2

La comunicazione interpersonale e il dialogo interno

La teoria delle carezze

Varie ricerche hanno mostrato che essere stimolati costituisce uno dei bisogni primordiali degli organismi evoluti. Su questa base e a partire da prove cliniche, Berne ha sviluppato il concetto di *carezza*, da lui definita come unità di riconoscimento. Il termine carezza (in originale *stroke*) è stato scelto da David Kupfer, uno dei fondatori dell'AT, in ricordo del fatto che nei primi tre mesi di vita il bambino ha con la madre un rapporto a livello profondo-globale cenestesico. Poiché il contatto cenestesico è originariamente essenziale alla sopravvivenza dell'individuo, lo scambio di carezze permane come una delle attività umane più importanti.

Alcuni degli studi che Berne porta a sostegno della sua tesi che la 'fame di carezze' è un bisogno primordiale sono i seguenti:

a) bambini posti nelle istituzioni soffrono di danni sia psicologici che fisici non solo in seguito all'assenza della madre, ma soprattutto per la carenza di stimolazione sensoriale. La deprivazione di contatto fisico e la diminuzione di stimoli esterni sono anzi i principali fattori del progressivo impoverimento della psiche del bambino, fino ad arrivare nei casi estremi al marasma infantile. (Spitz)

b) W. Haron descrivendo i risultati di una grave restrizione delle esperienze sensoriali in un gruppo di adulti normali, nota che il funzionamento cerebrale si altera velocemente in mancanza di stimoli sensoriali.

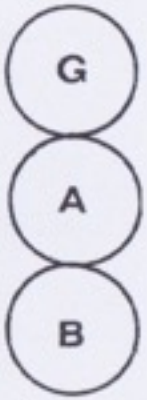
c) Lo stesso autore, in uno studio successivo, rileva che scimmie allevate senza rapporti sociali e affettivi con i genitori dimostrano gravi sindromi di disadattamento una volta divenute adulte.

d) Sackett, nei suoi classici esperimenti sui topi, conclude che il bisogno di una 'esperienza percettiva variata appare essere altrettanto basilare che il bisogno di cibo.

Il termine 'carezza' (o 'stimolo') si riferisce, dal punto di vista del processo, a una qualsiasi azione che comporti il riconoscimento di una persona, soddisfacendone così la *fame di carezze*; dal punto di vista del contenuto,

invece, carezza è specificamente quel messaggio teso a sottolineare la OKness o la non OKness dell'altra persona. Il neonato e il bambino molto piccolo hanno bisogno di carezze fisiche per sopravvivere. Col progredire dello sviluppo psicosomatico il bisogno di carezze fisiche viene affiancato, e in parte maggiore o minore sostituito, dalla 'fame di riconoscimento', soddisfatta da carezze simboliche (poniamo, un complimento). In analisi transazionale si dice colloquialmente che "Senza carezze la spina dorsale appassisce".

Ognuno dei tre stati dell'Io visti sotto l'aspetto funzionale, ha la sua 'fame di carezze' particolare (v. Fig. 13)



fame di approvazione delle proprie norme e opinioni.

fame di approvazione dell'attività svolta.

fame di stimolazioni fisiche e di affetto.

Fig. 13

In terapia è utile tenere conto di questa caratteristica dell'essere umano. Infatti, perché un individuo si mantenga psichicamente sano, è necessario che tutte le specifiche fami dei suoi stati dell'Io siano soddisfatte. Le carezze vengono così classificate:

1) Secondo la *modalità di espressione*: *a*) FISICHE: implicano un contatto fisico, *b*) VERBALI: implicano un messaggio udibile, *c*) MIMICHE: implicano un messaggio trasmesso attraverso il linguaggio del corpo.

2) Secondo la *direzione*: *a*) CONDIZIONATE: vengono date per un comportamento, per il *fare* o l'*avere*, *b*) INCONDIZIONATE: vengono date per l'*essere* della persona.

