

A CHE GIOCO GIOCHIAMO

Eric Berne

Il libro di Berne "A che gioco giochiamo" è del 1964. Dopo di questo Berne ha scritto altri testi in cui riprende e approfondisce il tema dei "giochi psicologici" come ad esempio in "Ciao!.... e poi?".

La comprensione di questo tema prevede la conoscenza degli elementi di base della teoria e del metodo che va sotto il nome di Analisi Transazionale.

Questo nuovo tipo di analisi terapeutica, fu elaborata da Eric Berne durante gli anni Cinquanta a S. Francisco negli Usa. Essa risente delle conoscenze psicoanalitiche che hanno costituito la formazione dell'autore prima presso l'Istituto Psicoanalitico di New York con Paul Federn, poi presso l'Istituto Psicoanalitico di S. Francisco con Eric Erikson.

Accanto a questa influenza, nel costruire la sua teoria, Berne sviluppa un sistema basato sull'osservazione dell'esperienza e in particolare dell'esperienza intersoggettiva con un'attenzione specifica ai comportamenti comunicativi (transazioni) e a quel piano di vita (il copione) che la persona costruisce nell'interazione dinamica con il proprio ambiente.

Berne, quindi "pensa", "costruisce" la sua teoria come un ampliamento in termini fenomenologici e interpersonali della psicoanalisi da cui è partito.

La teoria generale di Berne prevede:

1. lo studio degli stadi dell'io,
2. l'analisi del copione psicologico
3. l'analisi transazionale propriamente detta
4. l'analisi dei "giochi psicologici"

I primi due punti riguardano il funzionamento intrapsichico dell'A.T.; gli ultimi due l'aspetto propriamente interpersonale.

1. La personalità umana può essere compresa come il funzionamento di tre istanze psichiche o Stati dell'io, rispettivamente Bambino (B), Genitore (G) Adulto(A). Ogni stato dell'io può essere definito fenomenologicamente come un sistema coerente di sentimenti, ed operativamente come un insieme di tipi di comportamento coerenti.

In altre parole ciascun stato dell'io è un modo di pensare-sentire-comportarsi.

Il Bambino ha origine dalle esperienze infantili significative del bambino fino agli 8-10 anni. Tali esperienze rimangono sedimentate nella psiche per riemergere più tardi nel corso della vita in condizioni adatte.

Il Genitore è lo stato dell'io che abbiamo introiettato attraverso le relazioni che abbiamo stabilito con figure genitoriali significative.

L'Adulto rappresenta lo stato dell'io che permette a ciascun individuo di valutare i dati della realtà obiettiva. Esso ha a che fare con il contatto diretto con il "qui e ora".

Ciascun stato dell'io assolve una funzione vitale per l'organismo umano. Essi sono considerati dei normali fenomeni fisiologici, nel senso che il cervello umano è l'organo o l'organizzatore della vita psichica, e i suoi prodotti sono organizzati e messi da parte sotto forma di stati dell'io.

Nel B. risiedono l'intuizione, la creatività, lo spontaneo impulso ad agire e la capacità di godere.

L'A. è necessario per la sopravvivenza. Infatti valuta i dati di cui dispone e calcola le probabilità che gli si offrono. Inoltre l'A. ha anche il compito di regolare le attività del G. e del B. e di mediare obiettivamente fra i due.

I tre stati dell'io vengono descritti e anche rappresentati graficamente (diagramma) separati solo per scopi didattici. In realtà la vita è una contemporaneità degli stati dell'io e il benessere della persona è dato da un buon equilibrio di queste istanze fra loro. Frequentemente però si verifica che uno stato dell'io prenda il sopravvento sugli altri due (generando un disturbo di esclusione) e in altri casi uno stato dell'io contaminerà gli altri impedendo alla persona di essere in contatto con l'esperienza del qui e ora.

(mi sembra che ci siano degli spunti di riflessione e delle analogie con la nozione di "contatto" e "consapevolezza" in Gestalt.)

