

ANALISI TRANSAZIONALE & DIVISIONALE
DI LAURENCE GENAIN & MARTINE LERONS
La comunicazione come comportamento interpersonale

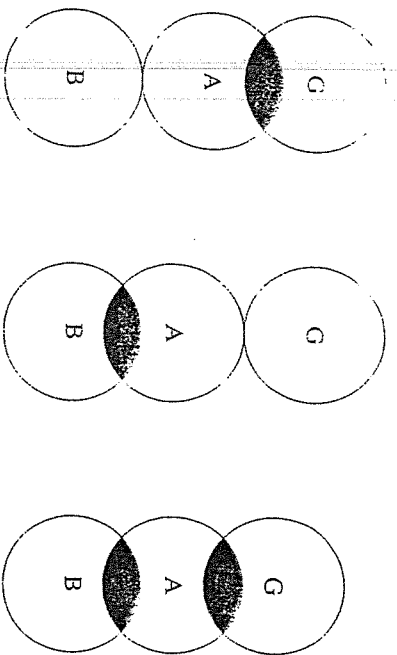


Fig. 5.4 – Contaminazione del Genitore (a sinistra), del Bambino (al centro) e doppia contaminazione (a destra)

Invece, se a interferire con i processi di pensiero della persona sono dei sentimenti, allora parliamo di contaminazione del Bambino. A volte può accadere che la persona proponga contemporaneamente sia un messaggio genitoriale, sia una credenza o un sentimento infantile, e vi si adegui, scambiandoli entrambi come reali. In questo caso si parla di *doppia contaminazione*. Nel caso specifico di fra Giacomo, la sua doppia contaminazione era resa evidente dall'interferenza che c'era sia da parte del Genitore che del Bambino su valutazioni, pensieri e scelte del suo adulto. Infatti, da una parte egli sottostava all'intransigenza del messaggio genitoriale di non doversi fidare di come guida la gente, per cui percepiva tale messaggio come corrispondente alla realtà di una percezione adulta; dall'altra c'era la credenza del suo Bambino che il suo ritardo fosse irreparabile e di averla combinata grossa, credenza che era percepita da lui come reale, come egli stesso si sentiva confermato ogniqualvolta si sentiva sovrappreso dal senso di colpa o dai segni di rimprovero che percepiva dagli altri quando non faceva le cose sufficientemente bene o non arrivava abbastanza in tempo.

Il lavoro di maturazione interpersonale intende favorire il riallineamento dei confini dell'Io Adulto affinché la persona possa distinguere tra ciò che è reale e ciò che è frutto della propria fantasia, valutando con maggiore obiettività i fatti che le capitano.

Non si può vivere senza interagire e senza comunicare con le altre persone. Si nasce, si vive, si ama, si lavora in contesti interpersonali, dove il bisogno di relazione si realizza attraverso la comunicazione e il rapporto con gli altri [Watzlawick, Beavin e Jackson 1971; Franta 1981]. Il terreno della realizzazione della maturazione interpersonale si fonda nella tensione dialogica con l'altro, che non comprende soltanto la comunicazione verbale, ma si estende all'impegno totale della persona di potersi trascendere per incontrare l'altro.

«La relazione io-tu implica l'impegno totale della persona, perché solo lei può pronunciarsi con l'intero essere» [Rage Atala 2000, 41].

Ci vuole tempo e perseveranza per maturare questo livello di comunicazione; è necessaria soprattutto un'atmosfera relazionale dove è possibile intessere delle relazioni positive e propulsive per stare bene insieme e per dialogare volentieri, perché ci si possa capire e comprendere reciprocamente [Poli, Crea e Comodo 2003b]. Su questo aspetto esperienziale vogliamo soffermarci in maniera specifica nelle pagine che seguono, per cogliere nei comportamenti interpersonali il processo evolutivo attraverso cui la persona matura e sviluppa le proprie risorse costruttive per sé e per gli altri. In questa riflessione continuiamo a farci aiutare dal metodo dell'Analisi Transazionale e dalle sue leggi della comunicazione, per analizzare i processi maturativi della persona, che si possono rilevare nei vissuti relazionali dell'esperienza quotidiana.

Se pensiamo ai nostri comportamenti di ogni giorno possiamo notare come gli stati dell'Io si chiamano, si aspettano, si anticipano, si provocano, si cercano, si mancano... Esiste tutta una reciproca codifica e decodifica di sollecitazioni interpersonali, con cui per esempio si risponde alla stimolazione attesa (*transazione complementare*) o, al contrario, la si rifiuta (*transazione incrociata*) o si fa finta di rispondere non rispondendo (*transazione nascosta*) o di rispondere in parte (*transazione tangenziale*)... Ecco quindi l'importanza di uno schema di lettura dei comportamenti interpersonali, che aiuti le persone a cogliere cosa succede tra loro e ad essere aperte in tal modo a quel qualcosa di più che permetta loro di rilevare la creata personale e interpersonale nei rapporti.

Inizialmente, nei nostri rapporti con gli altri, tendiamo a vedere le cose in modo impreciso e indistinto, ma poi, attraverso il flusso di stimolazioni interpersonali, siamo sollecitati a esplorare la realtà interpersonale attraverso le tante opportunità che abbiamo reciprocamente. Nel dare-e-ricevere dei rapporti interpersonali noi comunichiamo all'altro i vissuti personali che abbiamo dentro di noi, e aiutiamo l'altro a condividere i suoi stessi vissuti personali, ciò che nella Pottica logoterapeutica avevamo già definito come autotrascendenza reciproca, che permette di riscoprire l'autentica identità spirituale e umana che caratterizza le persone in relazione e di procedere insieme verso l'incontro con il Totalmente Altro, con Dio [Bruzzone 2001b, 35]. Sulla base di questa relazionalità esistenziale in divenire, noi guardiamo alle cose con occhi diversi, perché noi stessi siamo diversi quando siamo in rapporto con l'altro. Parafrasando l'esperienza di Franta sull'importanza pedagogica dei comportamenti comunicativi in funzione della maturazione della persona nella sua totalità, possiamo dire che «il comportamento interpersonale»

«non è solo uno scambio di intenzioni, di contenuti verbali, è anche questo, ma è soprattutto creazione di relazioni reciproche che determinano ciò che si può chiamare "piattaforma della comprensione": da questa intenzioni e contenuti ricevono il loro significato pratico in un contesto operativo» [Franta 1981, 35].

