



A.I.C.C.e F.
Associazione Italiana
Consulenti Coniugali
e Familiari www.aiccef
Fondata nel 1977



Scuola di formazione CECOFES

cecofes.it



ASSOCIAZIONE NAZIONALE
Famiglie Numerose

L'egogramma:

***uno strumento di lettura per singoli, coppie e
generazioni a confronto***

*Io marcerò davanti a te;
spianerò le asperità del terreno,
spezzerò le porte di bronzo,
ti consegnerò tesori nascosti
e le ricchezze ben celate,
perché tu sappia che io sono il Signore. (Is. 45, 2-3)*

A cura di:

Gabriella Mosconi

Triennio 2018-2020

Sede di Padova

Introduzione

La consulenza educativa si avvale degli importanti studi di Berne, Harris e discepoli sull'analisi transazionale.

Dai primi studi di Harris su pazienti psichiatrici, si comprese che ognuno ha una personalità complessa, data dalla convivenza di un IO adulto, un IO bambino e un IO genitore. I tre stati dell'IO hanno due dimensioni: una strutturale e una funzionale.

Fin dalla nascita, la persona è esposta al modo di agire di chi la circonda. Le figure genitoriali hanno un ruolo cruciale nella formazione della personalità del bambino e nella determinazione di come acquisirà gli stati dell'IO. Si parla di registrazioni. Il bambino nei primi anni di vita assorbe ogni cosa che vede e sente e la conserva in tre grandi serbatoi: Genitore, Adulto, Bambino.

L'Analisi Transazionale, indicata anche con la sigla AT, individua in ogni comunicazione delle "transazioni", ovvero degli scambi provenienti dagli stati dell'IO. Harris definisce la transazione "uno stimolo provocato da un individuo e una reazione da parte di un altro individuo", scopo dell'analisi è individuare in ogni scambio la componente Genitore, Adulto, Bambino che è sottesa. "Nel momento attuale ciascuno di noi rivela cosa è registrato nei suoi tre stati".¹

Nell'IO genitore si assorbe tutto quello che viene dall'esterno, cioè regole, valori e cura di sé e dell'altro. Il Genitore ha quindi due aspetti: normativo (GN) e affettivo (GA) Questi due possono avere due degenerazioni: il Genitore normativo degenera nel persecutore (GP) e l'affettivo nel salvatore (GS).

Nell'IO Bambino si registrano pensieri, emozioni e sentimenti. Anche il Bambino ha due aspetti: il Bambino libero (BL), sede delle intuizioni e della creatività e il Bambino adattato (BA), che vive in sintonia con il prossimo e con la realtà esterna, accettando regole sociali e compromessi che non lo danneggiano. La degenerazione del Bambino libero è il Bambino ribelle (BR), che si manifesta in

¹ T.A. Harris, *Io sono OK tu sei OK*, BUR, 2014, p. 103

intolleranza, egocentrismo, atteggiamenti testardi e provocatori. Il Bambino vittima (BV) è la degenerazione del Bambino adattato, è caratterizzato dall'accettazione di compromessi che ledono la sua individualità e dalla disposizione a lasciarsi opprimere, si sente di conseguenza oppresso e si piange addosso.

L'Io Adulto (A) si esprime in quella serie di atteggiamenti che, nel qui e ora, analizzano, confrontano, riflettono, reperiscono ulteriori informazioni per chiarire meglio la realtà. Questo stato non ha aspetti negativi ed è l'anello di congiunzione fra i due precedenti. Si sviluppa più tardi rispetto agli altri. Nell'Adulto ha luogo l'azione, risiede la speranza ed è possibile la trasformazione.² Sono in genere le emozioni e le intuizioni che riceve il Bambino libero, combinate con l'azione dell'Adulto, ad innescare il cambiamento. L'Adulto, oltre ad esplorare continuamente i campi conoscibili, è in grado di valutare la probabilità. Quando prevalgono il Genitore o il Bambino, il risultato della transazione è prevedibile e questa è una delle caratteristiche essenziali che può innescare l'esigenza dei giochi. Quando è l'Adulto a condurre la transazione, il risultato non è sempre prevedibile: esiste l'eventualità di un fiasco o di un successo, ma la cosa più interessante è che è possibile mutare³.

Una persona può ritenersi in equilibrio se ha attivi i tre stati dell'Io, si parla di GAB completo.

Il serbatoio di contenuti di cui la persona dispone in Genitore, Adulto e Bambino dà origine al copione, composto da una serie di mosse e comportamenti prestabiliti. In base alle situazioni che hanno lasciato un'impronta negativa o positiva e che hanno permesso il raggiungimento delle carezze, ognuno di noi per sicurezza e risparmio energetico, reagisce in un certo modo. Come mi comporto in quella situazione? Come rispondo ad uno stimolo? Cosa mi ha permesso di essere riconosciuto e di strutturare il mio tempo? Attingo al passato e ripeto quello che ho già sperimentato e di cui conosco il risultato, quindi è prevedibile. Se il copione è portato a consapevolezza può essere esaminato e la

² T.A. Harris, *Op. cit.*, p. 103

³ T.A. Harris, *Op. cit.*, p. 97

persona può scegliere quale parte mantenere, perché ancora valida ed efficace, e quale modificare perché ormai obsoleta, rispetto alla situazione presente. Raggiungere ed ampliare la consapevolezza è uno dei principali obiettivi della consulenza educativa. Spesso sentiamo le persone affermare che "sono fatte così". Chi lo dice, esprime la convinzione in un destino ineluttabile e immutabile, che attribuisce alla propria essenza, mentre sta utilizzando un meccanismo di difesa, che può essere messo a fuoco e modificato.

Così spiegano James e Jongeward nel manuale *Nati per vincere*: "Molte persone indossano maschere e corazze di vario genere che limitano la loro visione della realtà, fino a nasconderla del tutto a se stessi. Molti si aspettano di scoprire il peggio, ma hanno anche il segreto timore di scoprire il meglio. Scoprire il peggio significa prendere la decisione di continuare o meno a vivere secondo gli stessi modelli. Scoprire il meglio significa decidere se vivere o no a questo livello. Ogni scoperta può comportare un cambiamento e quindi provocare ansietà. Questa tuttavia può essere creativa ed eccitante: l'eccitazione di essere in grado di accrescere le proprie possibilità di diventare un vincente."⁴

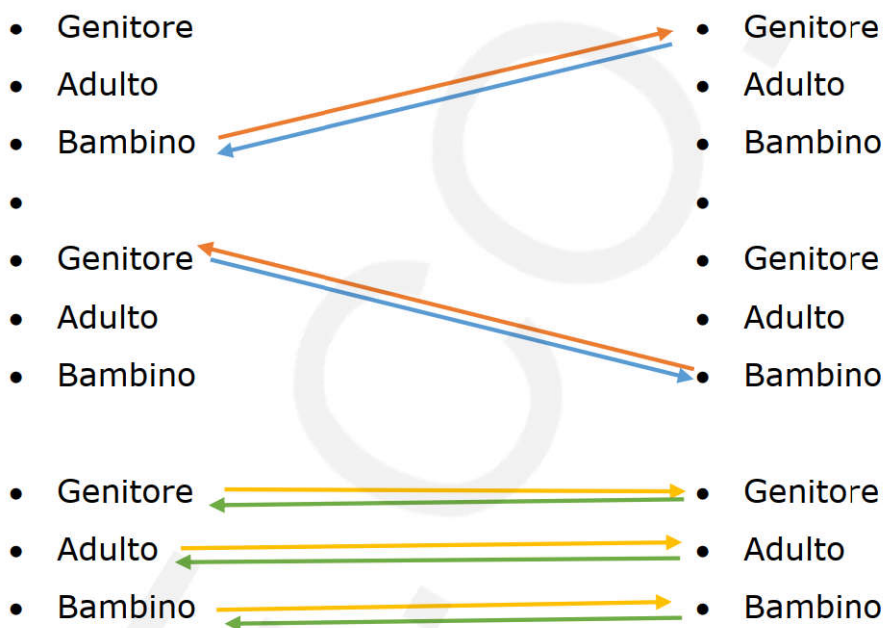
Tre elementi sono essenziali per raggiungere il cambiamento: avere forza dell'Io, ovvero essere disposti ad usare uno sguardo introspettivo, prendere consapevolezza di se stessi ed accogliersi come dono per sé e per gli altri, con talenti e limiti.

⁴ M. James, D. Jongeward, *Nati per vincere*, San Paolo, 1987

La comunicazione in AT

In qualsiasi dialogo, chi impara a riconoscere questi tre stati, riesce ad orientare la comunicazione. Un messaggio, per arrivare a destinazione in modo efficace, deve seguire un determinato schema: si può parlare rivolgendosi allo stesso stato dell'IO dell'interlocutore o ad un suo stato complementare. La comunicazione si interrompe quando la risposta arriva da uno stato che sorprende e che è incompatibile.

Possono comunicare i seguenti stati, dando luogo a transazioni dette complementari, tali per cui il dialogo prosegue⁵:



Si definiscono invece transazioni incrociate, quelle in cui la comunicazione parte da uno stato dell'IO diretta ad un altro, p.es. da Genitore a Bambino, ma la risposta viene da uno stato non coinvolto p. es dall'Adulto che si rivolge all'Adulto dell'altro o dal Genitore. Chi ha iniziato lo scambio attendeva una risposta dal Bambino del suo interlocutore e quindi la comunicazione si interrompe.

⁵ Per gli schemi completi delle possibili transazioni, T. Harris, *Op. Cit.*, p.102-133

- | | | |
|------------|---|------------|
| • Genitore | ← | • Genitore |
| • Adulto | → | • Adulto |
| • Bambino | → | • Bambino |

L'egogramma

L'egogramma è uno strumento, messo a punto da Raffaello Rossi e disponibile nel manuale "Piccoli genitori grandi figli"⁶ a conclusione del primo capitolo sulla comunicazione. L'autore ha preso spunto da un esercizio pubblicato in *Nati per Vincere* e ha poi formulato le domande in modo da mettere in luce i vari incroci comunicativi.

Struttura

Lo strumento si presenta sotto forma di questionario, composto da 90 domande, 10 per ogni stato dell'Io. Chi lo compila deve decidere se le affermazioni sono piuttosto vere o piuttosto false ed è necessario che nessuna voce sia lasciata in bianco. Ad ogni risposta "piuttosto vero" viene assegnato 1 punto.

Si considera che uno stato dell'Io è attivo, se nel questionario le domande relative hanno avuto un punteggio da 4 in su. Se c'è uno stato dell'Io il cui punteggio è inferiore a 3, significa che quello stato non è attivo o viene difficilmente attivato.

E' possibile che chi compila, esprima il suo stato d'animo con sottolineature, cancellature, giudizi: in questi casi si rivede il punteggio come segue: ogni tre cancellature si aggiunge 1 punto al BV, ogni due sottolineature o esclamazioni si aggiunge un punto al BR e ogni due giudizi espressi si aumenta di 1 punto il GP.

⁶ R. Rossi, *Piccoli Genitori grandi Figli*", EDB, 2004, p. 29 e ss.

La lettura dell'egogramma può essere fatta a beneficio del singolo, della coppia, della famiglia e può anche leggere legami di amicizia.

Se l'egogramma è singolo il consulente pone le seguenti domande:

- a) C'è qualcosa che non ti aspettavi? Cosa? Come mai ti ha sorpreso?
- b) Qual è lo stato dell'Io maggiormente energizzato, cioè quello più attivo e più forte?
- c) Quali stati dell'Io negativi potrebbero darti problemi comunicativi?
- d) Sei soddisfatto dei tuoi punti di forza? In che modo e come pensi di utilizzarli?
- e) Vorresti cambiare qualcosa e per quale motivo?⁷

Sarebbe interessante comunque procedere prima singolarmente e poi confrontare il proprio egogramma con quello di altri, se la natura della consulenza lo permette.

Nel confronto dell'egogramma sono rilevabili cinque gruppi di dati sulla base dei quali parte il lavoro di analisi:

1. Transazioni di affettività positiva
GA lui/BA lei
GA lei/ BA lui
2. Transazioni di affettività negativa
GS lui/BV lei
GS lei/BV lui
3. Transazioni di confronto positivo
GN lui/BL lei
GN lei/BL lui
4. Transazioni di confronto negativo
GP lui/BR lei
GP lei/ BR lui
5. Transazioni di intimità

⁷ Cfr. R. Rossi, "Piccoli genitori grandi figli", EDB, 2004, p. 42

BL lui/BL lei

La differenza tra i vari punteggi indica i **punti di delusione** per gli stati positivi e **di frustrazione** per gli stati negativi. Si intende un potenziale positivo o negativo che nella comunicazione di coppia non è possibile esprimere e che corrisponde a energia non utilizzata, che cercherà la sua strada per venire alla luce.

Lo **scompenso** di coppia è la somma della differenza dei punteggi, ovvero dell'energia positiva e pulita o negativa e sporca che rimane inespressa, è nella norma fino a 24.

L'area dello stato dell'Io che è in comune costituisce **l'alleanza** per gli stati positivi e **la complicità** per gli stati negativi.

Si considera **punto di forza** lo stato che totalizza il punteggio più alto.

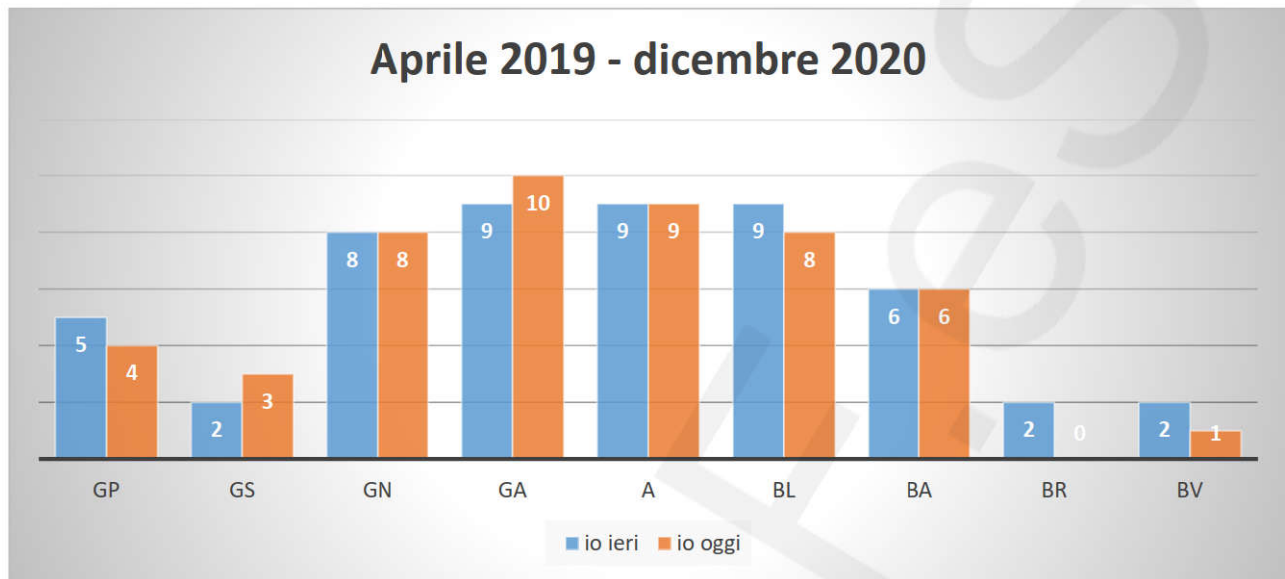
Se uno stato dell'Io è superiore a 7, può causare problemi perché in caso di confronto tende a prevalere sullo stato omologo del partner con punteggio più basso. Si parla in questo caso di **rivalità**.