2. Il copione (script) in AT è la traccia di identità su cui costruiamo la nostra vita; è il filtro che usiamo per interpretare gli eventi. Il copione è il ruolo inconscio che recitiamo sulla scena della vita, per cui possiamo rendere gli eventi prevedibili e possiamo riconoscerli. "io sono un tipo che...". In fondo i giochi sono la manifestazione relazionale del copione. Se le situazioni relazionali spiacevoli si ripetono è probabile che siamo finiti in un gioco psicologico. (In "Ciao!"... e poi" (1979) c'è un capitolo sul copione)

3. La conoscenza del funzionamento intrapsichico è premessa, nella teoria di Berne, alla comprensione del rapporto sociale e delle relazioni interpersonali in cui si gioca la vita degli individui.

L'unità del rapporto sociale si chiama "transazione". Negli scambi comunicativi c'è sempre qualcuno che dà uno stimolo (transazionale) e qualcun altro che risponde ad esso. Attraverso l'analisi transazionale è possibile osservare l'attivazione dei vari stati dell'io nel contesto della comunicazione interpersonale.

Le transazioni sono di tanti tipi.

a. **Transazioni complementari:** si manifestano come una serie di transazioni dove ad uno stimolo succede una risposta che a sua volta diventa stimolo. In questo modo la comunicazione procede regolarmente.

Si tratta di transazioni del tipo A – A, B – B, G – G; o anche G – B, B – A.

b. **Transazioni incrociate:** in questo caso la comunicazione si interrompe. Si tratta di transazioni nelle quali lo stimolo ad esempio parte dall'A. di una persona diretto all'A. dell'interlocutore, ma quest'ultimo la percepisce indirizzata al suo B. e quindi risponde probabilmente al G. di chi ha iniziato la conversazione.

Un esempio: Il marito chiede alla moglie: "Cara, sai dove sono i miei gemelli?" In questo caso si tratta di una richiesta di informazioni che parte dall'Adulto del marito. Se la moglie risponde "nel primo cassetto, caro" essa ha a sua volta attivato il suo Adulto in risposta allo stimolo. Invece se la moglie risponde "Sei sempre a criticarmi, come mio

padre" è accaduto qualcosa nella psiche della donna la quale ha attivato il suo Bambino rispondendo al Genitore del marito. Forse in questo secondo caso i due inizieranno a litigare.

c. **Transazioni ulteriori.** I rapporti interpersonali di solito non si limitano alle transazioni complementari le quali sono caratteristiche di rapporti superficiali di lavoro o sociali. Più spesso le attività umane comportano l'intervento attivo di più stati dell'io contemporaneamente. Sono le "transazioni ulteriori" e costituiscono la categoria che fornisce una base ai "giochi" di cui è oggetto principale questo libro.

Esse prevedono l'attivazione di due livelli del funzionamento psichico: uno sociale o apparente e un livello psicologico ulteriore, che rappresenta il vero scopo della comunicazione.

Un venditore esperto sa bene che dicendo alla povera casalinga "questo prodotto è il migliore; lei non se lo può permettere" molto probabilmente otterrà il suo scopo cioè fare l'affare. Infatti sotto un livello apparente di due affermazioni puramente informative di tipo Adulto – Adulto (livello sociale) il venditore fa partire una transazione del tipo Adulto – Bambino ad un livello psicologico. Il Bambino della casalinga probabilmente risponderà: "te lo faccio vedere io se me lo posso permettere". E il gioco è fatto.

La sopravvivenza prima e l'esistenza poi di ogni individuo si sviluppa più o meno bene attorno alla soddisfazione di alcune categorie di bisogni che Berne categorizza in:

1. fame di "stimolo",
2. bisogno di riconoscimento (carezze)
3. fame di struttura (il tempo).

(1.)Secondo Berne il rapporto sociale è primario nel senso che serve per la sopravvivenza. In ogni essere vivente c'è una "fame di stimolo" che nei cuccioli e nei bambini si traduce in un bisogno di contatto fisico, di accudimento. Le carenze su questo piano possono avere ripercussioni sullo sviluppo cerebrale e quindi dell'intera personalità. Spitzs aveva studiato bene il fenomeno di deprivazione nei bambini neonati in orfanotrofio (marasma).

