

# STARE BENE TRA REGOLE E PERMESSI

Dott. Luciano Cirino - Psicologo psicoterapeuta  
Referente Territoriale OPL per Varese e Provincia

Varese - Comando Provinciale Guardia di Finanza  
21 marzo 2023



# Approccio teorico

---

- Analisi Transazionale
- Fondata da Eric Berne, psichiatra e psicoterapeuta a partire dagli anni '50
- Attenzione al passato e alle esperienze attuali
- Dialogo interiore e scambi comunicativi interpersonali

# Gli Stati dell'Io

---

G

Genitore

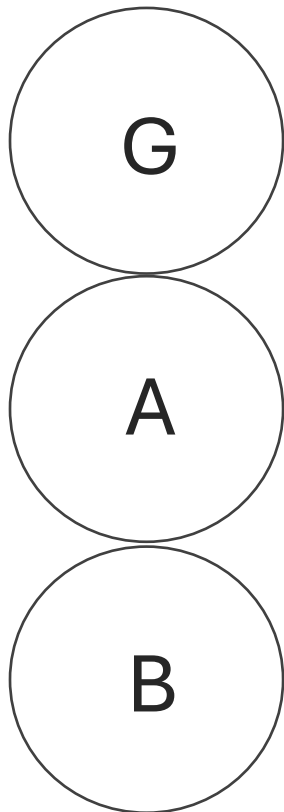
A

Adulto

B

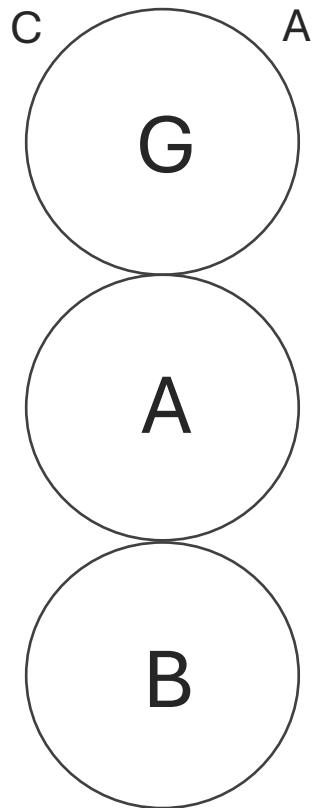
Bambino

# Bambino



- Mondo emotivo
- Energia interiore
- Istinto di sopravvivenza
- Desideri
- Principio di piacere

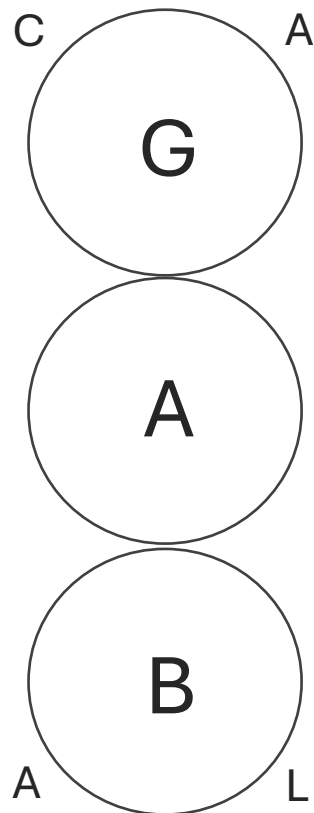
# Genitore



Parte di noi che risponde alle istanze del B:

- G Affettivo:  
sostegno, conforto, protezione...
- G Critico:  
educazione, Leggi, norme sociali,  
regole di comportamento

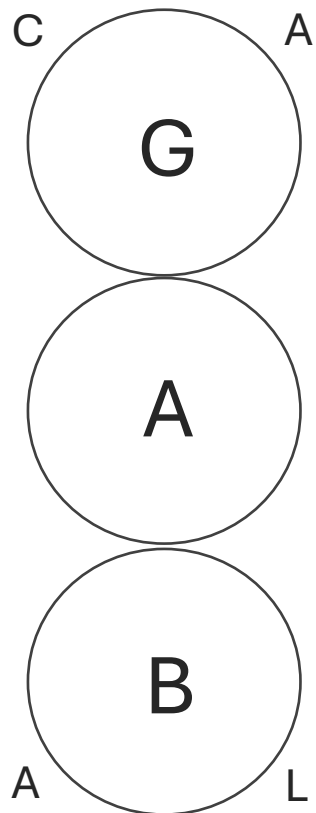
# Bambino



In risposta alle espressioni del G:

