
Giochi, incastri ed emozioni in coppia

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Uscire dai ruoli ci fa andare verso un'intimità relazionale autentica.

«Lei sta sempre dietro ai figli e loro non mi riconoscono! Lui sa sempre cosa è giusto e io invece sono sbagliata!» oppure «lui è sempre il buono di casa e io invece sono l'orco cattivo». Avete mai avuto un'interazione col vostro partner nella quale **entrambi alla fine vi siete sentiti a disagio**? E avete detto a voi stessi: «Perché continua a succedere sempre questo? Pensavo che lui fosse diverso». Vi siete sorpresi perché col tempo vi siete resi conto che quella cosa vi era già successa? Dietro queste affermazioni o lamentele possiamo scorgere **dinamiche relazionali che si sono cristallizzate** in copioni comportamentali ed emozioni negative. La coppia gioca...a volte anche in modo disfunzionale, incastrandosi in modalità che non piacciono ad entrambi e che tuttavia vengono ripetute nel tempo. **Mettere in atto un gioco psicologico**, in base al modello dell'Analisi Transazionale, significa impostare le relazioni affettive su uno **schema ripetitivo di comportamenti**, la cui conclusione comporta un'emozione di **rabbia, tristezza e sconforto**. Sono esperienze spiacevoli, fonte di sofferenza e di situazioni conflittuali, i giochi creano tensioni, litigi, fino a separazioni dolorose talvolta. All'interno del gioco la persona ricopre un ruolo e invita l'altra 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. Questi giochi non sono divertenti eppure sono ripetitivi e si mettono in atto senza una consapevolezza piena dell'adulto. **Cosa ci porta a ricostruire un gioco che determina sofferenza?** Che ci pone in una posizione di "vittima" o "salvatore" o "carnefice" usando le posizioni del triangolo drammatico di **Karpman**. Se nelle relazioni, ripetutamente, ci ritroviamo in uno di questi ruoli c'è qualcosa da risolvere! Spostarsi in questo triangolo è sempre pericoloso, l'unica via di risoluzione è uscirne fuori. **Il Persecutore tende a vedere gli altri inferiori a lui** (tu non sei ok), **il Salvatore considera gli altri in una posizione di inferiorità** e reagisce offrendo loro aiuto, **la Vittima è giocata da chi si sente inferiore** (io non sono ok). Ognuno delle posizioni del triangolo drammatico implicano una svalutazione. Una Vittima svaluta se stessa e cerca il Persecutore per affermare la sua posizione d'inferiorità, cercherà anche il Salvatore poiché crederà di aver bisogno di lui per prendere decisioni e pensare bene. **Quando ci troviamo incastrati in questi ruoli (non autentici) stiamo rispondendo al passato e a vecchi copioni**; non al qui ed ora. Per effettuare i giochi seguiamo delle strategie superate, probabilmente era quello che facevamo da bambini per ottenere quello che volevamo dal mondo. Sicuramente in qualche momento della vita ci siamo trovati incastrati in questi personaggi e abbiamo anche ripercorso i vari ruoli; starci è molto faticoso e talvolta doloroso. **Da questi giochi, a volte, ne traiamo anche dei vantaggi secondari** che ci fanno perpetuare certi comportamenti e allo stesso tempo non sono sufficienti, poiché queste dinamiche possono logorare e rompere la relazione. Per tale motivo i giochi vanno scoperti e cambiati. I partner possono prendere consapevolezza della dinamica che attivano senza rendersene conto e così conquistare una strada diversa, attuare un nuovo comportamento. Quando si sta per attivare un copione antica, riconoscerne i segnali può rendere la persona libera di andare verso un'altra direzione, come per esempio passare ad una condivisione emotiva. La nuova modalità può prevedere il chiedersi delle cose e condividere i propri stati d'animo «mi piacerebbe che facessimo...?» oppure «in questa situazione mi sento...». **Uscire dal gioco ci fa andare verso un'intimità relazionale autentica.** Disincastarsi dai ruoli ci fa entrare nei propri bisogni e in quelli dell'altro, in scambi in cui: Io sono OK e Tu sei OK!