3) Secondo l'*intento*: a) POSITIVE: recano un messaggio "Tu sei OK" (o lo è ciò che fai), b) NEGATIVE: recano un messaggio "Tu non sei OK" (con confusione tra 'essere' e 'fare')

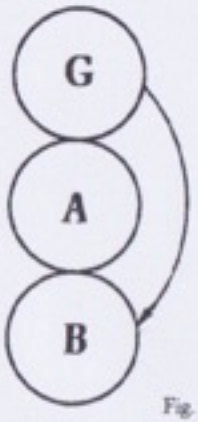
4) Secondo l'*esito*: *a*) COSTRUTTIVE: producono un aumento del senso di OKness del ricevente; *b*) IMPRODUTTIVE: non producono alcuna crescita nel ricevente; *c*) DISTRUTTIVE: producono un aumento del senso di non - *OKness* del ricevente.

Mentre i primi tre parametri della classificazione (modalità, direzione, intento) sono determinati da chi dà la carezza, il quarto (esito) è determinato da chi la riceve.

ESEMPI

"La soluzione del problema è esatta": = Carezza verbale condizionata positiva (A → A)
"Sei proprio stupido a ridere così": = Carezza verbale condizionata negativa (G → B)
Dare un bacio con affetto: = Carezza fisica incondizionata positiva (B → B)
Uno schiaffo a seguito di una disubbidienza: = Carezza fisica condizionata negativa (G → B)
"Sei il solito cretino": = Carezza verbale incondizionata negativa (G → B)

Una carezza può anche essere interna (intrapsichica), come nel caso di una persona che si 'autocarezza' con un dialogo interno (Fig. 14).



"Coraggio!".

Fig. 14

Una quota importante del livello di carezze interne è data dalla 'banca di credito', che consiste nella raccolta in memoria di carezze passate, che si riusano in caso di carenza di carezze attuali significative; ad esempio, ripensare alle lodi ricevute per un lavoro ben fatto durante un noioso viaggio in treno.

Per quanto riguarda le carezze esterne (interpersonali) ci sembra utile chiarire le rispettive "responsabilità" delle persone coinvolte: 1) Chi invia la carezza ha la responsabilità dei messaggi espliciti e impliciti che invia ("Tu sei OK", "Tu non sei OK"). 2) Chi riceve la carezza, ha la responsabilità di accettarla o di respingerla, e pertanto di quale stato d'animo proverà. Ad esempio:

Paolo: Sei stupida.
Giovanna (dialogo interno): Non è vero, non sono stupida (Non accetta la carezza disconfermante in quanto la stessa non è sostenuta dal dialogo interno).

Renzo: Che cretino!
Franco (dialogo interno): È vero, sei proprio stupido. Te l'ho sempre detto! (Accetta e reagisce emotivamente alla carezza disconfermante in quanto è sostenuta dal dialogo interno).

Oltre che accettare e respingere una carezza, possiamo 'filtrarla', distorcendo il messaggio che essa reca e adattandolo al nostro sistema interno di riferimento (Filtro di carezze). Richard Erskine distingue le carezze filtrate in *costruite* e *rovesciate*. Per esempio:
X: La tua relazione è insufficiente.
Y: Mi tratti sempre male.

Questa carezza è detta 'costruita' poiché Y ha trasformato un'informazione in una carezza negativa ("Non ti stimo"), ed è in base a questa distorsione che emette la risposta. Oppure:
X: Hai fatto un buon lavoro.
Y: Lo dici solo per farmi piacere.

In questo esempio una carezza positiva è 'rovesciata' in negativa ("Sono così incapace che bisogna sostenersi per farmi piacere"). Il filtro delle carezze è un meccanismo intrapsichico, teso ad assicurare la omeostasi dell'individuo all'interno del proprio copione. La struttura che lo mette in moto è il Piccolo Professore (A_1), cioè una struttura dello stato dell'Io Bambino. Una carezza acquista nell'infanzia un dato valore per il ricevente in base ai seguenti fattori:

1) *Potenza delle carezze*: le carezze negative sono più potenti delle positive ("Un'ora di odio cancella un anno d'amore"), e questo perché durante il periodo della simbiosi l'istinto di sopravvivenza del bambino fa sì che egli vi risponda con particolare energia e immediatezza.

2) *Congruenza delle carezze*: perché una carezza abbia efficacia è importante che ci sia congruenza tra messaggi verbali e non verbali. Per esempio:
Livello Verbale: "Mi piaci per come sei".
Livello Mimico: La persona sorride e tende le braccia.