Ogni stato dell'Io con punteggio superiore a 5 viene utilizzato ripetutamente e con intensità. Se la persona ha figli, è bene che sia consapevole che quello stato, positivo o negativo che sia, lascerà una traccia su di loro.

Lo stato dell'Io maggiormente energizzato è quello con il punteggio maggiore. Si ottiene sommando gli stati positivi e negativi di genitore e bambino e moltiplicando per 3 l'adulto.

Sommando i punteggi ottenuti negli stati di GA e GS, di GN e GP è possibile rilevare quale dei due poli è preponderante, se quello affettivo o del controllo.

Analisi del mio egogramma



Per questo lavoro ho chiesto ad amici e parenti di compilare il questionario, ma prima di tutto mi interessa capire cosa posso aggiungere alla conoscenza di me stessa. Lo ho compilato due volte per vedere se c'erano variazioni e, come si vede dal grafico riportato sopra, ci sono stati dei cambiamenti lievi all'interno degli stati positivi ed alcuni anche negli stati negativi, nella sostanza però la situazione mi pare stabile.

Lo stato predominante ed invariato è l'Adulto, punto di forza il Genitore affettivo, seguito da Genitore normativo e dal Bambino libero. Gli stati positivi prevalgono su quelli negativi e il polo affettivo supera quello del controllo.

Ho quasi 52 anni, sono sposata da 19, ho due figlie di 18 anni e mezzo e quasi 17. Sono primogenita. La mia nascita è legata ad una coincidenza. Nove anni prima, nel 1960, la famiglia di mia madre era stata colpita dall'improvvisa morte della figlia maggiore all'età di 22 anni. Io porto il suo nome, sono nata lo stesso giorno, alla stessa ora. Questa congiuntura e il mio essere la prima nipote, mi ha regalato un profondo riconoscimento in famiglia. Ero una bambina molto vivace, rispondevo velocemente agli stimoli che mi venivano da due prozie maestre, dai nonni e dai genitori. Sono cresciuta in un ambiente caldo e allegro. Ecco l'origine dei miei BL e BA.

Il mio BL registra e coglie alcuni messaggi curiosi.⁸ Mia madre dice che Freud è fortunato ad essere morto prima della mia nascita. Molti miei sogni sono premonitori, alcuni annunciano eventi lieti, altri dolori, altri rielaborano paure. Un sogno classico e ripetuto nella mia infanzia era quello dell'entrata dei ladri in casa nostra. Congelata dalla paura, con grande sforzo, riuscivo a gridare, e lo facevo delle volte realmente, svegliando mio padre, che, brandendo un bastone, metteva in fuga i ladri. All'università, se sognavo che qualcosa andava storto ad un esame, potevo essere certa che non avrei preso trenta. Mi è anche successo di sognare la domanda, ripassare appena sveglia e sentirmela rivolgere dal professore. La notte prima della mia laurea ho sognato che mia madre interveniva durante la discussione. La mattina dopo ho raccomandato alla mia madrina di sedersi accanto a lei e di tapparle la bocca nell'eventualità. La relatrice era austriaca. Presentando il mio lavoro, ha sbagliato un congiuntivo. La voce di basso di mio padre la ha corretta. Lei si è fermata stupefatta e ha ringraziato.

Nel 1994 vivevo a Graz. Una notte ho avuto un sogno spaventoso. Mio padre era in guerra, sanguinava ed aveva un profondo taglio sul cranio. Mi sono svegliata singhiozzando. Da quel momento ho avuto paura che morisse. Lui sapeva che sarebbe morto giovane. Lo aveva detto a mia madre appena sposati e ogni tanto manifestava la curiosità di sapere cosa ci fosse oltre. Sei anni dopo, nel 2000, un cancro al cervello gli ha dato quella ferita sulla testa che avevo visto.

Ho avuto un fidanzato per vari anni. Era fisicamente alto e magro, come Giona, ma non bello. Condividevamo la stessa esperienza di fede e stava frequentando una facoltà scientifica dopo il liceo classico. Era perfettamente conforme allo schema che avevo disegnato nella mia mente e me ne ero innamorata. Mia madre, con il suo intuito fulmineo (BL), non voleva che lo sposassi, convinta che non mi volesse bene. Ogni tanto mandava mio padre a parlarmi. Mio padre si limitava a scrutarlo.

Improvvisamente alcuni sogni ricorrenti hanno iniziato a proiettarmi grigie scene di matrimonio, prima ancora che mi accorgessi a livello cosciente che mi stavo comprimendo e stavo ingoiando quello che non mi piaceva. Lo ho lasciato. Non

⁸ Cfr. J. Hillman; *Il codice dell'anima*, Adelphi, 1997

ho più trovato un ragazzo che condividesse con me l'esperienza di fede e quindi in vari momenti ho considerato la possibilità di essermi sbagliata.

Dopo essermi sposata, lo ho sognato varie volte. Non poter condividere questa importante parte della vita con Giona, mi faceva talvolta soffrire e guardare indietro. Nella prima fase sognavo che ci rincontravamo e ci volevamo sposare, poi che ci sposavamo e alla fine che lui era Giona. Ora il sogno mi ha abbandonato. Non mi serve più. Ho compreso che, fra tutti i motivi che mi hanno fatto scegliere Giona, c'è anche questa mancata condivisione. E' una realtà, che occupa tanto spazio nella mia vita e che è parte fondante della mia dimensione spirituale, tuttavia presenta alcuni aspetti incompatibili con le mie esigenze di libertà. Giona è allo stesso tempo la mia finestra, da cui entra aria fresca, e il mio scudo. Se non accetto tutto, gli altri lo attribuiscono a Giona e io sono me stessa.

Le persone più importanti della mia vita sono mio marito, le mie figlie, mia mamma e mia sorella, seguiti da alcuni amici intimi, dalle persone con cui condivido la fede, colleghi di lavoro, vicini di casa e innumerevoli altri. Ho relazioni con persone che conosco dall'infanzia, e quindi mi collegano al passato remoto, e con conoscenze più recenti. Casa mia era un porto di mare al quale approdavano amici e colleghi dei miei genitori, ma anche persone trovate per strada.

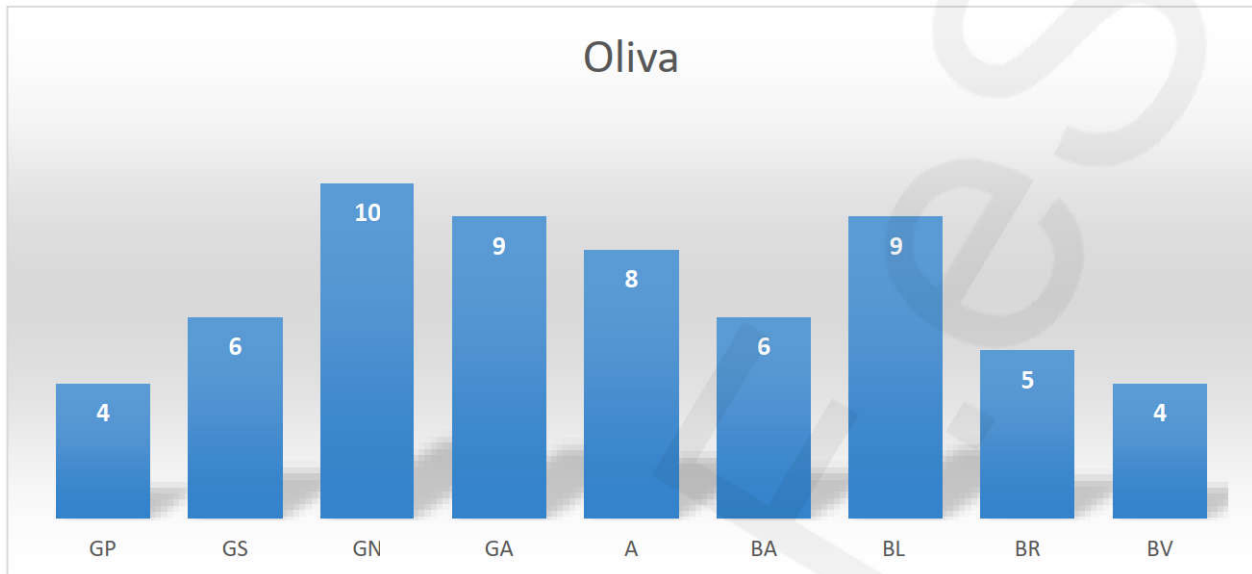
Ho avuto la possibilità di studiare in modo divertente, girando l'Europa. Desideravo un lavoro che mi piacesse e dopo i primi anni in cui mi sono dovuta adattare al ruolo di impiegata, ho trovato un posto come insegnante in modo quasi miracoloso. Solo dopo ho capito quanto fosse ambito. Sono arrivata in una delle più rinomate scuole paritarie di Padova l'11 settembre 2001 nel tardo pomeriggio, quella mattina l'insegnante di inglese aveva dato le dimissioni e non avevano ancora trovato una sostituta!

Vengo da un'educazione molto stimolante, ma molto severa, quindi accanto al GN, il persecutore è sempre in agguato, anche se leggermente calato in questo ultimo periodo. Le persone mi attribuiscono spesso capacità e meriti che io non vedo così chiaramente e ho necessità di definire i confini per non essere sopraffatta e travolta da nuove incombenze o da richieste di aiuto che non posso

evadere senza comprimermi. Amo avere tempo per me, per le cose che mi piacciono e ritengo importanti, Difendo accuratamente i miei spazi di ricarica.

CEI.CO.FES

Generazioni a confronto: la mamma, mia sorella ed io



Da quattro anni la mia mamma trascorre l'inverno a Padova. E' alloggiata vicino a casa mia e ci vediamo tutti i giorni. Ha 78 anni ed è vedova dal 2001. E' quarta ed ultima figlia, due fratelli sono già morti.

Ha trascorso la giovinezza in un collegio di suore austriache per poter studiare, è diventata maestra e poi direttrice didattica. Emana autorevolezza e ha ricoperto ruoli da leader al lavoro e nella sua famiglia di origine, pur essendo la figlia minore. Questo si riflette chiaramente nel suo GN al massimo, che è passato molto forte anche a me e mia sorella.

Prevale lo stato dell'Io genitore e il polo affettivo supera di appena un punto quello del controllo.

Appena sono nata, nel 1969, la mamma ha accettato di prendere in casa una ragazza, ospite del collegio di Bressanone, con la motivazione iniziale di avere una babysitter per me. Questa ragazza, abbandonata dalla madre, ha trovato nella mamma e nel papà, che chiamava "babbo", una famiglia. I miei genitori le hanno pagato una scuola che le interessava, è diventata maestra, si è sposata ed ora è anziana anche lei. Ha voluto che mio padre la accompagnasse all'altare. La mamma si è occupata fin dalla nascita, insieme a mio padre, dei figli di sua sorella, ragazza madre nel 1972 e scandalo per mia nonna. Questi due cugini, chiamati "i fratellini", sono stati cresciuti in casa nostra come se fossero figli dei

miei genitori e come se fosse la cosa più naturale del mondo. Ecco due esempi tra i più evidenti di GA con commistioni con il GS.

La mamma è sempre stata uno spirito libero e indipendente, rifiutando ogni tipo di costrizione di cui non condividesse appieno il significato e mantenendo una forte voglia di ridere, scherzare e vedere il lato buffo delle situazioni. Fanno parte della mitologia familiare le sue gesta eroiche: avventure e scherzi di gioventù, narrati all'infinito e con variazioni a figlie, nipoti ed amici.

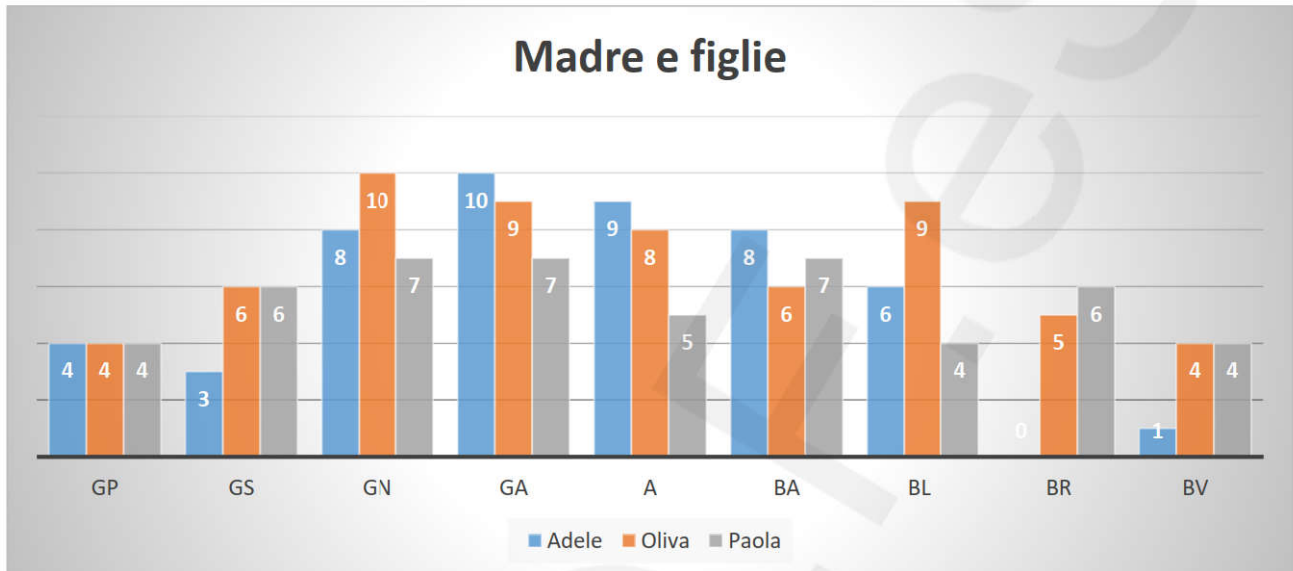
La vita in collegio la ha obbligata ad opporsi e a difendersi con le unghie. Ha potuto studiare grazie all'aiuto di una zia tanto intelligente, generosa e lungimirante, quanto dura ed esigente. Questo spiega il BR, che è passato ad Paola.

Il GP è attivo e attraversa le generazioni. La mamma non si è mai sporcata le mani, dando una sberla. Il lavoro sporco era compito di mio padre. Lei, come già sua madre, si avvaleva dello sguardo che uccide. Bastava un'occhiata per incenerire. Quando ero bambina e frequentavo le elementari, lei era la direttrice. Non mi ha mai detto niente, ma era implicito che se pretendeva la perfezione dagli altri, io non ero autorizzata a sgarrare di un millimetro. In cambio mi ha sostenuta e difesa come una tigre (GN/GP) quando subivo qualche ingiustizia che non potevo ancora affrontare da sola. Ha fatto scattare sull'attenti professori e presidi, guardando tutti dritto negli occhi e rilevando scorrettezze e incongruenze, grazie alla sua competenza che la metteva in posizione di parità o di superiorità. "Sono un direttore didattico!", dichiarava con sguardo fiammeggiante. Ricorderò per sempre l'incontro con un'insegnante di inglese che mi metteva in difficoltà. Nella sala professori, spalleggiata dalla presenza imponente e silenziosa di mio padre, intimando a me in tedesco di non piangere, ha chiarito la situazione. Dopo quell'incontro la professoressa chiedeva alla classe come avesse svolto il compito ed esprimeva la sua disapprovazione, poi si rivolgeva a me e diceva: "Così si deve fare!"