Questo clima umano è lo spazio operativo in cui, attraverso le loro qualità e le loro fragilità personali e interpersonali, le persone si rendono responsabili della novità dei loro rapporti e del nuovo modo di vedere le cose, facilitando il processo maturativo verso una nuova «com-prensione» delle relazioni.⁴

Accorgersi delle dinamiche transazionali presenti nei contesti interpersonali dei gruppi caratterizzati da relazioni significative (per es. in una famiglia, o in una comunità religiosa, ma anche in una équipe

⁴ Ci rifacciamo non solo all'aspetto razionale e cognitivo della comprensione, intesa come conoscenza e apprendimento, ma soprattutto alla sua azione interpersonale, intesa come: 1) riscoperta della capacità di esplorare; 2) volontà a verificare e discernere; 3) scegliere. Per dirla diversamente, la «com-prensione» nel suo significato interpersonale abbraccia la capacità di «prenderla», cogliendo le diverse situazioni e quindi specificando l'identità di ciò che «è stato preso», per essere capaci di «prenderla-insieme» all'altro (cioè di com-prendere) ma a un livello superiore di comunione e di condivisione, dove le persone scoprono la comune direzione della loro maturazione interpersonale che le proietta verso una dimensione trascendente, verso Colui che dà senso alla loro collaborazione.

pe di lavoro, a scuola, in parrocchia) vuol dire cogliere, identificare le differenze relazionali e situarle in un processo di crescita che coinvolge entrambi verso il bene comune. Del resto, poiché la convivenza comunitaria ha come obiettivo fondamentale non tanto un benessere narcisistico e autogratificante, ma la tensione continua e costante verso la costruzione del Regno, imparare a volersi bene nella prospettiva interpersonale implica la capacità di distinguere nelle relazioni fraterne la confluenza di esigenze individuali e di dinamiche interpersonali, facendo emergere le risorse presenti nella piattaforma relazionale del gruppo comunitario.

Nell'analisi delle transazioni che segue intendiamo rilevare le possibili opzioni che ognuno attiva nei comportamenti e invitiamo il lettore a tenere presenti gli esempi che appartengono alla sua esperienza personale, per poter identificare e differenziare ciò che c'è ed è presente nella propria vita relazionale, per riappropriarsi nuovamente della propria competenza *ad essere* insieme agli altri in vista di nuovi comportamenti relazionali costruttivi per tutto il gruppo.

Transazioni parallele o complementari

Quando le transazioni tra due o più persone sono parallele, l'altro risponde come l'interlocutore si aspetta. La conversazione è, in generale, gradevole e può durare per molto tempo. È un susseguirsi di risposte indotte: l'uno desidera attivare uno stato dell'Io ed è proprio quello stato dell'Io che è attivato e che risponde.

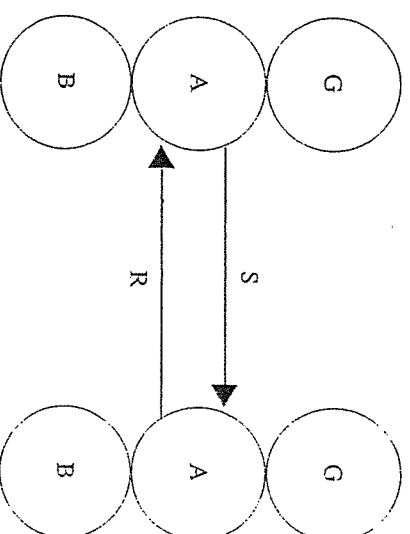


Fig. 5.5 – Transazione complementare Adulto-Adulto

Nella fig. 5.5 possiamo scorgere la rappresentazione grafica di una transazione da Adulto ad Adulto. Le frecce indicano la direzione di ciascuna stimolazione comportamentale («S»). La lettera «R» indica la risposta dell'altro. Quando la prima persona chiede, per es., «Che ora è?», essa è nel suo stato dell'Io Adulto, e ha intenzione di far ascoltare la sua comunicazione dall'Adulto dell'altro, sicché la freccia va a finire nel suo Adulto.

Se la risposta dell'altro è «Mezzogiorno», vuol dire che anche lui risponde dal suo Adulto, per cui entrambi hanno scambiato un'informazione nel qui-e-ora della situazione presente. Le loro parole sono da Adulto ad Adulto. I loro toni di voce e i loro segnali corporei confermano questo essere nello stato dell'Io Adulto.

Questo è un esempio di *transazione complementare* o *parallela*, che può essere definita come uno scambio di comunicazione comportamentale in cui gli stimoli transazionali sono paralleli e lo stato dell'Io cui ci si rivolge è quello che risponde [Stewart e Joines 1990].

Nella fig. 5.6 vediamo un altro tipo di transazione complementare, riferita agli stati dell'Io Genitore e Bambino.

• Immaginiamo per un momento di continuare l'esempio precedente di fra Giacomo che è arrivato in ritardo alla riunione di comunità. Il superiore della comunità alza lo sguardo nel momento in cui il confratello ritardatario entra nella stanza dove hanno già iniziato l'incontro e, passando nel suo Genitore, brontola: «*Ancora una volta in ritardo! Così non va bene!*». Prendendo un'aria sottomessa e arrossendo nel Bambino, il confratello balbetta: «Mi dispiace, farò in modo che non si ripeta».

Col suo brontolare da Genitore, il superiore intende che il suo stimolo sia ascoltato dal Bambino nel confratello. Così la freccia «S» parte dal cerchio del Genitore e va al cerchio del Bambino del confratello, essendo abbastanza sicuro che il confratello ritardatario gli risponderà con atteggiamenti di scusa e di sottomissione, tipici del suo stato dell'Io Bambino.

PRIMA REGOLA DELLA COMUNICAZIONE

Dai codici di lettura dei comportamenti si deducono alcune regole che rimano lo stile interpersonale e che permettono alle persone di regolarsi nel comportamento successivo. In effetti, una

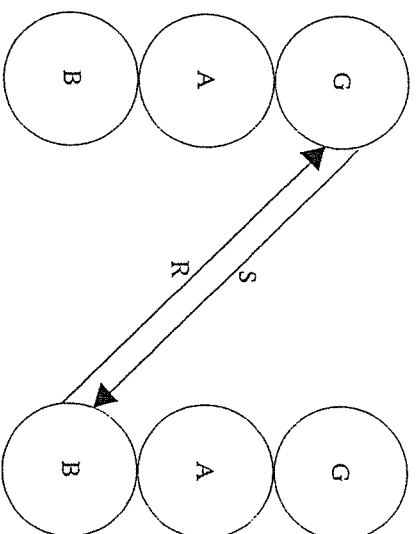


Fig. 5.6 – Transazione complementare Genitore-Bambino, Bambino-Genitore

transazione complementare è caratterizzata da un certo grado di prevedibilità che può aiutare le persone ad accorgersi e ad allenarsi per *com-prendere* cosa succede nel processo di maturazione interpersonale. Parlando di prevedibilità dei comportamenti torna utile richiamare il principio metodologico della consapevolezza (cf. capitolo 3) che permette alle persone di «cogliere» le singole unità comportamentali per essere capaci di «accoglierle», identificando e differenziando la specificità delle diverse transazioni, per inserirle nel processo di modellamento della piattaforma della comprensione.⁵