(2.)Man mano che il bambino cresce, questo bisogno di riconoscimento, di carezze assume varie forme anche di tipo simbolico, come è la "fame di riconoscimento". In Analisi transazionale la "carezza" è qualsiasi atto che implichi il riconoscimento della presenza dell'altra persona. La carezza perciò serve come unità fondamentale dell'azione sociale e uno scambio di carezze costituisce un "transazione", cioè l'unità del rapporto sociale.

(3.)L'ulteriore bisogno dell'individuo per la sua sopravvivenza è la "fame di struttura". Si tratta del problema della strutturazione del tempo che rappresenta un vero e proprio problema esistenziale per la cui risoluzione gli esseri umani provano ad aiutarsi a vicenda proprio attraverso gli scambi comunicativi.

A livello operativo la strutturazione del tempo si può definire "programmazione" di tipo "materiale", "sociale" e "individuale"

Esclusa la prima che ha la funzione essenzialmente di permettere una valutazione di dati, le altre due hanno a che fare con conversazioni che si risolvono in scambi regolati dal criterio della accettabilità sociale (progr. Sociale) e con scambi che tendono a seguire schemi ben definiti come lo sono appunto i "giochi".

Gli esseri umani dispongono di diverse modalità di strutturare il proprio tempo:

- isolamento: è la modalità in cui non si effettuano transazioni con gli altri. Le carezze che si possono dare o ricevere sono verso se stessi.

- rituali: è la modalità caratterizzata da una peculiare interazione sociale che procede in modo pre-programmato. Sono influenzati dalla cultura. Le carezze sono di tipo "rituale" e prevedibili.

-passatempo: sono la modalità caratterizzata dal parlare di qualcosa senza intraprendere azioni correlate. Costituiscono un modo per esplorare l'altro. (Non assomiglia molto al "parlare di" come nell' " intornismo" di Naranjo"? Mi sembra che siamo lontani con questa modalità relazionarsi dall'esperienza del contatto.)

- attività (o fantasie): è la modalità in cui l'energia è canalizzata verso un obiettivo concreto. Le carezze sono positive o negative condizionate.

- GIOCHI: (li tratto più avanti separatamente)

- intimità: è la modalità in cui si esprimono le vere emozioni e desideri senza censurarli. Il livello sociale e il livello psicologico sono sempre congruenti.

Nel gioco ciascuno addossa la responsabilità all'altro del suo esito; invece nell'intimità ciascuno accetta la propria responsabilità. (anche qui sento odore di Gestalt sul tema della responsabilità. Essa è possibile perché ciascuno degli interlocutori è consapevole delle proprie emozioni: l'hic et nunc).

Le carezze sono molto intense, sia positive che negative, ma in esse non vi è svalutazione.

4. I GIOCHI:

Berne li definisce un "insieme ricorrente di transazioni, spesso monotone con una motivazione nascosta o più semplicemente, come una serie di mosse insidiose truccate.

In Principi di terapia di gruppo (1966) le descrive come una serie di transazione ulteriori che conducono ad un tornaconto ben definito e prevedibile.

In "Ciao! ... e poi?" i "giochi" sono espressi con una sorta di equazione matematica:

In sintesi i "giochi":

- sono ripetitivi,
- sfuggono alla consapevolezza dello stato dell'io dell'Adulto
- comportano un momento di sorpresa e confusione
- comportano uno scambio di natura ulteriore
- terminano con emozioni sgradevoli e abituali.

I giochi si fanno:

- per soddisfare il bisogno di carezze e di strutturazione del tempo,

- per mantenere la propria posizione esistenziale
- per portare avanti il proprio copione
- per sfuggire l'intimità con l'altro pur mantenendo dei rapporti emotivamente intensi,
- per rendere l'altro prevedibile agganciandolo ripetutamente allo stesso gioco.

(anche qui mi sembra si possa fare riferimento alla teoria della Gestalt in riferimento ai modi che utilizziamo per evitare l'esperienza della consapevolezza)

Ci sono vari modi di analizzare i giochi. L'analisi degli aspetti formali di un gioco è composta da:

Tesi: è la descrizione generale del gioco, cioè la sequenza immediata degli avvenimenti che compongono la situazione sociale.