Ha sempre sentito l'esigenza di esprimere la sua opinione, talvolta in modo garbato, ma spesso con aggressività, godendosi lo spavento del malcapitato (BR).

Nel suo BV conserva la nostalgia di mio padre e di tante persone care che ci hanno precedute.

Qui di seguito l'egogramma della mamma e ai lati il mio e quello di mia sorella



Partendo da sinistra si nota subito il GP allo stesso livello in tutte e tre. Se qualcuno non ascolta o infrange le norme, dato che tutte abbiamo un forte GN, ci salta la mosca al naso e, come minimo con un'occhiata, lo esprimiamo in modo eloquente. Lo stato predominante di Paola è il Genitore nel polo affettivo, ma è fortissimo anche in me, solo che io ho l'Adulto più forte. In lei è presente il GS, che io non attivo.

Il GA e il GN, molto forte sia in me che in Paola, porta alla rivalità. In estate abbiamo avuto un conflitto, scatenato dalla commistione dei suoi GA e GS. Entrambe siamo legatissime alla mamma, che si è ripresa dopo un lungo periodo di depressione. Cerchiamo di monitorare e mantenere lo stato di benessere che ha raggiunto, registrando con apprensione ogni cenno di ricaduta. Io volevo coniugare l'esigenza di Ruth di studiare francese e latino e la mia esigenza di tranquillità riguardo alla mamma, mandandola Perugia. La mamma non sarebbe stata sola e Ruth avrebbe potuto lavorare con la nonna, che si diletta a tradurre con lei dal latino in tedesco. Avevo preso accordi con la mamma e ho telefonato per avere conferma sull'acquisto del biglietto del treno, quando in sottofondo Paola ha fatto una battuta: "Questa casa non è un parcheggio!" (GP) Giona era

lì vicino, ha sentito e ha replicato: "Perché tua sorella deve essere sempre così stronza?" (GP)

L'estate precedente si era verificata una situazione analoga, in cui lei era intervenuta, rivolgendosi a Giona per accusarmi, cercando di coinvolgere lui nel gioco del tribunale⁹. E' iniziata così una raccolta di bollini.

So benissimo che non è bene reagire, ma ho ritenuto di rispondere e lo ho fatto con violenza dal GP. Quando c'è un conflitto, si può rispondere all'interlocutore dallo stesso stato cioè GP-GP, ma gli esiti sono incerti. Sarebbe bene rispondere al GP con il GA. Lei ha replicato dal GP, ma si è lasciata guidare dal suo BR, insultando Giona, che non c'entrava nulla e che, dati i volumi della conversazione, ha sentito dalla stanza accanto: gli effetti sono stati devastanti. Ne è derivata una dolorosa partita a Burrasca.¹⁰

Purtroppo gli stati dell'Io negativi vanno tenuti presenti per evitare di entrare nei giochi. La prima e più importante regola è la n. 1: non pagare il gioco¹¹. A gioco avviato, è difficile frenare la lingua del BR e più ci si conosce bene, più in profondità ci si può ferire. Chapman inoltre consiglia di non coinvolgere nei conflitti altri nuclei familiari. A mente fredda questa appare una verità lampante, ma nella cascata delle emozioni, la lucidità si appanna.

Mio padre è morto due mesi dopo il mio matrimonio e il legame fra noi tre nella famiglia di origine è molto stretto. Ci basta uno sguardo o un movimento delle sopracciglia per comunicare. Paola non ha figli e le sue nipoti la adorano. Alcune confidenze sono state affidate esclusivamente a lei. Ora stiamo entrambe cercando di recuperare. Io cerco di non intromettermi nelle sue scelte di vita, anche se non le comprendo appieno e mi creano ansia per il suo benessere. Paola manda regali a Giona e alle figlie, ci sentiamo al telefono(GA), ma in modo più sporadico di prima. Ogni ferita ha bisogno di tempo per rimarginarsi.

Sono accidenti che capitano ai naviganti, accanto ai momenti di bonaccia si formano improvvisi i venti contrari. Chi è abile, mantiene la rotta. Edith ha sognato che varcherà la soglia di casa nostra sorridendo e dirà a Giona: "Dopo mettiamo a posto tutto".

⁹ E, Berne: A che gioco giochiamo, Bompiani tacabili, 1985, p. 108

¹⁰ E, Berne: Op. Cit, p. 149

¹¹ R. Rossi, *Comunicazione, reti sociali e prevenzione del disagio*, Quaderno 2, Giorgio Barchigiani Editore, p. 77

Da tutta la vita chi ci vede riconosce una linea comune.

Ridiamo fragorosamente alle stesse battute nel cinema silenzioso, cogliendo un aspetto ironico, chiaro a noi sole oppure anticipando gli altri.

Lo scherzo classico quando eravamo ragazze, era scambiarsi nel corso di una conversazione telefonica, senza che la persona dall'altro capo del filo si accorgesse di nulla. Solo gli intimi distinguono le nostre voci.

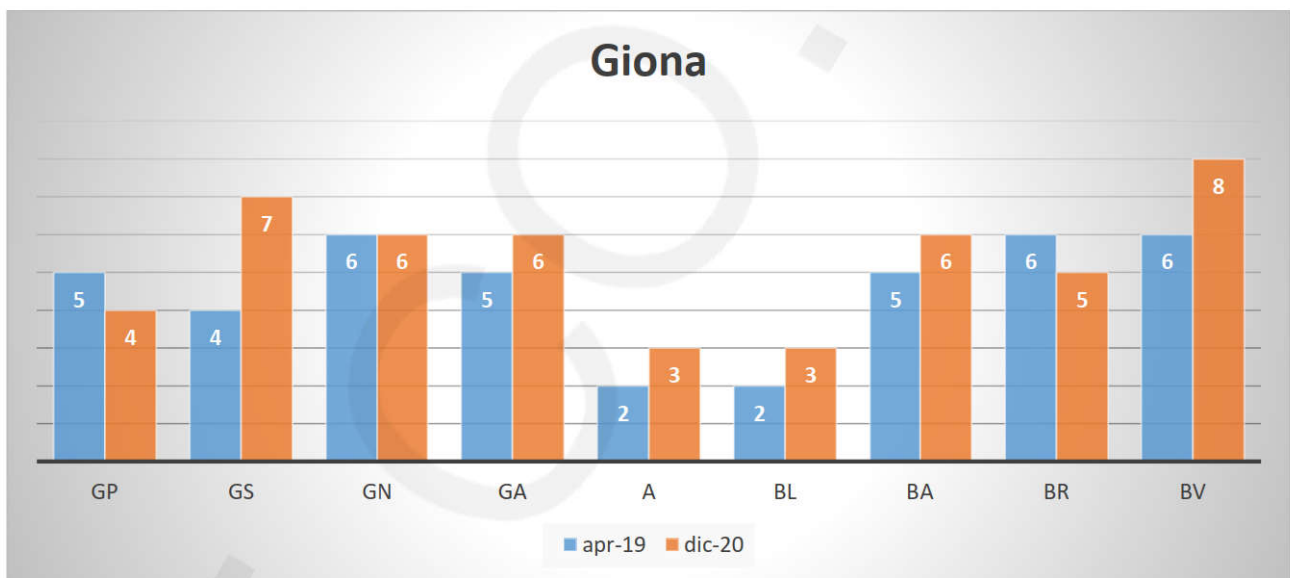
Paola ha trovato il suo amore in biblioteca, anche il papà e la mamma si erano incontrati in una biblioteca tanti anni prima. Io ho scelto Giona, simile al papà sia all'esterno, nel fisico alto e forte, che nel profondo interno.

Giona ha scelto lei e il mio "fratellino" come testimoni di nozze e nuovi amici.

Mio marito Giona

Dopo avere compilato il questionario una prima volta e aver desiderato un aggiornamento dei dati, ho chiesto anche a Giona di fare altrettanto. La richiesta è stata prima respinta e poi accolta con molta ritrosia. Le crocette sono vergate con rabbia, avrei dovuto aggiungere altri punti al GP o al BR, ma non avrei fatto altro che alterare ulteriormente la rilevazione. Quello che conta è che questi stati sono attivi.

Nei mesi successivi alla prima lettura dei nostri egogrammi, mi era sembrato che il BL e l'A si fossero un po' attivati. Risulta che sono aumentati di un punto. Se la compilazione fosse stata più serena, probabilmente i valori degli stati positivi sarebbero maggiori.



Giona ha 52 anni, è l'unico figlio maschio, nato fra due sorelle. E' agente di commercio e affronta ogni giorno ore di viaggio in macchina e ore di attesa in piedi dai vari clienti che visita. E' molto alto, quindi la sua presenza incute rispetto, ma a pochi sfugge la sua espressione buona.

Ha un carattere estremamente chiuso e la comunicazione è possibile solo in alcune occasioni con molta cautela, senza toccare aree troppo dolorose. La coalizione dei suoi GP e BR servono a nascondere la sua straordinaria sensibilità

e gentilezza d'animo e la paura di essere ferito. Mentre io condivido con le figlie molti episodi del mio passato, da lui non esce nulla. Nemmeno io so molto.

In lui prevale di pochissimo lo stato del Genitore nel polo affettivo, ma quello del controllo si distacca di un solo punto.

Ama profondamente le sue figlie ed è appassionatamente ricambiato, anche se le richieste di contatto fisico sotto forma di abbracci della maggiore lo mettono in imbarazzo. Farebbe qualsiasi cosa per il successo delle ragazze e per il loro benessere. E' sempre disponibile ad accompagnarle. E' ottimo ascoltatore e pacato consigliere: "io al papà dico tutto", affermano loro. Questo è un tratto dell'Adulto, che dal grafico non emerge.

Nonostante la difficile congiuntura economica e scelte spesso improvvise dell'azienda, che si ripercuotono negativamente su di lui, i clienti lo stimano e gli vogliono bene, riconoscendo la sua profonda rettitudine e disponibilità a cercare di soddisfare le loro esigenze e a venire loro incontro in situazioni delicate, che grazie alla sua profonda empatia, percepisce al volo (GA/BL).

Se qualcuno gli rivolge una richiesta, provvede prontamente e se è una persona di famiglia, generalmente regala quello che ha procurato. In ogni caso cerca la cosa di migliore qualità (GA). Sono poche le esigenze che le ragazze ed io possiamo avere e che sfuggono al suo occhio attento. E' solito provvedere rapidamente.

Il polo del controllo, unione di GN e GP, sono molto evidenti. Il suo motto è "Ordine, spazio, pulizia!". Guai se qualcosa è fuori posto o se qualcuno sposta di un millimetro gli oggetti sulla sua scrivania. Tiene i conti della casa, si occupa delle bollette, ha un'idea esatta del livello delle scorte di cibo e di quanto serve in casa. Nel lavoro è molto competente. Con una memoria di ferro, sciorina prezzi e codici degli innumerevoli articoli che vende, mentre sta guidando o entrando a fare la doccia. Anni fa un agente perse il catalogo. La ditta chiese a lui di poter fotocopiare il suo. Nessuno ne aveva uno altrettanto perfetto.

Ha una fantastica capacità di mettere in ordine le cose e trovare posto a tutto. E' raro che si sporchi un vestito, caratteristica presente fin da bambino. Una delle sue frasi ricorrenti è: "La scheda prevede che" oppure "Non è previsto dalla scheda", facendo riferimento ad un suo programma interno. La sua routine è

molto regolare in molti aspetti che vanno dalla strutturazione del tempo alla scelta dei vestiti. E' in grado di usare tutto l'abbigliamento, indossandolo a rotazione.

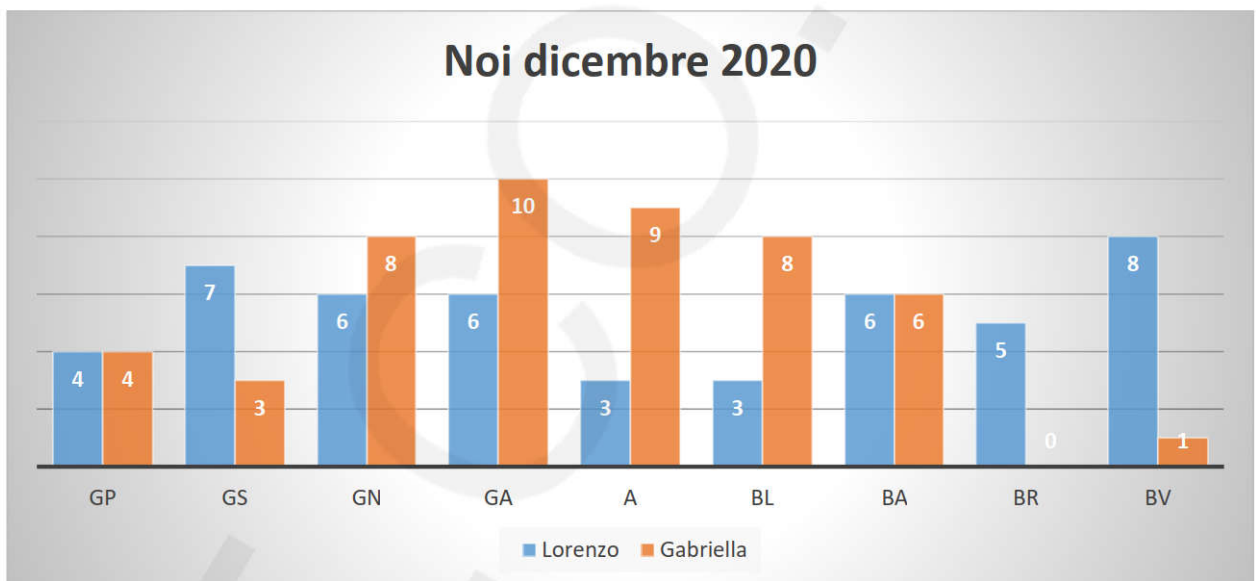
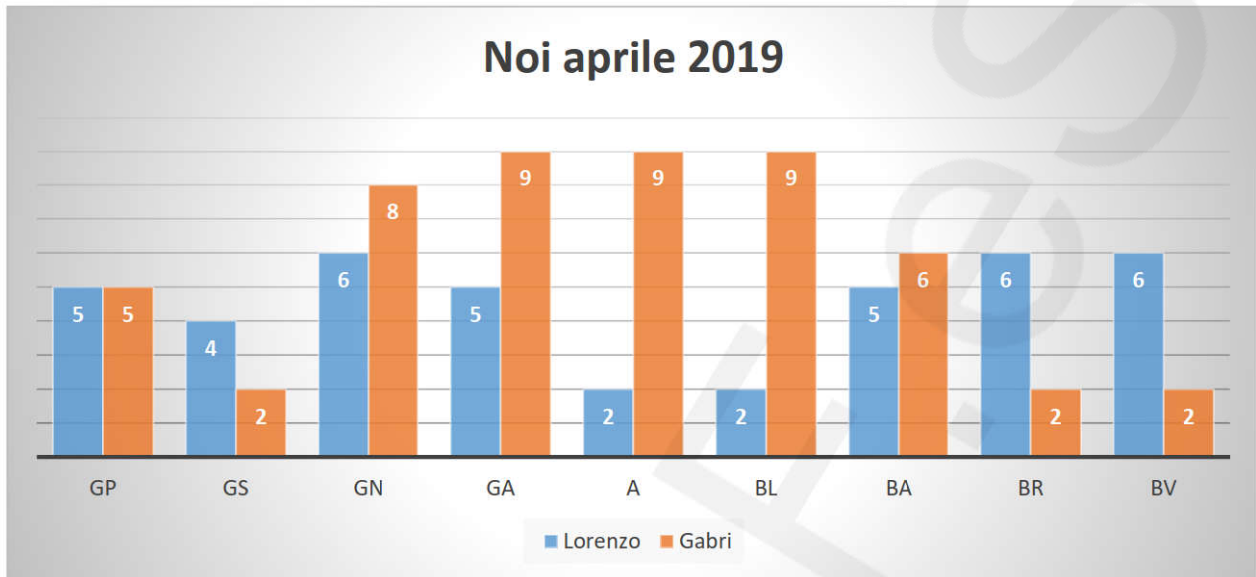
Lo stato del Bambino è di un solo punto inferiore al Genitore. Predominano il BR e il BV. E' un guidatore esperto e spigliato, ma guai a chi commette sgarri nei suoi confronti. Immediatamente esegue una serie di manovre per far pentire il mal capitato di quanto ha fatto. Ama fare i dispetti, lo sgambetto, piantare il coltello in mezzo alla torta e dare soprannomi graffianti. Quando è rilassato, è simpatico, ironico e spiritoso e il BL fa capolino. E' capace di svolgere vari lavoretti ed esprime la sua creatività, pensando a come sistemare meglio le cose in casa o comperando qualche oggetto che gli piace.

