

La Matrice delle emozioni: una bussola per orientarsi nelle emozioni e nei *rackets*

*Luca Mastromarino*¹ e *Raffaele Mastromarino*²

The Matrix of emotions: a compass for navigating through emotions and *rackets*

Abstract

La disregolazione emotiva è oggi considerata uno dei processi centrali alla base della psicopatologia (Gratz et al, 2015; Iwakabe, 2023). In questa prospettiva, il lavoro sulla regolazione delle emozioni rappresenta un obiettivo comune ai diversi orientamenti psicoterapeutici e un fattore centrale del processo di cambiamento (Gross e Ford, 2023). In termini di Analisi Transazionale, il lavoro sulla regolazione emotiva è stato approfondito inizialmente sia da English (1971, 1972), che ha sottolineato la differenza tra emozioni autentiche ed emozioni di racket (parassite), sia da Steiner (1984), che per primo ha introdotto il concetto di “alfabetizzazione emotiva”, ampiamente ripreso successivamente anche da altri approcci.

¹ Ph.D in Psicologia, Analista Transazionale in formazione, Docente invitato presso la Pontificia Facoltà di Scienze dell'Educazione Auxilium e presso l'Istituto Universitario Pratesi. E-mail luca.mastromarino.96@gmail.com

² Ph.D in Psicologia, Analista Transazionale Didatta e Supervisore, TSTA-P. Docente Stabilizzato presso l'Università Pontificia Salesiana di Roma, Socio Fondatore dell'Istituto di Formazione e Ricerca per Educatori e Psicoterapeuti (IFREP). Dal 2021 è direttore della Scuola Superiore di Specializzazione in Psicologia Clinica dell'Università Pontificia Salesiana. E-mail raff.mastromarino@gmail.com

In questo articolo viene proposta una tabella, definita “matrice delle emozioni”, che da un lato illustra il processo funzionale di elaborazione delle emozioni e dall’altro permette di individuare facilmente i diversi blocchi che la persona potrebbe sperimentare durante questo processo, i quali portano allo sviluppo di emozioni parassite. La matrice può essere utile in tutti i campi di applicazione dell’AT, in quanto si propone come una mappa semplice e chiara che permette di creare un ponte tra teoria e pratica. In termini clinici, può costituire un quadro di riferimento sia nella fase di alleanza, con una funzione psicoeducativa, in quanto facilita l’alfabetizzazione emotiva, sia nella fase di decontaminazione, in quanto consente di individuare i racket che mantengono la persona nel copione; può inoltre orientare il lavoro nella fase di deconfusione e guidare e sostenere la fase di riapprendimento.

Abstract

Emotional dysregulation is now considered one of the central processes underlying psychopathology (Gratz et al., 2015; Iwakabe, 2023). From this perspective, working on emotion regulation is a common goal across different psychotherapeutic approaches and a central factor in the process of change (Gross and Ford, 2023). In terms of Transactional Analysis, work on emotional regulation was initially explored by English (1971, 1972), who emphasized the difference between authentic emotions and racket (parasitic) emotions, and by Steiner (1984), who first introduced the concept of “emotional literacy,” which was subsequently widely adopted by other approaches.

This article proposes a table, called the “matrix of emotions”, which illustrates the functional process of emotion processing and allows us to easily identify the various blocks that a person may experience during this process, which lead to the development of parasitic emotions. The matrix can be useful in all fields of TA application, as it provides a simple and clear map that bridges theory and practice. In clinical terms, it can serve as a frame of reference both in the alliance phase, with a psychoeducational function, as it facilitates emotional literacy, and in the decontamination phase, as it allows the rackets that keep the person in the script to be identified. It can also guide the work in the deconfusion phase and guide and support the relearning phase.

Keywords

Racket; emozioni autentiche; emozioni parassite; emozioni; Analisi Transazionale; Alfabetizzazione emotiva; regolazione emotiva;

Racket; authentic feelings, racket feelings, emotions, Transactional Analysis, Emotional Literacy, Emotion regulation.

Introduzione

Nel lavoro psico-socio-educativo le emozioni sono costantemente in primo piano. Insegnanti, educatori, formatori e psicoterapeuti si confrontano quotidianamente con il mondo emotivo delle persone e la capacità di riconoscere e gestire le emozioni (proprie e altrui) non rappresenta soltanto una competenza relazionale, ma una vera e propria competenza professionale.

Le difficoltà nel riconoscimento, nella modulazione e nell'espressione delle emozioni vengono oggi ricondotte al costrutto di disregolazione emotiva, considerato uno dei processi centrali alla base della psicopatologia (Gratz et al., 2015; Iwakabe, 2023). In questa prospettiva, il lavoro sulla regolazione emotiva costituisce un obiettivo trasversale ai diversi orientamenti psicoterapeutici e un fattore chiave del cambiamento (Gross & Ford, 2023).

Riconoscere sia il processo funzionale e adattivo di elaborazione delle emozioni, sia le diverse modalità con cui questo processo può bloccarsi o interrompersi, diventa fondamentale per il lavoro sulla gestione delle emozioni. L'obiettivo di questo articolo è proporre uno strumento che possa supportare il professionista in tale compito.

Nello specifico, si propone una tabella chiamata "Matrice delle emozioni" con un duplice scopo: da un lato, descrivere il processo funzionale di elaborazione delle emozioni all'interno di una cornice chiara, semplice e transteorica, nella quale possano riconoscersi professionisti di orientamenti e ambiti differenti; dall'altro, mostrare come possano emergere blocchi a ciascun livello del processo, così da distinguere più agevolmente quando le emozioni espresse risultano coerenti, funzionali e adattive e quando, invece, non lo sono.

L'articolo è articolato in tre parti.

Nella prima parte viene presentata una panoramica sintetica delle principali concettualizzazioni attuali sulle emozioni, tenendo presenti le diverse prospettive neuroscientifiche contemporanee. Successivamente viene descritto il processo funzionale di elaborazione delle emozioni attraverso quattro fasi: valutazione dello stimolo, risposta emotiva, riconoscimento del bisogno e azione (ossia il comportamento adattivo e funzionale che l'emozione può favorire).

Nella seconda parte l'attenzione si concentra sul tema delle emozioni e sul loro processo di elaborazione in Analisi Transazionale. In particolare, viene descritta la differenza tra emozioni autentiche ed emozioni parassite (*racket*) alla luce dei contributi teorici di diversi autori di riferimento. Viene inoltre approfondito come si sviluppano i *racket* alla luce della storia evolutiva della persona e come possano essere riconosciuti, tenendo presenti alcuni criteri utili per orientarsi in questa distinzione. Infine, viene introdotta la matrice come cornice integrativa capace di organizzare tali criteri in una mappa unitaria.

Nella terza parte viene presentata e approfondita la Matrice delle emozioni, intesa come uno strumento semplice e operativo sia per leggere il processo emotivo lungo le quattro fasi dell'elaborazione, sia per riconoscere con maggiore precisione dove esso si sviluppi in modo funzionale e dove, invece, si interrompa, dando origine ai *racket*. In particolare, vengono approfondite le matrici relative a rabbia, tristezza, paura e gioia. Per ciascuna emozione vengono descritte le principali tipologie di blocco lungo il processo: un blocco nella valutazione dello stimolo (che implica una ridefinizione), un blocco nella risposta emotiva, nel riconoscimento del bisogno specifico che l'emozione segnala, oppure nell'azione coerente e funzionale necessaria a prendersi cura di tale bisogno. Infine, viene mostrato come utilizzare la matrice nelle diverse fasi della terapia e come essa possa essere impiegata anche dal clinico come strumento di auto-osservazione.

La speranza è che questa cornice possa costituire uno strumento trasversale per la concettualizzazione e l'intervento, capace di offrire ai professionisti un linguaggio chiaro, semplice e condiviso per

orientarsi nel mondo emotivo delle persone. In questo senso, la matrice si ispira all'idea originaria di Eric Berne, su cui ha fondato l'Analisi Transazionale: rendere i concetti psicologici complessi più semplici e accessibili, chiaramente comprensibili, e favorire un linguaggio comune tra terapeuta e paziente.

Le emozioni: cosa sono e a cosa servono

In letteratura esistono molte prospettive teoriche per definire che cosa siano le emozioni, che cosa costituisca un'esperienza emotiva e quale ruolo giochi la consapevolezza all'interno di questo processo (Scherer, 2022). Il dibattito è ampio e, ad oggi, non esiste una visione unica e pienamente condivisa. In linea generale, da un punto di vista neuroscientifico si distinguono due grandi prospettive: il filone delle neuroscienze affettive (AN) e quello delle neuroscienze cognitive (CN)³.

Il primo filone è quello delle neuroscienze affettive (Solms, 2023; Panksepp e Davis, 2020; Panksepp, 1998) che considera le emozioni come sistemi affettivi primari, radicati e generati da circuiti sottocorticali innati ed evolutivamente antichi. Per le neuroscienze affettive questi circuiti sono sufficienti per produrre emozioni consapevoli, anche senza il coinvolgimento delle aree corticali più evolute. Questi circuiti dunque modulano l'attivazione di determinati comportamenti anche senza il contributo delle funzioni corticali superiori e rappresentano non solo la base dell'azione, ma anche la forma più elementare di coscienza affettiva.

Il secondo filone è quello delle neuroscienze cognitive, da cui derivano le teorie costruttiviste delle emozioni (Lindquist & Barrett,

³ Per un approfondimento più dettagliato sui principali punti di accordo e disaccordo tra queste due prospettive neuroscientifiche si rimanda all'articolo di Panksepp et al. (2017), e per un approfondimento sulle diverse prospettive si rimanda ai contributi di LeDoux (2015); Barrett (2023) e Solms (2023).

2012; LeDoux, 2015, Barrett, 2023). Questa prospettiva mette in discussione la loro natura innata teorizzata dalle neuroscienze affettive, ritenendo che le emozioni sono categorie concettuali apprese sulla base dell'esperienza e costruite dal cervello attraverso processi di previsione. La differenza principale è che per neuroscienze affettive l'attività sottocorticale è al tempo stesso necessaria e sufficiente per generare stati esperienziali affettivi, per le neuroscienze cognitive le attivazioni sottocorticali sono necessarie ma non sufficienti. Per le neuroscienze cognitive dunque le emozioni non sono programmi biologici universali, ma modi in cui il cervello dà senso alle sensazioni corporee in base al contesto, alla cultura di appartenenza e all'esperienza.

Tuttavia, nonostante le varie differenze, le prospettive contemporanee convergono nel riconoscere che le emozioni svolgono una funzione centrale nell'adattamento e nell'evoluzione (LeDoux 2020; Solms, 2023). In termini evolutivi riconoscono che le emozioni ci avvicinano verso ciò che è piacevole e sicuro e ci allontanano da ciò che è spiacevole e minaccioso. In questo modo ci guidano e ci orientano verso ciò che favorisce la sopravvivenza e ci allontanano da ciò che la mette a rischio, funzionando come una bussola rapida per la nostra sicurezza. Allo stesso tempo, oltre a riconoscere il valore evolutivo e adattivo delle emozioni, le varie prospettive riconoscono il ruolo centrale che svolgono nell'organizzazione dell'esperienza. È ampiamente condiviso, infatti, che le emozioni svolgano diverse funzioni:

- consentono di attribuire un valore agli stimoli che percepiamo come rilevanti (che si tratti di uno stimolo interno o esterno), valutando rapidamente il significato che attribuiamo ad uno stimolo/evento/situazione;
- offrono informazioni importanti su ciò che stiamo percependo e su come lo stiamo percependo;
- aiutano a capire di cosa abbiamo bisogno in quel momento (sia sul piano fisiologico che psicologico);
- stimolano a organizzare e mettere in atto comportamenti coerenti e funzionali alla soddisfazione di tali bisogni.

Le emozioni, dunque, possono essere considerate sia sentinelle interne altamente specializzate che ci segnalano informazioni preziose su ciò che stiamo percependo, attribuendogli un significato e un valore specifico sulla base della rilevanza che ha per noi; sia delle guide che ci orientano verso ciò di cui abbiamo bisogno in quel momento e ci guidano nella scelta dell'azione più funzionale e coerente da mettere in atto per soddisfare tali bisogni (Woollams e Brown, 1978; Scilligo, 1989; Bianchini, 1999). Ad esempio: la paura segnala un pericolo e ci guida e orienta verso protezione, sicurezza e assicurazione; la rabbia segnala un'ingiustizia, un sopruso, una violazione dei nostri confini e ci stimola a mettere limiti, confini e a chiedere rispetto; la tristezza segnala una perdita o una mancanza e ci orienta verso la cura, la consolazione e la vicinanza; la gioia segnala ciò che è buono e vitale e ci orienta verso la condivisione con l'altro.

Dato che ogni emozione ha quindi diverse funzioni specifiche, adattive e funzionali, è importante sottolineare che non esistono emozioni "positive" o "negative". Sebbene spesso venga utilizzata questa terminologia anche in letteratura, è utile chiarire cosa si intende. Il termine "positivo" o "negativo" viene utilizzato per sottolineare il modo in cui l'emozione viene vissuta soggettivamente come piacevole o spiacevole, ma non implica né un giudizio morale sul suo valore, né un giudizio clinico sulla sua importanza e funzione. Come sottolinea Steiner (2003), non esistono emozioni buone o cattive, emozioni che va bene sentire e altre che non va bene sentire: ogni emozione ha un significato, una funzione e una valenza relazionale.

Le quattro fasi che descrivono il processo di elaborazione delle emozioni

Nello stesso modo in cui parliamo di sistema cardiocircolatorio, immunitario o nervoso, possiamo parlare di sistema emotivo per riferirci a quell'insieme integrato di componenti e processi che generano, elaborano, modulano, regolano ed esprimono le emozioni. Così come gli altri sistemi del corpo, il sistema emotivo non funziona

in modo isolato ma è in relazione continua con gli altri sistemi (cardiocircolatorio, nervoso, endocrino, immunitario ecc.), con i quali si influenza reciprocamente.

Da un punto di vista clinico e funzionale, il sistema emotivo può essere descritto osservando il processo attraverso cui le emozioni vengono elaborate. Questo processo è stato ampiamente studiato in letteratura e sono disponibili numerosi modelli che lo descrivono a diversi livelli: da un lato modelli neurobiologici, che chiariscono i meccanismi e i circuiti sottostanti (ad esempio LeDoux, 2015, Damasio, 1995, 2022; Solms, 2023; Gross e Ford 2023), dall'altro modelli processuali e funzionali, che descrivono come il processo si svolge in modo funzionale e in che modo può essere alterato (Gross, 1998, 2015; Moors, 2017; Lange et al., 2020; Scherer, 2022). Tra questi, un modello di riferimento molto utilizzato è quello di Gross (1998, 2015), che offre un quadro teorico chiaro per descrivere quando il processo di regolazione è funzionale e adattivo e, quando invece non lo è, approfondendo come e quando il processo diventi disfunzionale, dando luogo a forme di disregolazione emotiva che risultano strettamente connessi alla psicopatologia.

Sebbene molto complesso e articolato, il processo di elaborazione delle emozioni in questo articolo viene schematizzato e descritto, in termini processuali, in una sequenza specifica composta da quattro fasi: la valutazione dello stimolo, la risposta emotiva, il riconoscimento del bisogno e l'azione (organizzazione e attuazione dell'azione).⁴ Pur presentandosi in ordine sequenziale, le fasi descritte sono strettamente interconnesse tra loro e si influenzano reciprocamente. Questa schematizzazione in quattro fasi mette in

⁴ Sulla base di questa sequenza in quattro fasi è stata costruita la matrice delle emozioni che verrà presentata in seguito. La matrice viene utilizzata come quadro di riferimento semplice e operativo sia per descrivere il processo funzionale di elaborazione delle emozioni, sia per riconoscere e comprendere come e quando questo processo può bloccarsi, portando a diverse difficoltà nella gestione delle emozioni.

evidenza i passaggi essenziali del processo, rendendolo osservabile in termini funzionali e, come verrà approfondito in seguito, particolarmente utile per l'inquadramento e l'intervento clinico.

1) *Valutazione dello stimolo*

La prima fase del processo di elaborazione delle emozioni è la valutazione dello stimolo. Per “stimolo” non si intende l'evento in sé, ma l'evento così come viene valutato, percepito e interpretato dalla persona in termini di rilevanza, ovvero il significato specifico che la persona gli attribuisce. La valutazione (*appraisal*) che viene fatta comprende l'insieme di processi attraverso cui una persona interpreta e valuta uno stimolo/evento in rapporto a obiettivi, bisogni, valori e benessere; da questa valutazione deriva successivamente l'emozione specifica che viene sperimentata, l'intensità alla quale viene sperimentata e da quali tendenze all'azione viene accompagnata. (Smith & Ellsworth, 1985; Smith & Lazarus, 1993; Moors, 2020; Scherer, 2022).

Questa valutazione dunque, che non dipende tanto dallo stimolo “in sé”, ma dal modo in cui viene percepito e interpretato, è in parte predisposta biologicamente e in parte modellata dall'esperienza. In altre parole, è come se ciascuno avesse un “radar” emotivo calibrato sulla base della propria unica e specifica sensibilità agli stimoli: parte di questa sensibilità è innata, frutto dell'evoluzione e del temperamento; un'altra si affina nel corso della vita attraverso l'esperienza (Scilligo, 1989; LeDoux, 2015; Benjamin, 2019; Damasio 2022). Nello specifico dunque, come verrà approfondito più avanti, ogni persona ha un radar specifico che in parte si calibra sulla base di ciò che le figure di riferimento ci hanno insegnato essere sicuro o pericoloso (che diventa parte dello Stato dell'Io Genitore) e in parte sulla base di ciò che la persona ha sperimentato direttamente come minaccioso o protettivo per la sua sopravvivenza (che diventa parte dello Stato dell'Io Bambino).

Inoltre, è importante sottolineare che la valutazione dello stimolo, nella sua fase iniziale, è sempre rapida e automatica e precede la consapevolezza. Porges (1995, 2011) ha definito questa prima

valutazione automatica “neurocezione”: in pratica, il cervello valuta rapidamente se ciò che sta accadendo (dentro o fuori di noi) è sicuro oppure minaccioso e, in tal caso, quanto la minaccia sia intensa e imminente. Successivamente, in funzione del livello di minaccia percepita, variano sia il grado di coinvolgimento corticale sia il tipo di risposta che viene attivata (**Tabella 1**).

Modalità di elaborazione in base alla minaccia percepita		
<i>Stimolo</i>	Minaccia elevata, intensa, imminente e non gestibile · attivazione rapida ed immediata del cervello primitivo · stimolo gestito al di fuori della Finestra di Tolleranza (iper o ipoattivazione)	Minaccia gestibile (o nessuna minaccia presente) · attivazione integrata del cervello primitivo e dei livelli corticali superiori · stimolo gestito all'interno della Finestra di Tolleranza
<i>Emozione</i>	Non si osserva un'emozione differenziata: prevalgono rapidamente stati di allarme e risposte automatiche di sopravvivenza. ⁵	Emozioni specifiche, mentalizzate, consapevoli e differenziate in relazione allo stimolo specifico (rabbia, paura, tristezza, gioia, ecc.)
<i>Bisogno</i>	Bisogno di sopravvivenza (protezione e sicurezza)	Bisogni psicologici/relazionali (rispetto, sostegno, assicurazione o condivisione)

⁵ Qui ci riferiamo alla distinzione tra circuiti di difesa ed emozione come esperienza cosciente proposta da LeDoux (2015) e ripresa anche da prospettive costruttiviste (Barrett, 2023). In caso di minaccia intensa e imminente possono attivarsi rapidamente circuiti di difesa che mediano risposte automatiche e sottocorticali di sopravvivenza (grido di attaccamento/ attacco/ fuga/ freezing/ morte simulata) anche senza un'esperienza emotiva pienamente consapevole e verbalizzabile. L'emozione in senso stretto, intesa come esperienza soggettiva cosciente e differenziata (“ho paura”, “sono arrabbiato”), richiede invece processi di integrazione e interpretazione che coinvolgono maggiormente i sistemi corticali e può emergere in un secondo momento.

