

“Ehi tu, a che gioco giochi?”



C'è qualcuno che all'interno di una relazione di coppia non ha mai pronunciato (o almeno pensato di pronunciare) questa frase? Ne sarei alquanto stupita...

Smascherare il gioco del partner (e solitamente mentre pronunciamo la fatidica frase abbiamo già in mano, o pensiamo di avere, la prova dell'altrui colpevolezza) è uno degli "sport" preferiti dell'essere umano. Adesso usate un minuto del vostro tempo per immaginare un film (non necessariamente una storia d'amore), visualizzate il protagonista mentre dice: "Ehi tu, a che gioco giochi?". Fatto? Ok, ora soffermatevi sulle caratteristiche del personaggio che avete visualizzato. E' piuttosto probabile, che si tratti di un eroe o di un'eroina, di un uomo o una donna particolarmente coraggiosi e, all'interno della trama del film, sicuramente vincenti.

Ma siamo sicuri che è così "vincente" all'interno di una relazione inchiodare l'altro ai suoi errori? Probabilmente la risposta (e tutti noi lo abbiamo sperimentato empiricamente) è no. E allora perché continuiamo a farlo?

Prima di rispondere a questa ardua domanda analizziamo, usando sempre il paradigma teorico dell'Analisi Transazionale, il concetto di Berne di "Gioco" psicologico.

Berne definisce il gioco come *"una serie progressiva di transazioni ulteriori complementari rivolte a un risultato definito e prevedibile"*.

Per comprendere questa definizione è necessario introdurre il concetto di transazione.

Le relazioni interpersonali costituiscono il nucleo dell'esistenza di ogni uomo. La teoria dell'attaccamento, che è nata come integrazione di teorie etologiche, evolucionistiche, psicanalitiche e cognitive, postula una predisposizione innata di ogni individuo a entrare (e rimanere) in relazione con gli altri.

Nell'AT, le relazioni e le comunicazioni interpersonali possono essere analizzate utilizzando il concetto di **transazione**.

La transazione è uno scambio comunicativo e rappresenta *l'unità del rapporto sociale* (Berne, 1964).

Un gioco include transazioni tra le persone in cui c'è una differenza tra livello sociale manifesto e livello psicologico nascosto.

Nei rapporti interpersonali i giochi sono molto frequenti, anche se agiti al di fuori della consapevolezza; la maggior parte delle persone gioca un numero limitato di giochi "preferiti" che confermano gli assunti di base del copione, ovvero le convinzioni su se stessi, sugli altri e sul mondo (ad es. "Io mi faccio in quattro per tutti, gli altri svalutano i miei sentimenti, il mondo è proprio un brutto posto...")

Ogni gioco, in base alle conseguenze che comporta, può essere classificato in gioco di 1° grado: il disagio avvertito dai giocatori è lieve e condivisibile all'interno del proprio ambiente sociale; gioco di 2° grado: le conseguenze sono spiacevoli e i giocatori si impegnano a non lasciarli trapelare nel loro ambiente sociale; gioco di 3° grado: le conseguenze sono molto gravi sia a livello emotivo che fisico e mettono a rischio la vita stessa della persona.

In AT sono stati proposti diversi modi di analizzare i giochi: l'Analisi formale descritta da Berne in "A che gioco giochiamo" (1964) e in "Ciao e poi" (1979), individua in ogni gioco una sequenza fissa di sei fasi definita formula "G" (Gancio + Anello = Risposta > Scambio > Incrocio > Tornaconto); il diagramma delle simbiosi si basa invece sull'ipotesi che ogni gioco implichi un tentativo di mantenere una relazione simbiotica. (per approfondimenti vedere Schiff & Schiff 1971).

E infine c'è il triangolo drammatico descritto da Karpman (1968). Soffermiamoci in particolare su questo concetto, che permette di esaminare le posizioni dei giocatori e gli scambi di ruolo per il pagamento del Tornaconto. Le posizioni individuate sono: Salvatore

(percepisce gli altri in una posizione di inferiorità e offre aiuto loro ponendosi in una posizione di superiorità, di fatto svalutando la capacità dell'interlocutore di agire in maniera congrua alla situazione); Persecutore (percepisce gli altri in una posizione di inferiorità e li perseguita da una posizione di superiorità); Vittima (percepisce se stesso in una posizione di inferiorità e gli altri in una di superiorità).

Sia il Persecutore che il Salvatore considerano gli altri non OK, solo che il primo reagisce calpestandoli e sminuendoli, mentre il secondo agisce offrendo loro aiuto!

Entrambi, quindi, svalutano gli altri: svalutano la loro dignità e i loro diritti oppure svalutano la loro capacità di pensare da soli e di agire di propria iniziativa. La Vittima, invece, è una persona che si considera non OK e svaluta se stessa, cercando un complemento in P o in S. Ciò che accomuna questi ruoli è la mancanza di autenticità, perché quando una persona è in uno di questi ruoli non risponde nel qui ed ora, ma risponde come se fosse nel passato, utilizzando vecchie decisioni di copione prese da bambino.

Quello che è interessante in questa formulazione di Karpman è che a un certo punto si verifica nella dinamica del gioco un rovesciamento dei ruoli, che lascia tutti increduli, compresi gli stessi giocatori.

Nel gioco "Ti ho beccato figlio di puttana" (Berne 1964) ad esempio la persona che accusa parte da una posizione di Persecutore. Possiamo anche ipotizzare che prima, sopportando gli errori del partner, le sue negligenze, le bugie comprese, ma non svelate abbia svolto il ruolo di Salvatore ("Io ti cambierò, perdonerò tutti i tuoi errori, ti offrirò quella possibilità di redenzione che finora la vita ti ha negato).