Il suo BV è molto forte. Una frase ricorrente è: "Tanto sbaglio anche per di qua", oppure "Mi adatto visto che non c'è alternativa" oppure "Trovarne tanti come me!"

L'ultima occasione molto importante in cui il suo Adulto si è attivato è stato lo scorso gennaio. Il direttore del liceo austriaco ci ha convocati. Ruth aveva deciso di affrontare la maturità in tedesco e il direttore voleva comunicarci personalmente le possibili difficoltà che si sarebbero potute presentare.

Giona capisce un po' di tedesco. Eravamo intorno al tavolo il direttore, la coordinatrice di classe, Ruth, lui ed io. Dopo che vantaggi e problemi erano stati esposti, mentre lui seguiva la mia traduzione, ha chiesto la parola e ha espresso la sua opinione in modo pacato e razionale a sostegno della scelta di nostra figlia. C'è stato uno sguardo di intesa fra lui e il direttore, per cui non è stato quasi necessario che traducessi quanto aveva detto. I due uomini si erano compresi.

Giona ed io: il nostro *noi*



Ci siamo conosciuti al lavoro nel settembre del 1999. Lui dice di avere intercettato un mio sguardo, di avermi sorriso e di essere stato ricambiato. Io non ne ho memoria. Siamo stati presentati da una collega. Giona era dietro suo padre. Entrambi erano venuti in ditta e stavano salutando, prima di rientrare a Padova. Ho notato la sua altezza, per me primo elemento di valutazione dell'aspetto fisico. La seconda volta che lo ho visto, era solo, seduto nella saletta adibita alla pausa. Beveva un caffè e fumava. Mi è sembrato bellissimo. Ho pensato: "Signore, se una volta chiedessi consiglio a me, lo vorrei così". Quando

ho visto come scriveva, mi sono un po' spaventata. Mi è tornato alla mente un racconto Yiddish che narra di un rabbino in attesa dello sposo per la sua unica figlia. Era sicuro che lo avrebbe riconosciuto dalla voce e finalmente, un giorno, il giovane si presentò alla sua Yeshivà. Quando lo vide, si accorse dai suoi occhi che era stato maledetto e sperò in cuor suo che a sua figlia non piacesse, ma la figlia dichiarò che avrebbe sposato lui o nessun altro. Giona, come lo sposo, porta un pesante fardello di sofferenza che da maledizione si sta trasformando e si trasformerà sempre più in risorsa.¹²

La nostra storia è incominciata a Bolzano.

Insoddisfatta del lavoro in Umbria e consapevole che la ditta fosse sull'orlo del fallimento, avevo accettato un impiego presso un'azienda dove si parlava solo tedesco. Non mi è mai piaciuta la contabilità e non ci capisco niente, ma almeno non avrei perso l'uso della lingua che avevo tanto studiato e ritornavo alle origini (A). Sono nata in Alto Adige e vi ho trascorso un'infanzia molto felice. Avevo e ho ancora nostalgia di quei luoghi.

Ci siamo trovati molto bene insieme anche se da subito abbiamo capito che provenivamo da famiglie molto diverse ed eravamo molto diversi. Né lui né la sua famiglia avevano amicizie, mentre per me e per i miei gli amici erano e sono una linfa irrinunciabile.

Avevo sempre guardato dall'alto in basso chiunque non fosse almeno laureato o in procinto di, ero arrivata alla laurea in un soffio ed ero sicura che non fosse possibile un legame con una persona che avesse un titolo di studio di diverso livello.

Uno dei principali bisogni assoluti della mia famiglia era la cultura. Ho imparato a leggere a tre anni, cavia degli esperimenti pedagogici di mia madre e non ho più smesso. A casa nostra si ascoltava prevalentemente musica classica, il resto era rumore. Una parte considerevole delle risorse era investita in libri, mostre, concerti e viaggi all'estero.

Giona era stato fermato due volte alle medie e aveva poi frequentato un corso biennale. E' stato una delle tante vittime di una scuola miope, impaziente ed

¹² Per l'approfondimento di questo concetto, cfr. E. Kübler-Ross, La morte è di vitale importanza, Armenia, 2016, p 87

esigente, incapace di vedere i suoi numerosi talenti, nascosti dalla timidezza.¹³

La ferita alla sua autostima è stata così profonda che dichiara di non ricordare quasi nulla di quel periodo.

Nonostante queste differenze, era lui quello che stavo aspettando.

Come tutti gli eroi in viaggio, senza nemmeno accorgersene, ha superato brillantemente le tre prove di un importante esame, quello di mio padre. Prima prova: la stretta di mano, seconda prova: "Hai intenzioni serie?", terza prova: "Ti piacciono i bambini?". Quando ho comunicato a mio padre che avevamo intenzione di sposarci, mi ha scritto la sua benedizione. Era un maestro nel vedere oltre e con chiarezza aveva colto l'onestà e la profondità dell'affetto di Giona, lui che con lo sguardo aveva vivisezionato i ragazzi che gli avevo presentato prima. Il primo uomo che ho amato nella mia vita è uscito di casa per l'ultima volta il giorno del mio matrimonio e ha lasciato definitivamente il primo posto a Giona, passando oltre due mesi dopo che ci eravamo sposati. Continua a camminare accanto a noi e ad aiutarci, aprendo strade che sarebbero state impossibili se fosse stato qui fisicamente.

Il nostro egogramma rivela un scompenso di coppia di 31 nel primo test e 33 nel secondo, quindi secondo il manuale siamo una coppia con difficoltà di comunicazione. A Perugia si dice che una parola è poca e due sono troppe: è la quantità di Giona.

In questi anni di matrimonio abbiamo imparato ad utilizzare i linguaggi dell'amore spesso in forma non verbale. Quello dei gesti di servizio per lui è il più frequente e desidera essere ricambiato. Se ha bisogno del mio supporto per una questione di lavoro, desidera che gli dedichi la massima attenzione, dopo aver concordato a che ora sono disponibile (GN/BA). In casa sbriga mille

¹³ Sarebbe bello se tutti gli aspiranti insegnanti potessero fare un autoascolto partendo dall'illuminante racconto di J. Roth, *L'allievo modello* sui danni che arreca la spasmodica ricerca del successo e sul prezzo da pagare in termini di rinuncia ad essere. E' inoltre molto interessante quanto rileva Carla Melazzini, riportando la sua esperienza nelle periferie napoletane: "L'ingresso nella scuola media apre nella vita del ragazzo una fase drammatica: trasformazione di un corpo che non si riconosce più, lutto per l'infanzia perduta, necessità di staccarsi dai genitori per costruire la propria autonomia, bisogno vitale di trovare un nuovo punto d'appoggio, e di trovarlo là dove solo può essere, nel gruppo dei pari.

Nell'ottica di questa vita sotterranea di emozioni, relazioni e sconfitte, la bocciatura in prima media, e a maggior ragione la seconda bocciatura, acquista un significato dirompente: non è solo lo scacco sul tavolo delle prestazioni intellettive ma, ben più grave, uno scacco esistenziale, l'essere ricacciati nell'infanzia, perdere i propri punti di appoggio, essere costretti a riferirsi ad un gruppo che non è più di pari.

lavoretti, riordina e per anni abbiamo pulito insieme. Ha ricevuto pure i complimenti da una vicina che lo aveva visto stendere il bucato.

E' raro che uno dei due esca di casa o entri senza essersi almeno scambiati una carezza per salutarci. A me piace toccare e quindi sfrutto ogni occasione di vicinanza.

Quando uno dei due ha bisogno o desidera qualcosa, siamo solleciti nel procurarlo, anche fuori dalle scadenze canoniche. Da quando ho compiuto 50 anni, scrivo tutte le cose importanti con una preziosa Waterman, che non lascio toccare a nessuno.

In questi tre anni di formazione ho imparato a leggere in positivo molti atteggiamenti di Giona, che prima attribuivo a scarsa volontà e mi causavano irritazione. Ho imparato ad esprimere apertamente i miei desideri e i miei bisogni, a dargli ricevuta di quello che noto con le parole di incoraggiamento. Lo accompagno nei momenti in cui vede tutto nero e aspetto che esca dai suoi silenzi. Ho imparato a riformulare alcune sentenze e a non offendermi quando mi dice: "Fai sempre gli affari tuoi". Ho imparato a non pretendere di renderlo felice, non dipende da me, ma è un suo percorso. Scelgo di non giocare quando brontola, è il suo modo per scaricare la tensione. Qualche volta le figlie mi chiedono come posso sopportare i suoi rimbrotti, ma sono consapevole che non sono contro di me.

Da quando siamo sposati abbiamo dei momenti speciali in cui riusciamo ad ascoltarci veramente e ci troviamo.

Condividiamo l'affetto e il rispetto reciproco per le figlie, la cura e l'attenzione per le nostre famiglie di origine, la capacità di trovare compromessi, il senso della regola e della disciplina. Cerchiamo di essere accoglienti e presenti nel limite del possibile con la famiglia dell'altro. Da quattro anni mia mamma trascorre l'inverno a Padova e mangia con noi la domenica. Sebbene provi imbarazzo, Giona fa del suo meglio per essere accogliente e qualche volta riesce pure ad essere rilassato. Se la mamma non viene, ci resta male.

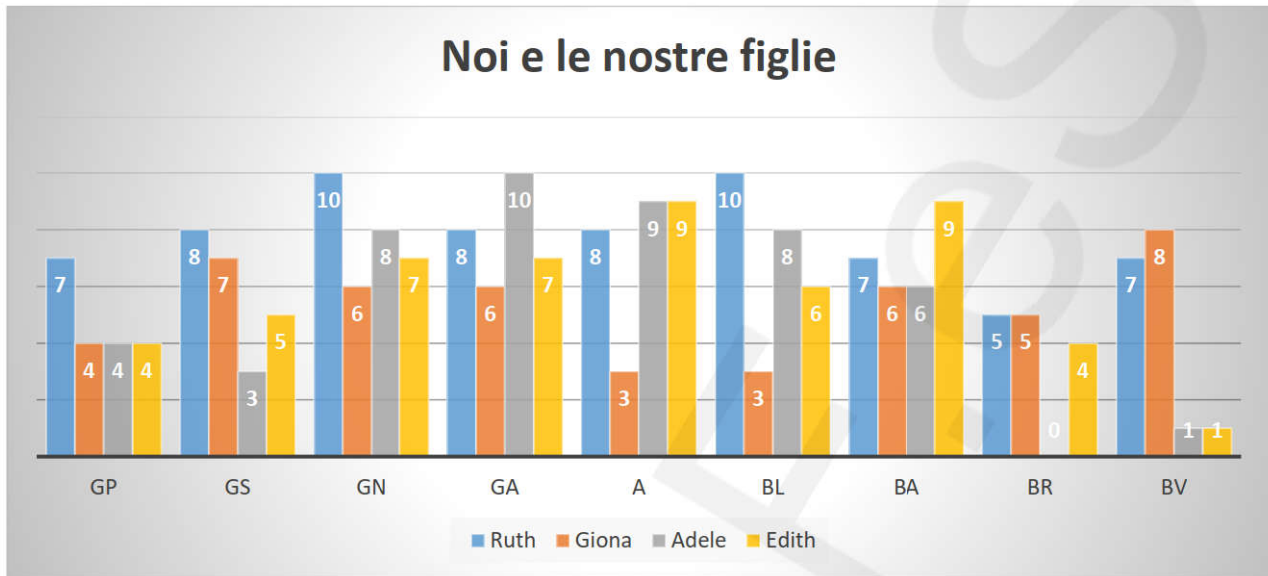
Accetto di vivere una vita senza amici in comune e lui accetta che io mantenga i miei contatti con le mie amicizie nuove e antiche, provando simpatia per molti di quelli a cui voglio bene.

Accetto la sua necessità di stare fermo o camminare con un passo diverso dal mio e lui accetta di vivere accanto ad un vulcano, che, se è quieto, sta solo preparando la prossima eruzione.

Rispetto la sua libertà di non guardarsi dentro per paura di vedersi sbagliato e lui rispetta la mia dimensione di fede, mi lascia libera di viverla e di trasmetterla alle figlie. Sono sicura che ne tragga frutto di riflesso.

Al nostro matrimonio, nella preghiera dei fedeli, ho ringraziato il Signore perché non era stato sordo al gemito delle nostre rispettive solitudini e ci aveva fatto incontrare. Il nostro incontro è stato e continua ad essere un immenso dono per entrambi.

Le nostre figlie e la nostra impronta su di loro



Gli stati dell'Io forti di entrambi i genitori lasciano un'impronta sui figli.

Ruth ha 18 anni e mezzo. Vive un'adolescenza in piena regola, come si vede dal suo egogramma. Prevale l'Io genitore con preponderanza nel polo del controllo. Non si vede mai abbastanza perfetta, fatica a godere dei suoi successi, il suo aspetto fisico ha costantemente bisogno di cure e ritocchi. Si impone una rigida disciplina nello studio per raggiungere le mete che si è posta. Va su tutte le furie e diventa aggressiva quando si sente vittima di qualche ingiustizia a scuola o se le pare che qualcuno le manchi di rispetto.

E' molto affettuosa, ma spesso la fortissima componente del GS le impedisce di vedere l'opportuno limite agli abbracci e all'offerta di attenzioni. L'Adulto le permette a posteriori di rendersi conto di aver oltrepassato il limite, di rientrare e riallacciare i rapporti.

Le piace ridere, scherzare, raccontare, godersi la musica e qualche film, viaggiare e incontrare persone nuove (BL). Ama l'indipendenza, ma contemporaneamente ha bisogno di essere in contatto con la famiglia per essere rassicurata (BV). E' molto socievole e si ambienta con facilità (BA), ma spesso sente l'esigenza di lamentarsi (BV) e di recriminare (BR). Ha bisogno di sfogarsi per ogni tensione e piange molto spesso (BV).