<i>Azione</i>	Risposte automatiche di sopravvivenza (grido di attaccamento, attacco, fuga, freezing, morte simulata)	Azioni orientate al bisogno specifico e scelte in modo più consapevole (afferinarsi, chiedere, negoziare, cercare sostegno, condividere)
----------------------	--	--

Tabella 1 – La tabella mostra un bivio iniziale del processo emotivo a seconda della valutazione dello stimolo: in presenza di minaccia intensa e imminente, il sistema ha come unico obiettivo la sopravvivenza e si organizza attorno alla protezione e alla sicurezza; quando la minaccia è gestibile, l'integrazione corticale consente il contatto con emozioni specifiche, bisogni psicologici e azioni adattive e funzionali.

Quando la minaccia viene percepita come intensa e imminente, le risposte sono rapide, automatiche e mediate dal cervello primitivo. Queste risposte alla minaccia vengono chiamate risposte di sopravvivenza (grido di attaccamento, attacco, fuga, freezing, morte simulata) proprio perché il loro unico obiettivo è quello di garantire la sopravvivenza e ripristinare uno stato di sicurezza.

Quando la minaccia non è percepita come elevata e imminente, oppure quando, pur essendo intensa e complessa da gestire, non richiede una risposta immediata di sopravvivenza (o ancora quando lo stimolo non è minaccioso), l'informazione viene inoltrata anche ai livelli corticali superiori. In questo modo, la valutazione iniziale del cervello primitivo si integra con quella del cervello corticale, lasciando spazio a un'elaborazione più complessa e articolata. In questi casi, dove il bisogno non è più legato alla sopravvivenza ma riguarda bisogni psicologici specifici in relazione all'emozione sperimentata (ad esempio sostegno, rassicurazione, ecc.), le risposte risultano più lente e deliberate, proprio perché viene coinvolta anche e soprattutto la corteccia prefrontale.

Un concetto che aiuta in questa distinzione è quello della finestra di tolleranza di Siegel (1999), che descrivere un intervallo di attivazione neurofisiologica all'interno del quale una persona riesce a gestire gli stimoli mantenendo un buon livello di integrazione e regolazione, con il supporto dei sistemi corticali. Quando l'attivazione supera (o scende al di sotto di) questa soglia, si entra rispettivamente

in stati di iperattivazione o ipoattivazione, con una prevalenza di risposte di sopravvivenza mediate da circuiti più automatici e sottocorticali. È importante tener presente che l'attivazione immediata delle risposte di sopravvivenza o il coinvolgimento dei livelli corticali superiori, non sono due modalità dicotomiche, ma si possono collocare lungo un continuum di imminenza alla minaccia⁶ dove i due poli sono “minaccia intensa, imminente e non gestibile” da un lato, e “minaccia non imminente o gestibile” dall'altro. Quanto più essa è valutata come intensa e prossima, tanto più prevalgono risposte difensive automatiche; quanto più è percepita come gestibile, tanto più diventa possibile l'integrazione con l'elaborazione corticale e la scelta consapevole della risposta.

2) Risposta emotiva

Dalla valutazione soggettiva dello stimolo prendono forma le emozioni (Damasio, 2022; LeDoux, 2015). Le emozioni aiutano a comprendere che cosa sta accadendo in noi davanti a uno stimolo e quanto questo ci riguarda. Nello specifico, le emozioni ci forniscono informazioni preziose sull'impatto/effetto che lo stimolo/evento/situazione ha su di noi e ci aiutano a capire se ciò che stiamo vivendo è favorevole o sfavorevole al nostro benessere.

L'impatto che ha su di noi lo stimolo viene inizialmente percepito attraverso sensazioni corporee (cambiamenti nel respiro, nel battito, nel tono muscolare, nel calore, nella postura). Questi segnali non sono “accessori” dell'esperienza emotiva: ne sono una parte centrale, perché ci rendono evidente, come sottolinea LeDoux (2015), che questo stimolo/evento/situazione, a qualche livello, ci riguarda. Questo “riguardarci” non implica necessariamente che l'evento coinvolga solo noi in prima persona: possiamo provare emozioni

⁶ In questa prospettiva si colloca il Continuum dell'imminenza della minaccia (*Threat Imminence Continuum*) proposto da Fanselow e Lester (1988) e successivamente ripreso da diversi autori (Adolphs, 2013; Fanselow, 2018; Mobbs et al. 2020), secondo cui le risposte del sistema nervoso variano in funzione del grado di imminenza percepita della minaccia.

intense anche quando lo stimolo riguarda qualcuno a cui vogliamo bene (ad esempio un partner, un figlio o un amico stretto che è in pericolo, subisce una grave perdita o un'ingiustizia, oppure raggiunge un traguardo), oppure quando ciò che accade tocca direttamente, ad esempio, il nostro senso di appartenenza e i valori in cui crediamo.

Nel momento in cui la persona presta attenzione alle proprie sensazioni corporee e dà un significato a ciò che percepisce, diventa consapevole delle proprie emozioni. È solo grazie a questo processo di simbolizzazione che la persona potrà trasformare l'esperienza emotiva in azioni coerenti e utili per prendersi cura dei propri bisogni (Bianchini, 1999). In questo senso, la consapevolezza emotiva diventa un passaggio chiave per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva (Steiner, 1984; Goleman, 1996): significa saper dare un nome all'esperienza interna (ad esempio: "sono spaventato", "sono triste" ecc.) e legarla a uno stimolo specifico. Questa consapevolezza permette sia di orientarsi verso il bisogno sia di organizzare un'azione efficace per tornare in equilibrio e soddisfare il bisogno che l'emozione segnala. Per esempio, sapere di essere spaventati permette di orientarsi verso la protezione e la sicurezza (allontanarsi, mettersi al riparo, chiedere aiuto). Quando l'emozione viene riconosciuta e sentita, non resta un semplice stato interno: diventa un orientamento. In altre parole, ci porta a intravedere di che cosa abbiamo bisogno per tornare a un equilibrio più funzionale. Le emozioni sono quindi il perno, l'anello di congiunzione centrale che permette di mettere in comunicazione ciò che percepiamo con ciò di cui abbiamo bisogno.

La capacità di riconoscere e sentire le proprie emozioni ha inoltre un valore evolutivo, in quanto permette di affinare l'intero processo di valutazione degli stimoli e delle minacce. Come sottolinea Damasio (2022), nonostante abbiamo già a disposizione meccanismi automatici di risposta alle minacce (attacco, fuga, freezing, ecc.), la consapevolezza di ciò che proviamo offre "una polizza di protezione più ampia" rispetto alle sole reazioni di sopravvivenza: in particolare, consente di generalizzare e ampliare le nostre conoscenze sulla base della nostra esperienza unica e specifica con quello stimolo, così da poter decidere in modo consapevole la risposta più appropriata da

mettere in atto, specialmente quando non è in gioco una reale minaccia per la propria sopravvivenza.

Infine, le emozioni ci danno sia informazioni sullo stimolo sia informazioni rispetto a come procediamo: ci indicano se stiamo procedendo bene o male in relazione al bisogno specifico rilevato (Solms, 2023). Questa è la funzione degli affetti: ci informano sull'andamento dei nostri processi biologici e ci spingono ad agire di conseguenza. Pertanto, il processo non è statico e lineare, ma è in continuo movimento: le fasi si influenzano reciprocamente, con un continuo feedback e monitoraggio tra i diversi passaggi.

3) Riconoscimento del bisogno

Le emozioni non ci dicono solo “che effetto ha su di noi” lo stimolo, l'evento o la situazione che stiamo vivendo, ma ci orientano verso ciò di cui abbiamo bisogno in quel momento. Solamente quando sentiamo un'emozione specifica e coerente con lo stimolo che l'ha attivata e riconosciamo il bisogno corrispondente, possiamo prendercene cura in modo efficace. In termini funzionali, dunque, le emozioni possono essere considerate come accompagnatori o bussole interiori che, mettendo insieme ciò che percepiamo con ciò che sentiamo, ci indicano la direzione verso la soddisfazione dei bisogni che emergono, sia fisiologici sia psicologici (emotivi e relazionali).

Affinché questa funzione orientativa sia efficace, è necessario saper riconoscere i propri bisogni, le loro sfumature e i loro cambiamenti che nel tempo aiutano a selezionare le azioni più funzionali per soddisfarli. Ad esempio, se riconosco di aver bisogno di mangiare, di riposarmi o di dormire (bisogni fisiologici), oppure se riconosco di aver bisogno di sostegno e consolazione (bisogni psicologici), posso scegliere cosa fare e come muovermi per soddisfare questi bisogni e “chiudere” la Gestalt rimasta aperta. Quando viene soddisfatto il bisogno di cui una specifica emozione è messaggera, l'emozione tende naturalmente ad attenuarsi fino a scomparire, perché ha svolto la sua funzione e completato il suo ciclo. Per questo, sentire e riconoscere i bisogni specifici che emergono rispetto ad uno stimolo (fame, sete, dolore, fatica, sicurezza,

vicinanza, rispetto, rassicurazione, condivisione, ecc.) fornisce informazioni estremamente adattive.

Come sottolinea Solms (2023), il riconoscimento dei bisogni è una funzione biologica dell'esperienza, in quanto trasforma le variazioni interne percepite in segnali utilizzabili per decidere, orientando l'azione futura verso la loro soddisfazione e aumentando così la probabilità di sopravvivenza e di adattamento.

4) Azione (Organizzazione e attuazione dell'azione)

Infine, le emozioni ci aiutano ad organizzare un'azione coerente per prenderci cura del bisogno che è emerso. Le emozioni sono quindi un ponte tra ciò che percepiamo e ciò che facciamo: trasformano gli eventi in significato e il significato in direzione. Come sottolinea Frijda (1986, 2016), le emozioni sono vere e proprie “tendenze all'azione”, poiché predispongono e organizzano corpo e mente a muoversi in una direzione precisa: la rabbia stimola a difendere o ristabilire i propri confini di fronte a un'invasione; la paura mette in guardia dal pericolo e spinge a cercare rassicurazione, protezione e sicurezza; la tristezza porta ad avvicinarsi all'altro e a chiedere sostegno; la gioia invita alla condivisione e alla cooperazione. In questo senso dunque, la funzione di un'emozione, il bisogno che richiama e la direzione verso cui ci orienta l'azione, è spesso relazionale e serve, a qualche livello, a regolare la relazione con l'altro.

Come sottolinea Bianchini (1999), infatti, l'emozione è comunicazione, nel senso che le azioni che mettiamo in atto non hanno solo un fine individuale, ma anche relazionale, perché contribuiscono a regolare la relazione. Questo aspetto è cruciale sul piano evolutivo: siamo mammiferi, animali sociali che vivono e sopravvivono in gruppo, e la nostra sopravvivenza, sia fisica sia psicologica, dipende in gran parte dalla capacità di vivere insieme, cooperare e mantenere legami stabili. Le emozioni legate a bisogni psicologici, infatti, svolgono un ruolo fondamentale proprio perché sono strettamente connesse alla regolazione dei legami e delle relazioni sociali. Quando vengono mostrate e comunicate in modo funzionale, ci orientano verso

l'altro, lo informano sulle nostre intenzioni e richieste e favoriscono, da parte sua, risposte relazionali coerenti con ciò di cui abbiamo bisogno. Molte emozioni includono infatti, implicitamente o esplicitamente, una richiesta sociale. Ad esempio, in termini evolutivi, il pianto del bambino richiama il caregiver ad avvicinarsi. Allo stesso modo, mostrarsi tristi o spaventati, anche da adulti, stimola vicinanza e implica una richiesta di aiuto, sostegno o rassicurazione; mostrarsi arrabbiati segnala all'altro una violazione e richiama la necessità di spazio e rispetto; mostrarsi felici favorisce la connessione e sostiene la cooperazione. In questo modo, le emozioni contribuiscono continuamente a costruire, mantenere e regolare le relazioni da cui dipende il nostro adattamento e gran parte del nostro benessere psicologico.

Le emozioni sono quindi le nostre alleate più preziose quando possono seguire il loro percorso naturale e possono svolgere liberamente la loro funzione. Se sentite e riconosciute coerentemente con lo stimolo che le ha attivate e manifestate ed espresse in modo funzionale, al fine di prendersi cura del bisogno che è emerso, sono la chiave del benessere personale e interpersonale.

Tuttavia, il processo naturale tipico dell'esperienza emotiva può subire un blocco (un'interferenza). Il blocco, come verrà approfondito in seguito, potrebbe presentarsi ad un livello qualsiasi di questo processo: al livello della valutazione dello stimolo, della risposta emotiva, del riconoscimento del bisogno oppure al livello dell'organizzazione/attuazione dell'azione. In questi casi le emozioni diventano fonte di sofferenza e parte centrale del problema per cui le persone si presentano in terapia.

Emozioni autentiche ed emozioni parassite

Un'idea ampiamente condivisa in letteratura è che le emozioni vissute e sperimentate non sempre sono adattive e funzionali al presente. Mentre alcune emozioni sono coerenti con il contesto, ovvero con lo stimolo/evento/situazione, e quindi risultano funzionali

rispetto a ciò che sta accadendo nel qui e ora, altre, invece, si manifestano “al posto di” altre emozioni, risultando sproporzionate, non coerenti con il contesto e non utili a risolvere o gestire la situazione presente.

Nonostante la terminologia e le definizioni possano variare sia tra i diversi approcci terapeutici, sia tra autori dello stesso approccio, il nucleo del fenomeno descritto resta sostanzialmente lo stesso. Anche in Analisi Transazionale questa differenza è stata riconosciuta e descritta nel tempo attraverso concettualizzazioni diverse, ciascuna delle quali mette in luce una specifica prospettiva sul medesimo processo. Fanita English (1971) ad esempio ha parlato di emozioni naturali ed emozioni di ricatto (*racket*); Stewart e Joines (1990) le hanno chiamate emozioni autentiche ed emozioni parassite (o non autentiche); Thompson (1983) ha proposto la distinzione in termini di emozioni funzionali e non funzionali; mentre Widdowson (2016), facendo riferimento a Greenberg e Watson (2006), le ha distinte in emozioni primarie e secondarie⁷.

Emozioni autentiche

Come evidenziato in precedenza, Joines e Stewart (2014) definiscono “autentica” l’emozione originaria non censurata, che il bambino durante la sua infanzia ha imparato a coprire e sostituire con un’emozione parassita. English (1971) le chiama “emozioni reali o emozioni naturali” per evidenziare che sono emozioni coerenti e appropriate alla situazione presente e dunque naturali e spontanee da sperimentare davanti a certi stimoli. Thompson (1983) le chiama “emozioni funzionali” in quanto le considera emozioni che aiutano a identificare e risolvere le difficoltà, a prendere consapevolezza di un eventuale problema e ad agire per la sua risoluzione.

Widdowson (2016, 2023) le chiama “emozioni primarie”, sottolineando che nel momento in cui vengono riconosciute, vissute

⁷ In precedenza, anche Scilligo (1989), Bianchini (1999) e De Nitto (2004), hanno fatto riferimento a Greenberg e Safran (1987, 1989) introducendo in Analisi Transazionale la distinzione tra emozioni primarie e secondarie.

ed espresse in modo congruo e appropriato, tendono a risolversi naturalmente. In generale si può dire che le emozioni sono autentiche quando sono coerenti, congruenti e appropriate al contesto (allo stimolo/ evento/ situazione) e quando sono funzionali, efficaci ed utili alla soddisfazione del bisogno che emerge. Ad esempio la paura è autentica se si sperimenta in caso di pericolo, la tristezza è autentica se viene sperimentata davanti ad una perdita o una mancanza, la rabbia davanti ad un'ingiustizia o un sopruso e la gioia davanti ad un riconoscimento.

Le emozioni autentiche portano con loro un'informazione centrale e preziosa rispetto ai bisogni che vengono contattati in quel momento e che, se usata in modo funzionale, facilita la soluzione del problema o la chiusura della gestalt, di qualunque natura essa sia. L'informazione preziosa e centrale è contenuta nella risposta a questa domanda: "di cosa ho bisogno in questo momento?". Le emozioni autentiche portano con loro la risposta a questa domanda e il loro ascolto, il loro riconoscimento e la loro manifestazione è fondamentale per il benessere personale e interpersonale. Ad esempio il contatto con la paura richiama il bisogno di essere assicurati, il contatto con la tristezza quello di essere sostenuti, il contatto con la gioia quello di condividere e il contatto con la rabbia quello del rispetto dei propri confini.

Emozioni parassite e racket

Fanita English (1971) definisce il *racket* come l'adozione di un'emozione sostitutiva e permessa, che copre un'emozione proibita⁸.

⁸ Nelle traduzioni dall'inglese all'italiano, il termine *racket* (*racket feelings*) è stato talvolta tradotto come "emozioni di ricatto", mentre altre volte è stato tradotto come "sentimenti di ricatto". Anche nel lessico clinico e divulgativo, spesso i termini emozioni e sentimenti sono usati in modo intercambiabile. In parte si tratta di una questione terminologica, in parte di un'importante distinzione concettuale su cui non esiste un consenso univoco nella letteratura neuroscientifica. In particolare, le neuroscienze affettive (Solms, 2023) tendono a distinguere tra emozioni (risposte automatiche mediate da circuiti sottocorticali) e sentimenti (esperienza consapevole dell'emozione).

In AT le emozioni parassite sono state chiamate in tanti modi diversi: emozioni sostitutive (o di sostituzione), emozioni secondarie, emozioni non funzionali, emozioni non autentiche o emozioni di ricatto (o ricattatorie).

Il termine “*racket*” è stato introdotto originariamente da Berne nel 1966. Nell’America degli anni ’60, questo termine veniva usato per indicare il modo in cui la criminalità organizzata traeva profitto attraverso diverse forme di estorsione e “ricatti”. In sostanza si ottenevano soldi attraverso intimidazioni e minacce, in cambio di una apparente “protezione” da pericoli o ritorsioni: “se paghi non ti succede niente”.

Berne (1966) ha introdotto questo termine nell’Analisi Transazionale per evidenziare il ricatto implicito che un bambino può finire per accettare pur di ottenere vicinanza e accudimento dalle proprie figure di riferimento. Come verrà discusso più avanti, parlando di come si sviluppano i *racket*, per mantenere il legame con le figure di riferimento (una vicinanza che, per un bambino piccolo, equivale alla sopravvivenza) il bambino cerca la strategia migliore possibile, in base al contesto e alle risorse di cui dispone. È come se il bambino accettasse un ricatto implicito, spesso inconsapevole, da parte del genitore. Non si tratta quindi di “genitori che ricattano” deliberatamente, quanto piuttosto del fatto che il bambino sperimenta (e interiorizza) una logica di scambio implicito: per ottenere protezione e vicinanza, impara quali emozioni o bisogni, se espressi, possono essere accolti e accettati e quali invece possono essere vissuti dal genitore come destabilizzanti e minacciosi, suscitando critica, rifiuto o trascuratezza. Di conseguenza, rinuncia ad alcune emozioni e

mediata dalla corteccia), mentre le neuroscienze cognitive (LeDoux, 2015; Barret, 2023) considerano questi termini sovrapponibili, in quanto considerano l’emozione stessa come frutto di un processo di elaborazione corticale. In questo articolo verrà utilizzato solamente il termine “emozione di ricatto” come traduzione di “*racket feeling*” mentre il termine “sentimento” comparirà esclusivamente nelle citazioni tratte da testi in inglese, tradotti in italiano, in cui è già presente questa scelta terminologica.

bisogni e, così facendo, “accetta” questo ricatto pur di mantenere vicine le proprie figure di attaccamento.