- B Libero:  
espressione diretta, sciolta, spontanea
- B Adattato:  
condizionato dal G Critico  
compiacente o ribelle

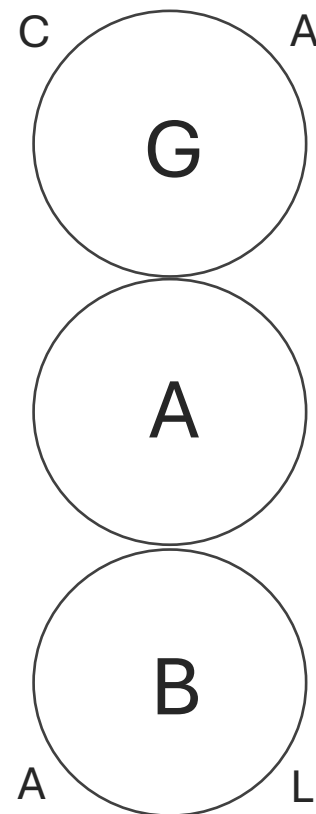
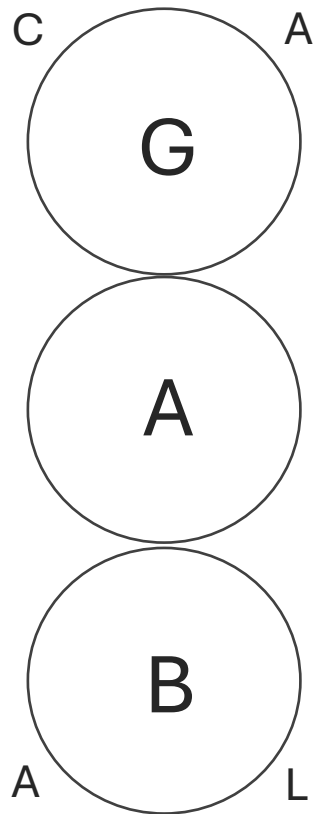
# Adulto



“Computer di Bordo”:

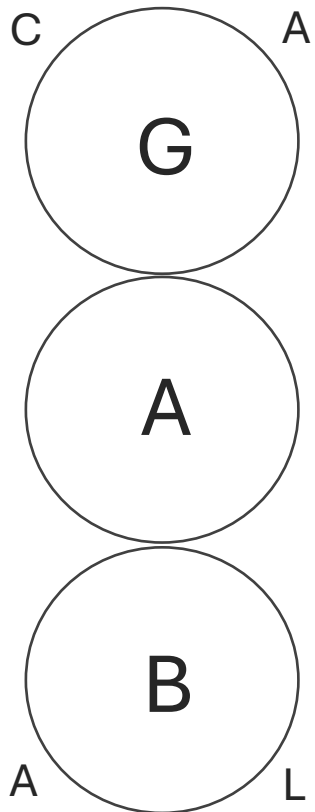
- Parte razionale
- Ascolto delle istanze del B e del G
- Attenzione agli altri e al contesto
- Scelte e decisioni