Nell'esempio precedente, quando la persona ha chiesto l'informazione sull'ora, si aspettava che l'altro rispondesse dall'Adulto, e così ha fatto. Quando il superiore ha sgridato il confratello, si

⁵ Così come il processo della «com-prensione» è la capacità di prendere (nel senso di identificare e differenziare, dando significato alle cose) per com-prendere insieme, anche l'«accoglienza» dell'alterità comporta la capacità di «cogliere» le situazioni per «ac-coglierle» a un livello di profondità e di comunione autentica. Inoltre, è importante sottolineare la prevedibilità delle transazioni, per ridare «potere» alla capacità decisionale della persona. Tale metodologia sarà ripresa e operazionalizzata ancora più concretamente nel modello della Benjamin di cui parleremo nel capitolo 8.

aspettava delle scuse dal Bambino e le ha avute. Nella piattaforma relazionale ci può essere una catena di transazioni complementari. In questo caso l'intera catena avrà questa caratteristica di prevedibilità:

- Il superiore dell'esempio sopra potrebbe continuare così: «Dovrei pensare che ti dispiace! È la terza volta questa settimana che arrivi in ritardo» (Genitore Normativo).
- Il confratello ritardatario (con voce piagnucolante): «Ho detto che mi dispiace. E poi sono rimasto imbottigliato nel traffico tornando dal mercato» (Bambino Adattato).
- Superiore: «Uh! Non venirmi a raccontare storie! Ogni volta c'è una buona scusa per te. Saresti dovuto uscire prima stamattina...» (Genitore Normativo).

Uno scambio simile (fig. 5.7) può proseguire con questo stile fino a quando entrambe le parti non hanno più la forza di continuare o decidono di fare qualcos'altro. A partire da ciò, possiamo definire *la prima regola della comunicazione* dicendo che, *finché le transazioni rimangono complementari, la comunicazione può continuare all'infinito*. Diciamo «può continuare» e non «continuerà» perché qualsiasi scambio relazionale terminerà dopo un certo periodo di tempo; ma finché le transazioni sono complementari, il flusso tra stimolo e risposta resta ininterrotto.

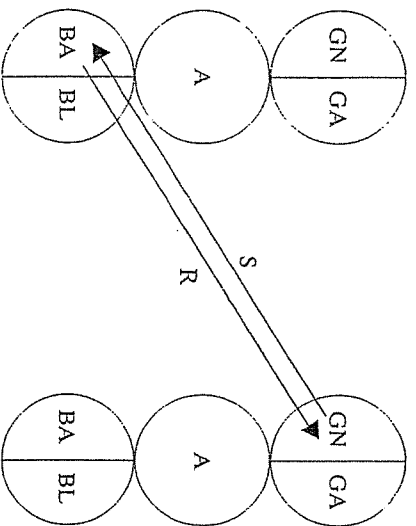


Fig. 5.7 – Transazione complementare Genitore Normativo-Bambino Adattato, Bambino Adattato-Genitore Normativo

Transazioni incrociate

- Dopo essere stato rimproverato dal superiore per il suo ritardo, e appena seduto al tavolo della riunione il confratello chiede: «Scusate, ma che ore sono?»; al che il superiore si alza, diviene rosso in volto e grida: «Chiedi anche che ore sono?! Ti sembra questo il modo di fare? Sei ancora una volta in ritardo e per te è come se niente fosse! Ma che comportamento è questo?».

Questa non è la risposta da Adulto che fra Giacomo ha invitato a dare, con la sua domanda da Adulto. Il superiore è invece passato in uno stato dell'Io Genitore, arrabbiandosi. Col suo rimprovero invita l'altro a passare dal suo Adulto al suo Bambino. La fig. 5.8 riporta il diagramma transazionale di questo comportamento tra i due e rappresenta un esempio di transazione incrociata. È così chiamata perché in questo tipo di transazione le frecce che indicano la direzione delle stimolazioni sono incrociate. Se qualcuno ci dice qualcosa verbalmente o con il suo comportamento, con delle stimolazioni che partono dal suo Adulto, e noi «incrociamo» le sue transazioni, per esempio urlandogli contro, l'altro si sentirà come se noi avessimo arrestato il flusso della sua comunicazione incrociandone appunto le transazioni.

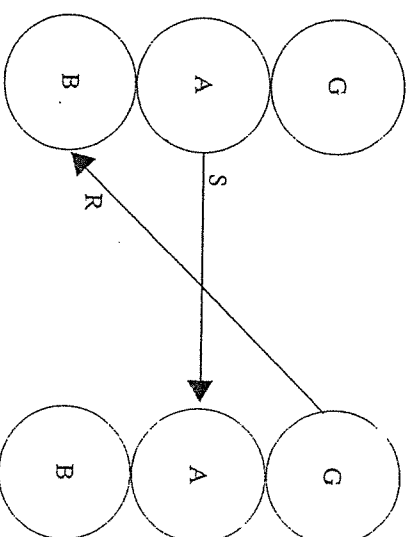


Fig. 5.8 – Transazione incrociata Adulto-Adulto, Genitore-Bambino

Possiamo definire come incrociata una transazione dove le stimolazioni transazionali dei comportamenti non sono parallele, o nella quale lo stato dell'Io cui ci si rivolge non è quello che risponde [Stewart e Joines 1990].

- Torniamo alla scena tra il superiore e fra Giacomo. Il confratello arrivato in ritardo entra e il superiore brontola dal suo Genitore. Immaginiamo che, invece di assumere un'aria sottomessa e di chiedere scusa, il ritardatario guardi l'altro da pari a pari e con voce chiara dica al superiore: «Vedo che lei è arrabbiato. Capisco perché si sente così. Per favore mi dica cosa vuole che faccia a questo riguardo».

Come si può notare dalla fig. 5.9, egli ha incrociato lo stimolo Genitore-Bambino del superiore della comunità con una risposta Adulto-Adulto. La risposta di fra Giacomo ha interrotto il flusso di comunicazione del superiore che gli ha inviato lo stimolo.