Come sottolineano Stewart e Joines (1990), è importante definire cosa si intende nello specifico quando si parla di *racket* e cosa si intende nello specifico quando si parla di emozioni parassite perché spesso in letteratura, mentre alcuni autori usano questi termini come sinonimi, altri li distinguono. In questo articolo, in linea con Stewart e Joines (1990), il termine emozione parassita (sostitutiva, secondaria, di ricatto ecc.) viene usato per riferirsi all’emozione specifica che va a sostituire e coprire l’emozione autentica e funzionale, mentre il termine *racket* viene utilizzato per riferirsi al processo di sostituzione. Ad esempio, quando la persona in relazione a una perdita sostituisce la tristezza con la rabbia, la tristezza rappresenta l’emozione autentica, la rabbia l’emozione parassita, mentre il processo di sostituzione rappresenta il *racket*.

Come sottolinea English (1971), alla base del copione di una persona c’è sempre l’idea che esista un’emozione sottostante repressa (emozione autentica) che nel tempo, a qualche livello, è stata sostituita, “coperta” o mascherata da un’altra emozione o sensazione (emozione parassita). Il concetto di *racket* infatti, non fa riferimento solamente al processo che porta nello specifico alla sostituzione di un’emozione con un’altra. Si parla di *racket* anche quando l’emozione autentica viene coperta o mascherata da una sensazione corporea spiacevole come ad esempio la nausea, la confusione, una sensazione di vuoto o vari dolori psicosomatici. Allo stesso tempo si parla di *racket* anche quando un’emozione viene cancellata del tutto, senza essere sostituita in particolar modo da un’emozione o da una sensazione. Ad esempio, in questi casi, alcuni messaggi ingiuntivi che potrebbero sostenere il processo di sostituzione potrebbero essere il “Non sentire” e/o il “Non essere piccolo”, mentre alcuni messaggi controingiuntivi potrebbero essere il “Sii forte” e/o il “Compiaci”.

Date queste premesse, è importante chiarire un aspetto centrale che potrebbe creare confusione, ovvero che non esistono emozioni definibili a priori come autentiche o come parassite: qualsiasi emozione può essere autentica e qualsiasi emozione può essere

parassita (English, 1971; Woolams & Brown, 1985).

“Ogni sentimento può diventare un sentimento parassita ed essere usato per coprire un sentimento del Bambino Libero”.
(Woolams & Brown, 1985, p. 182)

Come sarà approfondito in seguito, ciò che permette di distinguere un'emozione autentica da una parassita riguarda lo stimolo di fronte al quale viene vissuta, il modo in cui viene sperimentata, i comportamenti che attiva una volta che viene contattata e le modalità con cui viene utilizzata. La rabbia può essere tanto autentica quanto parassita, così come la tristezza, la paura o la gioia. Ad esempio, la tristezza è autentica se sperimentata di fronte a una mancanza, ma diventa un'emozione parassita se provata di fronte a un sopruso o a un pericolo. Anche l'impotenza, l'invidia, la vergogna o l'imbarazzo possono essere autentiche in alcuni contesti. Per esempio, l'impotenza può essere autentica quando viene sperimentata in una situazione in cui “non ho potere” su alcuni aspetti; spesso, però, può assumere la forma di un'emozione di *racket*, che nasconde rabbia, tristezza, paura, o tutte e tre. Alcune emozioni, infatti (come la vergogna, l'invidia o il senso di colpa), raramente risultano appropriate e autentiche e, quando vengono sperimentate dalle persone che richiedono terapia, nella maggior parte dei casi sono emozioni parassite rappresentative di un *racket*, perché nascondono e coprono altre emozioni che non sono state permesse durante esperienze più o meno traumatiche, dove spesso non c'è stata una spiegazione di ciò che stava accadendo, dove spesso è mancata la protezione, la cura, la comprensione o la sintonizzazione di cui un bambino o una bambina aveva bisogno in quel momento.

Nonostante Fanita English (1972) sottolinei che tutte le emozioni possono essere potenzialmente sia autentiche sia di *racket*, la stessa propone comunque una classificazione ampia e articolata. Tenendo presente una sequenza evolutiva distingue, infatti, all'interno di una tabella, alcune tipiche emozioni autentiche da alcuni tipici *racket*. In questa classificazione, oltre alle emozioni, include anche bisogni, percezioni, sensazioni corporee, pensieri e comportamenti,

evidenziando implicitamente, come verrà approfondito in seguito, che queste componenti non sono nettamente distinguibili tra loro, poiché fanno parte dello stesso complesso schema neurale. Tra i *racket*, ad esempio, oltre alla violenza, al risentimento cronico, all'iperadattamento o all'iperprotezione, inserisce anche i disturbi psicosomatici, il sentirsi confusi o vittime, la richiesta continua di rassicurazione, l'imbarazzo costante, le perversioni sessuali, la tendenza al suicidio e all'omicidio, e molti altri.

Una precisazione necessaria riguarda l'uso dei termini "emozione autentica" ed "emozione non autentica". Diversi autori, tra cui ad esempio Stewart e Joines (1990), hanno infatti definito le emozioni parassite come emozioni "non autentiche". Tuttavia, con emozioni "non autentiche" non intendono dire che la persona stia fingendo o simulando in quel momento. Al contrario, quando una persona sperimenta un'emozione parassita, quell'emozione è assolutamente "reale" e vissuta soggettivamente come autentica. Ad esempio, se una persona si spaventa e si ritira davanti a una svalutazione nei suoi confronti, piuttosto che affermarsi, non sta fingendo di avere paura: è davvero spaventata. Tuttavia, in questo caso, la paura è un'emozione parassita. Pur essendo vissute soggettivamente in modo autentico dalla persona, queste emozioni possono essere definite "non autentiche" nella misura in cui sostituiscono, coprono e prendono il posto di un'altra emozione che in quel contesto sarebbe più coerente e funzionale sperimentare ed esprimere. Questa precisazione, come sottolinea Widdowson (2023), è molto importante perché può risultare problematico assumere la posizione secondo cui un'emozione percepita da una persona "non sia autentica". Questo termine è stato utilizzato semplicemente come controparte di "autentiche", per evidenziare che solo queste ultime sono funzionali e adattive nel presente e che sarebbe naturale, spontaneo, genuino, e, appunto, "autentico", sperimentarle nel qui e ora.

Thompson (1983) invece, evita questa possibile confusione parlando di emozioni funzionali e non funzionali, spostando il focus sul fatto che solamente le prime stimolano azioni funzionali e utili a risolvere i problemi e le difficoltà nel presente. Anche Woolams e

Brown (1985), sottolineano l'importanza della funzionalità nel qui e ora per distinguere le emozioni autentiche da quelle parassite:

“La differenza tra i sentimenti parassiti e quelli del bambino libero non è una questione di autenticità o di genuinità. La differenza sta in ciò che la persona fa con quei sentimenti. I sentimenti del bambino libero sono espressi direttamente e usati come spinte motivazionali per risolvere i problemi e per soddisfare i bisogni, mentre i sentimenti parassiti sono espressioni indirette che includono una svalutazione e conservano una posizione non ok.” (Woollams & Brown, 1985, p.180).

In sintesi, il concetto di *racket* in AT descrive il processo attraverso cui una persona impara a sostituire o a coprire alcune emozioni autentiche e funzionali nel qui e ora, con altre emozioni non adattive e non funzionali. Come verrà approfondito nel prossimo paragrafo, la “non funzionalità” delle emozioni parassite nel presente rimanda alla loro estrema funzionalità e adattività nel passato. Le emozioni che sarebbero autentiche, e che nel presente non vengono sperimentate di fronte a uno stimolo che naturalmente dovrebbe elicitarle, sono infatti quelle emozioni che in passato non hanno potuto essere vissute pienamente e che il bambino ha dovuto trasformare, coprire o mascherare per proteggersi, mantenere la vicinanza con le proprie figure di riferimento e, di fatto, sopravvivere.

Come si sviluppano i *racket*

Il modo in cui sviluppiamo la nostra personalità e gestiamo le nostre emozioni, e che rende ognuno di noi unico come essere umano, è legato sia a ciò che abbiamo ereditato, sia a ciò che ci è stato insegnato e abbiamo imparato nella nostra esperienza:

“Mentre tutti i cervelli umani sono simili per struttura e funzioni generali, a livello microscopico sono cablati in modo sottilmente diverso e questo fa di noi degli individui. Queste differenze derivano sia dalla combinazione unica di geni che riceviamo dai nostri genitori, sia dalle esperienze che facciamo nel corso della vita. Natura e cultura collaborano nel plasmare chi siamo, e questa collaborazione avviene nel cervello di ognuno di noi.” (LeDoux, 2015, p.17)

Le prime forme di apprendimento su minaccia e sicurezza hanno dunque una base evolutiva, innata, genetica e temperamentale. Fin dalla nascita, infatti, l'essere umano è predisposto in modo innato e automatico sia a valutare l'ambiente per capire se ciò che lo circonda è sicuro o minaccioso, sia per reagire di conseguenza. Le altre forme di apprendimento invece, che nel tempo modellano la nostra personalità e influiscono maggiormente sul modo in cui stiamo in relazione con gli altri e con noi stessi, hanno una base relazionale e ci vengono insegnate principalmente dalle nostre figure di riferimento. Come sottolinea Lorna Benjamin (2019, p.24): *“Noi impariamo dai nostri caregiver come riconoscere le minacce e come metterci al sicuro”*.

Questo apprendimento, inizialmente, non passa né dalla logica, né da una valutazione consapevole di ciò che “funziona”: i bambini piccoli nei primi anni della loro vita non sono in grado di impegnarsi in processi così complessi e semplicemente osservano e imitano i *caregiver* (Benjamin 2019). Inizialmente questi insegnamenti vengono appresi dal cervello primitivo e, successivamente, attraverso lo sviluppo e le diverse esperienze di vita, vengono affinati e integrati dal cervello corticale.

La trasmissione intergenerazionale delle regole su cosa considerare sicuro, cosa considerare minaccioso e come rispondere a questi stimoli, avviene soprattutto attraverso un meccanismo primitivo: la copia dei *caregiver* (Benjamin, 2019). Ad esempio, se in una situazione minacciosa il *caregiver* prova paura e si ritira, il bambino impara a notare gli stessi segnali, provare la stessa emozione e adottare la stessa strategia protettiva. La regola implicita è, come sottolinea la Benjamin, incredibilmente semplice: *“Guarda come fanno loro, senti come sentono loro e fai quello che fanno loro, e sarai al sicuro.”*

Nello specifico, i bambini imparano a copiare e imitare le proprie figure di attaccamento per garantirsi vicinanza e sicurezza attraverso tre modalità, chiamate “processi di copia”: l'identificazione, la ricapitolazione e l'introyezione (Benjamin, 2019). In pratica, i processi di copia sono le modalità con cui la natura trasmette le regole su

minaccia e sicurezza non tanto a un livello genetico o innato, quanto sulla base dell'esperienza specifica di ognuno. In questo senso i bambini piccoli imparano a copiare e a interiorizzare queste regole dalle loro figure di riferimento in modo simile a come imparano il linguaggio. È come se un bambino, infatti, imparasse delle vere e proprie lingue come il francese, l'inglese o il cinese, fatte non tanto di una grammatica che permette di parlare, quanto di una "grammatica emotiva e relazionale" con cui nel tempo impara a trattare se stesso e gli altri.

Mastromarino (2018) li chiama "linguaggi relazionali" e, per spiegare in modo semplice il concetto complesso alla base di questi processi, usa aggettivi e parole comuni per evidenziare le differenti qualità dei possibili linguaggi relazionali che un bambino impara, che possono essere ad esempio "l'accogliese", "il critichese", "il trascuratese", "il protettivese", "il dubbiese", "l'attacchese", "lo svalutatese" ecc. . Si possono descrivere in termini di linguaggi relazionali anche tratti e disturbi di personalità: "l'ossessivese", "il paranoidese", "l'ansiese" oppure si può usare un qualsiasi aggettivo o una qualsiasi parola che possa descrivere il modo in cui il bambino tratta se stesso, l'altro o si muove nel mondo. I linguaggi relazionali e le regole su minaccia e sicurezza vengono trasmessi anche e soprattutto rispetto alle emozioni. Sia a livello culturale in modo più ampio, sia nella propria famiglia di origine in modo più circoscritto, alcune emozioni vengono percepite come sicure, altre come minacciose. In alcuni ambienti familiari, infatti, può essere una sorta di tabù manifestare alcune emozioni. In ognuno di essi esistono regole implicite o esplicite, scritte o non scritte, che finiscono per diventare vere e proprie "leggi" relazionali su ciò che è lecito sentire ed esprimere e su ciò che, invece, va evitato o trattenuto, orientando concretamente il modo in cui si riconoscono (o non si riconoscono), si manifestano (o non si manifestano) le emozioni. Così i bambini imparano nel tempo a nascondere, mascherare o cancellare quelle emozioni che, nonostante sarebbero funzionali e congruenti con il presente, non sono permesse nella loro famiglia di origine (English, 1971). Per questo motivo Stewart e Joines (1990) scelgono di parlare

di “emozioni autentiche” ed “emozioni parassite”:

“...un’emozione parassita è sempre un sostituto di un’altra emozione che nella nostra infanzia fu proibita. Per trasmettere pienamente questa capacità di sostituzione, diciamo che le emozioni parassite sono emozioni ‘non autentiche’. All’opposto, le emozioni autentiche sono quelle che proviamo da bambini piccoli, prima di aver imparato a censurarle in quanto scoraggiate nella nostra famiglia” (Stewart & Joines, 1990, p.271).

Ogni famiglia ha infatti una sua gamma di emozioni permesse, consentite ed incoraggiate, ed una gamma di emozioni che invece vengono inibite, osteggiate o proibite del tutto (in modo esplicito o implicito). Ad esempio, nelle famiglie o nelle culture dove l’affermazione di sé (anche in forma assertiva) viene letta come un attacco all’altro, come forme offensive o di maleducazione (tipico delle culture orientali), l’espressione della rabbia tende a essere osteggiata. In questi contesti il messaggio che passa potrebbe essere: “bisogna portare pazienza e non arrabbiarsi mai”, “smettila di tenere il muso, sei pesante!”, “le brave bambine sono sempre sorridenti”.

Nelle famiglie o nelle culture in cui invece la vulnerabilità è letta come debolezza, l’espressione della tristezza o della paura tende invece a essere disincentivata. Nella cultura anglosassone ad esempio, tendenzialmente l’espressione esplicita della tristezza, soprattutto in pubblico, è spesso considerata poco opportuna e viene valorizzata invece l’idea di “tenere duro” e l’importanza della riservatezza. I messaggi che passano sono ad esempio: “gli uomini forti non piangono”, “asciugati le lacrime e non fare la vittima”, “non fare il bambino, devi essere forte”. Nei contesti dove la tristezza è inaccettabile dunque, un bambino può ad esempio imparare a trasformarla in rabbia e, da adulto, nei momenti in cui avrebbe bisogno di sostegno e consolazione di fronte a una perdita, potrebbe finire per attaccare le persone che gli vogliono bene e vorrebbero stargli vicino, oppure chiudersi e allontanarsi da loro.

“Ci sono famiglie che hanno stabilito delle regole contro certe emozioni, mentre incoraggiano l’espressione di altre. Per esempio, la famiglia dei “Duri” può non permettere ai suoi membri di esprimere la tristezza, perché ritiene che questa denoti debolezza, mentre pensano che si possa essere

arrabbiati. I bambini in questa famiglia possono imparare a sopprimere la tristezza e a coprirli con una facciata di collera. La famiglia "Cuor contento", invece, vive all'insegna di non arrabbiarti, sorridi, e i loro bambini imparano la facciata del tutto diversa. Sorridendo, soddisfano una facciata dello Stato dell'Io Genitore con 'l'essere bravi bambini'". (Woollams & Brown, 1985, p.179)

Nel momento in cui il bambino prova una delle emozioni autentiche proibite o "non consentite", impara quindi a compiere un rapido passaggio (uno "switch") verso un'emozione "non autentica" che, pur non essendo funzionale nel presente, viene comunque permessa, accettata, incoraggiata e sostenuta nel suo contesto familiare (Stewart & Joines, 1990). I bambini piccoli imparano così a bloccare, coprire, sostituire, trasformare o non sentire del tutto le emozioni che vengono scoraggiate, criticate o ignorate nell'ambiente in cui crescono. Quando un bambino osserva e sperimenta che, nel momento in cui esprime una certa emozione, il genitore si arrabbia, si spaventa, si allontana, lo punisce ecc., impara rapidamente che per restare in relazione con lui, deve cancellare o reprimere quell'emozione.

È importante sottolineare che se l'espressione di un'emozione viene osteggiata, punita o ignorata da un genitore, spesso questo è indice di una difficoltà emotiva del genitore stesso rispetto a quell'emozione. Quindi, dietro la critica o la trascuratezza di un genitore davanti a un'emozione autentica del figlio, si nasconde un *racket* del genitore. Ad esempio, il genitore stesso potrebbe non saper come gestire un'emozione perché nessuno glielo ha mai insegnato quando era piccolo, oppure perché lui stesso ha vissuto esperienze più o meno traumatiche dalle quali ha imparato che era pericoloso mostrarne alcune e che la soluzione migliore era non sentirle, coprirle o mascherarle. Da questa prospettiva, così come si parla di trauma transgenerazionale per descrivere esperienze traumatiche che vengono tramandate di generazione in generazione, allo stesso modo si può parlare di *racket* transgenerazionale per riferirsi al modo in cui alcune emozioni parassite vengono trasmesse da una generazione all'altra.

Già da molto piccolo infatti, il bambino inizierà così a distinguere ciò che è "permesso" sentire da ciò che non lo è: quali emozioni sono

accettate, quali sono considerate “OK” e gli garantiscono vicinanza, accudimento e riconoscimento (o, nei casi più gravi, almeno una qualche forma di contatto) e quali, invece, sono considerate “non OK” e rischiano di creare distanza e lontananza dalle proprie figure di riferimento. I bambini infatti copiano le figure di riferimento non solo quando regole apprese su minaccia e sicurezza sono adattive, funzionali e coerenti con la situazione presente, ma li copiano anche quando queste regole sono distorte e non funzionali al presente. Questo avviene perché un bambino (così come tutti i cuccioli mammiferi) ha bisogno di qualcuno che si prenda cura di lui per sopravvivere. Per questo motivo cerca in tutti i modi di mantenersi vicino le proprie figure di attaccamento, sia fisicamente che psicologicamente, anche a costo di mettere da parte alcuni bisogni e alcune emozioni che naturalmente avrebbe diritto e bisogno di esprimere e soddisfare. Cancellare o non mostrare alcune emozioni che vengono attivamente svalutate o ignorate dal genitore, diventa quindi la strategia migliore possibile che un bambino può trovare per mantenere la sua vicinanza e “il suo amore”.