Antitesi: l'assunto che una certa sequenza di avvenimenti costituisce un gioco è ipotetico finché non riceve una conferma esistenziale. Tale conferma la si ottiene rifiutandosi di giocare. Se colui che ha iniziato il gioco fa di tutto per continuare questo è un buon indicatore che il gioco è in atto. In terapia può avvenire che se il terapeuta mette in atto l'antitesi il paziente si senta smarrito, si arrabbi, pianga o entri in depressione ecc. Quando la terapia ha successo invece il paziente messo di fronte al suo ennesimo gioco se ne può uscire con una risata e espressioni come "ecco che ricomincio" attivando il proprio Adulto e quindi assumendosi la responsabilità della propria vita in quel momento.

Scopo: è l'obiettivo generale del gioco

Parti: un gioco si può giocare in due, tre o più persone. Inoltre vengono coinvolti più stati dell'io.

Dinamica: indica il concetto psicodinamico che si cela dietro le varie manifestazioni della persona che mette in atto il suo gioco. Esempio: nel gioco "Tutta colpa tua" la moglie si metteva nella situazione di

Paradigma transazionale: vengono individuati gli stati dell'io che si stabiliscono negli scambi tra i giocatori.

Mosse: sono i veri e propri scambi tra i protagonisti

Vantaggi:

1. Biologico
2. Esistenziale
3. Psicologico interno. È dato dall'effetto diretto del gioco sull'economia psichica (libido)
4. Psicologico esterno. Deriva dal fatto che il gioco consente di evitare una situazione temuta.
5. Sociale interno: è indicato dal nome che designa il gioco nella cerchia degli intimi.
6. Sociale esterno: è indicato dall'uso che si fa della situazione nei contatti sociali esterni

Classificazione dei GIOCHI

1. Giochi della vita (sono quelli che hanno un'influenza decisiva sul destino di chi li gioca nel senso che hanno maggiore probabilità di accompagnare un individuo per tutta la vita):

- L'alcolizzato
- Il debitore
- Prendetemi a calci
- Ti ho beccato figlio di puttana
- Guarda che mi hai fatto fare

2. Giochi coniugali (sono quei giochi che più di altri possono fornire un'impalcatura alla vita coniugale e familiare):

- Spalle al muro
- Il tribunale
- La frigida
- L'occupatissima
- Tutta colpa tua
- Non è la volontà che mi manca
- Non è così, tesoro?

3. Giochi di società (sono quelli che le persone fanno nelle più svariate occasioni di incontro, lavoro, tempo libero, amicizie ecc.)

- Non è terribile
- Il goffo pasticcione
- Il difetto
- Perché non... sì, ma

4. Giochi sessuali

- Vedetevela tra voi
- La perversione
- Violenza carnale
- Burrasca

5. Giochi della malavita

- Guardie e ladri
- Come si può uscire di qui
- Peliamo quel pollo

6. Giochi dello studio medico (sono quelli che si presentano con frequenza durante una psicoterapia. E' quindi importante che il professionista sappia riconoscerli). Alcuni di questi sono giocati dagli stessi terapeuti altri dai pazienti:

- La serra
- Sto solo cercando di aiutarti
- Indigenza
- La contadina
- Psichiatria
- Lo stupido
- Gamba di legno

Analisi dei giochi (alcuni esempi)

E' TUTTA COLPA TUA (TCT) (tipico gioco coniugale)

“Una signora si lamentava perché il marito non le permetteva di partecipare a certe attività sociali, tanto, che non aveva mai imparato a ballare. Dopo che il trattamento psichiatrico ebbe modificato l'atteggiamento di lei, il marito perdette un po' della sua inflessibilità e diventò più indulgente. La signora così cominciò ad allargare il suo campo di attività. Si iscrisse ad una scuola di danza e si accorse, disperata, di avere una paura morbosa delle piste da ballo; e così dovette rinunciare al progetto.

Questa disgraziata avventura, insieme con altre analoghe, rivelò certi aspetti importanti della struttura del suo matrimonio. Tra i tanti corteggiatori lei s'era scelta come marito il tipo più autoritario. Così si era messa nella posizione migliore per lamentarsi e recriminare che “per colpa sua” aveva rinunciato a un sacco di cose; oltre altre sue amiche predilette avevano un marito autoritario e la mattina, quando di vedevano per prendere il caffè, era un gran giocare a “Tutta colpa sua”.