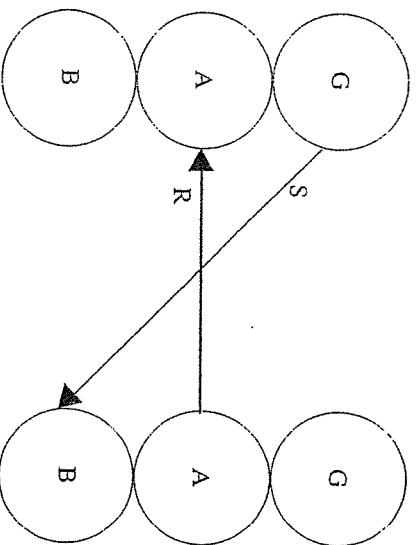


Fig. 5.9 – Transazione incrociata
Genitore-Bambino, Adulto-Adulto

Talvolta, per vedere se una transazione è incrociata, abbiamo bisogno di utilizzare varie informazioni dal comportamento relazionale.

SECONDA REGOLA DELLA COMUNICAZIONE

Facciamo adesso un altro esempio, restando ancora nel contesto della vita fraterna, questa volta in una comunità religiosa femminile (ma ci si potrebbe rifare a qualsiasi comportamento relazionale di gruppo e non solo). Osserviamo lo scambio transazionale che avviene tra due giovani consorelle: tra sr. Clotilde, che è appena arrivata dall'apostolato in parrocchia, stanca e affamata, e sr. Veronica, l'economa della comunità.

- Sr. Clotilde (*sprofondando nella poltrona, dal suo Bambino si rivolge al Genitore dell'altra*): «Oh, come sono stanca! Seni, suor Veronica, vorrei tanto che mi preparassi un panino. Vuoi farlo?». Dal suo stato dell'Io Genitore sr. Veronica (*con tono di voce duro, aggrotta le sopracciglia, la guarda dall'alto in basso*) le risponde: «Ma sei matta! Pensi che abbia tempo di preparare panini alla gente?».

Apparentemente la loro transazione sembrerebbe parallela mentre, a ben vedere, avvertiamo che è incrociata, come si nota nella fig. 5.10: sr. Veronica ha dato una risposta a partire dal Genitore Normativo e non dal Genitore Affettivo. Essa si rivolge a sr. Clotilde nel suo Bambino Adattato invece che nel Bambino Libero.

Da quanto detto possiamo dedurre la seconda regola della comunicazione. Con una transazione incrociata ci sono buone possibilità che la persona che riceve la risposta passi nello stato dell'Io cui è stata inviata dall'altro che ne ha incrociato il flusso delle stimolazioni. Probabilmente seguirà con una transazione parallela a partire dal nuovo stato dell'Io.

Torniamo all'esempio del confratello ritardatario per capire tutto ciò. Quando egli dal suo Adulto chiede che ore sono, e il suo superiore dal suo Genitore invisce perché è in ritardo, abbiamo già visto come fra Giacomo probabilmente passerà nel Bambino Adattato e chiederà scusa. Ma potrebbe anche *optare* per un comportamento diverso, per esempio ribellandosi con il suo Bambino Ribelle. Oppure potrebbe ribattere partendo da quello stesso stato dell'Io: «Be', non ho potuto farci niente. Non capisco perché lei fa tante storie». L'originaria richiesta d'informazioni dall'Adulto di fra Giacomo (quella dell'orario) per il momento è dimenticata dal superiore.

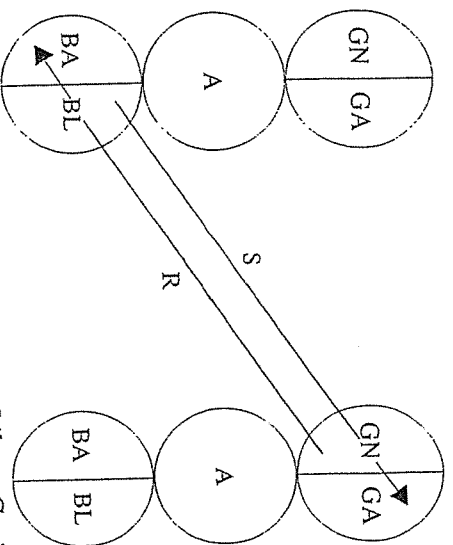


Fig. 5.10 – Transazione incrociata Bambino Libero-Genitore Adattato, Genitore Normativo-Bambino Adattato

La seconda regola di comunicazione, dunque, afferma che se una transazione è incrociata si ha un'interruzione nella comunicazione e una o entrambe le persone dovranno cambiare stato dell'Io affinché la comunicazione possa essere ristabilita [Stewart e Joines 1990]. In questo modo il rapporto tra loro sarà impostato a un livello diverso da come avevano cominciato e potrebbe continuare in parallelo all'infinito, fino a reazioni estreme (per es. le due persone potrebbero uscire infuriate dalla stanza, sbattendo la porta e decise a non parlarsi mai più).

Transazioni ulteriori

Le transazioni ulteriori sono particolarmente importanti per capire perché si avviano condizioni conflittuali tra persone che, pur facendo parte della stessa piattaforma relazionale (come in una comunità religiosa), continuano a farsi del male con messaggi ambigui, pregiudizi e svalutazioni che distorcono i loro rapporti.

Con una transazione ulteriore vengono inviati due messaggi nello stesso tempo: uno esteriore (*a livello sociale*), che appare come una transazione complementare o incrociata, il più delle volte con un contenuto da Adulto ad Adulto; e un messaggio sotteso (*a livello psicologico*), che di solito è da Genitore a Bambino o da Bambino a Genitore.

- Immaginiamo per un momento di essere in una casa di formazione, dove assistiamo al seguente scambio di transazioni tra una novizia, che svolge il suo servizio di guardarobiera, e la sua formatrice:
 - Formatrice: «Che hai fatto della mia camicetta?».
 - Novizia: «L'ho messa nel suo cassetto».
 Guardando semplicemente le parole scritte, diremmo che questa è stata una transazione complementare da Adulto ad Adulto. E tale è a livello sociale. Ma ora rivediamola con i suoni e con altre caratteristiche del loro comportamento interpersonale:
 - Formatrice (con voce dura, il cui tono cade alla fine della frase; i muscoli della faccia sono tesi; le sopracciglia inarcate): «Che hai fatto della mia camicetta?».
 - Novizia (con voce lamentosa, il cui tono sale; stringe le spalle, china la testa in avanti, imita la sopracciglia): «L'ho messa nel suo cassetto».
 Il livello psicologico è uno scambio parallelo di messaggi nascosti Genitore-Bambino, Bambino-Genitore, che potremmo tradurre con le seguenti parole:
 - Formatrice: «Tieni sempre in gran disordine le cose».
 - Novizia: «Tu mi critichi sempre ingiustamente».