In termini neurobiologici, infatti, sia le regole che il bambino impara, sia le strategie che trova, si organizzano all’interno di complessi schemi neurali, costituiti da componenti emotive, cognitive, comportamentali, fisiologiche e somatiche (sentimenti, pensieri, comportamenti e sensazioni corporee). Ad oggi è ampiamente condiviso in letteratura che la maggior parte dei problemi e dei sintomi che vengono affrontati in psicoterapia derivano da schemi (circuiti neurali) consolidati nei sistemi di memoria e che la psicopatologia può essere compresa come il risultato di schemi disfunzionali e delle diverse componenti che li costituiscono (Merlo, 2015; Ecker & Vaz, 2022; Ecker, 2024). A seconda del modello di riferimento, questi schemi vengono definiti e concettualizzati in modo diverso⁹. Sebbene

⁹ A seconda del modello di riferimento gli schemi alla base dei sintomi vengono concettualizzati e definiti in modo diverso: ad esempio Greenberg (2021) parla di “schemi emotivi”, anche Ecker (2018, 2024) parla di “schemi emotivi” o “apprendimenti emotivi impliciti”, Lyons-Ruth (1999) parla di “conoscenza relazionale

le terminologie e le sfumature possano apparire differenti, è importante sottolineare che tutte rimandano allo stesso processo neurobiologico.

Alla luce di questa cornice neurobiologica, si può affermare che le emozioni parassite rappresentano la componente affettiva di questi schemi neurali che, pur essendosi sviluppati nel passato per uno scopo protettivo e adattivo, non sono né funzionali né adattivi nel presente. Riconoscere un'emozione parassita è quindi preziosissimo perché diventa un "portale" di accesso a tutto lo schema che sostiene il problema e i sintomi del presente. Fare domande specifiche su come, quando e dove la persona ha imparato a trasformare un'emozione in un'altra, diventa quindi un modo per scoprire anche tutte le altre componenti dello schema: convinzioni, decisioni, sensazioni corporee ecc. Erskine e Zalcman (1979), infatti, per descrivere le emozioni parassite all'interno di uno schema copionale più ampio, e per offrire una cornice chiara per analizzare i diversi elementi del copione, hanno introdotto in AT il concetto di 'sistema ricatto'¹⁰.

implicita", Ogden (2016) parla di "schema, apprendimento procedurale e strategie di sopravvivenza", Baldwin (1992) di "schema relazionale", la Benjamin fa riferimento a questo processo parlando di "dono d'amore". Nel linguaggio delle parti ad esempio Van der Hart e collaboratori (2011) parlano di parti emotive mentre Schwartz (2021, 2023) parla di parti esiliate (e vulnerabili) e parti protettive. Anche in Analisi Transazionale, oltre a parlare in modo più generale di "contaminazioni", ci sono molte concettualizzazioni e sfumature differenti per descrivere e far riferimento a questi specifici schemi neurali: ad esempio Moiso e Novellino (1982) parlano di convinzioni e decisioni di copione, i Goulding (1983) di decisioni arcaiche, McNeel (2018) di decisioni di disperazione e decisioni di sfida, Erskine (2014) di risposte di sopravvivenza, di schemi procedurali, di conclusioni esperienziali implicite e di decisioni esplicite, Little (2006) parla di "diadi o unità relazionali", Žvelc (2010) di "schemi relazionali". Questi sono solamente alcuni esempi, ma in tutto il vastissimo panorama di modelli terapeutici, vi sono altre innumerevoli concettualizzazioni differenti per far riferimento allo stesso fenomeno neurobiologico.

¹⁰ Successivamente, O'Reilly-Knapp e Erskine (2010), per

Come si riconoscono i *racket*

Come si può distinguere un'emozione autentica da un'emozione parassita (*racket*)? Quali strumenti e concettualizzazioni sono presenti in AT per fare questa distinzione in modo clinicamente utile? Quali criteri possono essere tenuti presenti per fare questa distinzione? Tenendo presenti i contributi dei diversi autori che in AT hanno approfondito questo tema, si possono considerare alcuni criteri generali per distinguere emozioni autentiche e parassite:

1. Coerenza con lo stimolo nel qui e ora.
2. Intensità proporzionata allo stimolo.
3. Funzionalità nel presente.
4. Collocazione temporale dell'emozione.
5. Blocco in un'emozione: rabbia, tristezza o paura.
6. Blocco del processo di elaborazione dell'emozione

Criterio 1: Coerenza con lo stimolo nel qui e ora

Il primo criterio che consente di distinguere le emozioni autentiche da quelle parassite è che le emozioni autentiche, a differenza di quelle parassite, sono appropriate e coerenti con lo stimolo presente (English, 1971, 1972; Goulding, 1983). La prima domanda da porsi dunque, quando una persona sperimenta una qualsiasi emozione, è se sia congruente con lo stimolo/la situazione/l'evento che la persona sta vivendo nel qui e ora. Se non risulta congruente, è un *racket*. Tuttavia, il fatto che un'emozione sia invece congruente allo stimolo, non implica che sia necessariamente autentica e funzionale. Per essere sperimentata e vissuta in modo autentico, infatti, un'emozione deve anche presentarsi con un livello di intensità proporzionato allo stimolo e deve attivare e promuovere comportamenti utili alla risoluzione del problema.

sottolineare quanto il sistema ricatto permettesse di descrivere accuratamente il processo copionale della persona, hanno scelto di cambiare nome a questo costruito, chiamandolo "sistema di copione" piuttosto che "sistema ricatto".

Criterio 2: Intensità proporzionata allo stimolo

Il secondo criterio riguarda proprio l'intensità con cui vengono vissute le emozioni. Quando l'intensità è eccessiva o ridotta rispetto allo stimolo, è indice di un possibile *racket*. Ad esempio, anche se si prova rabbia di fronte a un'ingiustizia (e quindi l'emozione vissuta è coerente con lo stimolo), non è detto che sia autentica: se viene sperimentata ad un'intensità eccessiva o ridotta rispetto all'ingiustizia vissuta, indica un possibile *racket*. Come verrà approfondito in seguito, spesso un'emozione viene vissuta a un livello di intensità non congruente con il qui e ora quando la persona ridefinisce uno stimolo "per eccesso" o "per difetto".

Criterio 3: Funzionalità nel presente

Una delle caratteristiche principali che definisce un'emozione come "autentica" è la sua funzione adattiva, ovvero la sua capacità di stimolare e orientare i comportamenti verso la risoluzione dei problemi e delle difficoltà nel presente (Thompson, 1983; Stewart & Joines, 1990; Woollams & Brown, 1985). Da questa prospettiva, il terzo criterio per distinguere un'emozione autentica da un'emozione parassita riguarda l'osservazione del comportamento che l'emozione stimola: mentre un'emozione autentica orienta verso comportamenti utili e funzionali al presente, tendendo di conseguenza ad essere transitoria e a ridursi spontaneamente nel tempo, un'emozione parassita non solo non stimola comportamenti altrettanto utili e funzionali, ma mantiene la persona nel suo copione. La rabbia, per esempio, è un'emozione autentica quando viene utilizzata per affermarsi in modo assertivo in quanto permette di stabilire confini, di porre dei limiti e di farsi rispettare. Diventa invece parassita quando viene agita in modo aggressivo oppure quando viene retroflessa.

Woollams e Brown (1985), sottolineando che il criterio principale per distinguere le emozioni autentiche da quelle parassite è osservare ciò che la persona fa con quelle emozioni, invitano il clinico a rispondere a due domande principali:

- *In quale Stato dell'Io è la persona mentre esprime le sue emozioni?*
- *Questa emozione, porta ad un'effettiva soluzione del problema?"*

La prima domanda invita a riflettere da un punto di vista strutturale, in quanto le emozioni parassite possono essere considerate come la componente emotiva di contaminazioni dal Genitore e/o dal Bambino; la seconda domanda, invece, invita ad osservare le modalità relazionali che la persona utilizza e che riflettono la presenza o meno di un *racket*: sono autentiche le emozioni veicolate da un Bambino Libero e/o da un Genitore Affettivo positivo mentre sono parassite le emozioni veicolate da un Bambino Adattato e/o da un Genitore Critico negativo.

Criterio 4: Collocazione temporale dell'emozione

Thompson (1983) ha introdotto un criterio molto utile per distinguere rapidamente quando rabbia, tristezza e paura sono emozioni autentiche e quando invece sono emozioni parassite. Ciò che ha osservato l'autore è che le emozioni autentiche hanno una specifica qualità temporale che le contraddistingue: la rabbia riguarda il presente e viene sperimentata davanti alla violazione di un diritto; la tristezza riguarda il passato (e il presente) e rimanda a qualcosa che è andata persa; la paura riguarda il futuro (e il presente) ed è orientata alla previsione di ciò che potrebbe accadere. Quando un'emozione è "fuori dal suo tempo", ovvero al di fuori del suo orizzonte temporale, vuol dire che è un'emozione parassita: ad esempio essere impauriti del passato, tristi per il futuro o arrabbiati per il passato, significa trovarsi di fronte a un *racket*.

Criterio 5: Blocco in un'emozione: rabbia, tristezza e paura

Oltre al criterio temporale, Thompson (1983) ha introdotto anche un altro criterio, utile quando una persona sembra rimanere "bloccata" in un'emozione specifica (in particolar modo nella rabbia, nella tristezza o nella paura). Secondo l'autore, infatti, di fronte a situazioni di vita particolarmente difficili è normale e naturale sentirsi sia arrabbiati, sia tristi, sia spaventati, poiché spesso gli eventi complessi attivano stimoli diversi che coinvolgono sia il passato, sia il presente, sia il futuro. Di conseguenza, una persona può normalmente sperimentare un "complesso emotivo" (così definito da Thompson),

stimolo;

- con il grigio è stata colorata la casella in cui si presenta il blocco e dove è stata inserita la “X” per mostrare con chiarezza il punto in cui la sequenza funzionale si interrompe;
- con il rosso è stata evidenziata la casella dell’emozione parassita.

In primo luogo dunque, quando si usa la matrice per identificare il *racket*, si invita la persona a riconoscere, partendo dall’esempio concreto che porta, se l’emozione che sperimenta è coerente o meno rispetto allo stimolo, se viene vissuta e sperimentata in modo funzionale, se riconosce il bisogno di cui l’emozione è portatrice e, infine, se attiva comportamenti funzionali e adattivi per prendersene cura. Se la persona riscontra un blocco in una di queste fasi, si disegna una “X” nel punto corrispondente, tenendo presente che è proprio dietro questo blocco che si nasconde il nucleo dello schema copionale che sostiene lo sviluppo del *racket*. In secondo luogo, si invita la persona a riconoscere il processo di sostituzione che, una volta individuato, viene rappresentato sulla matrice con una freccia che parte dal blocco e porta all’emozione parassita con cui viene sostituita quella autentica. La freccia, quindi, permette di rappresentare graficamente sulla matrice il processo che porta alla formazione del *racket*.

Poiché nella matrice sono rappresentate solo quattro emozioni di base (rabbia, tristezza, paura e gioia), può accadere che l’emozione parassita sia un’altra emozione, che non è presente nella matrice (come ad esempio impotenza, senso di colpa, vergogna, ecc.). In queste situazioni, per rappresentare il *racket* si può disegnare una freccia che parte dal punto di blocco indicato nella matrice e arriva ad una casella esterna, in cui si riporta l’emozione parassita specifica che ha sostituito quella autentica, come mostrato nell’immagine seguente (**Tabella 4**).



STIMOLO	EMOZIONE	BISOGNO	AZIONE
Sopruso, ingiustizia	Rabbia 	Rispetto	Affermarsi in modo assertivo
Perdita, mancanza	Tristezza	Sostegno	Chiedere sostegno
Pericolo, minaccia	Paura	Rassicurazione	Chiedere rassicurazione
Riconoscimento	Gioia	Condivisone	Condividere

Tabella 4 – Rappresentazione del *racket* rabbia – impotenza.

Allo stesso modo, un'emozione autentica potrebbe essere sostituita non solo da un'altra emozione, ma anche da una sensazione corporea spiacevole come ad esempio nausea, vuoto, confusione, mal di testa, mal di stomaco, ecc. Anche in questi casi è opportuno mostrare il *racket* con una freccia che parte dal blocco ed esce dalla matrice, indicando la specifica sensazione corporea che prende il posto dell'emozione autentica (**Tabella 5**).

Talvolta, inoltre, la persona riconosce chiaramente il messaggio copionale (ingiuntivo e/o controingiuntivo) con cui si blocca in una fase specifica del processo. Anche in queste situazioni può essere utile tracciare una freccia che esce dalla matrice e riportare la convinzione o la decisione di copione che sostiene il processo di blocco, per esempio: “l'uomo forte non chiede mai” “non sono degno di amore e rispetto”, “è pericoloso mostrarsi tristi” (**Tabella 6**).

Nausea, confusione, mal di testa (ecc...)

STIMOLO	EMOZIONE	BISOGNO	AZIONE
Sopruso, ingiustizia	Rabbia	Rispetto	Affermarsi in modo assertivo
Perdita, mancanza	Tristezza	Sostegno	Chiedere sostegno
Pericolo, minaccia	Paura	Rassicurazione	Chiedere rassicurazione
Riconoscimento	Gioia	Condivisione	Condividere

Tabella 5 – Rappresentazione del *racket* tristezza – nausea (o qualsiasi altra sensazione corporea spiacevole).

L'uomo forte non chiede mai

STIMOLO	EMOZIONE	BISOGNO	AZIONE
Sopruso, ingiustizia	Rabbia	Rispetto	Affermarsi in modo assertivo
Perdita, mancanza	Tristezza	Sostegno	Chiedere sostegno
Pericolo, minaccia	Paura	Rassicurazione	Chiedere rassicurazione
Riconoscimento	Gioia	Condivisione	Condividere

Tabella 6 – Rappresentazione di una contaminazione alla base del *racket*. In questo caso ad esempio, viene rappresentato il *racket* di una persona che, pur sentendosi triste davanti ad una perdita, non riconosce di aver bisogno di sostegno, dicendosi ad esempio: “l'uomo forte non chiede mai”.

Anche se in questo articolo sono stati utilizzati i colori per rendere ancora più chiaro e visibile il processo di sostituzione, nella pratica clinica o nella formazione, può essere sufficiente inserire la “X” nel

punto di blocco e indicare con una freccia il processo di sostituzione, come ad esempio nella figura seguente (**Tabella 7**). I racket nella matrice, infatti, possono essere mostrati in molti modi diversi e ogni professionista può diagrammare e rendere visibile il processo di sostituzione in forme differenti. Ciò che conta è comprenderne il senso e la funzione clinica della matrice e, una volta chiara la logica sottostante, la rappresentazione grafica può essere adattata liberamente, scegliendo di volta in volta quella che risulta più utile, funzionale e comprensibile per la persona in quel momento.

STIMOLO	EMOZIONE	BISOGNO	AZIONE
Sopruso, ingiustizia	Rabbia 	Rispetto	Affermarsi in modo assertivo
Perdita, mancanza	Tristezza 	Sostegno	Chiedere sostegno
Pericolo, minaccia	Paura	Rassicurazione	Chiedere rassicurazione
Riconoscimento	Gioia	Condivisione	Condividere

Tabella 7 – Una differente modalità che può essere utilizzata per la rappresentazione del *racket*, dove in questo caso la rabbia è l'emozione autentica e la tristezza l'emozione parassita.

L'intera matrice diventa così un quadro di riferimento semplice e chiaro sia per individuare con precisione la fase del processo di elaborazione in cui la persona si blocca, sia per orientare e guidare in modo mirato il lavoro di scoperta delle convinzioni e delle decisioni di copione che sostengono i *racket*.

Le diverse tipologie di blocco nel processo di elaborazione emotiva

Quando il processo di elaborazione di un'emozione non è funzionale, la matrice aiuta a individuare il punto in cui la persona si blocca nella gestione di essa, permettendo di comprendere a quale livello del processo di elaborazione la persona ha difficoltà. Per *blocco*

dunque, si intende il modo in cui una persona si impedisce di riconoscere, esprimere o utilizzare in modo funzionale le proprie emozioni. In altre parole, è il momento in cui qualcosa dentro di sé ostacola il naturale processo di elaborazione dell'emozione. Il blocco può verificarsi quindi in uno o più punti della sequenza:

- *Blocco nello stimolo*: ridefinizione dello stimolo;
- *Blocco nell'emozione*: sostituzione dell'emozione;
- *Blocco nel bisogno*: non riconoscimento del bisogno;
- *Blocco nell'azione*: difficoltà nell'espressione dell'emozione.

In termini AT, ogni blocco è rappresentativo di una contaminazione e, come sottolineato precedentemente, dà origine ad un *racket* in quanto l'emozione che sarebbe appropriata e funzionale al contesto viene sostituita da un'altra emozione oppure viene vissuta ed espressa in un modo non appropriato al contesto.

Blocco nello stimolo (ridefinizione dello stimolo)

Lo stimolo rappresenta l'evento, la situazione o il contesto, ovvero il “*trigger*” che attiva l'emozione. Il blocco a questo livello si manifesta quando la persona ridefinisce lo stimolo (sulla base di alcuni schemi appresi nella sua storia) attribuendogli un significato diverso da quello che ha nella realtà. Nello specifico, questa ridefinizione può assumere tre forme diverse:

- *Svalutazione dello stimolo*: la persona svaluta lo stimolo e lo minimizza. Ad esempio potrebbe trovarsi in una situazione pericolosa e svalutare il rischio: “tanto non succede niente”, “non è poi così pericoloso”; oppure vivere un lutto importante e minimizzare la perdita: “non era tanto importante”, “in fondo capita a tutti”;

- *Amplificazione dello stimolo*: la persona amplifica l'importanza dello stimolo, attribuendogli un valore eccessivo. Ad esempio potrebbe trovarsi in una situazione moderatamente rischiosa e percepirla come pericolosissima, oppure perdere un oggetto relativamente importante e vivere l'evento come se fosse un lutto o una catastrofe;

- *Ridefinizione dello stimolo*¹³: in questo caso il problema non sta nel fatto che la persona svaluta o amplifica lo stimolo, ma lo interpreta come se fosse un'altra cosa, attribuendogli un significato diverso da quello che ha nella realtà. È importante tener presente che quando lo stimolo viene ridefinito, la persona non entra in contatto con l'emozione che naturalmente potrebbe sperimentare in quel momento, ma sperimenta un'altra emozione legata allo stimolo ridefinito. Ad esempio una persona potrebbe trovarsi in un bar con gli amici, in un contesto sereno e tranquillo, e sentirsi spaventato guardando un cameriere con i baffi perché gli richiama un'esperienza traumatica (ridefinendo così uno stimolo neutro come pericoloso); un'altra persona potrebbe provare un terrore sproporzionato davanti ad un piccolo cagnolino innocuo, come accade ad esempio nelle fobie; oppure arrabbiarsi furiosamente interpretando uno sguardo neutro (Adulto) di un collega come una critica o una presa in giro.

In questi casi dunque il problema non è tanto nello stimolo in sé o nell'emozione che viene sperimentata di conseguenza, ma nel modo in cui viene letto e interpretato lo stimolo dalla persona. Quando il blocco avviene a questo livello (indipendentemente dal fatto che venga svalutato, amplificato o ridefinito completamente), l'elaborazione funzionale di un'emozione viene interrotta già dall'inizio del processo. Di conseguenza, se la persona ridefinisce lo stimolo, entrerà immediatamente in contatto con un'emozione parassita, non riconoscerà ciò di cui avrebbe avuto realmente bisogno in quel momento e non metterà in atto comportamenti funzionali per gestire o risolvere quella situazione.

