Svalutazione

Ken Mellor e Eric Sigmund
Premio Berne 1980[1]
Rielaborazione
a cura di
Raffaele Mastromarino, PTSTA
IRPIR

Nel 1980 i vincitori del premio Berne sono stati Ken Mellor e Eric Sigmund (figlio adottivo di Jacqui e Aaron Schiff) con i 2 articoli "Svalutazione" e "Ridefinizione".

In questi articoli gli autori riprendono e sviluppano la teoria proposta dagli Schiff, nell'articolo anch'esso premiato della stessa onorificenza nel 1974.

I concetti esposti in questi 2 articoli sono presentati in modo più esteso e ampio nel testo di J. Schiff et al. "Analisi Transazionale e cura delle psicosi", 1980.

Svalutazione

Da quando A. e J. Schiff pubblicarono l'articolo sulla "Passività" sono stati fatti alcuni passi significativi nella compresione e nel trattamento della svalutazione. La persona che svaluta crede o agisce come se alcuni aspetti di sé, degli altri o della realtà fossero meno importanti di quello che realmente sono. Di solito il contatto è ridotto deliberatamente, per mantenere inalterato il proprio sistema di

[1] Mellor, K., Sigmunt, E. (1975). Discounting. **Transactional Analysis Journal**, 5, 295-302.

riferimento, per giocare giochi, per promuovere il copione e per rinforzare o confermare relazioni simbiotiche con gli altri.

La svalutazione è un meccanismo interno che può essere riconosciuto attraverso transazioni e comportamenti specifici come per esempio: i 4 comportamenti passivi, le specifiche transazioni ulteriori dei giochi, l'agire in una delle tre posizioni del Triangolo Drammatico di Karpman.

Alcuni di questi meccanismi sono le manifestazioni esterne della svalutazione; essi implicano svalutazioni ma non sono in se stesse svalutazioni. Questa distinzione è importante per il trattamento.

Per trattare le svalutazioni gli Autori dell'articolo propongono il seguente iter: cambiare innanzi tutto le manifestazioni esterne, e per questo è importante aiutare la persona ad identificare le transazioni e i comportamenti che derivano dalle svalutazioni. Successivamente passare ad analizzare i processi interni dell'individuo identificando le aree, i tipi, e i modi che usa per svalutare. In seguito nel momento in cui la persona è in contatto con il suo investimento nella svalutazione è importante aiutarlo ad analizzare la motivazione interna che lo spinge ad usare quel meccanismo, in modo che possa, ridirigere il suo investimento. Infine è importante stimolare la persona a sviluppare un comportamento non svalutativo e ad ottenere dei rinforzi positivi come conseguenza del suo comportamento.

Nella pratica clinica questa sembra essere la sequenza più significativa. Comunque il trattamento più che seguire in modo lineare un esatto ordine consiste nel soffermarsi e successivamente ritornare su ogni passo precedente per poi andare avanti in base alla consapevolezza e ai cambiamenti comportamentali della persona.

Aree, tipi, modi di svalutare

K. Mellor e E. Schiff hanno identificato e classificato le svalutazioni in 3 aree, 3 tipi e 4 modi.

Essi sostengono che una persona può svalutare, facendo riferimento alle aree, alcuni aspetti di sé, degli altri o della situazione. Più specificatamente, una persona può svalutare: i suoi sentimenti, per-

cezioni, pensieri o azioni; i sentimenti, percezioni, pensieri o azioni degli altri; o alcuni fattori della realtà della situazione che la circondano.

Alcuni esempi di queste svalutazioni sono riportate nelle tabelle 1/2/e 3.

I tre tipi di svalutazione sono la svalutazione degli stimoli, dei problemi o delle opzioni. Ognuno di questi può essere svalutato in 4 modi differenti: nell'esistenza, nell'importanza, nella possibilità di cambiamento e nella capacità personale di affrontare i suddetti tipi di svalutazione. (Quest'ultima intesa come propria o altrui incapacità di reagire differentemente agli stimoli, alla risoluzione dei problemi e ad agire un'alternativa).

Segue una descrizione dettagliata dei 3 tipi di svalutazione e di come ognuno di questi è correlato ai 4 modi di svalutazione

Svalutazione degli stimoli

Le persone possono svalutare alcuni stimoli interni, come i sentimenti e le percezioni, o alcuni stimoli esterni come per esempio un segnale di angoscia di un'altra persona.