Questo è un esempio di carezza 'potente' in quanto i vari messaggi sono congruenti.

Consideriamo una carezza che non solo è priva di potenza, impatto ed efficacia, ma anzi genera confusione nel ricevente:
Livello Verbale: "Ti voglio tanto bene".
Livello Mimico: Il corpo si irrigidisce e lo sguardo viene distolto.

3) *Fonte delle carezze*: carezze provenienti da stati dell'Io diversi, hanno un diverso impatto.

Brown e Woollams hanno quantificato, a scopo puramente didattico, questo concetto, come risulta dalla Tavola 3.

STATO DELL'IO DAL QUALE PROVIENE LA CAREZZA	FORZA DI IMPATTO DELLA CAREZZA SU DI UN BAMBINO
G_2 che rimprovera	— 200
G_2 che consola	+ 50
A_2 che approva	+ 1
B_1 che gioca	+ 100
G_1 che si infuria	— 1000

\+ = carezza percepita come fonte di benessere.
— = carezza percepita come fonte di sofferenza.

TAVOLA 3

Se ne deduce che la risonanza emotiva, e quindi l'intensità con cui il bambino reagisce a livello intrapsichico a un rimprovero fatto da un genitore che usi lo stato dell'Io Genitore (G_2), sarà minore che non se il genitore usa nel rimproverare lo stato dell'Io Bambino (G_1) e pertanto il bambino stesso avrà più facilità a investire energie nel cambiare il comportamento negativo nel primo caso, mentre nel secondo egli sarà troppo occupato a gestire il suo vissuto per poter fornire una risposta comportamentale adeguata.

Lo stile con cui una persona chiede e dà carezze è determinato, alle origini, dalla sua posizione esistenziale. Se la posizione è: "Io sono OK, tu sei OK" e la persona si impegna a mantenerla, darà e chiederà carezze in modo molto diverso da chi è convinto di non essere OK, di non valere niente. Il primo le chiede direttamente, le dà quando gli sono richieste, e rifiuta le carezze per lui negative, apertamente o interiormente. L'altro manipola per ottenerle. Nel fare ciò si espone a ottenere carezze negative in linea con la sua posizione esistenziale.

Secondo Steiner quando un bambino vive in un ambiente dove non c'è un libero scambio di carezze positive, pur di essere riconosciuto e stimolato si procura carezze negative: per esempio, può continuare a inciampare e a farsi male oltre l'età in cui è normale inciampare spesso, può rovesciare ciò che è in tavola, essere enuretico se dopo viene sgridato per la sua incontinenza, ecc. Claude Steiner, che è uno dei principali esponenti e fondatori del Movimento di Psichiatria Radicale in America, ha scritto vari libri e articoli in cui espone la sua teoria della 'gestione delle carezze'. Secondo questo autore, nel mondo occidentale i bambini sono allevati in famiglie che vivono secondo una rigida gestione di carezze, basata su 5 leggi:

1) Non chiedere carezze
2) Non dare carezze
3) Non accettare carezze

4) Non rifiutare carezze negative
5) Non carezzare te stesso.

Un ambiente che vive rispettando queste leggi, crea da una parte individui che mantengono il loro potere imponendo il rispetto delle leggi stesse e detenendone la gestione, e dall'altra individui che per sopravvivere cercano carezze negative, o sostituti di carezze, ad es. beni materiali, droghe, ecc.

Nella relazione col paziente è importante verificare la gestione di carezze della sua cerchia famigliare, per rendersi conto dell'influsso positivo o negativo che essa ha avuto sullo sviluppo della sua personalità e sull'insorgenza di sintomatologie le più varie.

Un bambino impara le regole della gestione di carezze attraverso transazioni di questo tipo:

1) Non chiedere carezze:
   madre: "non venirmi vicino, perché ho da fare".
2) Non dare carezze:
   padre: "che sono tutte queste smancerie alla tua età!"
3) Non accettare carezze:
   madre: "come sei stato bravo a fare questa costruzione!"
   padre: "non lodarlo, altrimenti si monta la testa".
4) Non rifiutare carezze negative:
   padre: "sei il solito incapace!"
   bambino: "non sono stato io"
   padre: "guai a te se mi rispondi!"
5) Non carezzare te stesso:
   bambino: "oggi a scuola sono stato proprio bravo!"
   madre: "chi si loda si imbroda!"