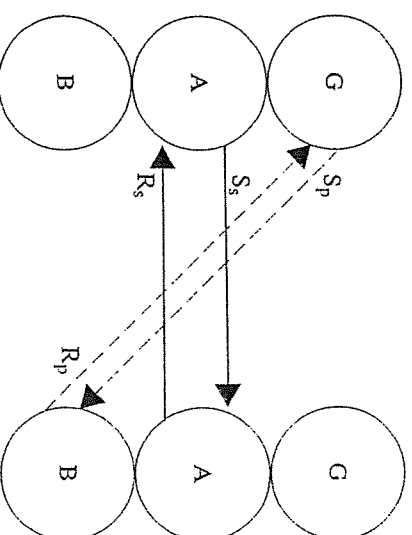


Fig. 5.11 – Transazione ulteriore duplice: livello sociale Adulto-Adulto, Adulto-Adulto; livello psicologico Genitore-Bambino, Bambino-Genitore

Nel diagramma transazionale della fig. 5.11 rileviamo lo stimolo e la risposta a livello sociale rappresentati con un tratto continuo e li chiamiamo Ss e Rs. Le frecce tratteggiate indicano lo stimolo e la risposta a livello psicologico, Sp e Rp. Qualsiasi transazione ulteriore simile a questa, nella quale un messaggio sociale Adulto-Adulto si sovrappone a uno scambio a livello psicologico tra Genitore e Bambino, è chiamata *transazione duplice*.

Possiamo parlare di un altro tipo di transazione ulteriore, chiamata *transazione angolare*, dove ci si rivolge all'altro con uno stimolo a livello sociale da Adulto ad Adulto, ma allo stesso tempo si trasmette un messaggio segreto che va dal proprio Adulto al Bambino dell'altro (fig. 5.12). Con tale comportamento chi trasmette la transazione angolare spera che l'altro segua il suo invito e risponda con una risposta da Bambino.

- Un vice-parroco «polemico» parla al suo parroco con un certo tono a proposito dei loro rapporti di autorità:
 - Vice-parroco (*con voce sarcastica*): «Non ci sono questioni di gradi e di differenze gerarchiche tra noi, vero?».
 - Parroco (*con aria sottomessa*): «No, mio caro!».

La fig. 5.12 mostra l'angolo tra le stimolazioni Ss e Sp che danno il nome a questo tipo di transazione.

- Ovviamente, è sempre possibile che questo scambio vada in modo diverso:
 - Vice-parroco: «... probabilmente non ci sono differenze tra noi».
 - Parroco (*con aria pensosa*): «Sì, ora che me lo dici, hai ragione. Sul modo con cui ciascuno di noi due gestisce con competenza il proprio lavoro pastorale non ci sono differenze, siamo entrambi autonomi e competenti. Mentre i nostri ruoli di parroco e vice-parroco restano diversi, non ti pare?».

Qui la manovra del vice-parroco non è riuscita a portare il parroco nel Bambino perché si adattasse alle sue pretese in parrocchia. In questo modo possiamo sottolineare un punto generale importante a riguardo delle transazioni: *Quando qualcuno vi offre uno stimolo transazionale, non può mai OBBLIGARVI a entrare in quel particolare stato dell'Io. Il massimo che può fare è INVITARVI a partire da quello stato dell'Io* [Stewart e Joines 1990, 84].

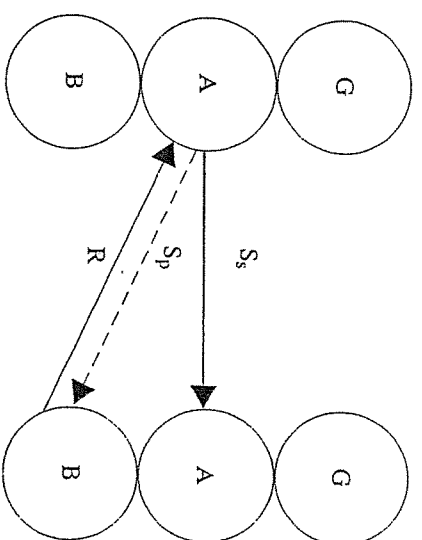


Fig. 5.12 – Transazione angolare ulteriore

TERZA REGOLA DELLA COMUNICAZIONE

Possiamo così sintetizzare la terza regola: *il risultato di una transazione nascosta si gioca a livello psicologico e dipende da ciò che ciascuno prova personalmente*. Quindi, se vogliamo capire il comportamento dobbiamo prestare attenzione al livello psicologico della comunicazione che è rilevabile dai tanti segnali non verbali che le persone si scambiano quando stanno insieme, come il tono di voce, i gesti, le espressioni del corpo e della muscolatura facciale. Oppure, più sottilmente, la respirazione, la tensione dei muscoli, la palpitazione, la dilatazione delle pupille, il grado di sudorazione e così via.

Significato delle transazioni nel processo di maturazione

Berne insegnava che c'è sempre un livello psicologico in ogni transazione. Ma in una transazione ulteriore le due cose non coincidono e sono incongruenti, perché i messaggi trasmessi dalle parole sono contraddetti dai messaggi non verbali.

Ritornando all'esempio della formatrice che chiede alla novizia la sua camicetta, dalle semplici parole sembrava si trattasse di un comportamento da Adulto ad Adulto. Faccendo attenzione ai segnali non verbali ci accorgiamo che si tratta invece di uno scambio da Genitore a Bambino.

Questo ci porta ad asserire che, nei comportamenti interpersonali, nessun tipo di transazione è «buono» o «cattivo» in se stesso. Il fatto di essere progressivamente consapevoli di quello che accade nella piattaforma interpersonale ci permette di capire cosa succede qui e ora tra noi, e di optare, attraverso un processo di esplorazione interpersonale, per un comportamento più autentico e adeguato alla situazione presente e all'obiettivo su cui le persone in interazione concordano. Nel caso di persone che vivono nella stessa comunità fraterna, esse possono favorire rapporti buoni e fluidi con transazioni parallele (1^a regola), ma, se si accorgono che lo scambio è troppo banale e noioso rispetto all'obiettivo di una comunicazione profonda (per es. approfondire un problema comunitario senza nascondere le difficoltà o senza camuffare gli errori commessi), potrebbero interrompere i rapporti ambigui «incrociando» le loro comunicazioni (2^a regola).

Allo stesso tempo è importante identificare i messaggi nascosti dietro le comunicazioni e i comportamenti non verbali socialmente evidenti, per valutare la situazione relazionale sulla base delle informazioni reali, benché non siano evidenti agli interlocutori (3^a regola).

Vuoi provare a riconoscere il tipo di transazione che attivi nelle relazioni? Prima di continuare nella lettura del testo, passa a esaminare il tuo stile verbale e comportamentale con l'attività di laboratorio nell'appendice A4.