Ma era chiaro che, nonostante tutti i suoi lamenti, il marito le faceva un favore a proibirle una cosa di cui nel profondo aveva paura; anzi le impediva addirittura di prendere coscienza delle sue fobie. Per questo la sua Bambina se l'era astutamente scelto.

Ma c'è di più. Le proibizioni di lui e le proteste di lei si risolvevano spesso in litigi che andavano a tutto scapito della loro vita sessuale. Pieno di sensi di colpa, lui le portava un sacco di regali che in altre circostanze probabilmente non le avrebbe fatto: e infatti quando aveva incominciato a concederle un po' di libertà, i regali si erano diradati ed erano diventati meno costosi. Non avevano molto da dirsi, a parte i problemi de ménage e dei figli, e così i litigi diventavano avvenimenti importanti: era soprattutto quando litigavano che avevano qualcosa di più di una banale conversazione. In ogni caso la vita coniugale le aveva confermato una verità di cui era sempre stata convinta: che gli uomini sono tutti meschini e tiranni. Come si scoprì in seguito, il suo atteggiamento era radicato in certe tormentose fantasticherie dell'infanzia in cui aveva immaginato di essere violentata”. (pp 57-59)

Scopo del gioco del TCT può essere la rassicurazione, (“non è che io abbia paura, è lui che non me lo permette”) oppure la vendetta (“non è che io non ci provi, è lui che me lo impedisce”).

Parti: il TCT si gioca in due: la moglie oppressa e il marito dominatore. La moglie può interpretare la sua parte o da Adulta prudente (“è meglio fare come dice lui”) o da Bambina petulante. Il marito dominatore può restare in uno stato dell'io da Adulto (“sarebbe meglio se facessi come dico io”) o scivolare in quello parentale (“farai meglio a comportarti come dico io”).

Dinamica: in questo caso la dinamica sottostante deriva da fonti fobiche.

Paradigma transazionale: nella forma più drammatica il TCT a livello sociale è un gioco Genitore-Bambino.

Marito: “Non devi uscire e devi badare alla casa”

Moglie: “E' tutta colpa tua se non posso andare un po' a divertirmi.”

A livello psicologico. (l'ulteriore contratto matrimoniale) la relazione è Bambino-Bambino, ed è completamente diversa.

Marito: “Voglio sempre trovarti a casa, quando rientro. Ho il terrore di essere abbandonato.”

Moglie: “Ci sarò, se mi aiuterai ad evitare le situazioni fobiche”.

Mosse: ridotte all'essenziale la struttura del TCT sono:

1. Ordine-Obbedienza ("Non devi uscire." "Va bene").
2. Ordine-Protesta ("Non devi uscire." "E' colpa tua se non...")

Vantaggi: (Esistenziale). La conferma della posizione della moglie – "Gli uomini sono tutti tiranni" – rappresenta il vantaggio esistenziale. La posizione è una reazione al bisogno di sottomettersi che è tipico delle fobie e questo dimostra la coerenza strutturale che è alla base di tutti i giochi. Espressa in tutte lettere, l'affermazione suonerebbe così: "Se uscissi sola tra la folla, cederei alla tentazione di sottomettermi; a casa non mi sottometto: è lui che mi ci costringe e questo dimostra che gli uomini sono tutti tiranni".

Vantaggio psicologico interno: in TCT la resa all'autorità maritale, che è socialmente accettabile, evita alla donne le fobie nevrotiche.....

Vantaggio psicologico esterno: obbedendo al marito, la moglie evita le situazioni pubbliche di cui ha paura.

Vantaggio sociale interno: con la sua remissività la moglie si assicura il privilegio di dire "E' tutta colpa tua" e questo l'aiuta a strutturare il tempo che deve trascorrere con il marito.

Vantaggio sociale esterno: nel tempo che la donna trascorre con le amiche la frase "E' tutta colpa tua" si trasforma in "E' tutta colpa sua". I giochi influiscono molto sulla scelta delle amicizie. Si invita la nuova vicina a prendere il caffè mattutino proprio per giocare a "tutta colpa sua". Se ci sta, diventerà un'amica intima, ma se rifiuta e la vicina insiste a mostrarsi caritatevole verso il marito, l'amicizia non durerà.