Steiner afferma che per arrivare a riconquistare la sua autonomia, l'individuo deve rifiutare questo tipo di gestione appresa, riaffermare e riconquistare il suo diritto a dare carezze, accettarle, chiederle, rifiutarle se negative, e a carezzare se stesso.

Per quanto riguarda la terapia sulle carezze, il concetto fondamentale è che un individuo non può uscire dal proprio copione a meno che non abbia sostituito la quantità *x* di carezze negative date o ricevute con una quantità almeno pari di carezze positive date o ricevute. Si rischia altrimenti di cadere nel fenomeno della sostituzione dei giochi, o della ripresa dei giochi a intensità e frequenza superiori, in quanto il gioco psicologico è il procedimento usuale impiegato per ottenere carezze negative.*

La coppia o la famiglia è un sistema che ha bisogno di una quota bilanciata di carezze. Qualora il livello di carezze negative venga alterato intempestivamente per artifizi introdotti dalla terapia (contratti superficiali, manipolazioni dei terapeuti, come ad esempio un intervento prematuro di spostamento della

*Vedi Cap. 8.

dislocazione fisica dei componenti della famiglia nel corso della seduta), si genera uno scompenso nella gestione delle carezze con conseguente rifugio della coppia o della famiglia in giochi psicologici tesi a vanificare l'intervento stesso e a ripristinare il sistema di scambio di carezze negative preesistente. Ciò al fine di evitare l'alterazione della omeostasi psicologica di copione che ogni membro della famiglia mantiene attraverso lo scambio abituale di carezze negative. È fondamentale quindi lavorare sulle carezze, invitando i pazienti a dare carezze positive piuttosto che carezze negative, e a sottolineare gli aspetti positivi di una persona, piuttosto che a evidenziarne gli aspetti negativi.

Una diade o una famiglia potrebbero agire come fonte illimitata di carezze positive, ma ciò non accade nelle famiglie in terapia in quanto la patologia si estrinseca tra l'altro col creare una deficienza di carezze positive in modo che il sistema dipenda dall'accomodarsi di ogni membro a fare qualcosa di specifico, anche se negativo per sé, per ottenere attenzione.

Il controllo delle carezze è inoltre un metodo efficace per sviluppare adattamenti e può essere usato per sviluppare il BA positivo. Steiner afferma che il bambino può essere controllato più efficacemente attraverso la manipolazione delle carezze che non con la punizione fisica. Uno dei mezzi più efficaci che i genitori trovano per manipolare (e ciò si ripete anche nella diade) è l'uso dei propri sentimenti come mezzo di manipolazione e di controllo; per esempio: "Sì, sì, vai pure: io resterò sol sottointendendo: "Starò male". Si insegna così al bambino che altri possono creare in noi stati d'animo positivi e negativi. Se un genitore dice al figlio: "Mi fai arrabbiare", o: "Mi rendi triste", il bambino ascoltando queste affermazioni può pensare: "Ho il potere e la responsabilità di controllare i sentimenti di mamma e papà" e cercare di fare qualcosa per fare stare bene (o male) i genitori.

Ciò porta a considerare il problema della responsabilità nello scambio di carezze, che è duplice: la scelta di inviare una carezza negativa o positiva, pura o associata a un'informazione, è responsabilità di chi emette la carezza: la responsabilità di chi la riceve è quella di usare la carezza negativa per riconfermarsi la validità di un proprio dialogo interno che ingenera uno stato d'animo negativo. Pertanto la responsabilità ultima del sentirsi male è di chi riceve la carezza; il che non toglie nulla alla responsabilità di chi dà un messaggio: "Tu non sei OK", o di chi malignamente colpisce l'altro in aree dolenti, cioè in quegli aspetti della personalità in cui ancora l'individuo risente l'influenza del copione e sui quali fa terminare i ricatti e i giochi.

L'analisi delle transazioni

L'analisi delle transazioni, o analisi transazionale propriamente detta, si occupa degli scambi di stimoli e risposte tra persone. La transazione è uno scambio tra due persone, che consiste in uno *stimolo* e una *risposta* fra specifici stati dell'Io (Fig. 15).