

CONFLITTI RELAZIONALI E GIOCHI PSICOLOGICI

Gestione dei conflitti relazionali *(dott.ssa Cristina Mencacci)*

Molte relazioni finiscono sempre nello e con lo stesso modo negativo: "i giochi psicologici"!

Molte relazioni sono animate da un tipo di comunicazione che termina sempre con la sensazione di essere di nuovo caduti o essere stati trascinati in una situazione spiacevole: «Come mai... è successo di nuovo?», «Perché... continua a succedermi questo?», «Pensavo lui/lei fosse diverso/a... e invece!».

Se la dinamica comunicativa è ripetitiva e la sensazione di disagio sembra già sperimentata in altre occasioni, molto probabilmente i due partner hanno messo in atto un "gioco psicologico".

Cos'è un gioco psicologico

I giochi psicologici, contrariamente alla definizione ludica, **non sono esperienze piacevoli, ma costituiscono un tipo di interazione dis-funzionale, fonte di sofferenza e di situazioni conflittuali, come tensioni, litigi, varie sindromi e fino a separazioni dolorose.**

Mettere in atto un gioco psicologico, in base al modello dell'Analisi Transazionale (relazione di scambio per cui ad ogni stimolo corrisponde qualcos'altro), significa impostare le relazioni (affettive e non) su uno schema ripetitivo di comportamenti, **la cui conclusione comporta sempre un'emozione negativa: rabbia, tristezza, impotenza, sconforto, disagio.**

Le persone coinvolte si accorgono che questi sentimenti sono "familiari", nel senso di averli provati molte altre volte e in circostanze diverse. Infatti, il medesimo gioco è riproposto in situazioni differenti, come il contesto lavorativo e quello sociale. All'interno del gioco la persona ricopre un ruolo e invita l'altro (di fatto lo trascina!) a impersonarne uno complementare.

A tal fine sceglie, inconsapevolmente, il partner tra coloro che sono in grado di interpretare un ruolo che possa intrecciarsi con il proprio. Se ci si sofferma a osservare le coppie di amici e/o conoscenti, **non è difficile individuare i ruoli ricoperti dai due partner all'interno della relazione.**

Nonostante la varietà delle situazioni, i ruoli fondamentali <nelle analisi transazionali> sono tre:

- Persecutore,
- Salvatore,
- Vittima.

La persona che inizia un gioco psicologico parte da uno di questi tre ruoli, ma nella conclusione lo lascia per assumerne un altro.

- Il Persecutore: si pone in posizione di superiorità rispetto all'altro, biasimandolo, offendendolo, svalutandolo.
Quando il partner, giunto all'exasperazione, lo rifiuta magari interrompendo la relazione, diventa una Vittima, attonita e amareggiata («Cosa ho fatto per meritarmelo!»).
- La Vittima: si pone in posizione d'inferiorità, chiedendo continuamente sostegno all'altro e rassicurandolo del suo amore (sindrome di Stoccolma).
- Quando il partner, stanco delle continue richieste, non soddisfa le sue pretese, diventa un Persecutore, pronto ad attaccare e accusare («Lo sapevo che non potevo contare su di te!»).
- Il Salvatore: si prodiga nell'aiutare gli altri, spesso sostituendosi ad essi.
Quando il partner sentendosi soffocato, si allontana o respinge l'aiuto, diventa una Vittima («Non mi merito che mi tratti in questo modo!») o persino un Persecutore («Con tutto quello che ho fatto per te!»).

Le regole del gioco psicologico

Un gioco psicologico, come un qualsiasi gioco sportivo o da tavolo, è governato da **regole rappresentate da sequenze comportamentali.**

La dinamica può prendere la forma di una discussione o di una lite apparentemente razionali, ma che tendono a ripetersi con analoghe modalità.