Il proverbio della goccia che fa traboccare il vaso mi sembra molto azzeccato per spiegare questo processo: esiste un limite per ogni contenitore e quando quel limite viene oltrepassato l'equilibrio si spezza. Così accade che la persona, che tanti sforzi ha fatto per dimostrarsi accogliente e comprensiva, si ritrova a utilizzare una modalità relazionale rabbiosa, iper-critica e biasimante, decisamente fuori dai suoi schemi abituali. A questo punto entrambe i "giocatori" si mostrano basiti per ciò che sta accadendo: chi viene accusato resta attonito rispetto alla reazione imprevista e insolita del suo partner; di contro colui/colei che finora ha mostrato grandi doti di comprensione rimane disorientato dalla portata della propria stessa rabbia.

Tutte e due le persone finiscono col provare un'emozione spiacevole, caratterizzata da un profondo senso di solitudine ("Nessuno mi può capire. Questo è il mio destino") e ciò è quello che noi analisti transazionali chiamiamo Tornaconto negativo.

Adesso che teoricamente abbiamo inquadrato il "gioco" e le sue componenti torniamo alla nostra questione iniziale: "Perché abbiamo bisogno di inchiodare l'altro ai suoi errori?"

Come scritto in precedenza Berne in uno dei suoi libri più famosi lo chiama il gioco del "T'ho beccato figlio di puttana!".

Per quali motivi abbiamo bisogno di cogliere l'altro con le mani nel sacco? E questo che effetti produce nella relazione?

Cominciamo col dire che chi accusa lo fa per legittima difesa (e quindi non andrebbe biasimato): la persona che punta il dito si sente fortemente minacciata dagli eventi.

Argomentare a favore delle proprie ipotesi ("Te l'avevo detto che mi tradivi e adesso ne ho le prove!!) è un modo per ricompattare la propria identità frammentata dal dolore, ricostruendo una cronologia degli eventi, attribuendo un senso logico, coerente e consequenziale a ciò che fino a quel momento ci ha mandato in tilt.

Possiamo quindi dire che questo gioco ha una funzione adattiva per la persona, almeno in una fase iniziale. Confermare a se stessi e all'altro di avere ragione ci permette di riacquistare il potere che sentiamo vacillare all'interno della relazione.

Tuttavia nel momento in cui trasformiamo ogni tipo di rapporto in una lotta per il potere perdiamo di vista il senso del rapporto stesso, che certo non è la sopraffazione, il prevalere di uno dei due sull'altro, ma la cooperazione per ottenere un obiettivo comune.

Banale no? Ma provate a pensare alle tante situazioni in cui l'obiettivo comune scivola sullo sfondo, spinto dall'ingombrante bisogno di AVERE RAGIONE.

Chi gioca a "T'ho beccato figlio di puttana", come a tutti i giochi, lo fa inconsapevolmente, cerca di tirare una fune dalla propria parte (per giunta con un notevole dispendio energetico) nell'illusione di portare l'altro nella propria zona di comfort.

Ciò che invece accade è che più si strattona la corda, più la persona che vogliamo avvicinare viene allontanata: enfatizzare gli errori, stimolare la vergogna e il senso di colpa non può che creare una distanza abissale tra noi e il nostro partner.

Chi viene accusato si sente non compreso, biasimato e in "*una terra di nessuno*" del tutto inaccessibile all'altro; tuttavia anche chi "smaschera" finisce col provare un'emozione di forte solitudine, dettata dal maldestro tentativo di contatto appena fallito.

In definitiva entrambe le persone terminano il gioco con un tornaconto negativo, ovvero un senso di sé caratterizzato da profonda inadeguatezza.

C'è qualcosa che possiamo fare per fermare questa dolorosa giostra?

Visto che è una dinamica al di fuori della nostra consapevolezza non è propriamente semplice non cadere nella trappola, ma ci sono delle domande che possiamo porci per comprendere se stiamo entrando in un "gioco" oppure no. Ecco:

- Qual è l'obiettivo che ho nel dire quello che sto per dire?
- Di che cosa ha bisogno il mio partner in questo momento?
- Qual è il mio desiderio autentico, celato dall' "esigenza" di avere ragione? /Posso trovare un modo più efficace per esprimerlo?

Ovviamente non è un esercizio facile, molto spesso ci capiterà di porci queste domande retroattivamente (cioè quando è troppo tardi); oppure sentiremo di non aver le energie per contrastare un processo che è sicuramente automatizzato (come la strada segnata della locomotiva); in certi casi il nostro desiderio di ferire l'altro sarà più forte di tutto e infine a volte avremo bisogno di perderci per poterci ritrovare.

Tuttavia se amiamo davvero è uno sforzo che vale la pena di fare, per la persona amata, ma soprattutto per NOI stessi.



BIBLIOGRAFIA

- Berne, E. (1964), *A che gioco giochiamo*, Bompiani, Milano, 1968
- Berne, E. (1971), *Analisi Transazionale e psicoterapia: un sistema di psichiatria sociale e individuale*, Roma, Astrolabio.
- Berne, E. (1979), *Ciao...e poi*, Bompiani, Milano, 1979
- Bianchini S. (1994), *Il gioco psicologico: una reciproca costruzione del reale*, in "Polarità", 8, pp.53-64
- Cavallero, G.C. (1997) *Coazione a ripetere e copione*. Costellazioni, 1, 10-17.
- **Karpman, S.** (1968). *Fairy tales and script drama analysis*. Transactional Analysis Bulletin , 7, 26, 39-43.
- Schiff A., Schiff J. (1971). *Passività*. In: Scilligo P., Bianchini S., (a cura di) *I premi Eric Berne*. Roma: IFREP
- Stewart, I., Joines, V. (1990). *L'Analisi Transazionale: guida alla psicologia dei rapporti umani*. Milano: Garzanti