Il suo BV la costringe a chiedere ogni giorno, più volte al giorno, se la riteniamo abbastanza brava, abbastanza diligente e se le vogliamo sempre e ancora bene. Talvolta vede le sue esigenze prioritarie rispetto a quelle del resto della famiglia, quindi assume un tono arrogante e un atteggiamento indisponente (BR), si ritira indignata in camera sua, dove aspetta che qualcuno vada a consolarla, mentre si scioglie in lacrime (BV).

Edith ha quasi 17 anni. E' nata indipendente e basta a se stessa. In lei prevale l'Adulto. E' molto razionale, matura, posata. Porta avanti i suoi progetti con determinazione, organizzandosi in autonomia. Non ha attivo il BV. Ha una forte autostima, quindi, quando gli eventi sono contrari alle sue aspettative, risponde dal BR o dal GP. La maggior parte dei conflitti sono causati dalle ingiustizie che vede e subisce a scuola. Ha maturato delle amicizie a cui è molto affezionata e con cui mantiene un legame scherzoso e schietto (BL/BA).

E' disciplinata e ha già alle spalle un'esperienza di due mesi e mezzo di lavoro all'estero. Si è svegliata alle 5.00 ogni mattina e ha svolto otto ore di attività che le hanno permesso di guadagnare i suoi primi stipendi e di vivere in completa autonomia (GN). Essendo una sua scelta, ne ha avuto grande soddisfazione e la fatica è passata in secondo piano (A). Si è inserita nell'ambiente di lavoro e ha offerto le sue consulenze alle colleghe con problemi amorosi, lei che desidera un ragazzo, ma ritiene di non avere ancora l'età giusta.

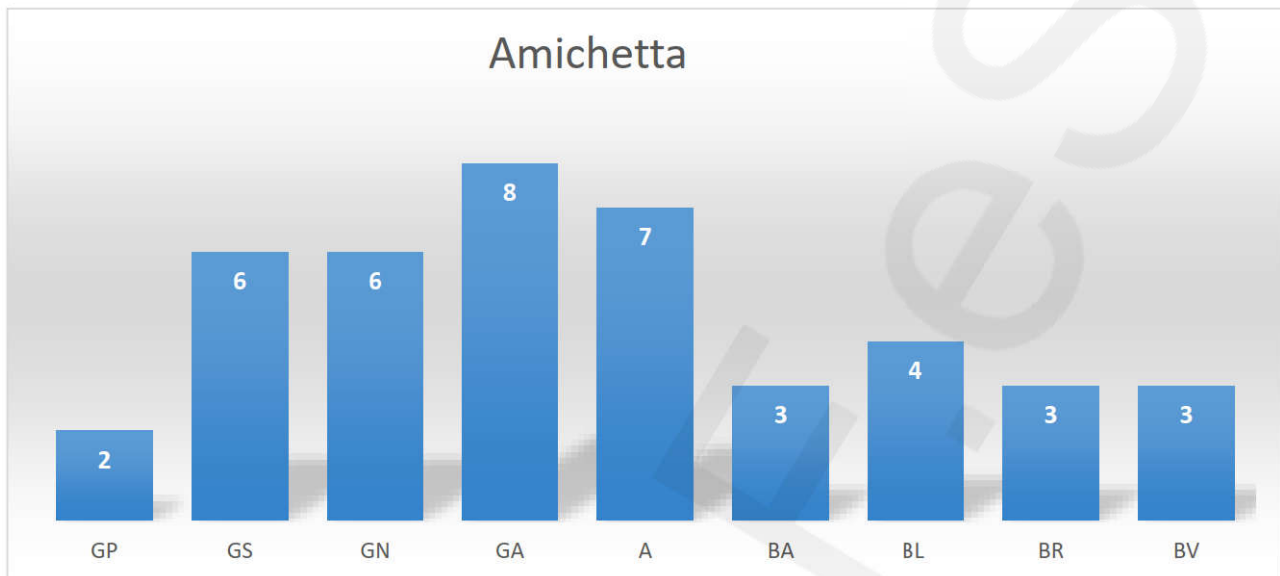
Ha un forte BL che le permette di portare avanti vari interessi e di goderseli. E' molto ragionevole e si adatta generalmente bene alle situazioni (BA).

Fin dalla nascita, ha con Giona un legame privilegiato. Fra loro c'è una sorta di magnetismo che le permette di entrare in contatto con lui senza ostacoli (BL).

Entrambe hanno ereditato il tratto del GP che si esprime con occhiate assassine, di cui a volte sono consapevoli, altre no e generano fastidio negli insegnanti. Fra sorelle spesso usano GP, BR e BV per dirsi insolenze, mirate a ferire i rispettivi punti deboli.

Entrambe vengo spesso consultate da amici e amiche per "consulenze", data la loro esperienza sul campo (GA). Edith dice: "Mamma, entro in modalità consulente"!

La mia amichetta



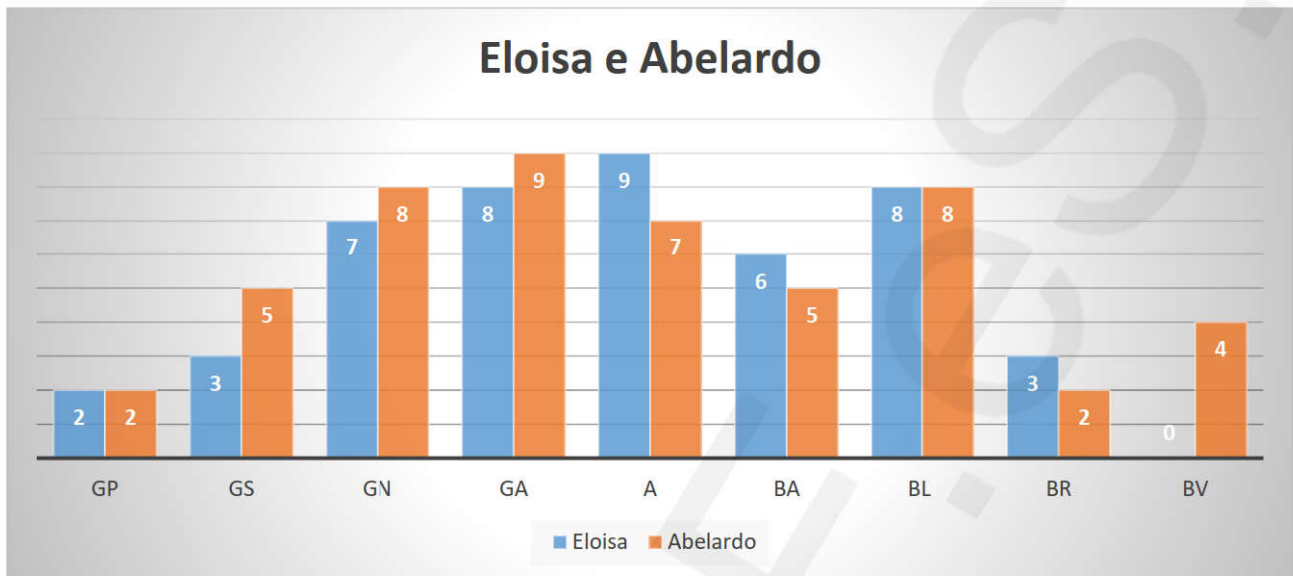
Priscilla è la mia amica del cuore. Gli amici più cari e le nostre rispettive famiglie sanno che noi siamo le "amichette" da trent'anni a questa parte. Finché siamo vissute nella stessa città, era probabile vederci insieme. Abbiamo fatto vacanze insieme, trascorso il tempo libero, condiviso dolori e gioie e continuiamo a farlo anche a distanza. La parola ricorrente di Priscilla è "preciso"; se gli altri non sono precisi, pazienza, ma se non lo è lei, non va bene. Questo tratto viene da sua madre, che, anche di fronte alla migliore riuscita, scuote la testa e afferma che "non è preciso". Affronta ogni situazione con coraggio e impegno. E' una persona che sa amare (GA) e che spesso si sacrifica per gli altri (GS), faticando e impiegando il suo tempo senza badare al limite, "perché è da fare". Il polo affettivo prevale nettamente su quello del controllo, anche se sono presenti entrambi e nessuno, conoscendola, direbbe che le situazioni le scappano di mano. E' una persona molto retta (GN) e rigorosa. L'area del bambino è molto compressa. Priscilla è una persona chiusa, cresciuta con l'imperativo "su, su, poche storie". Ha imparato a concedersi degli spazi, ma può ancora ampliare questa area. Ha una fede solida che le ha permesso di attraversare varie avversità senza lamentarsi, ma non vede la sua capacità positiva di adattamento (BA bloccato). Le persone che la incontrano la percepiscono come garbata, elegante e misurata, ma sanno che non si lascia intimorire se è consapevole di avere dati certi su cui argomentare (GN/A). Al lavoro, dove è arrivata da poco e

dove tutti si fanno pagare in nero innumerevoli ore di straordinario, ha preteso la busta paga completa di tutto e ha fatto valere i suoi diritti. La situazione anomala è stata accettata dai padroni della ditta, seppur con sorpresa, a fronte della sua innegabile competenza professionale.

Possibili aree di lavoro: entrare in contatto con in proprio Io bambino, ascoltarlo, abbracciarlo e stare con lui, dandogli la possibilità di esprimere le proprie potenzialità.

Strumenti: mandala, diario emotivo

Eloisa e Abelardo



Eloisa e Abelardo sono sposati da 16 anni e hanno due figli, Fiorella di 16 e Dante di 13.

Eloisa è la mia amica d'infanzia. Suo padre era amico del mio, sua madre amica della mia, così quando sono nata i miei genitori li hanno scelti come padrino e madrina per il mio battesimo. Battibeccando educatamente per tenermi in braccio, si sono conosciuti e si sono sposati. Dal matrimonio sono nati tre figli, A luglio 2020 hanno festeggiato le nozze d'oro.

Da bambine Eloisa ed io abbiamo trascorso molte domeniche insieme, mangiando pane e cioccolata e giocando in cortile.

Nel 1976 la famiglia si è trasferita a Trento, ma nonostante la distanza si è mantenuta fra noi una radicata amicizia.

Eloisa ha un carattere pacato e molto determinato. E' una persona allegra che affronta con sprint le difficoltà, consapevole che fanno parte della vita (A). Ama ridere e scherzare e ha il senso dell'ironia. Lavorava in una ditta vicino a Trento quando, durante una vacanza in barca, ha conosciuto Abelardo. E' stato amore a prima vista. Eloisa riferisce che hanno incominciato a parlare e ancora non hanno smesso. In lei prevale lo stato Adulto.

Abelardo è ingegnere. E' una persona molto tranquilla, parla con calma e precisione, non affretta le decisioni, ma valuta e soppesa. Lo stato prevalente è il Genitore. In entrambi il polo affettivo prevale su quello del controllo.

L'egogramma riflette quello che si vede incontrandoli: sono una coppia con uno scompenso di 13, quindi molto basso e un'alta intimità (BL/BL). Hanno possibilità di alleanza nel GN, GA, BA e BL, quindi in un'area piuttosto vasta.

Il confronto (GN/BL) è aperto in entrambe le direzioni, con un solo punto di delusione per Abelardo.

La comunicazione affettiva positiva (GA/BA) è efficace con tre punti di delusione per entrambi, energia che rimane disponibile e da reinvestire.

Eloisa non ha stati dell'Io negativi attivi, quindi la comunicazione non parte e non si apre il fronte dei giochi. Ad Abelardo restano 7 punti di energia negativa che non trovano sfogo nelle transazioni con sua moglie.

Possibili aree di lavoro: autoascolto per aumentare la consapevolezza e impiegare nella coppia le energie che sono in sospenso.

Per Abelardo: lavoro sulle le seguenti domande: quando mi sento vittima? Come mi vedo in quei momenti? Come posso accogliere il mio Bambino sofferente?

Come mai mi sento in dovere di sacrificarmi? Cosa mi induce a comprimermi per entrare nel ruolo del salvatore? Come mi sento quando questo avviene?

Dopo aver condiviso quanto scritto sopra con Eloisa e Abelardo, emerge qualche particolare in più. Abelardo ha sempre ricevuto la richiesta implicita di occuparsi della madre depressa e questo dà ragione del suo altro punteggio nel GS. Eloisa ammette che spesso si appoggia a lui, facendo la vittima, per essere consolata. Si propone di prendersi cura del Bambino di suo marito. Suggesto la lettura di di A. Lazarus, *24 Miti che possono rovinare un matrimonio*¹⁴ con particolare attenzione al mito n. 1: "Marito e moglie dovrebbero essere i migliori amici reciproci", nel quale si spiega che non si possono mettere sulle spalle del partner, che già porta le sue, le proprie tensioni.

¹⁴ Arnold A. Lazarus, *24 Miti che possono rovinare un matrimonio*, Positive Press, 1996

Livia e Michele

Livia ed io ci conosciamo da quando eravamo ragazzine e condividevamo la passione per la lettura e la musica classica. Dopo esserci perse di vista per tanti anni, la ho cercata perché sapevo che sua madre, amica della mia, stava morendo. La nostra amicizia è ripresa e ora condividiamo la passione per i nostri rispettivi mariti, figli e alunni.

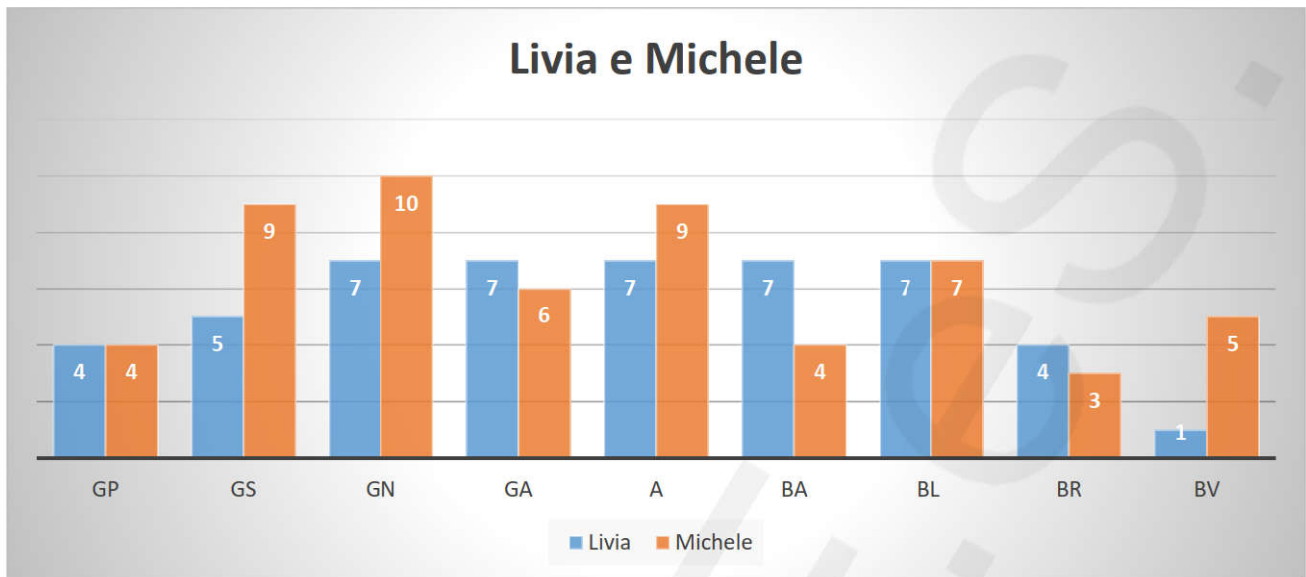
Livia ha 52 anni, è sposata da 26 con Michele e ha due figli di 24 e 22 anni. E' insegnante e riveste un ruolo di primo piano nella scuola in cui lavora da più di 20. E' primogenita di tre figli. Tre anni fa ha perso la mamma dopo una lunga malattia. E' fortemente legata ai suoi fratelli che vedono in lei un punto di riferimento e ha sostenuto suo padre nel periodo del lutto.