# Dialogo interiore e interpersonale



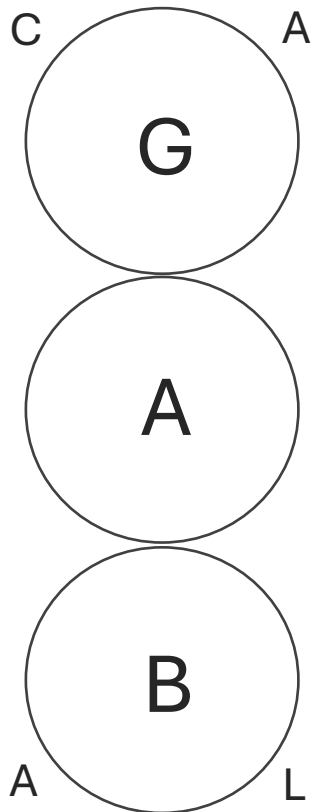


# Okness, ovvero sentirsi bene



- Importanza di tenere in equilibrio le varie 'voci'
- Ognuna ha le sue ragioni e la sua importanza
- In momenti diversi qualcuna può prevalere, è normale!
- Se alcuni Stati sono sistematicamente svalutati o sopravvalutati ciò può essere causa di malessere per sé e/o per gli altri
- Importante analizzare gli specifici scambi tra i diversi Stati, sia interiormente che nelle relazioni, per determinare eventuali idee, pensieri, affermazioni non funzionali al benessere

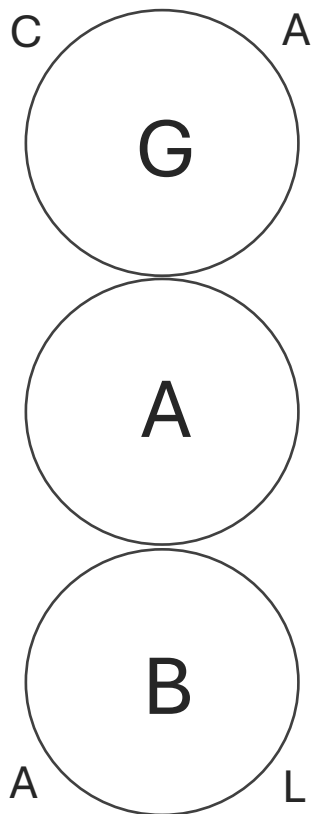
# B Libero al centro dell'attenzione



- *Quali sono le emozioni prevalenti?*
- *Cosa sente? Che cosa prova?*
- *Come sta?*

Ciò che vive il B Libero è un segnale prezioso per determinare se va tutto bene o se occorre cambiare qualcosa

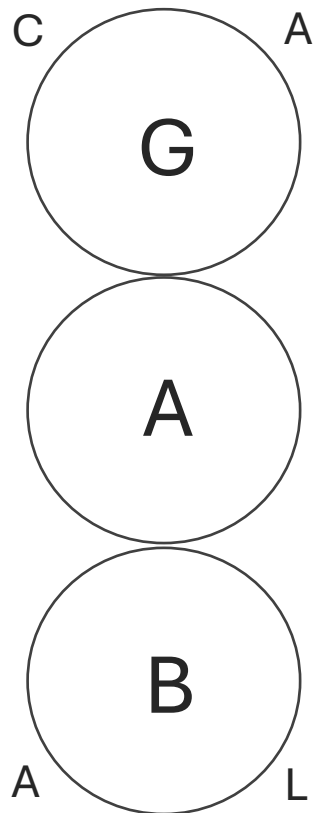
# Genitori a confronto



Se Ga e Gc si parlano si evitano alcuni rischi:

- Diventare iperprotettivi o lassisti
- Diventare ipercritici e svalutanti
- Utilizzare schemi fissi, criteri e modelli di comportamento fuori luogo