I riconoscimenti interpersonali

- Supponiamo che due religiosi appartenenti a due comunità diverse si incontrino in occasione di un ritiro spirituale. Il più giovane vede arrivare l'altro che viene in direzione opposta, lungo lo stesso corridoio. Nel momento in cui i due si incrociano gli sorride e gli dice: «Bella giornata!». Il più anziano sorride a sua volta e risponde: «Sì, proprio bella». I due religiosi si sono appena scambiati dei *riconoscimenti* reciproci.

Questi scambi comportamentali sono talmente familiari che di solito non vi badiamo.

Supponiamo però che la scena si svolga con una differenza importante: nel momento in cui il religioso anziano si avvicina, il più giovane sorride e dice: «Che bella giornata!», ma l'anziano non dà nessuna risposta, continua a camminare con la testa china come se l'altro non ci fosse. Certamente la maggior parte delle persone rimarrebbe sorpresa della mancanza di risposta dell'altro, e si chiederebbe: «Ma che gli è successo? Non mi ha visto? Non mi ha sentito? O ha fatto finta di niente?». Di sicuro non sarebbe una sensazione piacevole, perché noi abbiamo bisogno di riconoscimenti e ci sentiamo a disagio se non li otteniamo.

Il bisogno di stimoli e di riconoscimenti

Berne ha descritto alcuni tipi di *bisogni* che noi tutti proviamo e in particolare si è soffermato sull'importanza del riconoscimento come unità di misura delle relazioni umane. Il termine che egli ha utilizzato per indicare questi riconoscimenti è quello di «carezza», riferendosi al bisogno infantile di essere toccato, accarezzato, coccolato, riconosciuto come essere di valore.

Da grandi, però, le persone apprendono a sostituire tale bisogno di stimolazioni con altre forme di riconoscimento.

«Un sorriso, un complimento o al limite anche un'occhiata storta o un insulto sono tutte cose che ci mostrano che la nostra esistenza è stata riconosciuta. Per indicare questa nostra esigenza di riconoscimento da parte degli altri Berne utilizzò il termine *bisogno di riconoscimento*» [Stewart e Joines 1990, 102].

RICONOSCERSI PER APPREZZARSI INSIEME

Così come abbiamo già sottolineato nei primi capitoli, la maturazione umana è strettamente legata alla crescita della persona verso un obiettivo che le permette di «andare oltre», di autoascendersi. Con la sua anima spirituale essa è fondamentalmente fatta per l'alterità, per incontrarsi con il diverso e per entrare in una comunione relazionale che permetta a entrambi di cogliere l'obiettivo che li accomuna.

In tale quadro di reciprocità autentica si può collocare questa «fame di riconoscimenti» che caratterizza la vita umana, non tanto per autograficarsi (le carezze un bel giorno possono anche terminare), ma soprattutto per autotrascendersi. Ciascuno ha bisogno di essere riconosciuto e di riconoscere l'altro come essere importante perché portatore di doni e di ricchezze da scoprire.

Vediamo ora i diversi tipi di riconoscimenti e come influenzano il rapporto con l'altro. Essi possono essere positivi o negativi, condizionati o incondizionati.

TIPI DI RICONOSCIMENTI INTERPERSONALI

Un *riconoscimento* è *positivo* quando lo si riceve come piacevole, mentre è *negativo* se è vissuto come spiacevole. All'inizio del nostro esempio il confratello giovane e quello anziano si sono scambiati dei riconoscimenti positivi, sia verbali che non verbali, quando si sono salutati e si sono sorrisi.

Se l'anziano avesse risposto al saluto del giovane religioso aggrottando la fronte invece di sorridere, gli avrebbe dato un riconoscimento non verbale negativo. Gli avrebbe potuto dare un riconoscimento non verbale più intenso facendogli un gestaccio con la mano. Per dargli un riconoscimento verbale negativo avrebbe potuto rispondere, al suo gioioso «Bella giornata!», con «Uff!», o anche «Lo è stata sino a che non ho incontrato te».

Tale bisogno è talmente radicato nel cuore dell'uomo che *qualsiasi tipo di riconoscimento è meglio di nessun riconoscimento* [Stewart e Jones 1990, 103]. Per cui, piuttosto che restarne senza, un individuo preferisce ricevere carezze negative.

Ciò lo abbiamo imparato molto bene quando eravamo bambini:

«I bambini sono "esploratori naturali", che vanno costantemente alla ricerca di nuovi stimoli applicando le loro capacità sempre più sofisticate di perlustrare e analizzare l'ambiente che li circonda» [Siegel 2001, 137].

Ecco perché, quando il bambino non ottiene riconoscimenti positivi di cui ha bisogno o che vuole, escogita dei modi per ottenerne di negativi, piuttosto che essere abbandonato o lasciato privo di riconoscimenti.

Da adulte le persone possono riproporre questo schema infantile nelle relazioni con chi le circonda, continuando così a cercare rico-

scimenti negativi fino a stare male... per poter in qualche modo star bene.⁶ Questo atteggiamento approda a comportamenti che non aiutano le persone a crescere, ma, al contrario, le fanno ristagnare in atteggiamenti e pregiudizi che possono perdurare nel tempo. Un *riconoscimento condizionato*, invece, si riferisce a ciò che una persona fa. Un *riconoscimento incondizionato* si riferisce a ciò che una persona è. Esempio di riconoscimento positivo condizionato: «Che bel lavoro che hai fatto». Positivo incondizionato: «E' bello averiti qui». Negativo condizionato: «Non mi piacciono i tuoi zoccoli». Negativo incondizionato: «Ti odio!».

I riconoscimenti e il rinforzo del comportamento

Quando un particolare comportamento si rivela utile per ottenere dei riconoscimenti, tenderemo a ripeterlo e, ogniqualvolta otteniamo un ulteriore riconoscimento, diveniamo sempre più pronti a utilizzarlo nuovamente in futuro. Perciò i riconoscimenti *rinforzano* il comportamento che è riconosciuto e le persone sono disposte a modellare il loro comportamento pur di ottenerne. Al punto che, se non sembrano esserci abbastanza riconoscimenti positivi per esaudire il nostro bisogno di essere considerati, passeremo a cercare dei riconoscimenti negativi nell'ambiente relazionale in cui ci troviamo. Quando i riconoscimenti però sono positivi, la persona può rinforzare quei comportamenti che le permettono di essere considerata e apprezzata dagli altri. Si tratta quindi di un principio fortemente pedagogico, perché guida la persona a esplorare le possibilità a sua disposizione, coinvolgendosi come protagonista nella costruzione della piattaforma delle relazioni.