Blocco nell'emozione (sostituzione dell'emozione)

Quando il blocco si manifesta a questo livello, la persona riconosce coerentemente lo stimolo, ma o non riesce a contattare l'emozione autentica e, al suo posto, contatta un'altra emozione o una sensazione corporea spesso spiacevole; oppure sente l'emozione

¹³ Per approfondire i processi di Ridefinizione e Svalutazione si rimanda a Mellor e Schiff (1975a, 1975b).

autentica con un'intensità non coerente con lo stimolo presente (il contatto può essere troppo intenso oppure troppo debole, fino ad arrivare a "non sentire" l'emozione). Ad esempio, una persona riconosce il sopruso e l'ingiustizia (lo stimolo), ma invece di sentire rabbia, prova paura, tristezza, nausea, confusione, mal di pancia o altro (cfr. **Tabelle 4 e 5**). Il risultato, anche in questo caso, è che la sequenza emotiva naturale viene alterata e davanti a un'ingiustizia la persona, invece di entrare in contatto con il diritto di essere rispettata e affermarsi in modo assertivo, mette in atto strategie copionali apprese in passato, come ad esempio spaventarsi e compiacere per ridurre il rischio di conflitto.

Il blocco nell'espressione delle emozioni è spesso legato a forme di evitamento, ovvero strategie che la persona ha sviluppato per non entrare in contatto con ciò che, da bambino, non era autorizzato a sperimentare o che aveva vissuto come pericoloso quando lo manifestava.

Blocco nel bisogno (non riconoscimento del bisogno)

Ogni emozione porta con sé un bisogno (il bisogno di essere rispettati, sostenuti, assicurati, liberi di condividere) che va ascoltato e legittimato. Quando il blocco si colloca a questo livello, la persona è in grado di riconoscere lo stimolo e l'emozione corrispondente, ma non entra in contatto con il bisogno sottostante oppure non sente che ha diritto di prendersene cura (cfr. **Tabella 6**). Ad esempio, può sentirsi arrabbiata di fronte a un'ingiustizia, ma non riconoscere di avere bisogno di rispetto, o non percepire di avere il diritto di essere trattata con rispetto.

Spesso questo blocco nasce da una svalutazione di sé e del proprio valore, accompagnata dall'idea che l'altro sia più importante o "più degno di...". In questi casi la difficoltà non riguarda soltanto il riconoscere ciò di cui si ha bisogno, ma anche il riconoscere il diritto di: ad esempio, essere rispettati, chiedere sostegno o assicurazione, condividere. Rispetto a questo punto, diventa fondamentale fare una distinzione tra diritto e desiderio, tenendo conto dello sviluppo evolutivo. Un bambino piccolo ha il diritto di avere figure di

riferimento che lo sostengano, lo rassicurino, gioiscano con lui, lo rispettino e, più in generale, soddisfino i suoi bisogni. In età adulta, invece, il bisogno resta, ma cambia la dinamica relazionale con cui può essere soddisfatto. La soddisfazione del bisogno non è più un diritto di cui è responsabile l'altro, ma diventa un desiderio di cui noi dobbiamo prenderci cura. Ciò che conserviamo anche da adulti è il diritto di prenderci cura dei nostri bisogni: abbiamo il diritto di affermarci e di essere rispettati quando ci sentiamo arrabbiati, di chiedere sostegno quando siamo tristi e così via; tuttavia, diventa nostra responsabilità attivarci in prima persona per prenderci cura dei nostri bisogni e muoverci verso relazioni in cui possano trovare risposta e soddisfacimento.

In alcuni casi, un altro modo in cui si manifesta un blocco a questo livello, è che la persona pensa di avere il diritto che l'altro soddisfi i suoi bisogni trasformando di fatto il proprio desiderio in una "pretesa" piuttosto che farsene carico. Il mancato riconoscimento del bisogno (o del proprio diritto di...) non permette di trasformare l'emozione sperimentata in un comportamento funzionale alla sua elaborazione e, di conseguenza, la persona rimane bloccata in un vissuto emotivo che non trova né direzione né soddisfazione.

Blocco nell'azione (difficoltà nell'espressione dell'emozione)

Il blocco a questo livello implica che la persona riconosce lo stimolo, sperimenta l'emozione appropriata, riconosca di cosa ha bisogno in quel momento, ma non traduca tutto questo nell'azione funzionale a elaborare quella specifica emozione. Ad esempio, una persona riconosce di essere stata trattata ingiustamente (stimolo), prova rabbia (emozione), sente il bisogno di essere rispettato (bisogno), ma ha difficoltà ad affermarsi in modo assertivo (cfr. **Tabella 3**). Il blocco a questo livello quindi riguarda il fatto che la modalità con cui l'emozione viene manifestata non è appropriata al presente e, di conseguenza, diventa un *racket*.

Caratteristiche dei blocchi

In questa sezione vengono descritte tre caratteristiche di base dei

blocchi emotivi:

- l'effetto domino dei blocchi: un blocco in un passaggio della sequenza ostacola anche i passaggi successivi;
- la "profondità" del livello del blocco: quanto più il blocco si presenta nelle fasi iniziali del processo, tanto più è indicativo di un livello di difficoltà maggiore;
- la variabilità dell'intensità del blocco: l'intensità con cui si manifesta un blocco può variare da persona a persona.

L'effetto domino dei blocchi

Quando il blocco si manifesta a livello dello stimolo, la persona incontrerà difficoltà in tutti i passaggi successivi della matrice. Ad esempio, se non riconosce che ciò che sta vivendo è un'ingiustizia o una mancanza di rispetto (blocco nello stimolo), non riuscirà a contattare la rabbia, non individuerà il bisogno di essere rispettata e non sarà in grado di affermarsi in modo assertivo. Di conseguenza, qualsiasi emozione sperimentata in seguito a un blocco a livello dello stimolo sarà rappresentativa di un *racket*: l'emozione appropriata (in questo caso la rabbia) verrà sostituita da un'altra. Allo stesso modo, se il blocco avviene a livello dell'emozione o del bisogno, la persona incontrerà difficoltà anche nei passaggi successivi. Ad esempio, se non riesce a entrare in contatto con la tristezza (blocco nell'emozione), pur riconoscendo di trovarsi davanti a una perdita o a una mancanza, non potrà accedere al bisogno di sostegno o consolazione né tradurlo in un'azione funzionale, come chiedere supporto. Analogamente, quando non viene riconosciuto il bisogno (blocco nel bisogno), risulterà difficile anche agire il comportamento appropriato e funzionale all'emozione.

In sintesi, ogni blocco interrompe la catena dell'elaborazione emotiva: qualunque sia il punto in cui si manifesta, la difficoltà non riguarderà solo quel livello, ma anche tutti quelli successivi. Questo significa anche che le persone possono mostrare inizialmente un blocco che, apparentemente, si manifesta solo a livello dell'azione.

Ad esempio, una persona che si sente arrabbiata e agisce in modo aggressivo, può riconoscere che alla base è presente anche un blocco

a livello dello stimolo il quale, per esempio, viene ridefinito in modo eccessivo. Poiché, in un primo momento, ciò che si può osservare è spesso soltanto sul piano fenomenologico, cioè come una difficoltà visibile a livello del comportamento, è normale identificare inizialmente solamente dei blocchi a livello dell'azione. In terapia, tuttavia, è importante riconoscere se il blocco sia effettivamente solo a livello dell'azione (ad esempio, nel caso della rabbia: la persona riconosce lo stimolo di sopruso o ingiustizia, si sente arrabbiata, comprende il bisogno di essere rispettata ma fatica a esprimersi in modo assertivo), oppure se il blocco dell'azione nasconde, alla base, anche difficoltà nei livelli precedenti (come ad esempio una ridefinizione dello stimolo, una difficoltà a sentire una specifica emozione o una difficoltà a riconoscere e ad ascoltare un proprio bisogno).

In alcuni casi, dunque, la difficoltà può coinvolgere più blocchi contemporaneamente. È come se la persona presentasse diversi blocchi su più livelli, generando una condizione complessa in cui vari passaggi dell'elaborazione emotiva restano bloccati, e la persona fatica a trovare una risposta adeguata, funzionale e adattiva per elaborare quel vissuto emotivo. È quindi necessario comprendere sia il livello iniziale del blocco, sia lavorare parallelamente su tutti i livelli di elaborazione in cui la persona sperimenta una difficoltà.

Riprendendo l'esempio precedente, è necessario svolgere un lavoro duplice: da un lato, intervenire in termini psicoeducativi (soprattutto nella fase dell'Alleanza, ma spesso anche successivamente, nella fase del Riapprendimento) per aiutare la persona a imparare ad affermarsi in modo assertivo piuttosto che aggressivo, lavorando così sul blocco a livello dell'azione; dall'altro, stimolarla a riconoscere la tendenza a ridefinire uno stimolo Adulto come critico, dando senso e significato a questa ridefinizione in relazione alla propria storia evolutiva.

La "profondità" del livello del blocco

Quanto più intensa è la difficoltà che una persona sperimenta rispetto a una specifica emozione, tanto più il blocco tende a collocarsi

nella parte sinistra della matrice; al contrario, difficoltà meno intense si collocano più a destra. In generale, le esperienze traumatiche complesse compromettono soprattutto le fasi iniziali del processo, rendendo difficile riconoscere lo stimolo, identificare correttamente l'emozione ed entrare in contatto con il bisogno corrispondente. Al contrario, esperienze meno complesse, tendono a bloccare la persona nella fase dell'azione: in questi casi, la persona può riconoscere lo stimolo, identificare l'emozione ed entrare in contatto con il bisogno, ma ha difficoltà a tradurlo in un comportamento adeguato a soddisfarlo.

In linea generale, un blocco a livello dello stimolo è più grave rispetto a un blocco a livello dell'azione. Nel primo caso, infatti, la persona non riconosce né lo stimolo né il bisogno collegato: ciò equivale a trovarsi, secondo il modello delle fasi del cambiamento (Prochaska, DiClemente & Norcross, 1992) nella fase di preconsiderazione, ovvero ad uno stadio iniziale dove ancora manca consapevolezza del problema. Nel secondo caso, invece, la persona riconosce lo stimolo, identifica il bisogno e l'emozione, ma incontra difficoltà a tradurli in un comportamento funzionale: in questo senso, il blocco corrisponde a un livello più avanzato del processo di cambiamento, perché la difficoltà viene percepita e riconosciuta, anche se non ancora superata.

La variabilità dell'intensità del blocco

È importante sottolineare che i blocchi emotivi non sono tutti uguali, ma possono manifestarsi con intensità diverse. Immaginando una scala da 0 a 10, alcune persone possono sperimentare un blocco lieve (intensità 1-3), altre un blocco moderato (4-6), altre ancora un blocco grave (7-10). Questo significa che due persone possono trovarsi bloccate nello stesso punto della matrice, ad esempio nella fase dell'azione, ma con gradi di intensità molto diversi: una persona con un blocco lieve può comunque trovare strategie alternative per esprimere in parte l'emozione, mentre una persona con un blocco grave può rimanere completamente paralizzata, incapace di accedere a un comportamento adeguato.

Ad esempio, si può immaginare una persona che riconosce lo stimolo (un collega che la interrompe continuamente durante le riunioni), identifica l'emozione (rabbia) e il bisogno (essere rispettata). Tuttavia, invece di affermarsi in modo assertivo, tende a ritirarsi. In caso di blocco lieve (intensità 2-3), può provare a parlare ma lo fa con esitazione, usando magari un tono incerto o una battuta leggera, senza riuscire a ottenere pienamente rispetto. Con un blocco di intensità moderata (4-6), invece, resta in silenzio pur riconoscendo il proprio bisogno, e finisce per sfogare la rabbia in un secondo momento, ad esempio lamentandosi con altri colleghi o rimuginando dentro di sé. Quando il blocco è grave (7-10), la persona si sente completamente paralizzata, incapace di reagire, e può arrivare perfino a scusarsi con il collega o a compiacerlo, pur sapendo di avere diritto a essere ascoltata.

Di seguito verranno approfondite singolarmente rabbia, tristezza, paura e gioia, evidenziando per ciascuna i possibili blocchi che possono presentarsi durante il processo di elaborazione delle emozioni, alla luce della matrice.

La rabbia

La rabbia è l'emozione primaria che consente di regolare le relazioni con gli altri, stabilendo confini chiari e definendo così il livello di intimità all'interno di una relazione.

Quando è naturale sentire rabbia? Qual è lo stimolo che fisiologicamente e adattivamente dovrebbe portare a sperimentarla? Lo stimolo esterno di fronte al quale è naturale e fondamentale provare rabbia è un sopruso, un'ingiustizia, un'invasione, oppure quando una persona si sente presa in giro, illusa o schernita.

La rabbia, dunque, è un'emozione naturale e funzionale che si attiva di fronte a uno stimolo di sopruso, prevaricazione o ingiustizia. Quando si verifica un'ingiustizia, infatti, viene leso un diritto e il contatto con la rabbia ci stimola a farci rispettare, a difendere i nostri diritti e i nostri confini e a definirci nelle relazioni. Per questo è fondamentale che la persona riconosca in sé il bisogno e il diritto di

essere rispettata e, successivamente, che abbia la capacità – e si conceda la possibilità – di affermarsi in modo assertivo, ovvero di dire ciò che sente e che pensa rispettando se stessa e l'altro (Franta & Solonia, 1990; Alberti & Emmons, 2003). Questo significa porre confini chiari con l'altro attraverso una comunicazione efficace, definita “comunicazione regolativa” (Franta & Solonia, 1990), ovvero quel tipo di comunicazione che permette di gestire il conflitto mantenendo il rispetto reciproco.

L'espressione della rabbia è anche un “termometro” dell'intimità tra le persone. Ad esempio, se in una relazione intima non ci sono mai conflitti, e quindi la rabbia non viene mai espressa, significa che c'è qualcosa che non va: potrebbe esserci un problema di dipendenza, che impedisce di esprimere le differenze, oppure l'indifferenza ha preso il posto dell'intimità. Al contrario, esprimere la rabbia in modo assertivo facendosi presenti nel momento in cui non ci si sente capiti, ascoltati o si sperimenta una qualsiasi forma di ingiustizia, sopruso o svalutazione, permette di regolare la relazione, di stabilire il livello di intimità con l'altra persona e di gestire l'emozione in modo funzionale.

La rabbia quando viene usata in modo assertivo, permette sia di creare distanza con le persone con cui non si desidera avere alcuna relazione, sia di creare vicinanza con le persone con cui si desidera avere una relazione autentica. Dunque, paradossalmente, la rabbia è anche un “indice” di amore, perché definisce il livello di intimità con l'altra persona. Naturalmente, quando in un conflitto la rabbia viene espressa con violenza, ossia agita in modo aggressivo, non si rispetta l'altra persona, e questo non solo non è un segno di amore, ma rappresenta al contrario una forma di non considerazione dell'altra persona. La rabbia, dunque, è un'emozione che consente di creare e mantenere relazioni intime e, proprio per questo, è importante saperla gestire in modo appropriato al contesto. Essa permette infatti di stabilire confini chiari in maniera assertiva, comunicando all'altro quali comportamenti risultano svalutanti, invadenti o ingiusti e contribuendo così a regolare la relazione.

Una persona che gestisce la rabbia in modo funzionale è in grado

di attivare l'intera sequenza descritta nella matrice (cfr. **Tabella 2**):

- Rispetto allo stimolo: riconosce il sopruso, l'ingiustizia o l'invasione;
- Rispetto all'emozione: sente, prova e sperimenta la rabbia in modo appropriato al contesto;
- Rispetto al bisogno: contatta e ascolta il proprio bisogno/diritto di essere rispettata;
- Rispetto all'azione: afferma i propri diritti e bisogni in modo assertivo.

Il professionista, tenendo presente la matrice, può porsi alcune domande per verificare se la persona è in grado di gestire la rabbia in modo appropriato:

- *Riesce a riconoscere quando sta subendo un sopruso o un'ingiustizia nei suoi confronti?*
- *Se riconosce un'ingiustizia, sente la rabbia o ha difficoltà ad entrarci in contatto?*
- *Sente di avere il diritto di essere rispettata?*
- *Si dà la possibilità di affermarsi utilizzando la rabbia in modo assertivo quando non si sente rispettata*

Inoltre, il professionista può rivolgere le stesse domande a se stesso per comprendere come gestisce la rabbia e in quale punto del processo potrebbe incontrare un blocco. Una persona che riesce a mettere in atto questa sequenza, dal riconoscimento del sopruso all'affermarsi in modo assertivo, è capace di prendersi cura della propria rabbia in modo appropriato e funzionale rispetto al contesto. In termini di Analisi Transazionale, questo significa che la persona gestisce la rabbia a partire dall'Adulto, senza ridefinirla attraverso una contaminazione.

Le diverse tipologie di blocco nella rabbia

Una persona con difficoltà nella gestione della rabbia può svalutare, amplificare o ridefinire l'ingiustizia, avere difficoltà ad entrare in contatto con la rabbia, non riconoscere il bisogno di essere rispettata e/o incontrare difficoltà nell'esprimere la rabbia in modo assertivo. Di seguito viene illustrato nello specifico come le persone, con difficoltà legate alla rabbia, possano bloccarsi in ciascuno dei

quattro punti della matrice.

Ridefinizione dello stimolo

Tenendo presente la matrice, quando si verifica un blocco a questo livello la persona potrebbe mostrare reazioni emotive non congruenti e non proporzionate alla situazione attuale: ad esempio davanti ad un effettivo sopruso o ad una chiara ingiustizia, potrebbe non sentirsi arrabbiata per nulla (svalutando lo stimolo), sentirsi arrabbiata in modo eccessivo (amplificando lo stimolo) oppure ridefinire completamente la natura dello stimolo.

Francesca ad esempio, una donna di 40 anni che veniva picchiata sistematicamente dal marito, all'inizio della terapia affermava che i lividi che aveva sul braccio “non erano poi così tanti” e che il modo in cui la trattava il marito era l'unico che lui conosceva. In questo modo svalutava la gravità della situazione e metteva da parte la rabbia che naturalmente avrebbe dovuto sperimentare.

Sostituzione dell'emozione (racket)

Le persone che si bloccano a questo livello riconoscono l'ingiustizia o il sopruso (quindi riconoscono lo stimolo), ma non sentono la rabbia e la sostituiscono con un'altra emozione oppure con una sensazione corporea spiacevole. Ad esempio Francesco che viene sistematicamente preso in giro e deriso da un collega davanti a tutti gli altri colleghi dell'ufficio, nonostante riconosca chiaramente i soprusi che sta subendo, si sente profondamente triste e si chiude in se stesso senza dire nulla. Da piccolo Francesco veniva sistematicamente rimproverato e, in alcuni casi anche picchiato dal padre, ogni volta che si mostrava arrabbiato, e spesso assisteva anche a episodi in cui il padre perdeva il controllo e picchiava anche la madre. Quando però piangeva e si mostrava triste di fronte agli abusi e ai soprusi, il padre tendeva a fermarsi e la madre lo andava a consolare. Così, nel tempo, Francesco ha imparato a sostituire la rabbia con la tristezza: da un lato ha imparato che esprimere rabbia è pericoloso e dall'altro che la tristezza lo avrebbe potuto aiutare nei momenti più difficili davanti agli abusi. Anche oggi, davanti agli abusi del suo collega, trasforma la rabbia in tristezza e piuttosto che affermarsi e farsi rispettare, si chiude

in se stesso nella speranza che qualcuno lo consoli. (**Tabella 8**).