Questi stimoli possono essere svalutati in 4 modi:

Nella esistenza stessa degli stimoli: la persona non è consapevole di questi.

Può essere svalutata l'importanza degli stimoli: la persona è consapevole degli stimoli, ma non ne comprende l'importanza per se stesso, per gli altri o per la situazione.

È svalutata la possibilità di cambiamento degli stimoli: la persona è consapevole degli stimoli, ne comprende l'importanza, ma gli sembrano costanti e immutabili

È svalutata la capacità della persona a reagire diversamente agli stimoli: mentre la persona è consapevole degli stimoli, della sua importanza, e della loro mutabilità svaluta la sua o altrui abilità di cambiare gli stimoli. (crf. esempi tab.1)

La svalutazione degli stimoli è in stretta relazione con la consapevolezza della persona, con che cosa la persona pensa della consapevolezza; e cosa ne fa di quest'ultima.

Tab. 1 - Svalutazione degli stimoli per area e per modi

Tipi e modi	Area	Esempi
Esistenza degli Stimoli	Sé	"Non sento rabbia (fame o dolore)" detto da una persona arrabbiata (affamata o ferita)
	Altri	"Non mi rinforzi mai" dice una persona che è stata appena rinforzata
	Situazione	Posso vedere perfettamente" dice un guidatore in un banco di nebbia
L'importanza degli stimoli	Sé	"Non ci faccio per niente caso; sono sempre arrabbiato" dice una persona in risposta ad una specifica provocazione
	Altri	"Non volevi rinforzarmi; pensavi che dovevi farlo"
	Situazione	"Io guido sempre a 50 miglie orarie nei banchi di nebbia"
Possibilità di cambiamento	Sé	"Io sono sempre arrabbiata; anche mio padre e mio nonno lo erano. E' una cosa genetica"
	Altri	"Non importa ciò che succeda, tu devi sempre rinforzarmi in quel modo"
	Situazione	"So che c'è un banco di nebbia, ma ho un appuntamento"
Capacità personali a reagire differentemente	Sé	"So che le persone cambiano, ma io sarò sempre arrabbiato"
	Altri	"Non mi piace cosa fai, ma tu non cambierai"
	Situazione	"Io non posso cambiare (essi non cambieranno) l'appuntamento perché c'è nebbia"

Svalutazione dei problemi

Le persone definiscono i problemi usando informazioni (stimoli) circa se stessi, gli altri e le situazioni. Se, vengono svalutati alcuni stimoli rilevanti per definire il problema, probabilmente sarà svaluta-

to il problema o alcuni aspetti di esso, c'è così una connessione tra svalutazione degli stimoli e svalutazione dei problemi.

Un problema può essere svalutato nei 4 modi seguenti:

Può essere svalutata completamente la sua esistenza e in questo caso le informazioni (gli stimoli) non sono usate o non sono usate appropriatamente per definire l'esistenza del problema.

Può essere svalutata l'importanza del problema e in questo caso il problema è identificato, ma l'importanza per la persona, per un altro o per la situazione non è ben definita.

Può essere svalutata la risolvibilità del problema, in questo caso la persona ha identificato il problema e la sua importanza, ma pensa che nulla può essere fatto per risolverlo.

Infine può essere svalutata la capacità della persona di risolvere il problema, in questo caso la persona è consapevole che c'è un problema, che è importante e che può essere risolto, ma non da lui o da lei.

In sintesi la capacità della persona di utilizzare la consapevolezza per definire il problema, per pensare a possibili soluzioni e per definire cosa è possibile fare per risolvere il problema sono tutte influenzate da queste svalutazioni. (crf. esempi tab.2).

Svalutazione delle opzioni (alternative)

Per risolvere i problemi è importante essere consapevoli delle alternative che si hanno a disposizione. L'identificazione di queste è influenzata sia dalle informazioni (stimoli) assimilate sia dal modo in cui il problema è stato definito.

Svalutando gli stimoli rilevanti per la definizione del problema, o svalutando in qualche modo il problema, probabilmente si giugerà alla svalutazione delle opzioni. Data quindi una particolare situazione o evento la svalutazione degli stimoli, dei problemi e delle opzioni andranno di pari passo.

Anche le opzioni possono essere svalutate in 4 modi.

Può essere svalutata completamente l'esistenza delle opzioni: le persone pensano che non ci sono altri modi di pensare, sentire, percepire o agire diversi da quelli di cui sono cosapevoli.

Tab. - 2 Svalutazione dei problemi per area e per modi.