In questa maniera, anziché cercare di ottenere dolorosi riconoscimenti negativi, ciascuno può ottenere piacevoli riconoscimenti ed essere pronto a ripeterli nel futuro, affinando così positivamente la

⁶ Questo malessere «ricercato» in funzione del benessere può essere collegato a ciò che Benjamin chiama «dono di amore», nel suo modello di analisi del comportamento interpersonale. Parafrasando ciò che l'autrice riferisce al contesto clinico della psicologia relazionale - «Ogni psicopatologia è un dono di amore» [Benjamin 1993] - potremmo affermare che in ogni comportamento disfunzionale la persona, pur assecondare il suo bisogno di riconoscimento importante per la sua sopravvivenza psicologica, escogiterà comportamenti interpersonali che le permetteranno la vicinanza e il riconoscimento dell'altro: significativo, anche a costo di coltivare relazioni che arrecano sofferenza.

propria capacità esplorativa nell'ambiente relazionale in cui si trova.⁷ Ciò permette a ognuno di crescere in quanto persona, perché sperimenta le proprie risorse interiori, ma rafforza anche la piattaforma di comprensione interpersonale perché le persone in relazione saranno disponibili a modificare i loro comportamenti reciproci in funzione del benessere interpersonale [Franta 1981, 35].

DARE E RICEVERE RICONOSCIMENTI AUTENTICI CHE AIUTANO A CRESCERE

Da quanto stiamo dicendo emerge l'importanza che i membri della comunità sappiano scambiarsi dei riconoscimenti autentici e non falsi. A volte si possono dare riconoscimenti che cominciano col sembrare positivi ma che alla fine sono delle «frecciate» negative.

- Ecco, per esempio, le seguenti battute tra marito e moglie:
 - Marito: «Che bel cappotto che ti sei messa, l'hai comprato in un negozio di vestiti usati?».
 - Moglie: «Vedo che capisci, più o meno come al solito».

È un esempio di riconoscimento *falso*, perché è come se ognuno desse qualcosa di positivo all'altro per poi riprenderselo. Se pensiamo ai comportamenti disfunzionali e conflittuali presenti nei gruppi primari caratterizzati da una convivenza affettivamente significativa, si nota spesso come, al di fuori dei rapporti autentici, le persone rischiano di coinvolgersi in giochi psicologici che alimentano il malessere interpersonale. Guardiamo, per esempio, alle comunità religiose: se le persone sono unicamente focalizzate sui propri interessi e sulla soddisfazione dei propri bisogni, dimenticando l'obiettivo profondo della loro convivenza, esse rischiano di falsare i loro rapporti perché incapaci di riconoscere nella reciprocità del «dare e

ricevere» il criterio che permette a ognuno di maturare e cambiare in vista di ciò che dà senso alla loro vita comune.⁸

Ci sono individui molto generosi nel dare riconoscimenti positivi, ma lo fanno in modo insincero. Pensate a quelle situazioni comunitarie dove le persone ammirano ciò che riguarda i confratelli, ma non dicono quello che pensano veramente:

- «Ogni volta che torno a casa dopo il ritiro mi chiedono subito quanti erano i giovani all'incontro vocazionale – si sfogava un confratello impegnato nella pastorale vocazionale –. E poi c'è sempre qualcuno di loro che mi dice: "Che bello che tu faccia tutti questi incontri con i giovani! Ho visto i ragazzi uscire dalla sala e ho pensato che erano *talmente* ispirati, *talmente* entusiasti... Peccato che la maggior parte fossero ragazze"».

Questi riconoscimenti positivi insinceri potrebbero essere definiti *riconoscimenti di plastica*. E a volte, nei contesti relazionali con un forte ideale religioso, questo tipo di riconoscimenti può costituire il modo abituale di scambiarsi carezze pregiudiziali.

La caratteristica essenziale di un riconoscimento autentico è invece quella di identificare qualcosa di vero, di reale nell'altro. Questo ci porta a prestare attenzione a lui e alla sua situazione, al suo sguardo come al tono della sua voce, ai suoi bisogni, alle sue attese, alle sue aspirazioni, perché nei rapporti interpersonali ognuno è chiamato ad essere presente a se stesso e all'altro, per apprezzarsi come persone che camminano insieme per qualcosa e per qualcuno che ha valore ed è significativo agli occhi e al cuore di entrambi.

⁷ Questa posizione di «valutazione orientativa», che abbiamo più volte sottolineato nei diversi approcci fin qui esaminati, è confermata anche da recenti studi sulla strutturazione della mente umana, a partire dall'influenza relazionale che la persona riceve sin dalla prima infanzia. «I processi di valutazione ci permettono di reagire in maniera appropriata agli stimoli: fondamentalmente, la risposta orientativa iniziale ci segnala se sta succedendo qualcosa di importante, a cui dobbiamo fare attenzione, mentre in una seconda fase i processi di valutazione elaborativi stabiliscono se lo stimolo è "buono" o "cattivo". Le cose "buone" vanno ricercate, quelle "cattive" vanno evitate» [Siegel 2001, 135-136].

⁸ Cf. Crea 2001. Il tema dei rapporti conflittuali nelle comunità religiose viene affrontato sempre più apertamente nella formazione permanente (li divano intergenerazionale tra giovani e anziani, le difficoltà della comunicazione comunitaria, le diversità interetniche e culturali ecc.), ma purtroppo tali conflitti troppe volte sono trattati solo dal punto di vista contenutistico, come se bastassero le esortazioni spiritualistiche o vaghe considerazioni teologiche dei diversi corsi a fornire la consapevolezza di una metodologia efficace. Abbiamo già evidenziato come su queste problematiche non basta aspirare a una sorta di pozione magica (una specie di «ideale-per-sé» o «per-me») per sapere *come fare* a risolvere i problemi, ma occorre «riscrittere» ciò che c'è e che tante volte resta sotteso (e quindi inconsapevole) nel fondo del nostro cuore, per riprendere a essere responsabili delle nostre risposte relazionali, cioè autenticamente abili a fornire risposte adeguate («respons-abili») per crescere ed essere insieme agli altri testimoni di Cristo.

Maturità umana come autonomia della persona

A quale esito finale è importante mirare nel processo di cambiamento e di maturazione interpersonale? La persona che cresce e matura nella sua dimensione interpersonale è la persona che si rende *autonoma*. Sembra un paradosso, ma è proprio così: occorre staccarsi, differenziarsi, specificare se stessi per unirsi all'altro in una comunione che sia crescita effettiva, soprattutto nei gruppi comunitari dove l'autonomia e la differenziazione di sé vengono a volte percepite come «ostilità e alienazione delle persone amate» [Benjamin 2004, 167].