STIMOLO	EMOZIONE	BISOGNO	AZIONE
Sopruso, ingiustizia	Rabbia 	Rispetto	Affermarsi in modo assertivo
Perdita, mancanza	Tristezza 	Sostegno	Chiedere sostegno
Pericolo, minaccia	Paura	Rassicurazione	Chiedere rassicurazione
Riconoscimento	Gioia	Condivisione	Condividere

Tabella 8 – Rappresentazione del *racket* rabbia - tristezza sulla matrice: la rabbia (che nell'esempio di Francesco è l'emozione autentica) viene sostituita con la tristezza (emozione parassita).

Non riconoscimento del bisogno

Altre persone, invece, riconoscono l'ingiustizia, si sentono arrabbiate, ma non si sentono legittimate a farsi rispettare, spesso perché si percepiscono meno importanti, meno di valore o meno degne degli altri. Un esempio è Maria, madre *single* di un ragazzo di 16 anni. Quando il figlio si arrabbia, perde il controllo diventando estremamente aggressivo: la insulta, le urla contro e spesso le lancia anche degli oggetti. Anche se Maria ad un livello si sente arrabbiata e riconosce chiaramente che il comportamento del figlio è ingiusto nei suoi confronti, non dice nulla a suo figlio e si lascia trattare male. Maria è cresciuta in un ambiente profondamente svalutante: i genitori si erano sposati solamente perché la madre era rimasta incinta di lei quando era ancora molto giovane. La madre ha sempre detto a Maria che lei era nata per errore, che non era voluta e che per colpa sua ha dovuto abbandonare gli studi, colpevolizzandola per la sua vita infelice. Maria nel tempo ha cominciato a credere di non valere e di non meritare né amore né rispetto. Di conseguenza oggi, di fronte al

comportamento violento del figlio, si ritira e rinuncia sistematicamente a farsi rispettare. In questo modo, da un lato lascia che l'altro la invada e dall'altro si conferma inconsapevolmente la sua convinzione di non avere valore e meritare di essere trattata male.

Blocco nell'azione

In altri casi invece, le persone riconoscono l'ingiustizia, si sentono arrabbiate, sentono di avere tutto il diritto di farsi rispettare, ma incontrano difficoltà nell'affermarsi in modo assertivo. Un blocco a livello dell'azione, rispetto alla rabbia, può manifestarsi in due modalità opposte, collocate agli estremi di un continuum: da un lato la passività e il ritiro, dall'altro l'aggressività e l'attacco, con l'assertività che si colloca al centro, come comportamento funzionale:

- *Passività*: nel polo della passività la persona evita qualsiasi espressione della rabbia; la retroflette, la reprime, non dice nulla, si ritira e si lascia invadere. Tenendo presenti le posizioni esistenziali dell'Analisi Transazionale, una persona che tende verso questo polo si colloca nella posizione *IO NON SONO OK, TU SEI OK* e, di conseguenza, nella relazione non rispetta sé stessa.
- *Aggressività*: nel polo dell'aggressività la persona esprime la rabbia in modo eccessivo e distruttivo, perdendo il controllo e attaccando l'altro. Secondo le posizioni esistenziali in AT, una persona che si muove verso questo polo si trova nella posizione *IO SONO OK, TU NON SEI OK* e, di conseguenza, nella relazione non rispetta l'altro.
- *Assertività*: l'assertività consiste invece nell'affermare ciò che si sente e ciò che si pensa in modo adeguato al contesto¹⁴, rispettando sé e l'altro. In termini di posizioni esistenziali in AT, una persona che si esprime in maniera assertiva parte da una posizione *IO SONO OK, TU SEI OK* e, di conseguenza, nella relazione rispetta sia sé stessa sia l'altro.

¹⁴ Per essere assertivi è necessario saper utilizzare in modo appropriato la comunicazione regolativa, ossia la capacità di impiegare, nelle situazioni di conflitto, la comunicazione descrittiva, rappresentativa e di feed-back (cfr. Franta & Solonia, 1990).

Ad esempio, Chiara e Francesca, amiche da una vita, avevano due modalità completamente opposte di gestire la rabbia. Durante il quarto anno di liceo erano state entrambe escluse dalla cena di fine anno perché considerate le “sfigate” della classe. Entrambe si sentivano estremamente arrabbiate, riconoscevano chiaramente l’esclusione come ingiusta e sapevano di avere tutto il diritto di affermarsi; tuttavia reagirono in modo opposto: Chiara esprime la rabbia in maniera estremamente aggressiva nei confronti dei compagni per mesi, mentre Francesca non disse mai nulla, fingendo che non fosse successo niente, per paura di essere ulteriormente esclusa e messa da parte. Chiara era cresciuta in un contesto in cui la rabbia veniva espressa quasi esclusivamente in modo esplosivo e aggressivo, e l’unico modo per farsi valere era imporsi attaccando l’altro in modo estremamente aggressivo. Francesca, al contrario, proveniva da un ambiente in cui arrabbiarsi non era consentito: i conflitti venivano evitati, minimizzati o messi subito a tacere. Ogni volta che esprimeva un disaccordo i genitori diventavano freddi ed emotivamente distanti e, di fatto, veniva ignorata e lasciata da sola.

La tristezza

Quando c’è una perdita, una mancanza o un lutto (inteso non soltanto come morte, ma anche come una qualsiasi forma di separazione, come ad esempio un trasferimento, cambio di casa, cambiamento di vita, di status o di ruolo) è naturale provare tristezza. La tristezza è l’emozione che consente alle persone di elaborare e gestire in modo funzionale una perdita, in tutte le forme in cui essa possa manifestarsi. Per curare il dolore legato alla perdita è fondamentale non isolarsi. Il bisogno profondo dell’essere umano, quando è triste, è quello di chiedere sostegno a chi è in grado di offrirlo. Alcune persone, di fronte a una perdita, evitano di entrare in contatto con la tristezza; altre, pur essendo tristi, non chiedono aiuto, sostenendo di potercela fare da sole. Purtroppo, a volte, le lacrime versate da soli sono sprecate, sono lacrime perse.

In termini evolutivi, come ci si prende cura di una perdita? Qual è il bisogno che è naturale contattare? La natura ha regalato all’essere

umano un metodo per essere aiutato nel prendersi cura della tristezza: le lacrime. Spesso, infatti, quando una persona si sente triste, piange. Da un punto di vista evoluzionistico, le lacrime hanno una funzione ben precisa: sono visibili agli altri e costituiscono uno strumento naturale che stimola l'altro ad avvicinarsi e a consolare. Mostrano all'altro che siamo tristi e richiamano e stimolano nell'altro la vicinanza e il sostegno di cui abbiamo bisogno in quel momento.

Le persone che non hanno avuto difficoltà, nella propria vita, a esprimere la tristezza, ma anzi hanno fatto l'esperienza di essere accolte e sostenute, sono in grado di: riconoscere gli stimoli legati alla perdita, entrare in contatto con il dolore, riconoscere il bisogno di essere sostenute e accolte nella tristezza, e chiedere aiuto a chi è capace di offrirlo in modo genuino e incondizionato. Quando siamo tristi abbiamo bisogno di sentirci sostenuti, di sapere che qualcuno ci è accanto e ci accoglie nel nostro dolore. Per questo, di fronte alla tristezza, l'azione funzionale è chiedere aiuto: cercare sostegno o accudimento per affrontarla.

Una persona che gestisce la tristezza in modo funzionale è quindi in grado di attivare l'intera sequenza descritta nella matrice (cfr. **Tabella 2**):

- Rispetto allo stimolo: riconosce la perdita, il lutto, la separazione;
- Rispetto all'emozione: sente, prova e sperimenta la tristezza in modo appropriato al contesto;
- Rispetto al bisogno: contatta e ascolta il proprio bisogno/diritto di essere sostenuto e consolato;
- Rispetto all'azione: chiede sostegno e consolazione a persone disposte e in grado di farlo.

Il professionista, tenendo presente la matrice, può porsi alcune domande per verificare se la persona è in grado di gestire la tristezza in modo appropriato:

- *Riesce a cogliere e riconoscere la perdita, il lutto, la mancanza?*
- *Se riconosce la perdita, sente il dolore? Si sente triste o ha difficoltà ad entrarci in contatto?*
- *Sente il bisogno di essere sostenuto e consolato?*

- *Si dà la possibilità di chiedere sostegno e consolazione quando ne ha bisogno?*

Inoltre, il professionista può rivolgere le stesse domande a sé stesso per comprendere come gestisce la tristezza e in quale punto del processo potrebbe incontrare un blocco. Una persona che riesce a mettere in atto questa sequenza, dal riconoscimento della perdita fino alla richiesta di sostegno, è capace di prendersi cura della propria tristezza in modo funzionale. In termini di Analisi Transazionale, questo significa che la persona gestisce la tristezza dall'Adulto, senza ridefinirla attraverso una contaminazione.

Le diverse tipologie di blocco nella tristezza

Una persona con difficoltà nella gestione della tristezza può svalutare o ridefinire la perdita, faticare a entrare in contatto con la tristezza, oppure trasformare questa emozione in rabbia o paura. Potrebbe inoltre non riconoscere il bisogno di sostegno (ad esempio perché si percepisce come una persona forte, capace di affrontare tutto da sola e senza bisogno di nessuno) oppure avere difficoltà a chiedere aiuto e consolazione, nonostante ne senta il bisogno (ad esempio per timore di non ricevere ciò che desidera o di dover affrontare un possibile rifiuto, preferendo quindi non chiedere). Ad esempio, un bambino che non ha potuto condividere la propria tristezza per la morte del fratellino, perché i genitori – distrutti dal dolore – non gli hanno lasciato spazio per esprimersi, e anzi lo hanno sistematicamente disconfermato dicendogli che “è meglio non parlare di queste cose”, non imparerà a portare avanti in modo naturale il processo di espressione e gestione della tristezza presentato nella matrice.

Di seguito viene illustrato nello specifico come le persone con difficoltà legate alla tristezza possano bloccarsi nelle varie fasi del processo di elaborazione, alla luce della matrice.

Ridefinizione dello stimolo

Quando il blocco si presenta a questo livello, la persona potrebbe svalutare o minimizzare la portata e l'importanza della perdita, potrebbe attribuirle un valore eccessivo rispetto, oppure potrebbe non

riconoscere del tutto la perdita che sta vivendo. Daniele, ad esempio, il giorno dopo la morte del fratello, si è presentato regolarmente al lavoro, rifiutando la possibilità data dal suo capo ufficio di restare a casa, rispondendo con tono distaccato che “questa è la vita, può succedere e bisogna andare avanti”, svalutando la perdita. Marco invece, 24 anni, dopo la fine di una relazione durata un mese, è arrivato in terapia disperato, convinto che la sua vita sia finita e che non avrebbe mai più trovato qualcuno che lo amasse davvero, attribuendo un valore eccessivo alla perdita che stava sperimentando.

Sostituzione dell'emozione

Alcune persone riconoscono la perdita, ma appena entrano in contatto con la tristezza la trasformano in un'altra emozione, e la sostituiscono ad esempio con rabbia, paura o altro. Roberto ad esempio, un uomo di 50 anni, aveva perso sua moglie per un tumore quando Mattia, il loro unico figlio, aveva 6 anni. Roberto non si è mai dato la possibilità di condividere tutto il dolore per la perdita della moglie e si è rifugiato nel lavoro per evitare di sperimentare il lutto. Ogni volta che Mattia faceva domande sulla madre o si mostrava triste, Roberto si arrabbiava e con un tono freddo e distante, gli diceva che doveva essere forte, che la vita è ingiusta e che doveva andare avanti senza piangersi addosso. Anche quando i suoi amici provavano a stargli vicino lui li allontanava in modo aggressivo, trasformando la propria tristezza in una profonda rabbia verso il mondo intero, mettendo distanza proprio nei momenti in cui avrebbe avuto più bisogno di vicinanza. (**Tabella 9**).

STIMOLO	EMOZIONE	BISOGNO	AZIONE
Sopruso, ingiustizia	Rabbia	Rispetto	Affermarsi in modo assertivo
Perdita, mancanza	Tristezza 	Sostegno	Chiedere sostegno
Pericolo, minaccia	Paura	Rassicurazione	Chiedere rassicurazione
Riconoscimento	Gioia	Condivisione	Condividere

Tabella 9 – Rappresentazione del racket tristezza-rabbia sulla matrice: la tristezza (che nell’esempio di Roberto è l’emozione autentica) viene sostituita con la rabbia (emozione parassita).

Non riconoscimento del bisogno

Alcune persone, pur sentendosi tristi davanti ad una perdita, non sentono il bisogno di essere sostenute o consolate e, di conseguenza, si fanno sole nel dolore. I blocchi a questo livello possono essere sostenuti da messaggi copionali come ad esempio “sii forte” o “non essere piccolo” e da convinzioni come ad esempio “mi basto da solo/a”, “gli uomini forti non devono chiedere mai”, “non ho bisogno di niente e di nessuno”. Carlo per esempio, cresciuto in una famiglia in cui le emozioni non venivano condivise, ha imparato fin da piccolo che mostrare tristezza o chiedere conforto fosse segno di debolezza e che, nei momenti difficili, fosse meglio cavarsela da solo. Quando è morto il suo amato cane, che viveva con lui da quando aveva 12 anni, nonostante provasse un dolore profondo, non si concedeva mai la possibilità di mostrarlo agli altri. Credeva di non aver bisogno di alcun tipo di sostegno e pensava di poter gestire da solo tutto quel dolore. Di notte piangeva da solo e di giorno nei momenti in cui si sentiva triste si nascondeva dagli altri senza mostrare a nessuno quanto stesse male e senza permettere a nessuno di stargli vicino. Spesso, nei momenti in cui i suoi amici o la sua compagna provavano a parlarne per stargli vicino, diceva che stava bene e che non aveva bisogno di nulla,

creando distanza proprio quando, in realtà, avrebbe avuto bisogno di vicinanza.

Blocco nell'azione

Alcune persone, pur sentendosi tristi e riconoscendo di aver bisogno di essere consolate, fanno fatica a chiedere aiuto e sostegno. Questo può accadere per paura di essere giudicate o rifiutate, perché temono di essere un peso per gli altri, oppure perché pensano che nessuno possa davvero capire la loro sofferenza. Laura, 30 anni, ogni volta che si sente triste o sola tende a chiudersi in sé stessa. Non chiede mai sostegno né agli amici né a suo marito, anche se dentro di sé sente un forte desiderio di vicinanza e di consolazione. Ha paura di essere un peso per gli altri, di risultare troppo “fragile” o bisognosa, e teme che, se mostrasse la propria vulnerabilità, gli altri la allontanerebbero o la giudicherebbero. Così, anche quando qualcuno le chiede come si sente, risponde con un sorriso forzato o con un “tutto bene, non ti preoccupare”, ritirandosi e facendosi sola.

La paura

La paura è l'emozione che sentiamo naturalmente quando percepiamo un pericolo e una minaccia alla nostra sicurezza. Serve a segnalare un pericolo (reale o percepito) e ad orientarci verso protezione, sicurezza e assicurazione. Come sottolineato precedentemente, quando la minaccia è intensa e imminente, possono attivarsi rapidamente circuiti di difesa automatici e sottocorticali che mediano risposte di sopravvivenza (Ledoux, 2015), prima ancora che si strutturi un'esperienza emotiva pienamente consapevole di paura. In ogni caso, la paura ha la funzione di segnalare il pericolo e di orientare comportamenti che aiutano a fronteggiarlo nel modo più adeguato possibile, tenendo conto delle proprie capacità, delle risorse disponibili in quel momento e della natura della minaccia.

Da un punto di vista evolutivo quindi, la paura può essere considerata una risposta naturale che ci aiuta innanzitutto a valutare rischi e pericoli e, allo stesso tempo, stimola l'attivazione di corpo e mente per reagire: ci prepara ad agire per gestire e affrontare le

situazioni minacciose.

Da un punto di vista relazionale invece, la paura richiama un bisogno fondamentale: il bisogno di essere rassicurati e protetti nel momento in cui ci si sente spaventati. Il bisogno profondo dell'essere umano, quando ha paura, è infatti quello di essere rassicurato da qualcuno che, in quel momento, sia in grado di farlo. Questo aspetto è importante perché cercare rassicurazione da chi non può offrirla ostacola l'elaborazione dell'emozione e può mantenere la persona nello stato di paura. Per esempio, se una persona ha paura dei cani, è più utile che chieda rassicurazione a un amico che li ama e sa relazionarsi con loro, piuttosto che a qualcuno che ne è terrorizzato.

Una persona che gestisce la paura in modo funzionale è in grado di attivare l'intera sequenza descritta nella matrice (cfr. **Tabella 2**)

- Rispetto allo stimolo: riconosce il pericolo o la minaccia;
- Rispetto all'emozione: sente, prova e sperimenta la paura in modo appropriato al contesto;
- Rispetto al bisogno: contatta e ascolta il proprio bisogno di essere rassicurato;
- Rispetto all'azione: chiede rassicurazione a persone disposte e in grado di farlo

Il professionista, tenendo presente la matrice, può porsi alcune domande per verificare se la persona sia in grado o meno di gestire la paura in modo appropriato:

- *Riesce a riconoscere un pericolo?*
- *Se riconosce il pericolo, sente la paura o ha difficoltà ad entrarci in contatto?*
- *Sente il bisogno di essere rassicurato?*
- *Si dà la possibilità di chiedere rassicurazione quando ne ha bisogno?*

Inoltre, il professionista può rivolgere le stesse domande a sé stesso per comprendere come gestisce la paura e in quale punto del processo potrebbe incontrare un blocco.

Una persona che riesce a mettere in atto questa sequenza, dal riconoscimento del pericolo al chiedere rassicurazione quando ne ha bisogno, è capace di prendersi cura della propria paura in modo

appropriato e funzionale rispetto al contesto. In termini di Analisi Transazionale, questo significa che la persona gestisce la paura a partire dall'Adulto senza ridefinirla attraverso una contaminazione.

Le diverse tipologie di blocco nella paura

Una persona con difficoltà nella gestione della paura può svalutare, amplificare o ridefinire il pericolo; può avere difficoltà a entrare in contatto con la propria emozione, a riconoscere il bisogno di essere rassicurata e/o chiedere rassicurazione quando si sente spaventata. Le persone che nella loro vita hanno incontrato ostacoli nell'espressione della paura hanno spesso vissuto esperienze traumatiche legate proprio alla manifestazione di essa. Ad esempio, un bambino che non ha potuto condividere la propria paura di andare a scuola, perché i genitori lo zittivano sistematicamente dicendogli: "A scuola bisogna andarci, è il tuo dovere, devi imparare ad affrontare le difficoltà", non ha avuto la possibilità di sperimentare cosa significhi essere ascoltato nella propria paura, ricevere rassicurazione e imparare strategie per gestirla. Di conseguenza, non ha potuto apprendere la sequenza di gestione funzionale della paura presentata nella matrice. Di seguito viene illustrato nello specifico come tali difficoltà possano tradursi in un blocco in ciascuno dei quattro punti della matrice.

Ridefinizione dello stimolo

Alcune persone, di fronte a situazioni potenzialmente rischiose, tendono a svalutare o minimizzare il pericolo; altre, al contrario, lo amplificano e reagiscono con una paura intensa anche in circostanze che, in condizioni normali, non giustificerebbero l'attivazione del sistema della paura. Nelle fobie ad esempio, le persone tendono a sopravvalutare alcuni stimoli o a ridefinirli come pericolosi anche quando non lo sono, sperimentando una paura sproporzionata rispetto alla situazione.