E' una persona caratterizzata da grande entusiasmo e passione per tutto quello che affronta. Fin da ragazza amava la lettura, si innamorava degli autori e li presentava in modo coinvolgente: impossibile non leggere un libro che aveva appena letto e che le era piaciuto. E' stata sempre contraddistinta dall'amore per la cultura e per il bello, coniugava apprezzamento per la musica moderna allo studio del violoncello, serietà nello studio all'attenzione e alla cura per il suo aspetto. Ama la buona cucina e il cibo genuino e gestisce casa e giardino, scuola e famiglia tenendo tutto in ordine e armonia.

Dall'egogramma emerge la prevalenza del polo genitoriale, in cui si riflette il suo spiccato senso del dovere e del controllo (GN 7 e GP 4) e la sua natura accogliente e accudente nei confronti delle persone che incontra, siano esse familiari, amici o studenti (GA 7 e GS 5). La sua passione e il suo lato fantasioso sono fotografati nei 7 punti del BL, così come la sua capacità di lavorare in squadra e di trovare accordi nel 7 del BA.

Punti di forza: GN, GA, BL e BA.

Ha attivo il BR e questo si riflette in alcuni atteggiamenti di ribellione e di incapacità di accettare situazioni per lei inconcepibili e non controllabili.



Livia e Michele sono una coppia bilanciata, nella quale la comunicazione è efficace. Lo scompenso è a 18, quindi nella norma.

Entrambi hanno prevalente il polo affettivo su quello del controllo, anche se il punto di forza di Michele è il genitore normativo. E' un ingegnere con un ruolo di responsabilità in uno dei più grandi comuni d'Italia.

Per Livia lo stato dell'Io prevalente è quello del genitore (23), mentre per Michele è l'adulto (27).

Sono possibili alleanze nei seguenti stati: GN, GA, BA e BL. La complicità è possibile in GP e GS.

L'intimità (BL/BL) è allo stesso livello di 7 quindi è molto buona.

La comunicazione affettiva positiva (GA/BA) è efficace in entrambe le direzioni sia dal GA di Livia al BA di Michele che viceversa, solo che a Michele restano due punti di delusione, cioè di energia buona che il BA di Livia non accoglie.

La comunicazione affettiva negativa da Livia a Michele è aperta (GS/BV), mentre è bloccata da Michele a Livia con otto punti di frustrazione residua per Michele, ovvero di energia negativa.

Chiedo a Livia: "Ti risulta che litigate quando tu hai un atteggiamento del tipo faccio io che è meglio, tu non saresti capace?", risponde "Assolutamente siii, SEMPRE. IO sono così! Mi ci prende in giro tutta la famiglia.

E se capita che non litighiamo è SOLO ED ESCLUSIVAMENTE perché lui non ama litigare. Io sarei pronta a farci la guerra per difendere la mia idea del "faccio io che è meglio!".

Michele non ama litigare perché il suo stato dell'Io prevalente è l'adulto.

Il confronto (GN/BL) da Livia a Michele è efficace, così come da Michele a Livia, ma lascia a Michele 3 punti di frustrazione.

Il confronto negativo (GP/BR) è bloccato da Livia a Michele e lascia a Livia 3 punti di frustrazione, mentre è aperto da Michele a Livia. Se le esclamazioni durante la compilazione fossero misurabili, si dovrebbero aggiungere dei punti al BR di Michele e quindi si potrebbe ipotizzare che la comunicazione, che risulta chiusa, sia invece aperta.

Suggerisco a Livia: "Lui ti frega quando ti dice: così non si fa, hai sbagliato e tu: manco per niente, ti sarà parso. Faccio come mi pare. Ho ragione io", lei conferma: "Preciso".

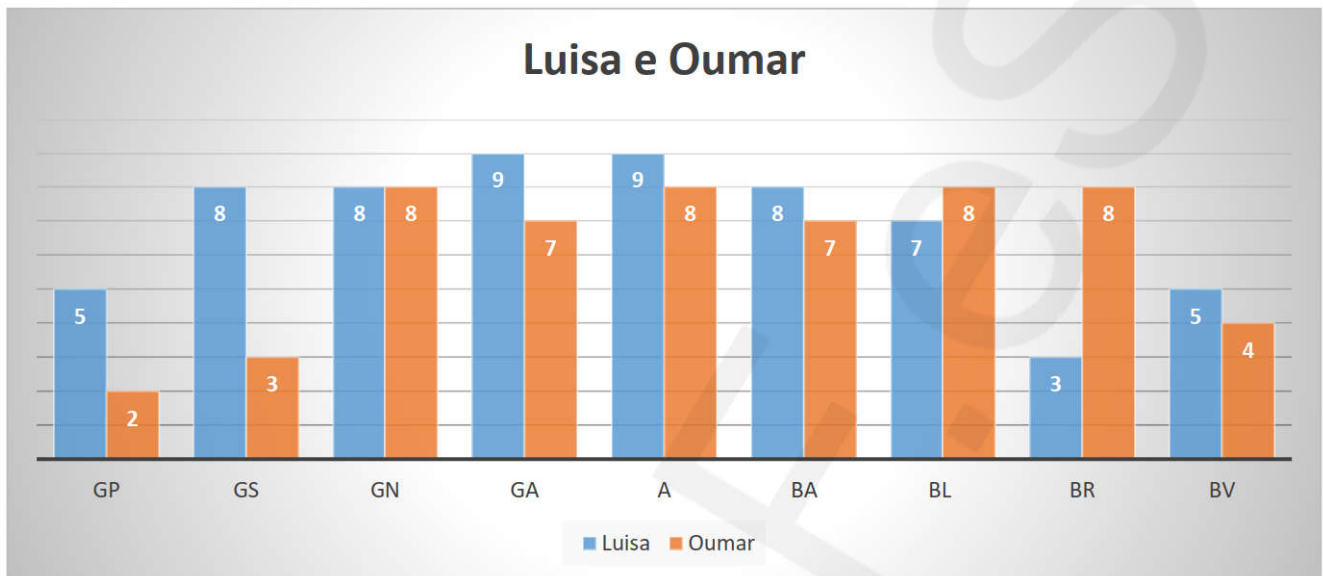
Livia definisce così alcuni scambi con Michele: "Lui è un gigantesco gavettone di acqua fredda sul mio ego infuocato. Il "gavettone" ti arriva addosso e non te lo aspetti. Ti ricordi i gavettoni? Come si chiamano a Padova? Sono irriverenti, beffardi. Ti sorprendono, ci rimani male, poi ci ridi e ti sei rinfrescata". Replico: "Ti ho detto che il suo BR sembra non attivo, ma probabilmente lo è. Bisogna aumentare punti sul BR quando durante la compilazione si fanno commenti, ma il suo adulto non ha lasciato traccia sulla carta. Furbo quello, ma noi lo sgamiamo." Livia conferma e aggiunge: "Quanto commentava! E si sentiva la pressione con cui faceva certe crocette! Gli ho detto: "ehi non rompere la penna!"

Possibili aree di lavoro: analizzare i momenti in cui partono la comunicazione affettiva negativa e il polo negativo, tenendo presente che questo tipo di scambio allontana dall'intimità e apre la porta ai giochi.

Ad entrambi potrebbe interessare la lettura del testo di A. Lazarus, *24 Miti che possono rovinare un matrimonio*.¹⁵

¹⁵ Arnold A. Lazarus, *Op. Cit.*

Luisa e Oumar



Luisa ha 27 anni, convive con Oumar da tre. E' l' unica figlia nata dal matrimonio dei suoi genitori, i quali hanno avuto altra prole con i rispettivi partner successivi. All'età di 5 anni ha affrontato la separazione dei genitori e a 7 anni l'improvvisa morte della mamma. E' stata amorevolmente accudita dalla nonna paterna e dai nonni materni, oltre che dal padre. Con queste figure ha un rapporto stretto e stabile. Molto giovane ha iniziato a lavorare durante le vacanze per soddisfare la sua spiccata esigenza di autonomia, ha affrontato l'università con molta determinazione, continuando a lavorare e laureandosi in corso. Nel giro di breve tempo ha svolto il tirocino, ha accettato un primo impiego presso un'azienda prestigiosa e ha cambiato lavoro dopo un paio di anni, migliorando la sua posizione economica e scegliendo un ambiente e un orario più soddisfacenti. E' stata di sostegno alla nonna durante l'ultimo periodo della sua vita, è presente con i nonni anziani e in caso di necessità presta vari servizi, aiutando all'occorrenza il padre con i fratellini. Prevale nel suo profilo l'atteggiamento genitoriale in particolare nell'area affettiva (GA 9 e GS 8), seguita dal polo del controllo (GN 8 e GP 5). Riesce a calarsi nelle situazioni (BA 8) e a raggiungere compromessi accettabili e lascia ampio spazio alle attività che la gratificano e che sono un punto in comune con il partner (BL 7).

Oumar ha 33 anni, è arrivato in Italia da bambino e ha frequentato qui tutte le scuole. I genitori hanno divorziato quando era bambino. Lavora come perito presso un'azienda. Come la sua compagna, ha recentemente migliorato la sua posizione, valutando l'offerta in campo e cambiando azienda. Ha una sorella più giovane sposata e la mamma che vive nelle sue vicinanze. In lui prevale lo stato del bambino con un BL (9) e un BA (8) molto forti. E' presente anche un punteggio alto nel BR (8).

In entrambi i valori degli stati prevalenti non si discostano molto dal valore dell'adulto, quindi sia l'attitudine accudente e al controllo di Luisa che la creatività e l'entusiasmo di Oumar sono calati e compensati nel qui ed ora.

Oumar e Luisa hanno uno scompeso di coppia molto basso (19) e un ampio terreno di alleanza nel GA, GN, BL e BA, attivi con un punteggio molto alto; è possibile la complicità nel BV, presente in entrambi.

La comunicazione e il confronto positivo sono possibili ed efficaci in entrambe le direzioni.

La comunicazione affettiva negativa con Oumar in posizione di GS è bloccata, in quanto non ha attivo questo stato, mentre è aperta con Luisa in posizione GS e le restano 4 punti di frustrazione, cioè di energia negativa.

Il confronto negativo si apre solo con Luisa in posizione GP e lascia a Oumar, che ha forte il BR, 3 punti di frustrazione.

La condivisione dell'intimità è molto alta con un punteggio di 7.

Dopo la condivisione del questionario Luisa si dichiara molto soddisfatta e si trova in quanto rilevato. E' una persona estremamente riservata, quindi le lascio alcuni spunti di riflessione senza invadenza.

Possibili aree di lavoro: analisi del GS per Luisa (dove si attiva, come mai, cosa ne consegue), analisi del BR per Oumar (dove si attiva, come mai e cosa ne consegue).

Zaccaria ed Elisabetta

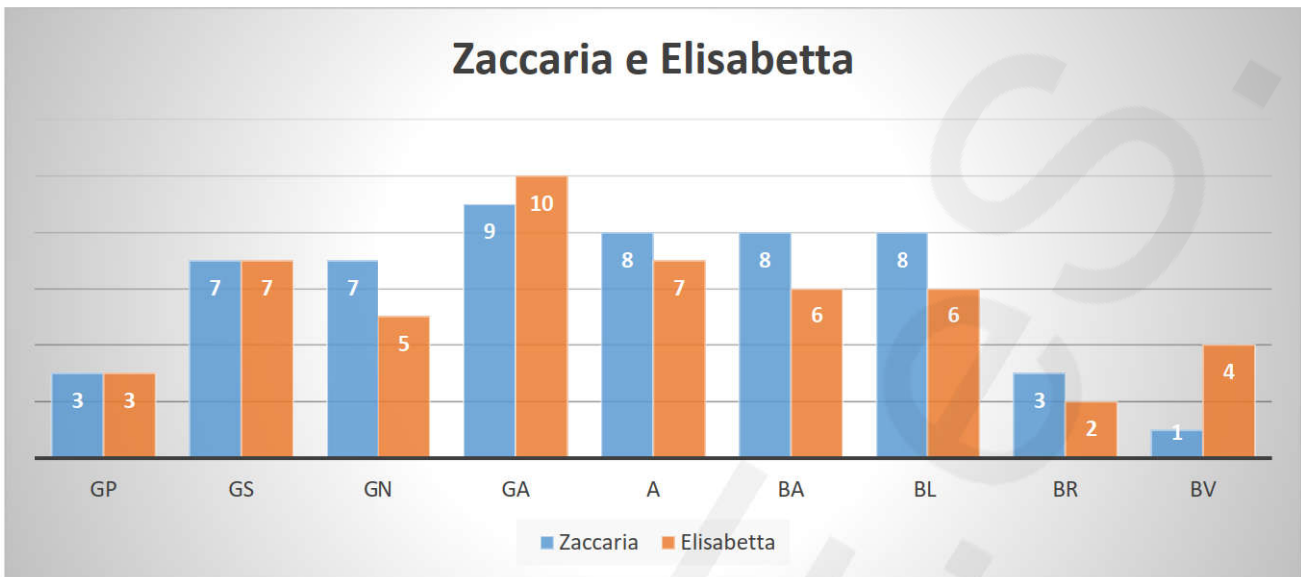
Zaccaria ed Elisabetta sono carissimi amici da circa trent'anni, compagni in tutte le gioie e i dolori, presenza certa, costante e solida per tutti quelli che fanno riferimento a loro.

Zaccaria, conosciuto fra gli amici come il "professore", era lo scapolo d'oro. Sembrava che nessuna ragazza andasse bene per lui mentre gli anni passavano e il suo desiderio di sposarsi rimaneva insoddisfatto.

Nato da una famiglia contadina con pochi mezzi, alla fine della quinta elementare, dopo aver risolto un problema di matematica che nemmeno la maestra era riuscita a risolvere, è stato mandato alla scuola media. Non ha mai usato l'elenco telefonico: se vede un numero o una data, non la dimentica più. Si è laureato in chimica e ha insegnato fino alla pensione all'Istituto Tecnico industriale. Gli alunni che passavano per le sue mani, si iscrivevano alle facoltà scientifiche e le trovavano semplici. Accanto all'amore per la chimica e la matematica, è rimasto intatto l'attaccamento alla terra. Le sue passioni sono l'orto e gli animali che lo rilassano e lo gratificano. Zaccaria ama scherzare e quando ride, travolge nella sua risata tutti i presenti (BL 8).

Ad una veglia funebre ha incontrato Elisabetta: è stato per lui amore a prima vista. Lei ha indugiato perché riteneva di avere superato l'età buona per sposarsi e ci aveva messo una pietra sopra. Elisabetta è laureata in pedagogia, ha lavorato come maestra alla scuola dell'infanzia, è una persona curiosa, aperta e allegra(BL). Proviene anche lei da una famiglia contadina. I suoi genitori si erano spostati dalla campagna alla periferia della città perché i figli potessero studiare.