«La fraternità è destrutturante. Essa si costruisce partendo da una posizione di grandezza che si contrae» [Salonia 2004, 86].

Detto altrimenti, la fraternità si costruisce nella misura in cui le persone si danno il permesso di esercitare «potere», inteso non tanto come dominio sugli altri, ma come possibile influenza reale di azione e di decisione nelle situazioni relazionali. Si tratta di coniugare questo «potere» fornendo risposte propulsive insieme agli altri, in una circolarità di interazioni dove ciascuno fa la sua parte e apprezza quella fatta dagli altri, dove – per esempio – io riconosco che «posso» ascoltarti e lascio spazio a te che «puoi» parlare, e insieme «possiamo» accogliere il nostro confratello che «può» manifestarsi con sincerità e schiettezza, e così via fino a coinvolgere tutti, anche chi apparentemente «non può nulla», perché tutti «possiamo» dissotterrare almeno un talento, riconoscendo tutto ciò che Dio ci ha donato!

Riassumendo in termini di Analisi Transazionale questi obiettivi di reciproca maturazione, possiamo dire che tale atteggiamento positivo permette di confermare il significato relazionale dell'autonomia.

Secondo Berne [1992], l'autonomia si conquista quando si liberano o si recuperano tre capacità di base: *consapevolezza*, *spontaneità* e *intimità*.

Consapevolezza

La consapevolezza è la capacità di vedere, sentire, provare la sensazione, il gusto e l'odore delle cose, in quanto pure impressioni dei sensi, nel modo in cui lo fa un neonato. La persona consapevole non interpreta né filtra l'esperienza del mondo per adeguarla a qualche definizione del Genitore. È in contatto con le sue sensazioni corporee, oltre che con gli stimoli esterni.

Quando cresciamo, la maggior parte di noi è sistematicamente addestrata ad attuare la propria consapevolezza. Impariamo invece a devolvere energia nel nominare le cose e criticare i risultati nostri e degli altri. Essere consapevole, invece, è tornare a sapere cosa succede qui e ora, vuol dire informarsi su se stessi e sugli altri. Per esempio, di fronte a una difficoltà, domandarsi perché la posizione di vita si deteriora; far venire fuori quello che c'è di personale.

Essere consapevole vuole anche dire apprezzare il mondo presente, pur avvertendo il mistero di ciò che è ancora da scoprire. La persona consapevole fa esperienza del mondo relazionale, sa dove si trova, ciò che fa, e come si sente.

Spontaneità

Spontaneità significa la capacità di scegliere da tutta una gamma di emozioni in termini di sensazioni, pensiero e comportamento. Così come chi è consapevole fa esperienza del mondo relazionale, la persona spontanea reagisce al mondo, senza doppi fini e senza messaggi trasversali, senza manipolare la realtà o reinterpretarla in modo che si adegui alle proprie esigenze o attese.

La persona spontanea può reagire liberamente a partire da uno qualsiasi dei suoi tre stati dell'IO, perché ne riconosce l'utilità in rapporto alla situazione presente. Può utilizzare il suo stato dell'IO Adulto per comportarsi, sentire o pensare come persona adulta. Se vuole, può tornare a contattare la creatività, la sua capacità intuitiva, e riconoscere le sensazioni tipiche della sua infanzia, servendosi del suo stato dell'IO Bambino. E infine, può assumere pensieri, sentimenti e comportamenti da Genitore riproponendo ciò che ha appreso dalle sue figure genitoriali.

Detto altrimenti, la spontaneità è la capacità flessibile di scegliere tra i diversi sentimenti, pensieri e comportamenti del Genitore, dell'Adulto, del Bambino. Essa permette all'individuo di percepire le numerose scelte di cui dispone e di adottare i comportamenti che gli sembrano migliori in riferimento alla situazione. Non è soltanto una presa di decisione, ma con la spontaneità la persona si assume la responsabilità delle azioni. E, quale che sia lo stato dell'IO che utilizza, sceglierà la sua risposta liberamente in modo che si adatti alla sua situazione attuale senza adeguarsi a vecchi comandi non più consoni al momento presente.

Autenticità

L'autenticità riguarda la capacità di entrare in rapporto sincero e profondo con l'altro, significa un'aperta condivisione di emozioni tra le persone. Le emozioni espresse sono vere, cosicché l'autenticità esclude la possibilità di effettuare dei giochi o di manipolare le relazioni. Quando una persona vive un rapporto autentico è probabile che passi nel Bambino Libero, dopo essersi garantita un *setting* sicuro con la stipulazione di rapporti chiari dell'Adulto e la protezione del Genitore.

L'autenticità è l'espressione dei sentimenti di tenerezza e di amicizia vera che il Bambino Libero prova verso gli altri. Apertura e genuinità favoriscono l'autenticità tra le persone e aiutano ciascuno a crescere e a maturare nelle proprie potenzialità relazionali.

Capitolo sesto

La regolazione affettiva nella maturazione relazionale

Parlare di maturazione interpersonale nel campo affettivo vuol dire considerare il mondo emotivo come importante nelle dinamiche relazionali.

Ogni persona vive una propria vita emotiva e la comunica nei rapporti con gli altri, non soltanto quando esprime verbalmente i propri sentimenti, ma anche con tanti micro-comportamenti non verbali, con cui invia messaggi, pur senza esserne pienamente consapevole. Aggrottare le ciglia, tirar su le spalle, distogliere lo sguardo o fissare in maniera intensa, serrare le mascelle, sono solo alcuni dei modi con cui regoliamo le interazioni interpersonali, fornendo informazioni sul nostro stato emozionale e sulle disposizioni che abbiamo ad agire.

Generalmente nei rapporti con gli altri siamo fatti per essere felici e per ricercare la felicità, non tanto per vivere nella tristezza e per rattristarci con il nostro modo di vedere e di sentire. In particolare nel processo di crescita umana e spirituale, siamo coinvolti in un cammino di comunione che impegna ogni persona nella «progressiva assimilazione dei sentimenti di Cristo» (VC 65: EV 15/635). La persona aperta al trascendente è interpellata a sperimentare la gioia della presenza del Regno, attraverso la concreta e quotidiana convivenza con i fratelli.

«Una fraternità senza gioia è una fraternità che si spegne. Ben presto i membri saranno tentati di cercare altrove ciò che non possono trovare a casa loro. Una fraternità ricca di gioia è un vero dono dell'Alto ai fratelli che sanno chiederlo e che sanno accettarsi impegnandosi nella vita fraterna con fiducia nell'azione dello Spirito» (VFC 28: EV 14/417).