# Professioni "a rischio Gc"



Insegnanti

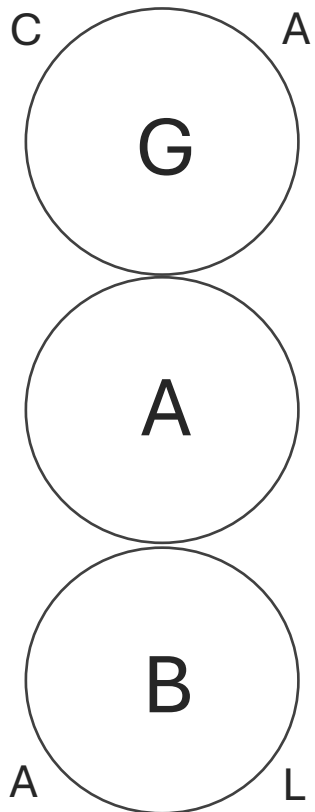
Avvocati

Educatori

Sacerdoti

Forze dell'Ordine

# Professioni "a rischio Gc"

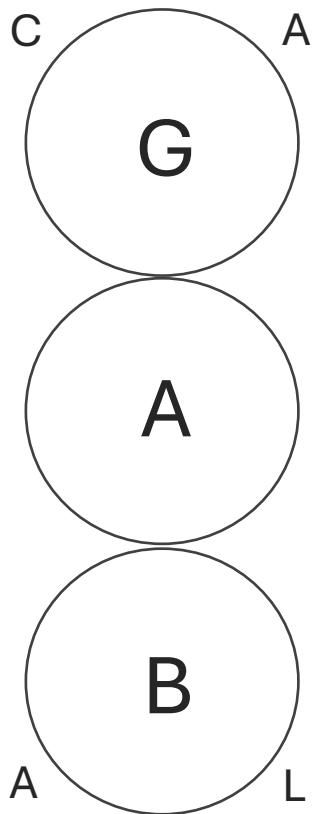


Rischi a livello personale e/o relazionale:

- Regole principale o unico criterio di comportamento e metro di giudizio (anche in contesti non lavorativi)
- Educazione come inquadramento
- B 'obbligato' a compiacere o ribellarsi
- A apparentemente lucido, di fatto soverchiato da Gc
- G Affettivo silente
- B Libero poco ascoltato

Importante tenerne conto per i genitori (o per chi desidera diventarlo)

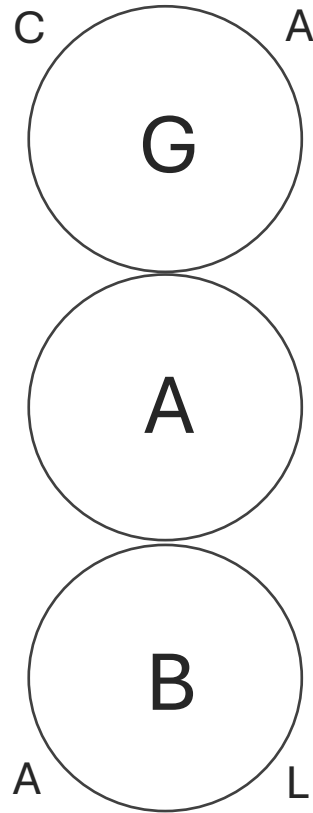
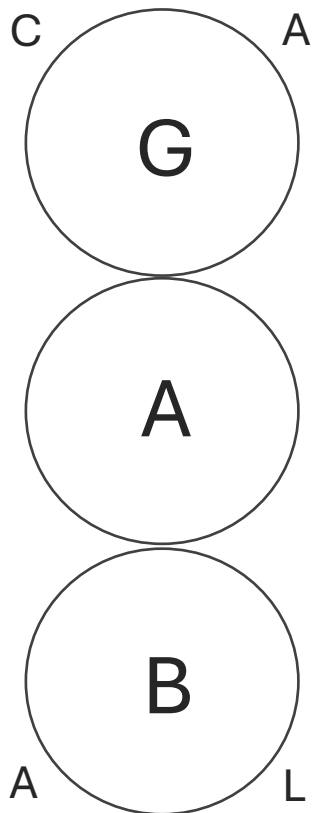
# Professioni "a rischio Gc"



## Antidoti:

- Dare più spazio ai permessi del G Affettivo
- Aprirsi a opzioni diverse, possibilità inesplorate
- Favorire il pensiero divergente, la creatività, la 'trasgressione'
- Vigilare senza timore degli eccessi e ansia di perdere il controllo
- Rispettare le indicazioni del Gc, purché non siano limitanti
- Partire dalla 'presunzione di innocenza'
- Mettersi in contatto con i propri vissuti, sensazioni, emozioni
- Favorire l'empatia

# Obiettivo Armonia



Magari non è un vostro problema,  
ma in tutti i casi...

...è meglio conoscere i rischi  
potenziali, per evitarli!

*Cosa ne pensate?...*

# *Grazie!*

---

## Contatti utili

luciano\_cirino@curarti.it

*Luciano Cirino - Psicologo Psicoterapeuta*

varese@opl.it

*Referente Territoriale OPL con la Dott.ssa Michela Ghiringhelli*