Lo schema del gioco secondo la teoria dell'Analisi Transazionale è il seguente:

- Fase di apertura (GANCIO + ANELLO): il gancio è la comunicazione con cui s'invita l'altro a giocare, l'anello è la disponibilità dell'interlocutore a partecipare al gioco proposto. Metaforicamente "gancio + anello" rappresenta il processo con cui l'anello si appende al gancio. Prendendo come esempio il gioco: «Perché non..., sì ma», la fase di apertura può essere: «Ho bisogno di un tuo consiglio», «Va bene... dimmi...».
- Fase centrale (RISPOSTA): l'interazione prosegue in modo prevedibile e con tempi più o meno lunghi.
Seguendo l'esempio del gioco «Perché non... sì ma», la risposta consiste nella serie di suggerimenti forniti da un partner e respinti dall'altro: «Potresti fare questa cosa...», «Sì... ma... ci sarebbe quest'inconveniente».
- Fase finale (SCAMBIO DEI RUOLI + SORPRESA): l'interazione è improvvisamente interrotta da un colpo di scena, in virtù del quale chi ha iniziato il gioco cambia il proprio ruolo (scambio dei ruoli), segnalando in questo modo la conclusione dello stesso. Nell'esempio citato «Perché non... sì ma», lo scambio dei ruoli concerne il momento in cui la Vittima che ha iniziato il gioco diventa Persecutore, screditando la capacità dell'altro di offrirle l'aiuto richiesto: «Ho capito, non vuoi aiutarmi!».
La sensazione di aver cambiato ruolo provoca nei due partner un momento di sorpresa.
Entrambi, sebbene colgano il ripetersi dell'accaduto, rimangono stupiti chiedendosi «Cosa sta succedendo?».
- Conclusione (TORNACONTO): al termine del gioco, ciascuno dei giocatori ottiene il suo tornaconto costituito da una "ricompensa psicologica": procurarsi sostegno, sentirsi riconosciuto, rimarcare la propria superiorità o l'incapacità dell'altro.

Ma la vittoria è solo apparente, in quanto è sempre accompagnata da un'emozione spiacevole o da un pensiero negativo («Non sono all'altezza», «Nessuno è capace di aiutarmi», «Non ne posso più...», «Non mi capisce...»).

Caratteristiche dei giochi psicologici

Un processo comunicativo per essere definito gioco psicologico deve manifestare alcune caratteristiche.

- I giochi sono ripetitivi: ognuno ha il suo gioco preferito che ripropone con svariate modalità in più circostanze. Attori e contenuti possono cambiare, ma lo schema di base è sempre lo stesso.
- Sono inconsapevoli: la persona non si rende conto subito di farlo, di averlo innescato.
- Pur chiedendosi «Com'è possibile che questo sia successo di nuovo?», non si accorge di aver contribuito a costruire e sostenere il meccanismo.
- La comunicazione avviene su un doppio livello: il primo apparentemente realistico ed espresso a parole; il secondo profondo e non esprimibile a parole. Questo secondo livello guida l'andamento del gioco, sebbene sia sconosciuto agli stessi giocatori (inconsapevolezza del gioco).
- Prevedono un momento sorpresa: a un certo punto dell'interazione (scambio dei ruoli) i protagonisti percepiscono che sia accaduto qualcosa d'inaspettato.
- Terminano con uno stato d'animo negativo («È sempre la stessa storia...»): anche quando la prima sensazione è una vittoria, questa si erige su uno sfondo spiacevole.

Perché i giochi psicologici?

Si ritiene che i giochi siano "copioni di comportamento" appresi nell'infanzia, riprodotti da adulti e oscurati "dalle nebbie sociali".

Il meccanismo del gioco è infatti appreso nel corso dell'infanzia, quando il bambino mette in atto determinate strategie come mezzo per soddisfare i bisogni di attenzione e di riconoscimento (principio di rinforzo: vedi la mia dispensa sulla Disciplina).

Una volta acquisito, il gioco si consolida strutturandosi in uno schema "stimolo-risposta" e si dimenticano le motivazioni per cui è stato concepito, ragione per cui il gioco è inconsapevole.

Nel corso della vita adulta, il gioco prescelto sarà attivato come comportamento automatico nelle relazioni importanti.

La persona ricorre al gioco quando non si sente sufficientemente apprezzata dal partner o crede di non ricevere adeguata considerazione ed importanza.