Zaccaria e Elisabetta



Quando si sono sposati, Zaccaria aveva 46 anni ed Elisabetta 40. Le analogie nelle famiglie di origine e la condivisione del cammino di fede hanno permesso una grande sintonia fin dall'inizio. Dall'egogramma emerge una forte intimità (BL/BL) e allenza in tutti e quattro gli stati dell'Io positivi. Prevale per entrambi il polo del genitore affettivo. Hanno complicità nel GS. Questo si riflette nella disposizione al sacrificio e allo sforzo. Fino al sangue, si donano senza riserve. Sono punto di riferimento per le rispettive famiglie di origine, offrendo sostegno materiale e conforto ai fratelli e ai nipoti. Sono una colonna portante della comunità in cui vivono il cammino di fede. Sono quelli a cui colleghi e amici si rivolgono nello sconforto di qualsivoglia avversità.

Le aree della comunicazione positiva sono tutte aperte. GA/BA lascia 3 punti di delusione a lui e due a lei. Il confronto lascia un solo punto di delusione ad entrambi, quindi non è di rilievo.

E' aperta la comunicazione affettiva negativa tra il GS di Zaccaria e il BV di Elisabetta con tre punti di frustrazione per lui, al contrario l'interazione si interrompe e a Elisabetta restano 6 punti di frustrazione.

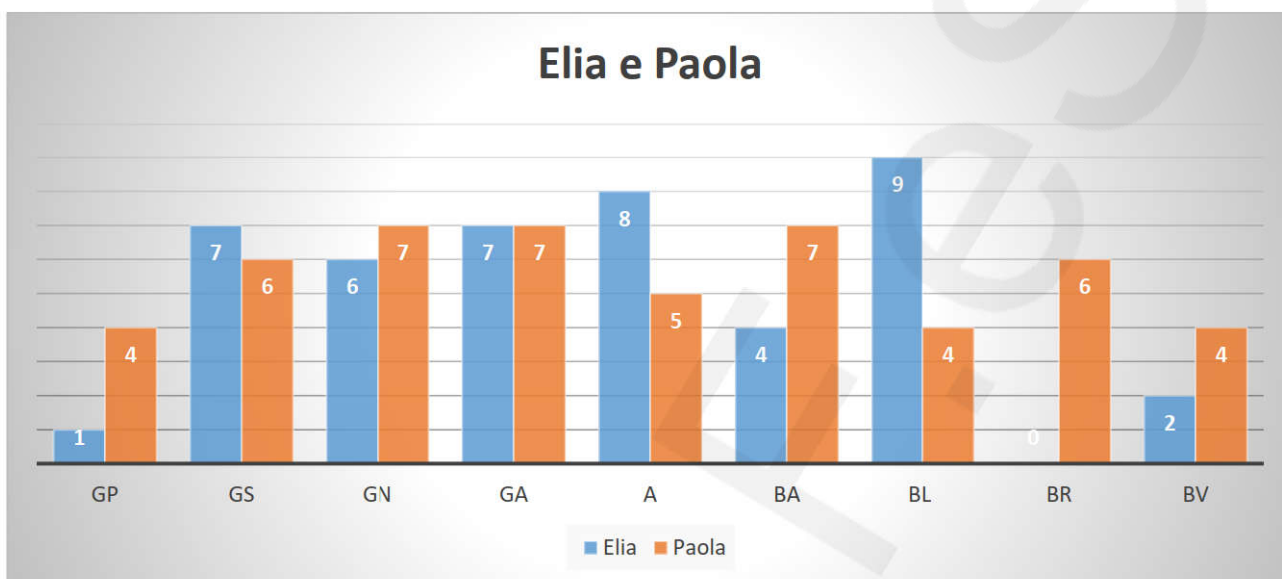
Gli stati GP e BR non sono attivi in nessuno dei due.

Possibili aree di lavoro: autoascolto per accogliere il Bambino che è compreso dall'azione esagerata del GS.

Dato che entrambi si avviano alla vecchiaia, potrebbero essere interessati alla lettura del capitolo "Filemone e Bauci, come invecchiare insieme senza perdere l'amore" in *Amori e incantesimi*¹⁶

¹⁶ In Hans Jellouschek, *Amori e incantesimi*, Ed Magi, 2003, p. 123-136

Elia e Paola, l'anacoluto



Elia ha 41 anni e Paola 46. Si sono conosciuti al lavoro. Dopo essere stati a contatto per più di un anno, finalmente Paola accoglie la simpatia di Elia e lascia che evolva in affetto. E' attratta dalla sua straordinaria cultura, dall'amore per la lettura e dalla memoria prodigiosa. Apprezza la sua capacità di cucinare e di tenere la casa. La scintilla scocca quando lui, rileggendo un testo, apporta una correzione. La frase suona male: c'è un anacoluto. Paola è cresciuta con il mantra che la cultura è fondamentale, frase ripetuta costantemente da sua madre, mentre suo padre disseminava libri per tutta la casa, leggendone almeno due alla volta.

Lui la trova attraente, bellissima, unica. La stima per la competenza e la serietà con cui affronta il lavoro, ne apprezza le doti culinarie. Entrambi hanno molto amici ai quali sono molto legati e con i quali è attivo lo scambio a vari livelli. Sono due persone molto autonome e indipendenti, avendo vissuto già a lungo da soli. Non condividono la fede, che per Elia sembra non avere senso, mentre è una parte importante della vita di Paola.

Entrambi attivano GN, GA e GS al lavoro. Sono impiegati pubblici che si applicano con passione, la loro direttrice li considera persone di fiducia e punti di riferimento, ma spesso l'inerzia e l'incompetenza di chi li circonda li induce a sobbarcarsi pesi in più.

Paola attiva il GS anche in alcuni rapporti di amicizia dove interviene costantemente per alleviare le condizioni di precarietà e di disagio.

Sono una coppia nella quale lo scompenso comunicativo è nella norma (21), quindi le differenze non creano problemi.

Lo stato prevalente per Elia è l'Adulto (24) con un punteggio molto vicino al Genitore, mentre per Paola è il Genitore (24) con un punteggio molto vicino al Bambino.

Punti di forza di Elia: BL e GA. Punti di forza di Paola: GN, GA, BA

Le alleanze sono possibili in un'area piuttosto vasta che comprende lo stato del Genitore normativo e affettivo e lo stato del Bambino libero e del Bambino adattato.

La complicità si può avere nello stato del Genitore salvatore. Di quattro stati dell'io negativi, Elia ha attivo solo quello del Genitore salvatore. Le altre transazioni negative in cui sono coinvolti il Genitore persecutore, il Bambino vittima o il Bambino ribelle non partono.

La comunicazione affettiva positiva funziona in entrambe le direzioni, sia quando i partner sono in posizione GA che quando sono in BA con una buona condivisione di 7 e 4 punti. A Paola restano 3 punti di delusione, cioè di energia buona che dovrà impiegare altrove.

Elia e Paola hanno un buon grado di intimità che possono condividere a 5, a Elia restano 4 punti di delusione, di nuovo energia buona da impiegare.

Il confronto positivo ha un punteggio di condivisione di 4 quando Elia è nella posizione GN e di 7 quando è Paola ad essere nella posizione di GN. In entrambe le transazioni Elia accumula 2 punti di delusione. Il confronto è possibile in entrambe le direzioni.

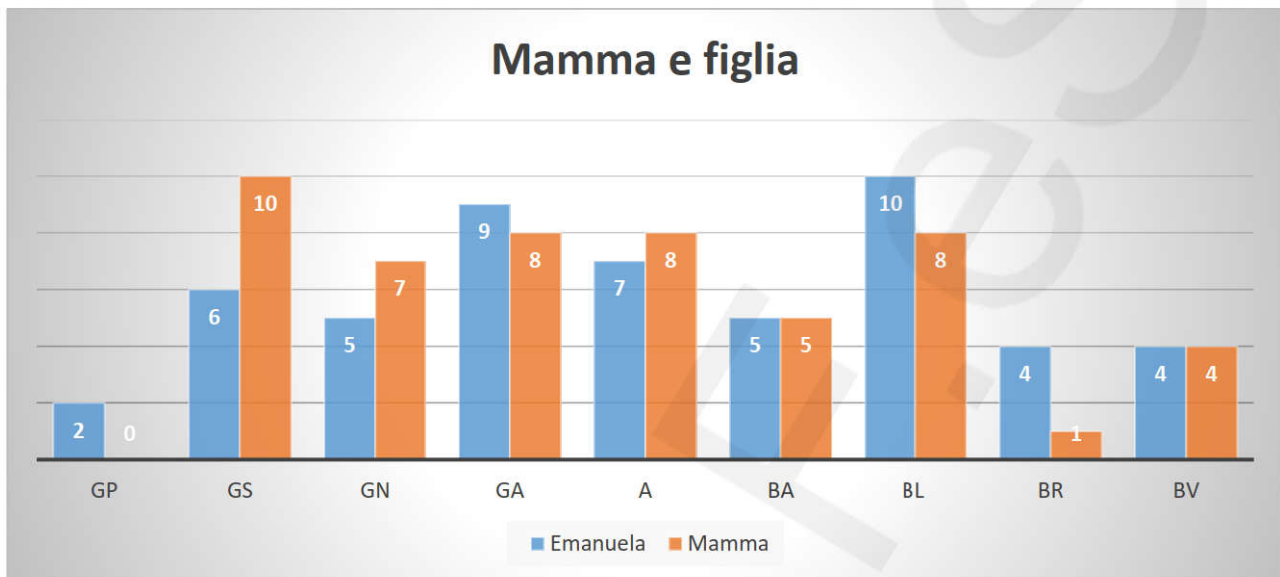
Per quanto riguarda le comunicazioni negative, si attiva solo quella affettiva, dato che è l'unico stato attivo di Elia e funziona solo quando Elia è nella posizione di GS e parla al BV di Paola, al contrario non parte, dato che il suo BV non è attivo. Per entrambi restano rispettivamente 3 e 4 punti di frustrazione, cioè di energia negativa che non ha trovato sfogo.

Paola ha il BV e il GP attivi, quindi la mancata attivazione di questo tipo di transazione le lascia in tutto 5 punti di frustrazione.

Possibili aree di lavoro: entrambi potrebbero prendere consapevolezza dell'attivazione del GS, analizzarne le conseguenze e valutarle.

Paola potrebbe fare lo stesso lavoro su GP e sul BR.

Emanuela e sua madre, generazioni a confronto



Emanuela ha 51 anni, è una professionista affermata e ricopre un ruolo di responsabilità nell'ente presso cui lavora da quando ha terminato gli studi. E' cresciuta in una famiglia molto accogliente e amorevole e il legame con i genitori e con il fratello, più giovane di cinque anni, è molto profondo. Da quando il padre è morto alcuni anni fa, è lei la referente principale della famiglia. Si occupa della mamma, facendole visita ogni giorno e aiuta il fratello, sposato e con figli, in quanto le è possibile. Lo stato dominante è quello del Genitore con prevalenza del polo affettivo. Il GA è molto alto ed è attivo anche il GS. Si impone di assumere oneri rispetto agli impegni familiari e di lavoro, che le causano uno slittamento nel ruolo della crocerossina. Il GN è presente, ma con un'incidenza molto minore rispetto al GA e il GP non è attivo. L'Adulto ha un punteggio alto di 7 quindi pur non essendo lo stato dominante, è di un solo punto inferiore al Genitore. Chi incontra Emanuela la percepisce come una persona che sa dove sta andando e ha uno sguardo obiettivo sulla realtà. Il suo BL le permette di accogliere le emozioni e le intuizioni. E' stata cresciuta in un ambiente che incoraggiava e sosteneva la creatività e la libertà di espressione. La grande passione della famiglia è il teatro e la cultura, intesa come in ogni declinazione dell'arte dalla musica, al cinema, alla letteratura. Il BA le permette di accogliere

i compromessi e di essere in sintonia con amici e colleghi. Sono attivi il BR e il BV, che fa da controparte al GS.

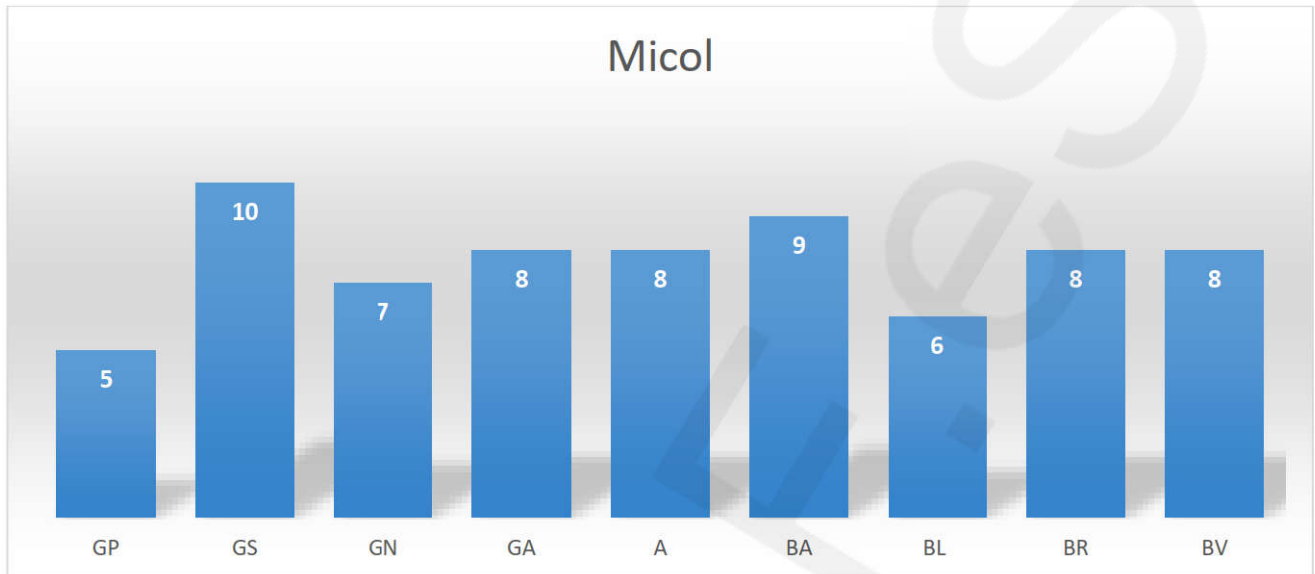
E' interessante il confronto con l'egogramma della madre di 76 anni. Donna brillante, colta, allegra e spiritosa, ha trasmesso un forte BL a Emanuela. Il Genitore affettivo è dominante anche per lei. Una sua frase era: "Non toccatemi i figli e gli studenti!". Insegnante appassionata, ha dedicato la vita alla famiglia, prima di tutto al marito, grande amore fin dall'età di 16 anni, ai figli, al teatro e alla scuola. Pur avendo una notevole cultura, in costante arricchimento, il tratto umano del lavoro con i ragazzi per lei era al primo posto. Il GS è al massimo valore. Se è convinta di qualcosa la porta avanti ad ogni costo, anche sacrificandosi.

Il BV di Emanuela e di sua madre sono allo stesso livello. Un fulmine è caduto sulla loro famiglia un giorno d'estate. Il padre dell'una e lo sposo dell'altra, dopo la sua ultima lezione all'Università, se ne è andato. Non si è sentito bene, ha mandato sua moglie in farmacia ed è passato oltre. Parenti ed amici lo hanno salutato per l'ultima volta. Steso sul letto nella sua giacca bianca con il papillon era elegante come in vita. Aveva volto lo sguardo meravigliato ed entusiasta da bambino, che lo aveva accompagnato per 78 anni, in una direzione nuova.

Con la figlia è possibile sia il confronto (GN/BL) che la comunicazione affettiva positiva (GA/BA). E' aperta anche la comunicazione negativa (GS/BV).