IL GOFFO PASTICCIONE (gioco di società)

Una situazione tipica è quella di un invitato a casa di amici che durante la serata combina una serie di danni (come rovesciare il bicchiere di birra sul vestito da sera della signora, bruciare il tavolo con il mozzicone della sigaretta, ecc.) mettendo a dura prova la reazione del povero padrone di casa. In genere il giocatore si scusa e in questo modo l'altro (il padrone di casa) lo perdonerà. Se non lo fa il giocatore (il combina guai) si sente autorizzato a risentirsi.

La tesi di questo gioco è: posso distruggere ed essere perdonato.

Scopo: assoluzione

Parti: Aggressore e Vittima

Dinamica: aggressione anale

Esempi: 1) bambini disordinati e rompitutto; 2) ospiti maldestri

Paradigma sociale: Adulto-Adulto. Adulto: "io sono beneducato e quindi anche tu devi esserlo"

Adulto: "E' vero. Ti perdono".

Paradigma psicologico: Bambino-Genitore.

Bambino: "Sei tenuto a perdonarmi ciò che sembra accidentale".

Genitore: "Hai ragione. Devo insegnarti le buone maniere".

Mosse: 1) Provocazione-risentimento. 2) Scuse-perdono.

Vantaggi:

- 1) psicologico interno: piacere di combinare guai.

- 2) Psicologico esterno: evita la punizione
- 3) sociale interno: "Goffo pasticcione"
- 4) Sociale esterno: "Goffo pasticcione".
- 5) Biologico: dolce e provocante carezza.
- 6) Esistenziale: la colpa non è mia.

Antitesi: l'anti "Goffo pasticcione": si gioca non offrendo ma chiedendo l'assoluzione. Quando il pasticcione dice "mi dispiace", la vittima del gioco invece di mugolare "non importa", deve dire "stasera puoi combinare tutti i guai che vuoi, ma per favore non dirmi "mi dispiace". In questo modo da Genitore indulgente, la vittima diventa Adulto obiettivo che si assume in primo luogo la responsabilità di aver invitato l'amico.

L'importanza dei giochi

- I giochi hanno un'importanza **storica** in quanto si trasmettono da una generazione all'altra. Questo vuol dire che il gioco prediletto di ciascun individuo può risalire ai genitori o ai nonni e passerà ai figli. Si può dimostrare che l'analisi del gioco copre fino a cento anni del passato e si proietta nel futuro per almeno cinquant'anni.

- I giochi hanno un'importanza **culturale**. I genitori educano i propri figli anche a quali giochi giocare trasmettendo loro i giochi affini alla cultura e classe sociale alle quali appartengono.

- I giochi hanno un'importanza **sociale**. Per evitare la noia dei passatempi senza esporsi ai pericoli dell'intimità, la grande maggioranza delle persone si rivolge ai giochi disponibili che finiscono per riempire la maggior parte delle ore più interessanti dedicate alle relazioni sociali.

- I giochi hanno un'importanza **personale**. Giocare un gioco serve anche a confermare la propria posizione nell'ambiente sociale al quale apparteniamo. Se giochiamo un gioco diverso finiremo per essere estromessi da quell'ambiente per essere accolti in un altro.

Autonomia

Berne concepisce l'autonomia come l'espressione di tre capacità: consapevolezza, spontaneità e intimità.

Consapevolezza. La relazione con il mondo nei primi anni di vita ha un carattere più estetico e meno razionale. Questo permette al bambino di vedere, sentire il canto degli uccelli così come è; ben presto l'educazione dei genitori lo porta ad imparare a distinguere il canto di un merlo da quello di un pappagallo, e la capacità percettiva naturale viene persa o comunque indebolita e con essa la "consapevolezza" che a livello fisiologico Berne definisce "percezione eidetica, alleata all'immaginazione

eidetica" (mi viene in mente la distinzione del pensiero analogico, evocativo e quello digitale, discreto, che definisce e separa).

1. La consapevolezza esige presenza nell'hinc et nunc, che si viva cioè presenti quanto al luogo e al momento e non altrove, nel passato o nel futuro.