Per soddisfare queste esigenze ripropone, senza rendersi conto, quelle strategie che nell'infanzia erano state funzionali, ma che nel contesto presente risultano inappropriate.

Alla base dei giochi psicologici possono esserci molteplici ragioni:

- Ottenere attenzione e importanza: attraverso il gioco si diventa riconoscibili agli occhi del partner che è costretto a dedicare attenzione, ascoltando, aiutando, rispondendo alle critiche.
- Garantire il senso di sicurezza: il gioco essendo ripetitivo consente di strutturare la vita di coppia in schemi relazionali prevedibili, offrendo sicurezza a entrambi i partner.
- Evitare l'intimità: il gioco permette di mantenere rapporti emotivamente intensi, senza svelare all'altro la propria vulnerabilità.
- Giustificare un attacco contro il partner cui addossare la responsabilità dei propri stati d'animo negativi o attribuirgli la colpa di eventi che potrebbero intaccare la propria autostima.
- Confermare le proprie convinzioni su se stessi, elaborate nel corso della propria storia personale, cercando verifiche su quello che la persona pensa di essere o che gli altri pensano che sia.

Pertanto si gioca psicologicamente nel tentativo di soddisfare le proprie esigenze emotive, ma poiché nel gioco sono riproposte strategie superate, i reali bisogni rimangono insoddisfatti.

Conseguenze dei giochi psicologici

Tutte le persone possiedono i propri giochi, che ripropongono all'interno della relazione affettiva (normalmente in quella di tipo <stretto>).

Esiste tuttavia un confine, un grado d'intensità per cui il gioco da moderato e innocuo diventa disfunzionale e dannoso.

I giochi di lieve intensità generano screzi e discussioni, senza pregiudicare il benessere e l'armonia della relazione di coppia, ma di solito da questi si passa ad altri... più pesanti!

Il gioco psicologico disfunzionale invece è fonte di infervorati litigi, rivalse, rancori, ostinati silenzi, suscitando stati d'animo negativi in entrambi i partner e causando <disagi>.

Il legame può logorarsi al punto da condurre alla rottura o alla scelta di permanere in una relazione insoddisfacente.

In alcuni casi il disagio si esprime in un sentimento di confusione, dovuto all'attivazione di un gioco "non complementare", per cui uno dei due membri della coppia non è disponibile a partecipare al gioco proposto dall'altro.

Ciò si può verificare nelle prime fasi di un nuovo rapporto affettivo, in cui la persona percepisce un'interazione sfuggente e l'allontanamento del partner, ma non comprende cosa stia accadendo.

Infine, l'intensità del gioco può raggiungere livelli estremi, che possono spingersi fino al maltrattamento fisico, con gravi conseguenze emotive e catastrofici disagi.

Come liberarsi dai giochi psicologici

Dal momento che essi sono deleteri anche quando illudono, bisogna liberarsene per evitare che <il secchio relazionale> trabocchi di feccia/fango rimosso!

- Il primo passo consiste nella consapevolezza dei giochi e del ruolo ricoperto all'interno di questi.

La consapevolezza del gioco è un valido strumento per evitarli.

Dinanzi a un'interazione in cui si pensa «È successo di nuovo!», è utile cercare di **identificare quali sequenze di comportamenti tendono a ripetersi e come si contribuisce alla loro realizzazione.**

- Il secondo passo comporta il rifiuto/interruzione del gioco. Quando si riconosce che una determinata dinamica corrisponde a un gioco, è possibile rifiutarsi di entrare in quello proposto dall'altro, **fornendo una risposta diversa rispetto alle aspettative di questi (non agganciando l'anello).**

Mentre, quando s'intuisce di aver innescato il meccanismo, questo può essere interrotto, attivando comportamenti diversi da quelli consueti, che consentano di retrocedere dall'escalation.

Ad esempio nel gioco «Perché non... Sì ma...», il giocatore che offre consigli può fornire una risposta del tipo:

«Non so cos'altro dirti!». Mentre il secondo giocatore può uscire dal ruolo ricoperto, con una reazione del tipo: «Grazie, rifletterò su quello che mi hai suggerito».