Possibili aree di lavoro per Emanuela: come mi sento quando mi chiedono aiuto? Come posso riconoscere quando sto passando i limiti? Cosa ho imparato da precedenti esperienze in cui mi sono sbilanciata?

Micol, la piccola di casa



Micol ha 44 anni, è impiegata in un'amministrazione pubblica e non è sposata. Desidera con tutto il cuore e con tutte le forze una famiglia a cui dedicarsi, ma ancora non è riuscita a realizzare il suo progetto. In lei gli stati dell'Io sono tutti attivi con prevalenza dell'Io Bambino: è ancora la piccola di casa.

Ultima di quattro sorelle, è cresciuta in una famiglia di persone brillanti e efficienti. La madre, psichiatra infantile, molto determinata ed attiva, aveva incontrato il padre, ingegnere capo di uno dei più grandi comuni d'Italia, a Roma in un pensionato, dove alloggiavano entrambi per frequentare l'università. Terminati gli studi, si erano sposati. I genitori sono stati una coppia molto affiatata. Hanno dedicato le loro energie alla famiglia, al lavoro e al cammino di fede che hanno percorso insieme.

Micol esprime il suo BL nello sport, nel contatto con gli amici, nella cura per la sua persona. Ama lo shopping, la corsa e il buon cibo. Lo stato dell'Io bambino prevalente è il BA. E' in dialogo costante con qualche genitore e cerca spesso consiglio e conforto. E' pronta a fare compromessi, ma spesso questi ledono la sua identità e la feriscono (BV).

La vita di Micol è stata segnata dall'improvvisa morte della madre, quando aveva solo 20 anni. Si trovava in pellegrinaggio con suo padre, responsabile di uno degli autobus della carovana. Attraversando l'Europa, doveva giungere alla Giornata Mondiale della Gioventù a Parigi. Le sue tre sorelle erano ciascuna in vacanza in un luogo diverso. La mamma è stata trovata per terra nel bagno di casa da un'amica, che aveva dato l'allarme dopo due giorni senza notizie e fatto aprire la porta ai vigili del fuoco. Un trauma per tutta la famiglia. Il Bambino di Micol piange ancora ed è anche molto arrabbiato per essere stato abbandonato (BV/BR).

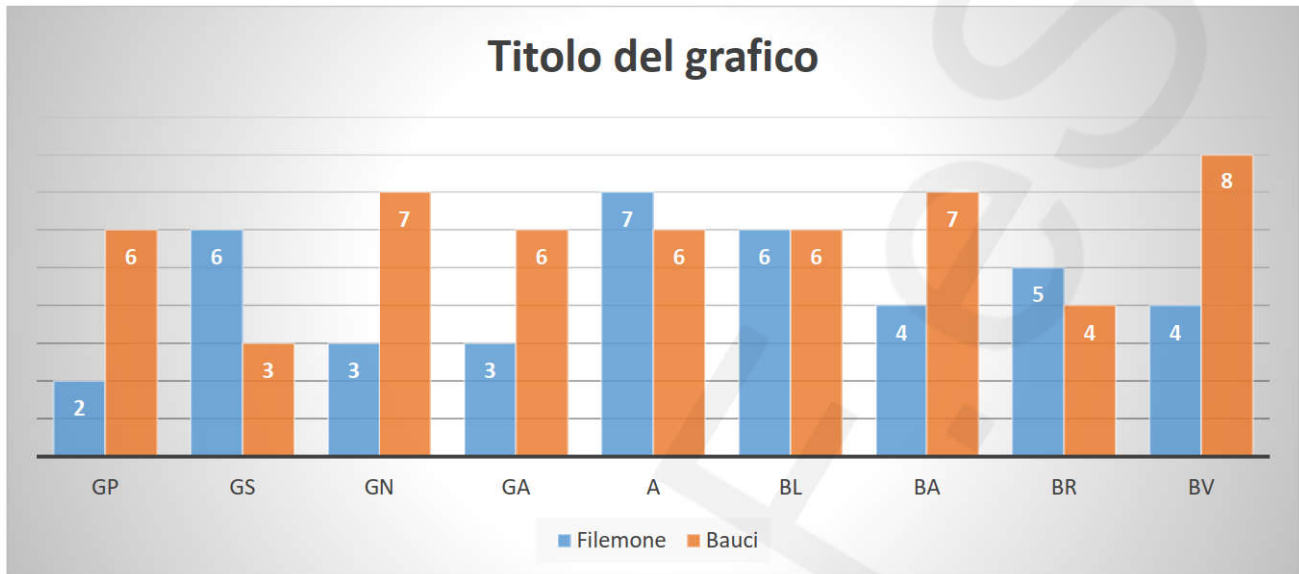
Micol è una persona molto affettuosa, ha un forte legame con i nipoti, piccoli e grandi, con le sorelle e con il padre (GA). E' sollecita e attenta, disponibile a dare una mano e a contribuire. Nelle relazioni si dà senza riserve, ma la presenza di GS/BV e GP/BV la fanno spesso scivolare nei giochi. Il GS la rende possessiva e gelosa e quando viene respinta il suo BV si avvilisce e si sposta rapido nel BR, iniziando a recriminare. Se non viene accolta lancia invettive e rimproveri dal GP. Predilige il gioco del tribunale, passando da uno all'altro perché le diano ragione e la consolino del destino avverso.

Respinge con lunghe partite a "Si, ma" possibili soluzioni, che le permetterebbero di uscire dal BV.

Fuori dall'area affettiva, è una persona molto efficiente, svelta, pratica e competente. GN e BL forti le permettono di trovare soluzioni efficaci e rapide ai problemi. E' stata lei a trovare un medico specializzato, che ha operato il nipote più piccolo in seguito ad un grosso trauma cranico, è stata lei a trovare lavoro alla sorella maggiore, è stata lei a prenotare la radiografia al padre la mattina successiva al ritorno dalle vacanze in montagna, dove era caduto.

Possibili aree di lavoro: Esercizi di auto ascolto per avvicinarsi al suo Bambino e consolarlo, esercizio della mongolfiera, per scaricare vecchi pesi e vecchi dolori e guardare dall'alto.

Filemone e Bauci, ospiti degli dei



“Bauci e Filemone, pari a lei per età, vivevano insieme fin dagli anni della giovinezza”, così narra Ovidio¹⁷. Bauci ha 80 anni e Filemone 82. La loro storia è iniziata quando ne avevano 14 e 16, hanno già festeggiato le nozze d’oro e si stanno avvicinando al 60° anniversario. Sono legati da una salda intimità che condividono in pieno (BL/BL).

In entrambi prevale lo stato dell’Io bambino, attivo sia nell’area positiva che in quella negativa con valori simili.

L’Adulto è attivo con un punteggio alto in entrambi. Le due colonne del grafico riflettono il loro aspetto fisico: sono entrambi alti e magri, belli e dotati di innata eleganza. Filemone, ancora forte, sovrasta e sostiene Bauci, che soffre di vari acciacchi.

In Bauci il GN, GP e GA sono molto presenti. E’ una persona molto disciplinata e metodica. La cura della casa è la sua passione. Filemone la prende in giro: “La polvere non fa in tempo a posarsi, che l’hai già raccolta!” E’ molto affettuosa nei confronti di Filemone, il marito migliore del mondo, che cura e coccola da tutta la vita. La sua famiglia è il suo mondo, i contatti all’esterno sono pochi. Le nipoti sono gli dei che chiedono ospitalità. Quelle che abitano nelle vicinanze hanno un turno fisso per impegnarla in pranzi o cene. Si rammarica di non aver potuto coltivare le amicizie, impegnata com’era nella cura dei suoi tre figli e della casa (BV).

Si è dedicata con pazienza e sollecitudine alla sorella, maggiore di dieci anni, nella fase della malattia e della vecchiaia (GA).

¹⁷ In Hans Jellouschek, *Op. Cit.*, p. 125

Il suo GN le ha permesso di supportare Filemone nel lavoro, di tenere la contabilità, di controllare l'andamento della famiglia; l'A di vendere, comprare e investire con acume.

Filemone era un giovane brillante. Se la famiglia avesse avuto maggiore disponibilità economica, avrebbe continuato gli studi. Dopo avere frequentato le medie, ha incominciato a lavorare in un grande negozio di casalinghi. E' stato molto apprezzato e mandato nella filiale di Roma. E' tornato a Padova per sposare Bauci.

Erano nati già tutti i figli, quando gli hanno proposto di diventare agente di un'importante azienda. Significava partire di casa il lunedì e tornare il venerdì, lasciando Bauci sola con i bambini. Era un grande sacrificio, ma anche una grande opportunità, che entrambi hanno saputo vedere e cogliere (A).

Filemone è curioso e determinato, finché non viene a capo di un problema, non cessa di ragionarci sopra (BL). Ha doti manuali, conosce l'impianto elettrico e sa riparare i guasti. Si tiene informato su tutto, leggendo libri e giornali (BL). Nonostante l'età, ha imparato bene ad usare cellulare e computer. Radio e televisioni non hanno grandi segreti per lui (BL).

La sua ironia è spesso bonaria (BL), ma può diventare graffiante (BR).

E' una persona molto riservata, quindi sa stare in compagnia, ma gli costa fatica, per questo la sua area del Genitore affettivo è nel GS. Quelli che lo incontrano, lo trovano affabile e accogliente, ma lui si vorrebbe sottrarre. Unica eccezioni le sue nipoti, per le quali i cancelli sono sempre aperti. Se ne è preso cura fin da piccole ed è legato loro da un profondo affetto, abbondantemente ricambiato. Una di loro, subito dopo le parole "mamma" e "papà", ha imparato a dire "nonno" e correva verso la porta ogni volta che sentiva suonare il campanello, chiamandolo.

I suoi figli trovano in lui un orecchio aperto e una mente vigile e saggia, che sa dare consigli pacati e azzeccati (A).

Nel serbatoio così pieno dei BR e BV di Bauci e Filemone si mantengono vivi il grande dolore e la rabbia per la morte della loro primogenita, una ferita che non si rimargina.¹⁸ Sono stati un porto sicuro caldo per la sua bambina. Oggi è una giovane donna equilibrata, che con molta determinazione ha già finito gli studi e si è inserita nel mondo del lavoro.

Possibili aree di lavoro: esercizio dell'aquila, per vedere tutto dall'alto ed abbracciare l'insieme¹⁹.

¹⁸ Per una riflessione sul lutto, si potrebbe partire dalla situazione che A. Camus descrive nelle prime righe dello *Straniero*, con la sua prosa telegrafica, secca e incisiva. Dice: "Aujourd'hui, maman est morte. Ou hier peut être, je ne sais pas." Trad. mia "Oggi la mamma è morta. O forse è morta ieri, non lo so". Quando un dolore è forte, rimane nell'oggi o al massimo nell'immediato passato.

¹⁹ R. Rossi, *Respira... e sorridi*, p. 15

Lettura consigliata: Elisabeth Kübler-Ross, *La morte è di vitale importanza*, per esaminare a ritroso tutta la storia, che lungi dall'essere una muraglia che ha in cima cocci aguzzi di bottiglia²⁰, ha offerto opportunità di crescita in ogni evento ed è stata un successo.

²⁰ Cfr. E. Montale *Merigiare pallido e assorto* in *Ossi di seppia*, 1925
E andando nel sole che abbaglia
sentire con triste meraviglia
com'è tutta la vita e il suo travaglio
in questo seguire una muraglia
che ha in cima cocci aguzzi di bottiglia.

Conclusioni e ringraziamenti

Eccomi giunta alla fine di questo piccolo viaggio attraverso la mia storia, intrecciata a quella di familiari ed amici. L'egogramma è uno strumento che generalmente si usa in autonomia e serve all'autoascolto, ma nell'impiego che ne ho fatto si è rivelato duttile e utile a fotografare persone conosciute, ponendole in un'altra prospettiva. Ne è nato un rinnovato scambio: ad alcuni è stato utile e ha aperto nuovi scenari, altri vi hanno trovato rassicurazione e conferma. E' stato un lavoro, che è nato spontaneo ed è uscito a fiotti nel giro di una settimana. Il senso di alcuni egogrammi mi si è chiarito nelle notti e mi ha spinto fuori dal letto prima dell'alba, scuotendo tutte le mie fibre in un gigantesco lavoro di riordino e di focalizzazione, proseguito anche quando lo ritenevo terminato.

Ogni persona è un dono, ringrazio quindi tutti coloro che hanno accettato di lasciarsi guardare e mi hanno messo a disposizione i loro tesori nascosti.

Ringrazio Laura che ha letto la bozza, ancora molto incompleta e mi ha dato il suo parere critico. Pensavo che il lavoro fosse finito, ma non era così.

Ringrazio Raffaello per quello che ci ha insegnato e per i nuovi orizzonti che ci ha dischiuso con la consulenza educativa.

Ringrazio Raffaella per essere motore di sempre nuove avventure.

Ringrazio la mia mammina, senza la quale saremmo morti di fame in questo tempo di stesura frenetica.

Ringrazio l'uomo più bello del Triveneto, ottimo padre delle mie figlie e mio amatissimo sposo, per avermi permesso di frequentare questo percorso.

Bibliografia

- Eric Berne, *A che gioco giochiamo*, Tascabili Bompiani, 1985
- Albert Camus, *L'étranger*, Gallimard, 1990
- Gary Chapman, *I 5 linguaggi dell'amore*, Elledici, 1995
- Thomas Harris, *Io sono ok, Tu sei Ok*, BUR, 1997
- James Hillman; *Il codice dell'anima*, Adelphi, 1997
- Muriel James, Dorothy Jongeward, *Nati per vincere*, San Paolo, 1987
- Hans Jellouschek, *Amori e incantesimi*, Ed Magi, 2003
- Elisabeth Kübler-Ross, *La morte è di vitale importanza*, Armenia, 2016
- Arnold A. Lazarus, *24 Miti che possono rovinare un matrimonio*, Positive Press, 1996
- Carla Melazzini, *Insegnare al principe di Danimarca*, Sellerio editore Palermo, 2011
- Carlo Moiso, Michele Novellino, *Stati dell'Io. Le basi teoriche della analisi Transazionale Integrata*, Astrolabio, 1982
- Raffaello Rossi; *Comunicazione, reti sociali e prevenzione del disagio*, Quad. 2, Giorgio Braghigiani Editore
- Raffaello Rossi, *Piccoli Genitori Grandi Figli*, EDB, 2004
- Raffaello Rossi, *Respirae sorridi*, Toscana oggi, 2020
- Raffaello Rossi, *Analisi Transazionale*, dispense della lezione del 2/02/2019, Corso per consulenti, Padova
- Joseph Roth, *L'allevo modello*, in *Il Mercante di coralli*, Tascabili Bompiani, 1988, p. 11-27

Indice

Introduzione	p. 2
La comunicazione in AT	p. 5
Analisi del mio egogramma	p. 9
Generazioni a confronto: la mamma, mia sorella ed io	p. 11
Mio marito Giona	p. 18
Giona ed io: il nostro <i>noi</i>	p. 21
Le nostre figlie e la nostra impronta su di loro	p. 26
La mia amichetta	p. 28
Eloisa e Abelardo	p. 30
Livia e Michele	p. 32
Luisa e Oumar	p. 35
Zaccaria ed Elisabetta	p. 37
Elia e Paola, l'anacoluto	p. 40
Emanuela e sua madre, generazioni a confronto	p. 42
Micol, la piccola di casa	p. 44
Filemone e Bauci, ospiti degli dei	p. 46
Conclusioni e ringraziamenti	p. 49
Bibliografia	p. 50
Indice	p. 51