Un esempio di svalutazione e ridefinizione è quello di Claudia, cresciuta in una famiglia in cui non c'era spazio per la paura. Il padre, primogenito di nove figli in una famiglia di contadini, aveva imparato

fin da piccolo a essere forte e a prendersi cura degli altri. La madre, invece, portava con sé una storia segnata dalla guerra: da giovane era stata imprigionata e abusata dai nazisti, e dopo diversi mesi era riuscita a scappare e sopravvivere. In questo contesto familiare il messaggio implicito era “bisogna resistere e andare avanti”. Quando la madre si ammalò di tumore e trascorse quattro anni in ospedale tra la vita e la morte, il padre ripeteva che bisognava essere forti, mentre la madre diceva a Claudia che ogni giorno era un dono e che si doveva essere grati alla vita sempre con il sorriso. Claudia aveva solo 14 anni e non trovò mai uno spazio in cui le sue paure potessero essere ascoltate o riconosciute. Così, nel tempo, Claudia imparò non solo a cancellare la paura, ma anche a ridefinire come “normali” o “esagerate” situazioni che in realtà erano pericolose e naturalmente spaventose.

Sostituzione dell'emozione

Altre persone, pur essendo consapevoli del pericolo, anziché contattare e riconoscere la paura, la sostituiscono con un'altra emozione, come rabbia, tristezza, gioia o altro. Giulia, ad esempio, da bambina aveva paura del buio, ma quando lo diceva ai genitori veniva ignorata o derisa. Quando iniziava a urlare, a sbattere i piedi e a tirare oggetti, qualcuno finalmente arrivava a calmarla. Con il tempo ha imparato che arrabbiarsi era l'unico modo per ottenere attenzione, per ricevere rassicurazione e sentirsi protetta nei momenti in cui era spaventata (**Tabella 10**). Oggi, ogni volta che si sente spaventata o vulnerabile, si arrabbia in modo aggressivo, aspettandosi che gli altri la vedano e la calmino.

STIMOLO	EMOZIONE	BISOGNO	AZIONE
Sopruso, ingiustizia	Rabbia	Rispetto	Affermarsi in modo assertivo
Perdita, mancanza	Tristezza	Sostegno	Chiedere sostegno
Pericolo, minaccia	Paura 	Rassicurazione	Chiedere rassicurazione
Riconoscimento	Gioia	Condivisione	Condividere

Tabella 10 – Rappresentazione del *racket* paura-rabbia sulla matrice: la paura (che nell'esempio di Giulia è l'emozione autentica) viene sostituita con la rabbia (emozione parassita)

Non riconoscimento del bisogno

Alcune persone, di fronte a uno stimolo pericoloso, riescono a entrare in contatto con la paura ma faticano a riconoscere e legittimare il proprio bisogno di essere rassicurate. Spesso si tratta di persone che, nel corso della loro vita, non hanno sperimentato il “diritto” di avere dei bisogni, in particolare quello di ricevere protezione o conforto quando si sentivano spaventate. In molti casi non sono state né rispecchiate né contenute nelle loro paure, oppure sono state trascurate e lasciate sole ad affrontare situazioni difficili e spaventose. Hanno così imparato a cavarsela da sole, negando o cancellando il bisogno di essere rassicurate. Marta ad esempio, 40 anni, nelle situazioni in cui prova paura tende a chiudersi in sé stessa, convincendosi di non aver bisogno di nessuno. È cresciuta in una famiglia numerosa, la prima di otto figli, e fin da piccola ha imparato a mettere da parte i propri bisogni per occuparsi dei fratelli e delle sorelle. Non c'era spazio per lei, e nei momenti difficili ha dovuto imparare ad arrangiarsi da sola. Oggi, anche se sente paura per qualcosa, fatica a riconoscere il bisogno di essere rassicurata e continua a mostrarsi forte e indipendente, anche quando avrebbe bisogno di essere rassicurata.

Blocco nell'azione

Ci sono persone che sanno riconoscere gli stimoli pericolosi, riescono a entrare in contatto con la paura e, pur desiderando di essere rassicurate e calmate, non si permettono di chiederlo. Spesso questo è dovuto, come nel blocco dell'azione legato alla tristezza, al timore di essere svalutate o criticate, di essere un peso per gli altri, oppure alla mancanza di fiducia nella capacità dell'altro di fornire un contenimento adeguato. Davide, ad esempio, 35 anni, lavora come infermiere in pronto soccorso ed è abituato a gestire situazioni di emergenza. Quando però si trova in difficoltà o si sente spaventato, vorrebbe farsi rassicurare ma tende a chiudersi e a mostrarsi distaccato temendo di essere un peso per l'altro.

La gioia

La gioia è un'emozione fondamentale, strettamente legata alla gratitudine. Ci permette di gustare la vita e di apprezzare ciò che siamo, ciò che facciamo e ciò che abbiamo. È naturale sperimentare gioia quando si soddisfa un desiderio o si raggiunge un obiettivo e, più in generale, quando una persona sperimenta un riconoscimento sull'essere, sul fare, sul sentire, sul pensare.

In questa prospettiva, la gioia è strettamente legata a ciò che Mastromarino e Scoliere (2002) definiscono "il ciclo del benessere": la capacità di integrare i valori della società occidentale (Piacere, Possesso e Potere) con quelli umanistico-esistenziali (Contentezza, Condivisione e Cooperazione). La persona sperimenta benessere quando riesce a gioire di ciò che è (accettando se stessa con pregi e limiti), di ciò che ha (essendo soddisfatta di ciò che possiede, senza il bisogno di desiderare sempre di più) e di ciò che fa (dando significato alle proprie azioni). In questo equilibrio, la gioia diventa piena e autentica.

Il bisogno profondo che abbiamo quando sentiamo gioia è la condivisione e di conseguenza, l'azione funzionale e adattiva che permette di completare il ciclo della gioia è quella di condividerla con chi è in grado di accoglierla, senza svalutarla o disconfermarla. Infatti, così come per la paura è importante chiedere rassicurazione a chi sa rassicurare, e per la tristezza chiedere sostegno a chi sa sostenere, per

la gioia è essenziale trovare persone capaci di gioire con noi.

Da un punto di vista clinico, si potrebbe pensare che generalmente il lavoro sia maggiormente orientato alla gestione di emozioni come paura, rabbia e tristezza, trascurando l'importanza del lavoro sulla gioia. Eppure, per chi opera in ambito psico-socio-educativo è fondamentale essere "esperti" di gioia: oltre a saperla riconoscere e accogliere quando emerge, è importante sapere come darle spazio affinché possa essere pienamente vissuta, soprattutto nella condivisione. Un professionista che sa accogliere, rispecchiare e rinforzare la gioia quando emerge, diventa un modello prezioso di come sia possibile esprimerla e sperimentarla in modo autentico e adeguato al contesto.

Una persona che vive la gioia in modo funzionale è in grado di attivare l'intera sequenza descritta nella matrice:

- Rispetto allo stimolo: riconosce gli stimoli legati ai riconoscimenti sull'essere, sentire, pensare e fare;
- Rispetto all'emozione: sente, prova e sperimenta la gioia in modo appropriato al contesto;
- Rispetto al bisogno: contatta e ascolta il proprio bisogno/ diritto di essere contento e di dividerlo;
- Rispetto all'azione: condivide la gioia con chi è in grado di accoglierla e rispecchiarla.

Una persona che riesce a mettere in atto questa sequenza, dal riconoscimento e dall'accoglienza di un momento in cui si sente felice al dividerlo con chi è in grado di gioire insieme a lei, è capace di prendersi cura della propria gioia in modo appropriato e funzionale rispetto al contesto, senza ridefinire gli stimoli che la attivano con delle contaminazioni. Tenendo presente la matrice (cfr. **Tabella 2**), il professionista può porsi alcune domande per verificare se la persona è in grado di gestire la gioia in modo appropriato:

- *Si accorge e dà valore ai riconoscimenti o li svaluta?*
- *Contatta la gioia davanti ad un riconoscimento?*
- *Riconosce di aver bisogno di condividere la gioia quando la sperimenta?*

- *Si dà la possibilità di condividere con qualcuno la gioia che sperimenta?*

Inoltre, il professionista può rivolgere le stesse domande a sé stesso per comprendere come gestisce la gioia e in quale punto del processo potrebbe incontrare un blocco. Una persona che è in grado di mettere in atto tutta la sequenza funzionale relativa alla gioia è capace di prendersene cura in modo appropriato e funzionale rispetto al contesto. In termini di Analisi Transazionale, questo significa che la persona gestisce la gioia a partire dall'Adulto senza ridefinirla attraverso una contaminazione.

Le diverse tipologie di blocco nella gioia

Una persona con difficoltà nella gestione della gioia può svalutare o ridefinire il riconoscimento, avere difficoltà a entrare in contatto con la gioia, oppure non riconoscere il bisogno di dividerla o, pur riconoscendone il bisogno, avere difficoltà nel dividerla. Di seguito viene illustrato nello specifico come le persone con difficoltà legate alla gioia possano bloccarsi in ciascuno dei quattro punti della matrice.

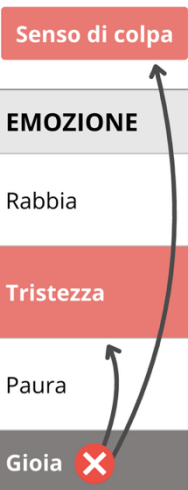
Ridefinizione dello stimolo

Le persone che ridefiniscono lo stimolo potrebbero amplificarlo, svalutarlo e disconfermarlo oppure non percepirlo come un segnale autentico di riconoscimento ma come un inganno o una forma di manipolazione. Ad esempio, una persona che svaluta un riconoscimento, nel momento in cui lo riceve, lo svaluta, non ci crede o lo percepisce come non meritato. Camilla, 20 anni, ha superato brillantemente il test di Medicina dopo un anno di intenso studio. Quando i suoi amici si sono congratulati con lei, ha risposto freddamente che non era qualcosa di speciale e che tanta altra gente era entrata e quindi era una cosa normale. Camilla è cresciuta in una famiglia molto esigente, dove i successi non venivano riconosciuti ma dati per scontati. Ha imparato a svalutare ogni risultato e a non gioire davanti ai suoi successi, svalutando ogni tipo di riconoscimento verso

di lei.

Sostituzione dell'emozione

Alcune persone riescono a riconoscere lo stimolo e il valore del riconoscimento, ma quando provano gioia la trasformano immediatamente in un'altra emozione. Questo accade spesso nelle persone che vivono la sindrome del sopravvissuto. Giuseppe, ad esempio, è sopravvissuto a un incidente stradale in cui ha perso la vita il fratello minore. Da allora, ogni volta che vive un momento in cui potrebbe sentirsi felice, dentro di sé si ripete di non avere il diritto di gioire: pensa che sarebbe dovuto morire lui al posto del fratello e che non sia giusto divertirsi, stare bene o essere felice mentre il fratello non c'è più. Ancora oggi, anche a distanza di anni, non vuole festeggiare il proprio compleanno e tende a sottrarsi a momenti di convivialità di gruppo. Ogni volta che si trova in situazioni in cui potrebbe provare gioia, emergono invece tristezza e senso di colpa. (Tabella 11).



STIMOLO	EMOZIONE	BISOGNO	AZIONE
Sopruso, ingiustizia	Rabbia	Rispetto	Affermarsi in modo assertivo
Perdita, mancanza	Tristezza	Sostegno	Chiedere sostegno
Pericolo, minaccia	Paura	Rassicurazione	Chiedere rassicurazione
Riconoscimento	Gioia ✗	Condivisione	Condividere

Tabella 11 – Rappresentazione del *racket* gioia-tristezza sulla matrice: la gioia (che nell'esempio di Giuseppe è l'emozione autentica) viene sostituita con la tristezza e il senso di colpa (emozioni parassite).

Non riconoscimento del bisogno

Ci sono persone che provano gioia di fronte a un riconoscimento,

ma non sentono di avere bisogno di condividerla nella relazione con l'altro. Elena, ad esempio, è cresciuta in una famiglia con una madre spesso depressa e un padre freddo e distante. Fin da bambina aveva imparato che mostrare gioia poteva essere vissuto come una mancanza di rispetto verso la sofferenza della madre. Quando tornava a casa felice per un buon voto a scuola, nessuno gioiva con lei; quando partecipava ai saggi di danza, nessuno dei suoi genitori andava a vederla. Con il tempo ha imparato che condividere la propria felicità non era importante, perché non c'era nessuno disposto ad accoglierla e a gioire con lei. Così, ancora oggi, quando le accade qualcosa di bello, tende a tenere per sé la gioia che prova, convinta che non abbia alcun senso condividerla con qualcuno.

Blocco nell'azione

L'azione funzionale e appropriata quando si prova gioia è condividerla con qualcuno capace di accoglierla e di gioire insieme a noi. Tuttavia, alcune persone si bloccano proprio in questo naturale movimento di apertura verso l'altro e finiscono, ad esempio, per trasformare la gioia in paura. Possono temere che l'altro svaluti o disconfermi ciò che provano, oppure che la loro felicità possa "far soffrire" l'altra persona o suscitare invidia invece che partecipazione. Per questo motivo, anziché condividere la propria gioia, tendono a trattenerla. Martina, ad esempio, riceve una proposta di lavoro che desiderava da tempo. È felice e vorrebbe raccontarlo alla sua migliore amica, ma poi ci ripensa e decide di non dirle nulla: teme che l'amica, che sta attraversando un periodo difficile, invece di gioire con lei possa soffrire o provare invidia.

La matrice nelle diverse fasi della terapia

Come si è accennato inizialmente in questo articolo, la matrice può essere impiegata in modi differenti e con finalità diverse nelle varie fasi della terapia (**Tabella 12**).

Fase terapeutica	Funzione della matrice
Alleanza	Promuovere l'alfabetizzazione emotiva (psicoeducazione) Riconoscere il blocco nel processo di elaborazione delle emozioni (identificare il <i>racket</i>)
Decontaminazione	Riconoscere l'origine del <i>racket</i> e gli schemi che lo sostengono
Deconfusione	Riconoscere e legittimare le emozioni e i bisogni autentici
Riapprendimento	Integrare e sperimentare nel presente le nuove azioni funzionali

Tabella 12 – La funzione della matrice nelle varie fasi della terapia.

La matrice nella fase dell'alleanza

Nella fase dell'alleanza, la matrice è uno strumento molto utile sia per promuovere l'alfabetizzazione emotiva (e fare psicoeducazione sulle emozioni), sia per riconoscere dove la persona si blocca nel processo di elaborazione delle emozioni.

In primo luogo quindi permette di avere una mappa chiara per spiegare cosa sono le emozioni e a cosa servono: quando è normale, naturale, adattivo e funzionale sperimentare rabbia, paura, tristezza e gioia? Di fronte a quali stimoli è funzionale sperimentarle? Perché sono importanti le emozioni, in che modo ci aiutano? Cosa vogliono dirci? Cosa ci stanno segnalando? E se non sentiamo nulla, cosa non stiamo vedendo o ascoltando? Molte persone, ad esempio, pensano che la rabbia sia solo aggressività, e arrivano in terapia chiedendo di non voler sperimentare più la rabbia, o di voler sentire solamente le emozioni positive e non quelle negative. La fase di psicoeducazione è necessaria per spiegare che non esistono emozioni negative, per aiutare la persona a comprendere che tutte le emozioni sono utili, che ci segnalano qualcosa di importante che sta accadendo e ci aiutano a riconoscere e capire di cosa abbiamo bisogno in quel momento. In questo modo già dalla fase dell'alleanza, le persone iniziano a costruire un vero e proprio alfabeto emotivo che le permette di mettere

in ordine e comprendere l'importanza e la funzione delle proprie emozioni.

In secondo luogo il terapeuta può usare la matrice come una mappa di riferimento da tener presente per riconoscere lui stesso e per stimolare la persona a comprendere dove si blocca nel processo di elaborazione di un'emozione:

- *Riconosce lo stimolo? Lo svaluta, lo amplifica o lo ridefinisce?*
- *Sente l'emozione in modo funzionale o ha difficoltà a riconoscerla, sentirla o sperimentarla?*
- *Riconosce di cosa ha bisogno quando sente una determinata emozione?*
- *Mette in atto comportamenti funzionali e adattivi che gli permettono di prendersi cura dell'emozione che sente e di ciò di cui ha bisogno?*

Avendo come criterio il processo di elaborazione delle emozioni mostrato nella matrice, si può aiutare la persona a dare un nome al problema che sperimenta, a riconoscere quali siano le emozioni parassite e quali sarebbero le emozioni autentiche e ad identificare chiaramente il processo di sostituzione (il *racket*).

Tenendo presente la matrice, inoltre, una volta definito il problema e riconosciuto il *racket*, diventa più semplice orientarsi verso un contratto. Ad esempio si può chiedere alla persona se, il fatto che davanti ad un'ingiustizia lei si senta triste e non arrabbiata (e di conseguenza non metta confini), rappresenti per lei un problema o meno, e nel caso in cui lo sia, cosa le piacerebbe fare di diverso. Successivamente, è possibile passare alla fase della decontaminazione, per scoprire ed individuare le contaminazioni alla base del *racket*.

La matrice nella fase della decontaminazione

Riconoscere un *racket* non implica essere consapevoli delle convinzioni e delle decisioni di copione che lo sostengono. La fase della decontaminazione ha proprio questo scopo: riconoscere l'origine e il significato degli schemi copionali alla base del *racket*. In questa prospettiva, la matrice diventa una mappa che, a partire dal blocco individuato, guida alla scoperta delle diverse contaminazioni alla base

dei *racket*. Riconoscere a quale livello della matrice la persona si blocca è utile perché consente di porre domande specifiche relative a quel livello di blocco, permettendo di individuare rapidamente i *racket* e le contaminazioni. Mostrando la matrice e invitando la persona a riflettere, ad esempio, sul fatto che di fronte a una perdita sarebbe naturale chiedere sostegno e consolazione, il terapeuta può successivamente stimolarla a esplorare le ragioni per cui le risulta difficile farlo, riconoscendo il modo in cui ha imparato a gestire quella specifica emozione nella propria storia. Una volta riconosciuto il *racket*, infatti, il terapeuta può formulare domande mirate (si vedano, a titolo esemplificativo, quelle riportate nella **Tabella 13**) per comprendere quando, dove, perché, con chi e da chi la persona abbia imparato a sostituire un'emozione con un'altra emozione o sensazione corporea. Può invitare la persona a cogliere quali emozioni venissero permesse e incoraggiate nella sua famiglia di origine e quali, invece, fossero criticate, osteggiate o del tutto proibite.

Esempi di domande per esplorare come la persona ha imparato a gestire le emozioni

Come si gestiva la rabbia (la tristezza, la paura o la gioia) a casa tua? Come gestiva la rabbia (o altre emozioni) tuo padre, come la gestiva tua madre?

C'erano emozioni a casa che non erano permesse, che erano "vietate", "scomode" o "pericolose"?

Cosa accadeva quando eri piccolo/a se ti arrabbiavi? Cosa accadeva se ti mostravi triste (spaventato/a o ti mostravi felice e gioioso/a)?

Cosa ti dicevano e cosa facevano i tuoi genitori se ti mostravi arrabbiato/a, cosa se piangevi e chiedevi sostegno? Si poteva piangere e chiedere aiuto e sostegno a casa tua?

Quando i tuoi genitori erano tristi, cosa facevano? Come se ne prendevano cura? Cosa facevano con te?

Come mostravano la loro rabbia nei tuoi confronti? Cosa facevano tra loro quando erano arrabbiati, tristi, spaventati o felici?

Tabella 13 – Domande specifiche per esplorare il modo in cui la persona ha imparato a gestire le emozioni sulla base della propria esperienza.