Tipi e modi	Area	Esempi
Esistenza dei problemi	Sé	Qualcuno ha un malessere e procede come non gli fosse accaduto nulla. "Sto bene"
	Altri	Le persone ignorano la preoccupazione di un' altra persona "Sta bene"
	Situazione	Una persona guida una macchina con dei freni consumati come se fossero a posto.
Importanza dei problemi	Sé	"Non c'è niente di veramente serio che non va in me, Ho avuto sempre questo malessere da quando...."
	Altri	"Piange sempre (o è malato o è arrabbiato)" dice in risposta alla preoccupazione di un altro
	Situazione	"I freni sono generalmente consumati dopo le 30.000 miglia"
Risolvibilità dei problemi	Sé	"Nessuno può fare niente per il mio malessere"
	Altri	"Nulla può essere fatto per lui/lei"
	Situazione	"I freni si logorano sempre nulla può fermare ciò"
Capacità nel risolvere i problemi	Sé	"Non posso fare niente per il mio malessermeae"
	Altri	"Io (lui o lei) non posso fare niente circa la mia (suo o sua) preoccupazione
	Situazione	"Non posso fare niente per i freni, non sono un meccanico"

Può essere svalutata l'importanza delle alternative per risolvere i problemi o per raggiungere gli obiettivi fissati: la persona è consapevole delle alternative, ma svaluta il valore delle alternative per raggiugere i propri o gli altrui obiettivi

Tab. - 3 Svalutazione delle alternative per area e per modi.

Tipi e livelli	Area	Esempi
Esistenza delle Aternative	Sé Altri Situazione	"Devo tenere la mia rabbia (i miei pensieri) dentro di me "Stava venendomi incontro per colpirmi, la sola cosa che ho potuto fare è stata quella di colpire per primo" "Ho bisogno di soldi per il falegname, non possiamo permetterci il lusso di una vacanza"
Importanza delle alternative	Sé Altri Situazione	"Non fara' nessuna differenza se parlo della mia rabbia (o dei miei pensieri) "Se io gli avessi parlato, lui mi avrebbe colpito ugualmente" "Starei ugualmente stanco anche se facessi una vacanza"
Realizzabilità delle alternative	Sé Altri Situazione	Nessuno può parlare rispetto alla propria rabbia (ai propri pensieri) se non lo ha mai fatto. "Nessuno può solo parlare quando qualcuno lo sta per picchiare." "Le persone nella nostra posizione non possono fare vacanze"
Capacità di agire le alternative	Sé Altri Situazione	"Gli altri possono prendere qualcosa dal parlare della loro rabbia (o dei loro pensieri), ma non io". "Una persona che sta per colpire qualcun altro non è disposta a parlare" "Non sono il tipo di persona che si fa vacanze.

Può essere svalutata la realizzabilità delle alternative: la persona è consapevole delle alternative e della loro importanza, ma disconfermano la realizzabilità di queste: "Nessuno ritiene questa una scelta percorribile".

Può essere svalutata la capacità della persona ad agire le alternative: le opzioni ci sono, sono importanti e realizzabili, ma non per se.

Svalutare le alternative influisce sul pensiero delle persone rispetto alla risoluzione del problema, ai modi per raggiungere gli obiettivi, e all'individuazione delle possibili azioni che si possono intraprendere in relazione ai problemi e agli obiettivi. (crf. esempi tab. 3).

Gerarchie della svalutazione

Il focus del trattamento può essere di volta in volta su un diverso tipo di svalutazione. Al Catexis di solito, il focus è su tutti e tre i tipi di svalutazione perché essi sono molto correlati. Nella tab. 4 viene presentato uno schema che correla i tre tipi di svalutazione con i diversi modi di svalutare mostrando le 3 possibili gerarchie della svalutazione, correlate tra loro, che si possono presentare.

Tab. 4 - Svalutazione: Tipi, modi, e gerarchie.

Modi	Tipi		
Esistenza	T1 Stimoli	T2 Problemi	T3 Opzioni
Importanza	T2 Importanza degli stimoli	T3 Importanza dei problemi	T3 Importanza delle alternative
Possibilità di cambiamento	T3 Modificabilità dello stimolo	T4 Risolvibilità dei problemi	T5 Realizzabilità delle alternative
Abilità personali	T4 Capacità delle persone di reagire differentemente,	T5 Capacità delle persone di risolvere problemi	T6 Capacità della persona ad agire delle alternative

La prima è la gerarchia verticale di svalutazione (freccia verticale nella tab. 4): Per ogni tipo di svalutazione presentata nella tabella, la svalutazione in uno dei modi, generalmente implica anche la svalutazione di tutti quei modi presentati successivamente nella tabella.

