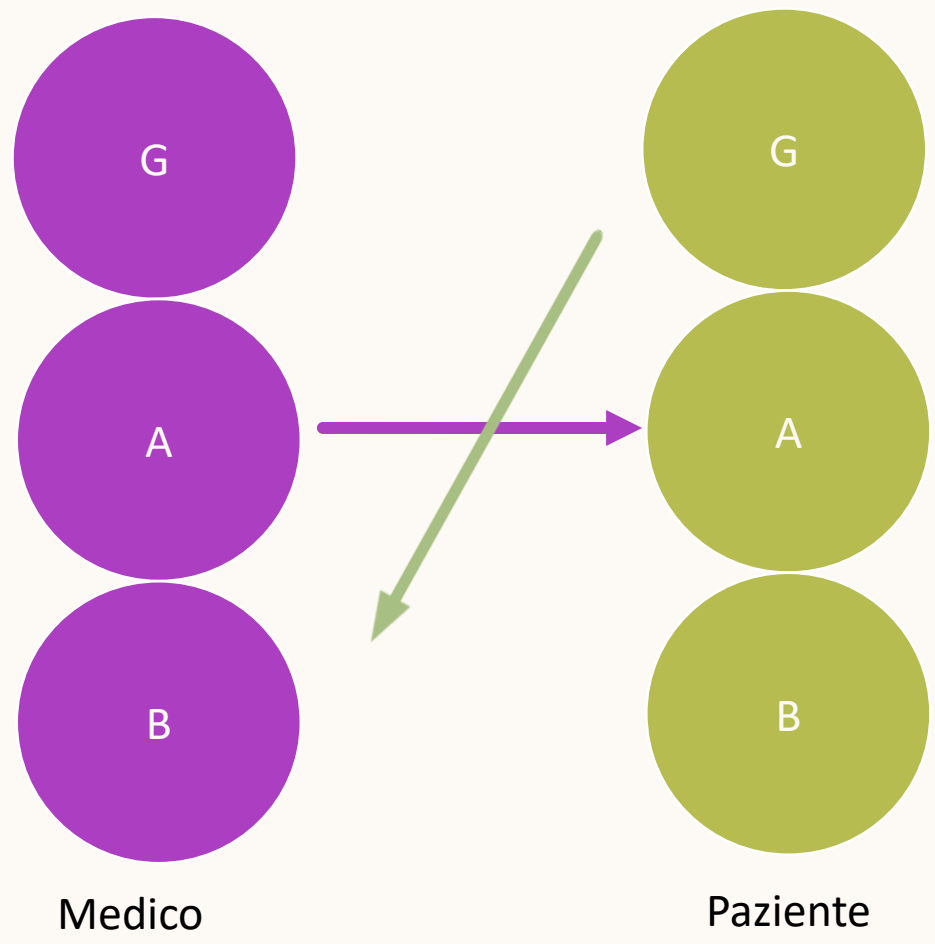
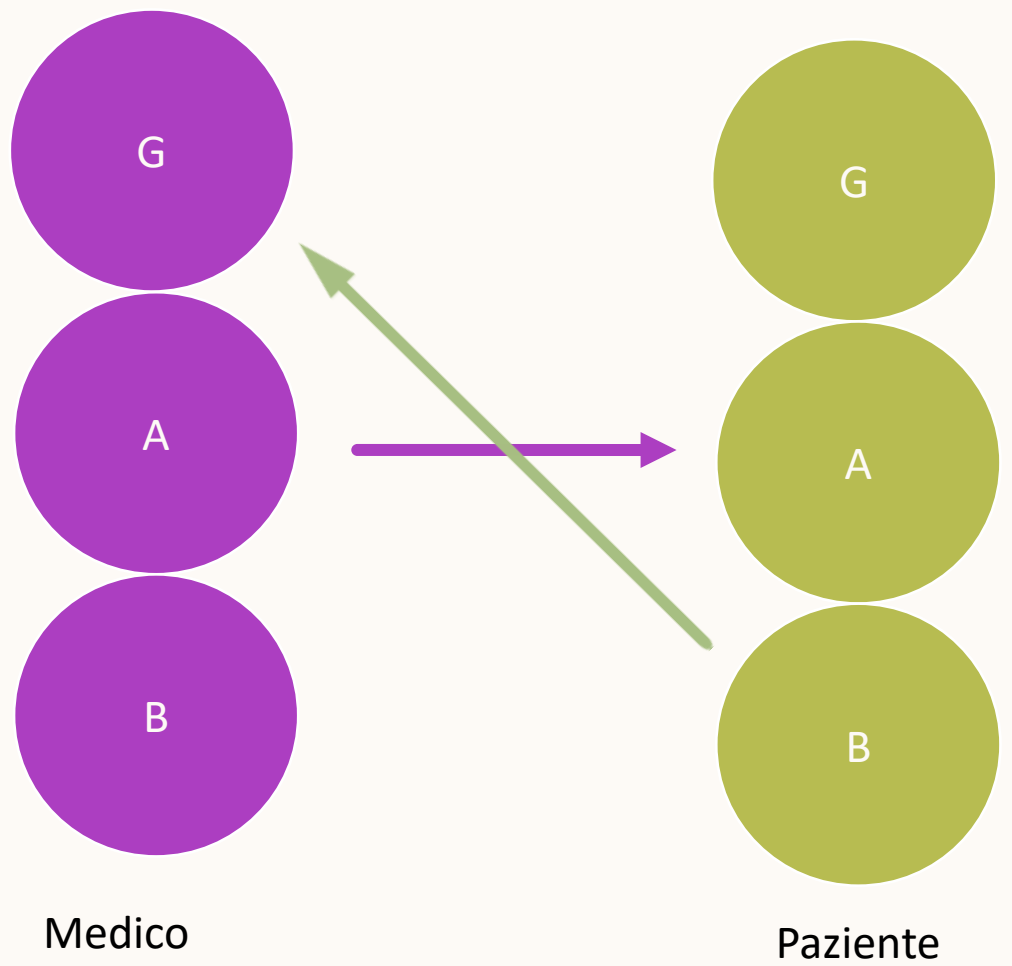
Quando una transazione è incrociata si ha
un'interruzione nella comunicazione ed una o
entrambe le persone devono cambiare stato
dell'Io affinché la comunicazione possa
essere ristabilita