È ovvio che un gioco psicologico non si smonta immediatamente, ma è necessario perseverare nelle nuove risposte ed essere realmente motivati a interrompere la dinamica: in tali casi la stabilità è il vero segreto!

Quando chiedere aiuto a uno specialista (terapeuta)

Non possiamo impedire che qualcuno ci inviti a giocare, ma possiamo non farci “agganciare” o uscire al più presto dalla situazione.

Nello stesso tempo, **se ci lasciamo coinvolgere in un gioco vuol dire che una parte di noi vi trova un certo interesse... magari pensando di utilizzarlo per una propria presunta vittoria!**

In questo caso la liberazione dei giochi prevede un lavoro su se stessi.

È utile consultare uno specialista quando:

- Si avvertono stati d'animo negativi, come scontentezza, insofferenza, delusione a causa di conflitti che tendono a ripetersi con un analogo schema.
- Si percepisce un senso di disorientamento, per il verificarsi ripetuto di situazioni spiacevoli, di cui non si comprende il processo per cui si è coinvolti nelle stesse.
- Si continua a giocare pur sapendo di farlo, nonostante le conseguenze negative.
- Si tende ad attribuire la colpa del gioco al partner, senza riconoscere il proprio contributo nell'attivare e sostenere il meccanismo.
- Si teme la rottura della relazione o non si riesce a mantenere una relazione stabile, perché: «È sempre la stessa storia...».

Il primo obiettivo del sostegno psicologico è quello di rendere la persona consapevole del tipo di gioco psicologico che tende ad instaurare e chiarire i meccanismi che involontariamente attiva (TCC x DOC).

La consapevolezza, permette di controllare il circolo vizioso del gioco e di attribuire un significato ai comportamenti di rifiuto, rabbia, aggressività che si manifestano nelle relazioni affettive.

Il secondo obiettivo è quello sbloccare il meccanismo ripetitivo del gioco: inizialmente accompagnando la persona a recuperare lo "spazio di riflessione" soppresso dalle reazioni automatiche.

Poi incoraggiandola a sperimentare **comportamenti "alternativi"**, appropriati alla situazione presente, con cui sostituire quelli consueti e disfunzionali.

In questo modo, diventa possibile gestire la dinamica del gioco, evitando di agganciare quello proposto dall'altro e bloccando il fluire del proprio.

Infine, **è necessario disattivare il "tornaconto" negativo.**

Il gioco psicologico è finalizzato a ottenere riconoscimenti, ma poiché vengono utilizzate strategie inadeguate, l'esito è diverso rispetto alle aspettative.

L'eliminazione della ricompensa negativa implica l'utilizzo di modalità più esplicite e dirette per manifestare le proprie richieste emotive.

La vita adulta, in quanto tale, rende disponibile un vasto repertorio di risorse, cui la persona può attingere per esprimere bisogni e sentimenti, tenendo conto dell'esperienza individuale dell'altro e della situazione contingente.

La liberazione dai giochi psicologici permette di costruire un rapporto affettivo basato su ambizioni realistiche e sentimenti di reciprocità, quali punti di partenza per una relazione gratificante ed arricchente per entrambi i partner.

Bibliografia

Berne E., "A che gioco giochiamo", Bompiani, Milano, 2003b, 1964

Berne E., "Ciao! ... e Poi?", Bompiani, Milano, 2003a, 1972

Magrograssi G., "I giochi che giochiamo", Baldini e Castoldi, Milano, 2005

Magrograssi G., "I giochi psicologici in Analisi Transazionale", Ananke, Torino, 2011

Miglionico A., "Manuale di comunicazione e counselling", Centro Scientifico Editore, Torino, 2000

Moiso C., Novellino M., "Stati dell'Io: le basi teoriche dell'Analisi transazionale integrata", Astrolabio, Roma, 1982

Ricardi F., "L'Analisi Transazionale", Xenia, Milano, 1997

Stewart I., Joines V., "L'Analisi Transazionale, Guida alla Psicologia dei Rapporti Umani", Garzanti, Milano, 1990

Watzlawick P. et.al., "Pragmatica della comunicazione umana", Astrolabio, Roma, 1971