Per esempio se è svalutata l'importanza, saranno svalutate anche la possibilità di cambiamento e le capacità personali.

La seconda è la gerarchia orizzontale (freccia orizzontale nella tab.4): Per ogni particolare modo sulla tabella, una svalutazione di ogni tipo implica anche la svalutazione di tutti i tipi presentati alla sua destra nella tabella. Per esempio la svalutazione degli stimoli precluderà l'analizzabilità del problema, e la svalutazione degli stimoli o del problema precluderà la possibilità di individuare le possibili alternative di soluzione.

I problemi non possono essere definiti e risolti se gli stimoli necesari sono stati svalutati, e le alternative con le quali poter risolvere i problemi non possono essere definite o eseguite a meno che i problemi non siano stati adeguatamente definiti e gli stimoli necessari per definire le alternative siano stati appropriatamente inclusi.

La terza gerarchia è diagonale (frecce diagonali nella tab. 4): la svalutazione che avviene in una casella della tabella implica la svalutazione nel modo inferiore e nel tipo alla sua sinistra e nel modo superiore e nel tipo alla sua destra.

Le svalutazioni site sulla stessa diagonale sono connesse nel modo seguente:

1) Se l'importanza di uno stimolo è svalutata esso non sarà definito come un problema in se stesso e non è incluso nella definizione del problema; viceversa, se un problema è svalutato l'importanza di alcuni stimoli deve essere svalutata. Per esempio la madre che ignora un bambino che piange (svaluta il problema), svaluta il pianto (stimolo) o la sua importanza (l'importanza dello stimolo).

2) Se gli stimoli sono visti come fissi, questo influenzerà sulla definizione e l'importanza del problema e allo stesso tempo verrà svalutata la possibilità di cambiamento degli stimoli e/o dell'importanza dei problemi, e le alternative saranno considerate irrilevanti. Viceversa quando vengono svalutate le opzioni viene perlomeno svalutata

l'importanza del problema; estendendo ciò il problema non è visto come importante abbastanza per cercare le opzioni e quindi sarà svalutata anche la possibilità di cambiamento.

Per esempio la madre che risponde al bambino che piange dicendo: "piange sempre allo stesso momento della giornata" (svaluta l'importanza del problema), e non cerca le possibili ragioni per cui il bambino ogni giorno piange. (svaluta la modificabilità dello stimolo).

3. Se le capacità delle persone di reagire differentemente agli stimoli è svalutata, niente sembra risolvibile così la risolvibilità dei problemi e, quindi, l'importanza delle alternative che possono risolvere il problema sono svalutate. Viceversa una persona che svaluta l'importanza delle opzioni, spesso da una posizione "a che scopo" disconfermerà la risolvibilità e la capacità di cambiare

4) Se le persone svalutano la capacità di risolvere i problemi svalutano il fatto che quelle alternative esistono (sono percorribili), e se una persona svaluta il fatto che ci sono alternative realizzabili per se o per gli altri, svaluta anche la sua la capacità di risolvere i problemi.

Generalmente la patologia piu' grave si sviluppa nei bambini allevati in ambienti in cui la svalutazione è costantemente a livello dell'angolo superiore sinistro della tabella 4.

Trattamento

Essedo consapevoli del modo in cui le persone si stanno svalutano seguendo la diagonale nella tabella 4, gli interventi possono essere pianificati in modo tale da evitare che un intervento si situi sopra o sotto le diagonali indicate nella tabella. Se l'intervento non è sulla diagonale lungo la quale la persona svaluta, è probabile che l'intervento stesso venga svalutato. È necessario che la focalizzazione del trattamento si muova dal quadrante in alto a sinista a quello in fondo a destra.

Le fasi del trattamento sono indicate nella tabella 4 dalle T. Ogni fase ha proprie caratteristiche anche in relazione agli obiettivi dell'intervento terapeutico.

I vari interventi terapeutici (T1-T6) hanno i seguenti obiettivi specifici:

T1- Consapevolezza degli stimoli interni ed esterni.

T2- Importanza della consapevolezza degli stimoli e definizione del problema.

T3- Consapevolezza del cambiamento degli stimoli, definizione dell'importanza del problema e definizione la rilevanza delle alternative.