Irrigidendosi sulla sedia
«signora, si deve anche lavorare nella vita!»

«ha compilato il diario?»

Ridendo: «non mi serve, poi è noioso!»

«ha compilato il diario?»

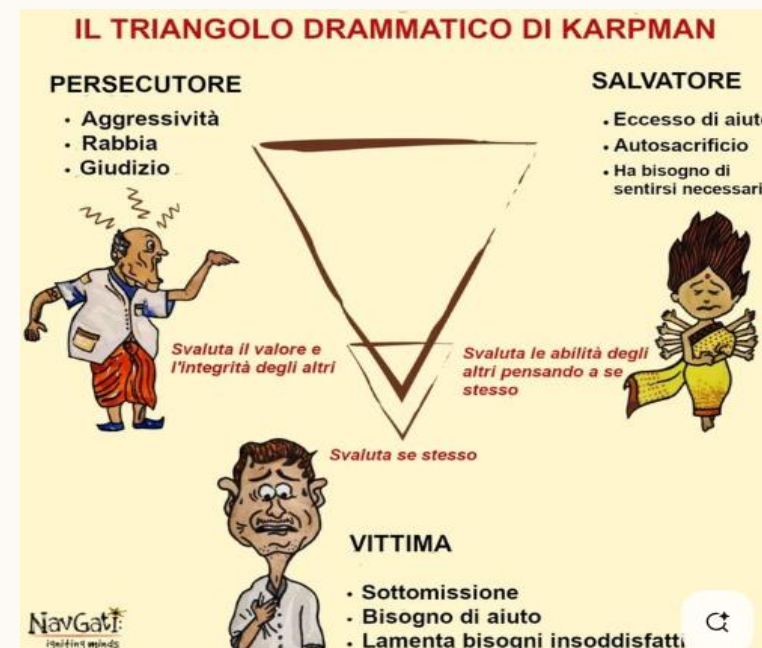


IL COPIONE, LE POSIZIONI ESISTENZIALI E I GIOCHI

COPIONE un piano di vita inconscio, basato su decisioni prese durante l'infanzia e rinforzato da esperienze successive, che tende a ripetersi in modo rigido e limitante nella vita adulta.



Questo schema influisce su comportamenti, pensieri e risposte emotive, condizionando le scelte e le relazioni in modo inconsapevole, un po' come una sceneggiatura teatrale della propria vita.



IL FUMO COME PARTE DEL COPIONE

- Perché il paziente fuma? (Funzione del comportamento)
- Quale bisogno soddisfa la sigaretta?
- È un modo per regolare emozioni?
- Risponde a una voce interna?
- Mantiene una posizione esistenziale (es “lo non valgo”, “Non ce la farò mai”)?
→ Il fumo come parte del copione.



I GIOCHI NEL FUMATORE

- Solo un'altra e poi smetto
- Non puoi capire cosa significa per me («burrasca»)
- Mi fate arrabbiare, quindi fumo («tutta colpa tua»)
- Posso smettere quando voglio
- Almeno questo me lo concedo
- Ho provato tutto, non funziona («non è la volontà che mi manca»)



INTERVENTI AT NEL TABAGISTA

Stato dell'lo	Obiettivo	Intervento
Genitore Critico	Ridurre giudizio	Gentilezza interna
Adulto	Decisioni autonome	Pianificazione
Bambino	Autonomia emotiva	Carezze positive

GRAZIE