E' come quando guidiamo l'auto mentre ci rechiamo a lavoro. Non siamo nel qui ed ora quando guidando la nostra mente è già in ufficio, quando la nostra mente sta escogitando scuse del probabile ritardo. Siamo nel qui ed ora quando invece viviamo nel presente e nell'ambiente circostante e vediamo il cielo, gli alberi e sentiamo di essere in movimento.

Scrive Berne: "la persona consapevole è viva perché sa cosa prova, sa dove si trova e quale momento vive. Sa che quando sarà morto gli alberi ci saranno ancora e lui no, e perciò vuole guardarseli e goderseli il più possibile". (E' il gestaltico essere nell'esperienza?!)

2. Per spontaneità Berne intende scelta, libertà di scegliere ed esprimere uno dei sentimenti disponibile attingendo negli stati dell'io e quindi liberazione dalla coazione dei giochi.

3. Infine l'intimità è la franca e immediata espressione di sé della persona consapevole, del Bambino naturale cioè eideticamente percettivo. L'adattamento all'influenza parentale, fenomeno universale, sciupa, corrompe il bambino il quale col crescere perde la sua naturale affettuosità che è la natura essenziale dell'intimità.

La conquista dell'autonomia

L'adattamento all'influenza genitoriale è un processo che si è radicato profondamente nei primi venti, trent'anni di vita e che è stato necessario per la sopravvivenza biologica e sociale. Il prezzo da pagare è stato caro ed è andato a discapito della consapevolezza, spontaneità e intimità. Non tutto è perduto però perché l'adattamento è per sua natura fatto di decisioni revocabili e quindi le scelte, in circostanze favorevoli, sono sempre reversibili.

Quando il recupero dell'autonomia avviene questa non è una conquista definitiva: è necessario continuare a lottare per non ripiombare nelle vecchie abitudini.

Il processo di conquista dell'autonomia prevede di liberarsi dall'influenza del background individuale, parentale, sociale e culturale.

Conclude così: "in sostanza tutta la preparazione (verso l'autonomia) consiste nell'arrivare ad un'amichevole separazione dai propri genitori (e alla liberazione da altre influenze di tipo parentale): così sarà possibile andarli a trovare ogni tanto e godere la loro compagnia, senza esserne più dominati.

Berne a conclusione della sua opera riconosce che il quadro di un'umanità così presentata è tetro ma riesce a recuperare una visione più ottimistica perché a suo dire, ciò che non è possibile ad una umanità intera (la conquista dell'autonomia) è almeno speranza per i singoli esseri umani.

(Questa parte non appartiene al testo di Berne ma è materiale che ho estrapolato da un corso di formazione in AT)

Qui di seguito riporto una traccia con domande per aiutare la persona ad acquisire la consapevolezza del gioco che abitualmente mette in atto trasformandosi in vero e proprio copione di vita.

- Qual è la cosa spiacevole che ti capita ripetutamente?
- Come comincia?
- Cosa succede dopo?
- E poi?
- Come va a finire?
- Cosa provi dopo?
- Cosa pensi che provi l'altro?
- Cosa puoi fare per evitare tutto questo?
- In quale punto puoi intervenire per modificare questo processo?

Magliette

Ogni persona riesce a trovar altri che giochino giochi che si incastrano tra loro. E' un po' come se ognuno di noi portasse una maglietta con sopra stampato l'ivito a giocare il suo gioco.

La maglietta porta sul davanti un motto che è quello che noi consapevolmente vogliamo che il mondo veda. Dietro c'è un messaggio segreto al livello psicologico, ed è quello che determinerà chi sceglieremo nei rapporti.

Davanti: "sarò dolce e paziente..."

Dietro: "ma aspetta che ti becchi!!!"

La maglietta che porto

- Disegna e scrivi su un foglio due slogan che caratterizzeranno il davanti e il dietro della tua maglietta per presentarti al gruppo. Lo slogan davanti corrisponderà all'immagine che dai di te al primo impatto; lo slogan dietro a come sei realmente con gli amici, nell'intimità.
- Non farti vedere dal tuo vicino, perché dopo indovineremo a chi appartengono le magliette.