T4- Consapevolezza della capacità personale di cambiare, definizione delle soluzioni del problema, della definizione della rilevanza delle azioni alternative.

T5- Essere consapevole della capacità personale di risolvere il problema e di scegliere opzioni realizzabili.

T6- Consapevolezza della capacità personale di agire.

C'è un graduale passaggio in questa sequenza di obiettivi che è importante evidenziare. Essa va dai diversi modi di pensare circa la consapevolezza fino ad agire su di essa. Un'altro aspetto da sottolineare è che le persone che sono inserite in questo processo mostrano dei disturbi di pensiero.

Infine è spesso importante distinguere due cause di svalutazione. La prima è l'investimento della persona nel giocare giochi e quindi nel promuovere il suo copione. La seconda è che le persone svalutano quando in una situazione non hanno sufficenti informazioni o esperienza necessaria per determinarne l'importanza, per conoscerne le possibilità di cambiamento o per sapere le proprie o l'altrui potenzialità di cambiamento. In queste situazioni spesso è sufficente dare informazioni o strutturare situazioni nelle quali è possibile attingere l'esperienza necessaria.

Come si potrà vedere nell'esempio seguente, è necessario un trattamento diverso per intervenire sulle cause fondate sul copione.

Esempio di trattamento

Maria, 25 anni, non sentiva rabbia benché spesso fosse violenta (svalutazione degli stimoli, di sé e dell'esistenza) e non fosse consapevole della rabbia degli altri (svalutazione egli stimoli, degli altri e dell'esistenza).

La prima fase (T1) nel trattamento fu di aiutarla a fare contatto con la rilevanza degli stimoli. Le sono state mostrate figure di persone arrabbiate e le è stato richiesto di adottare posture che rappresentavano una persona arrabbiata mentre diceva che era arrabbiata.

La fase successiva (T2) fu quella di lavorare con lei sull'importanza della propria o altrui rabbia. Come le situazioni venivano a galla, le cause della rabbia erano discusse e venivano definiti i problemi che emergevano dal non riconoscere la propria o l'altrui rabbia. Per esempio: "Ci sono delle ragioni perché le persone si sentono arrabbiate se tu le conosci puoi fare qualcosa per affrontarle".

Questo portò alla fase successiva (T3). La focalizzazione era su come i sentimenti delle persone cambiavano nelle differenti situazioni e come questo cambiava la natura (importanza) della rabbia (problema) per sé e per gli altri, e come c'erano delle alternative (come il parlare invece che diventare violenta) per affrontare la rabbia nelle diverse situazioni.

Ciò fu seguito dalla fase (T4) nella quale il focus era sulle abilità delle persone a cambiare le loro reazioni alla rabbia prendendo in considerazione la fattibilità di risolvere i problemi che l'hanno causata usando le possibili alternative disponibili. In questo stadio ella fu capace di sentire rabbia e cominciò a identificare le ragioni della sua rabbia e a riconoscere le alternative rilevanti. Per esempio: "Se io gli dico che sono arrabbiato, potrebbe smettere di essere cattivo con me."

Successivamente imparò che poteva affrontare la sua rabbia (le persone possono risolvere i problemi), sebbene per motivarsi facesse ancora affidamento sull'energia delle altre persone. In questa fase (T5) scoprì che le alternative che aveva appreso per affrontare la rabbia erano percorribili. Parlare delle ragioni della sua rabbia e fare qualcosa di effettivo significò che lei o gli altri potevano fermare i sentimenti di rabbia.

La fase finale (T6) si completò quando ella cominciò ad agire di sua iniziativa e fare qualcosa sulla sua rabbia, o su quella che provocava negli altri; non svalutando più a lungo le sue competenze o le sue azioni o le sue alternative.

Bibliografia

Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello?* New York: Grove Press.

Ernst, F. (1968). Who's Listening? *Addressoset*. 7.
Karpman S. (1968). Fairy Tales and Script Drama analysis. *Transactiona Analysis Bulletin*, *7*, 39-43.
Mellor, K., Schiff, E., (1975). Discounting. *Transactional Analysis Journal, 5*, 295-302.
Parker, P. (1970). Summer Conference Proceedings. *Transactional Analysis Bulletin, 9, 136.*
Schiff, A., Schiff, J., (1971). Passivity. *Transactional Analysis Journal, 1*, 71.
Schiff, J. (1980). *Analisi transazionale e cura delle psicosi.* Roma: Astrolabio.