I Goulding (1983), per esplorare il modo in cui le persone avevano appreso, nel proprio contesto familiare, a gestire le emozioni, proponevano nei loro workshop un esercizio molto utile. Nello specifico, l'esercizio consente di richiamare le risposte esplicite e implicite dei principali *caregiver* alle diverse espressioni emotive della persona durante l'infanzia, mettendo in luce esperienze relazionali ricorrenti che possono aver contribuito allo sviluppo del *racket*:

“Ritorna bambino e osserva la casa in cui vivevi. Metti tutti i membri della tua famiglia nella casa. Tu sei fuori. Ora entrerai in casa di corsa e dirai e farai vedere loro come ti senti. La prima volta sei caduto e ti sei sbucciato il ginocchio. Una goccia di sangue scorre lungo la tua gamba. Anche se in realtà non lo hai mai fatto, di correre a casa piangendo perché ti sei fatto male al ginocchio. Fagli vedere la goccia di sangue. Ora osserva l'espressioni sul volto di ciascuno. Che cosa provano? Che cosa ti dicono... e che cosa si dicono fra loro? Che cosa stanno facendo per te? Per il tuo ginocchio? La prossima volta che ti sbuccerai il ginocchio, cosa immagini che sentirai... dirai... farai?” (Goulding e Goulding 1983, pp.112-113)

I Goulding hanno sottolineato che questo esercizio può essere proposto per esplorare qualsiasi emozione e hanno proposto alcune domande specifiche riferite ad altri vissuti emotivi:

- *Corri a casa piangendo. Sei molto triste perché hai perduto la tua lumaca favorita.*
- *Sei arrabbiato e strilli e hai un attacco d'ira. Un ragazzo più grande ti ha preso la merenda.*
- *Sei arrabbiato quanto l'ultima volta. Questa volta, sei arrabbiato con tua madre. Si è scordata di metterti la merenda nel cestino.*
- *Corri a casa e hai molta paura. Pensi di aver visto un grosso animale dietro l'albero.*
- *Dici di essere geloso della bambina che abita vicino. Le hanno appena regalato una nuova corda per saltare e ne vuoi anche tu una così.*
- *Gli dici sottovoce che ti vergogni. Ti è successa una cosa terribile. Ti sei fatto la pipì addosso i bambini più grandi hanno riso di te.*
- *Corri dentro ridendo e agitandoti. Sei molto felice perché hai una nota di*

merito sulla pagella.

- *Corri in casa felice, ridi e non sai perché. Ti va di ridere.*

Quelle proposte precedentemente e queste proposte dai Goulding, sono solo alcune delle possibili domande che si possono porre per esplorare i vari blocchi e stimolare l'Adulto del paziente a riconoscere ciò che ha appreso sulle emozioni a partire dalla propria esperienza evolutiva. In questo modo è possibile riconoscere sia le contaminazioni del Bambino sia quelle del Genitore e comprendere il significato e il senso evolutivo alla base dello sviluppo dei *racket*.

In molti casi, infatti, il paziente scopre che, all'interno del proprio contesto familiare, alcune emozioni non erano permesse o non trovavano spazio per essere espresse. In alcuni casi potrebbe essere stato persino pericoloso esprimerle, in quanto comportava un rifiuto, un allontanamento o anche punizioni e rimproveri. In altri casi, viene legittimata soltanto una specifica emozione, anche in situazioni in cui, in modo più sano e adattivo, ne sarebbero potute emergere altre. Ad esempio, un padre che esprime solo la rabbia in modo aggressivo, mentre altre emozioni come la tristezza, la paura, non sa né come gestirle per se stesso, né come accoglierle e contenerle nel momento in cui le prova il figlio. Per alcune persone infatti, entrare in contatto con determinate emozioni potrebbe essere molto doloroso: potrebbero non aver avuto nessuna figura di riferimento che sapesse gestire le proprie emozioni o contenere quelle del figlio nel momento in cui le manifestava, potrebbero non sapere concretamente come gestirle, oppure avere l'idea che nessuno possa contenerle o accoglierle, una volta espresse, in modo autentico. In altri casi ancora, la contaminazione proviene dal Genitore sotto forma di messaggi espliciti o impliciti come ad esempio: "non va bene arrabbiarsi", "non si deve piangere" o "bisogna sempre essere forti". Questi messaggi diventano nel tempo regole interiori rigide, che ostacolano l'espressione autentica delle emozioni e portano la persona a sostituirle con altre più accettabili o permesse nella propria famiglia di origine.

Comprendere l'origine di questi blocchi e delle difficoltà emotive, riconoscendo i *racket* e individuando le contaminazioni, è

quindi un passaggio fondamentale del processo terapeutico. Tuttavia, nonostante questa consapevolezza cognitiva rispetto a dove, quando e da chi le persone hanno imparato a non esprimere un'emozione, a viverla come pericolosa, a esprimerla in modo non funzionale oppure a sostituirla con un'altra, rappresenti un passaggio fondamentale e necessario, in alcuni casi potrebbe non essere sufficiente per il raggiungimento di un cambiamento. In questi casi è necessario un lavoro esperienziale ed emotivo che vada oltre la comprensione cognitiva e che verrà svolto nella fase di deconfusione.

La matrice nella fase della deconfusione

In questa fase, la matrice diventa una mappa da tener presente dal clinico per stimolare la persona a rientrare in contatto con l'emozione autentica e i bisogni che non sono stati soddisfatti. In questa fase, mentre la persona viene stimolata a rientrare in contatto con una scena arcaica, è importante distinguere l'emozione autentica del Bambino e l'emozione autentica sperimentata dall'Adulto, mentre è in contatto con quel Bambino. Il lavoro in una scena arcaica in alcuni momenti prevede, infatti, una doppia consapevolezza del paziente, sia con la sua parte Bambina, sia con una sua parte Adulta che può finalmente oggi sostenere il Bambino nel dare voce e prendersi cura oggi delle emozioni e dei bisogni che in passato sono stati messi da parte.

Un esempio significativo è quello di Lorenzo: in una fase avanzata della terapia, attraverso un elastico è rientrato in contatto con una scena arcaica di quando aveva sei anni, ed era stato preso a calci dalla madre perché piangendo, diceva che non voleva andare a scuola. Subito dopo, la madre, sbattendo la porta, se n'era andata, lasciandolo solo in casa. Quando gli è stato chiesto cosa sentisse in quel momento, ha detto per prima cosa di sentirsi profondamente triste. Tenendo presente la matrice, le emozioni autentiche che Lorenzo ha messo da parte in quella scena sono la rabbia di fronte agli abusi della madre, e la paura di fronte al fatto che per tutto il giorno è rimasto solo a casa, non sapendo se la madre tornasse o meno. Tuttavia, inizialmente, Lorenzo si sentiva solamente triste. È molto importante in questa fase comprendere empaticamente per cosa Lorenzo si senta triste, e

comprendere se quella tristezza è un'emozione autentica o parassita. Per fare questa distinzione, è necessario riconoscere lo Stato dell'Io in cui si trova la persona, ovvero se la tristezza, in questo caso, Lorenzo la sperimenta dal Bambino o dall'Adulto di oggi che vede la scena. Specialmente nella fase di deconfusione, è molto importante chiedersi rispetto a cosa una persona, durante il lavoro nella scena arcaica, si sente in un determinato modo, e quindi aver chiaro di fronte a quale stimolo e da che prospettiva (ovvero se dall'Adulto o dal Bambino). In questo caso, ad esempio, Lorenzo era in contatto con una profonda tristezza dall'Adulto di oggi, che rientrando in contatto con quella scena era profondamente triste ed empatico verso sé piccolo di 6 anni, picchiato e lasciato solo a casa dalla madre. In questo caso la tristezza era autentica, perché Lorenzo, dall'Adulto di oggi, era dispiaciuto per ciò che gli è mancato da piccolo e per tutto quello che avrebbe desiderato avere e non ha avuto. Il contatto con la tristezza, in questo caso, è stato un ponte per stimolare in primo luogo un'Autogenitorizzazione (James, 1974), nella quale il dispiacere, la profonda tristezza e l'empatia di Lorenzo grande, sono state fondamentali per poter abbracciare, coccolare e assicurare Lorenzo piccolo che invece in quella scena si sentiva disorientato, perso e spaventato. In seguito, è stato possibile quindi riconoscere sia la paura di Lorenzo piccolo, sia la rabbia per come si era comportata la madre. Attraverso un lavoro successivo di Ridecisione attraverso la sedia vuota (Goulding, 1983), forte del sostegno di un nuovo Genitore Affettivo che Lorenzo aveva costruito e sviluppato durante l'Autogenitorizzazione, Lorenzo è rientrato in contatto con l'ingiustizia e i soprusi della madre, e si è affermato esprimendo la rabbia che per tanto tempo aveva messo da parte. Diversamente, se invece la tristezza iniziale fosse stata vissuta e sperimentata dal Bambino, non sarebbe stata autentica, e sarebbe stato necessario un ulteriore lavoro di decontaminazione prima di poter fare un lavoro di deconfusione. In questa fase la matrice è quindi un punto di riferimento che può usare il terapeuta per aiutare il paziente a riconoscere le emozioni autentiche in relazione allo stimolo e riconoscere i bisogni autentici rispetto a ciascuna emozione.

La matrice nella fase del riapprendimento

Nella fase di riapprendimento, la matrice delle emozioni rappresenta uno strumento fondamentale per consolidare la ridecisione e sostenere l'Adulto nel tradurre i nuovi apprendimenti in comportamenti coerenti con il presente. La matrice diventa uno strumento di riferimento pratico che guida le persone ad agire comportamenti funzionali. Oltre alla psicoeducazione avviata nella fase dell'alleanza, una volta che la persona ha rideciso, diventa importante fare un lavoro di riapprendimento per sostenere l'adulto di oggi nell'agire comportamenti coerenti con il presente. Spesso, infatti, nonostante possano oggi sentirsi in diritto di esprimere la rabbia e di farlo di modo assertivo, hanno bisogno di pratica per capire concretamente come farlo, e la stessa cosa vale per qualsiasi emozione.

La matrice per il clinico

La matrice delle emozioni, oltre a essere uno strumento funzionale per i pazienti, rappresenta una mappa preziosa anche per il terapeuta. Come clinici, infatti, è fondamentale saper gestire il proprio mondo emotivo in modo funzionale, per poter accogliere e regolare quello del paziente. Per farlo, è necessario avere una mappa chiara che aiuti a orientarsi nel complesso paesaggio delle emozioni, tenendo conto di varie prospettive.

Avendo in primo luogo come focus i pazienti, il terapeuta può chiedersi se è in grado di: assicurare il paziente nei momenti in cui si sente spaventato; consolarlo e sostenerlo quando prova tristezza; valorizzare e rinforzare i momenti in cui usa l'essere arrabbiato per porre confini in modo assertivo; accogliere e condividere la gioia quando il paziente vive esperienze di felicità. Avendo come focus sé stesso, come si è accennato nelle pagine precedenti, il terapeuta può utilizzare la matrice come riferimento per riconoscere se lui stesso è in grado di gestire o meno in modo funzionale le emozioni o se si blocca in uno dei passaggi della sequenza. Inoltre, può essere tenuta presente dal terapeuta per osservare cosa sente rispetto ad un paziente

durante momenti specifici della terapia, e riconoscere se nella relazione con il paziente, sperimenta le emozioni in modo autentico o meno. In questi casi, può essere utile distinguere se si tratta di un controtransfert reattivo (che parla di ciò che sente o non sente il paziente) oppure di un controtransfert proattivo (che parla di ciò che sente o non sente il terapeuta e della sua storia personale) (Clarkson, 1992). Ad esempio, se durante una seduta il terapeuta si sente arrabbiato, triste, spaventato o felice è importante comprendere se sia coerente o meno rispetto a ciò che sta emergendo nella relazione terapeutica e scegliere quando è opportuno esprimere ciò che sente e quando, invece, sia più utile non farlo, sulla base del piano di trattamento, della concettualizzazione del caso e della fase della terapia in cui ci si trova (Mastromarino e Scoliere, 2013).

Quando il terapeuta riesce a riconoscere e gestire in modo funzionale le proprie emozioni all'interno della relazione con il paziente, questo diventa un potente esempio per il paziente: un modellamento di come sia possibile sentire, contenere ed esprimere le emozioni in modo sano e autentico. Ad esempio, nei casi in cui un paziente ha un problema nella gestione della rabbia e critica o svaluta il terapeuta in modo aggressivo, oppure attacca il setting (come il mancato pagamento delle sedute o l'arrivare sistematicamente in ritardo), è naturale che il terapeuta possa sentirsi arrabbiato. In questi casi è importante in primo luogo comprendere il significato del comportamento del paziente, dargli un senso e riconoscere eventuali processi transferali e controtransferali.

Allo stesso tempo, il terapeuta ha l'opportunità di modellare un modo sano di sentire e gestire le emozioni (in questo caso, la rabbia), muovendosi in antitesi rispetto al copione del paziente. Mostra così che è possibile riconoscere la rabbia senza agirla in modo impulsivo o distruttivo, ma mantenendo una posizione adulta, ferma, rispettosa e curiosa, che invita a riflettere, chiede spiegazioni e favorisce il dialogo. Questo modellamento rappresenta, per il paziente, una nuova esperienza rispetto a come sia possibile gestire un'emozione intensa, in modo tale che il paziente possa riconoscere come una determinata emozione possa essere accolta, regolata ed espressa in modo

costruttivo e funzionale, senza compromettere la relazione.

In questo modo, la relazione terapeutica diventa non solo uno spazio di cura, ma anche un laboratorio esperienziale in cui il paziente può apprendere, attraverso l'esempio del terapeuta, un nuovo modo di riconoscere, sentire ed esprimere le proprie emozioni e i propri bisogni.

Conclusione

La matrice delle emozioni nasce come una bussola semplice e operativa per orientarsi nel mondo emotivo proprio e altrui. Essa mette in sequenza stimolo, emozione, bisogno e azione, consentendo di riconoscere quando il processo emotivo è funzionale e quando, invece, si interrompe a causa di un blocco: nella lettura dello stimolo (processi di ridefinizione), nel contatto con l'emozione (sostituzione o *racket*), nel riconoscimento del bisogno o nella sua traduzione in un'azione adattiva e funzionale al contesto. In questa prospettiva, la matrice delle emozioni offre una guida chiara e accessibile per riconoscere, nominare e comprendere i propri stati emotivi, distinguendo tra emozioni autentiche ed emozioni parassite. È uno strumento trasversale, che può essere utilizzato in ambito socio-educativo, nel counselling, in contesti organizzativi, nel campo clinico e in tutte le fasi della terapia.

La matrice delle emozioni non rappresenta soltanto un supporto per accompagnare la persona nel riconoscimento e nella gestione delle proprie emozioni, ma può diventare anche una bussola interiore per il terapeuta o il formatore, aiutandoli a osservare e gestire le proprie risonanze emotive all'interno della relazione professionale. Per il professionista, la domanda finale è dunque duplice: «*Dove si blocca il mio cliente?*» e «*Dove mi blocca io?*» Coltivare questa doppia consapevolezza permette di prendersi cura sia delle proprie emozioni che di quelle dell'altro, favorendo un incontro autentico e regolato.

In sintesi, la matrice delle emozioni offre un linguaggio comune, pratico e condivisibile, che consente di "riparare la bussola" quando non segna più il nord e di tornare a sentire, nominare e mostrare le emozioni in modo appropriato, nel qui e ora.

Bibliografia

Adolphs, R. (2013). The biology of fear. *Current Biology*, 23(2), R79–R93.

Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2003). *Essere assertivi: Come imparare a farsi rispettare senza prevaricare gli altri*. Il Sole 24 Ore.

Baldwin, M. W. (1992). Relational schemas and the processing of social information. *Psychological Bulletin*, 112, 461–484.

Barrett, L. F. (2023). *Come sono fatte le emozioni: La vita segreta del cervello*. Bompiani.

Barrett, L. F., & Russell, J. A. (2015). *The psychological construction of emotion*. Guilford Press.

Barrett, L. F., Atzil, S., Bliss-Moreau, E., Chanes, L., Gendron, M., Hoemann, K., Katsumi, Y., Kleckner, I. R., Lindquist, K. A., Quigley, K. S., Satpute, A. B., Sennesh, E., Shaffer, C., Theriault, J. E., Tugade, M., & Westlin, C. (2025). The theory of constructed emotion: More than a feeling. *Perspectives on Psychological Science*, 20(3), 392–420.

Benjamin, L. S. (2019). *Terapia ricostruttiva interpersonale: Per la rabbia, l'ansia e la depressione*. Raffaello Cortina Editore.

Berne, E. (1966). *Principi di terapia di gruppo*. Astrolabio.

Berne, E. (1971). *Analisi Transazionale e psicoterapia*. Roma: Astrolabio.

Bianchini, S. (1999). Emozioni e giochi. *Psicologia Psicoterapia e Salute*, 5(3), 259–276.

Clarkson, P. (1992). *Transactional Analysis Psychotherapy. An Integrated approach*. New York-London: Routledge.

Cowen, A. S., & Keltner, D. (2018). Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(38), E7900–E7909.

Damasio, A. R. (1995). *L'errore di Cartesio: Emozione, ragione e cervello umano*. Adelphi.

Damasio, A. R. (2022). *Sentire e conoscere: Storia delle menti coscienti*. Adelphi.

De Nitto, C. (2004). *L'arte della psicoterapia*. Roma: IFREP.

Ecker, B. (2018). Clinical translation of memory reconsolidation research: Therapeutic methodology for transformational change by

erasing implicit emotional learnings driving symptom production. *International Journal of Neuropsychotherapy*, 6(1), 1–92.

Ecker, B. (2024). A proposal for the unification of psychotherapeutic action understood as memory modification processes. *Journal of Psychotherapy Integration*, 34(3), 291.

Ecker, B., & Vaz, A. (2022). Memory reconsolidation and the crisis of mechanism in psychotherapy. *New Ideas in Psychology*, 66, 100945, 1–11.

Ecker, B., & Vaz, A. (2022). Memory reconsolidation and the crisis of mechanism in psychotherapy. *New Ideas in Psychology*, 66, 100945, 1–11.

Ecker, B., Ticic, R., Hulley, L. (2018). *Sbloccare il cervello emotivo. Eliminare i sintomi alla radice utilizzando il riconsolidamento della memoria*. Milano, Franco Angeli.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3–4), 169–200.

English, F. (1971). The substitution factor: Rackets and real feelings. Part I. *Transactional Analysis Journal*, 1(4), 27–33.

English, F. (1972). The substitution factor: Rackets and real feelings. Part II. *Transactional Analysis Journal*, 2(1), 23–25.

Erskine, R. G. (2014). *Relational patterns, therapeutic presence: Concepts and practice of integrative psychotherapy*. Routledge.

Erskine, R. G., & Zalcman, M. (1979). The racket system: A model for racket analysis. *Transactional Analysis Journal*, 9(1), 51–59.

Fanselow, M. S. (2018). Emotion, motivation and function. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 105–109.

Fanselow, M. S. (2018). The role of learning in threat imminence and defensive behaviors. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 24, 44–49.

Franta, H., & Solonia, G. (1990). *Comunicazione interpersonale*. LAS.

Frijda, N. H. (1986). *The Emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

Frijda, N. H. (2016). The evolutionary emergence of what we call “emotions”. *Cognition and Emotion*, 30, 609–620.

Goleman, D. (1996). *Intelligenza emotiva: Che cos'è e perché*

può renderci felici (I. Blum & B. Lotti, Trans.). Rizzoli.

Goulding, R., & Goulding, M. (1983). *Il cambiamento di vita nella terapia ridecisionale*. Astrolabio.

Gratz, K. L., Weiss, N. H., & Tull, M. T. (2015). Examining emotion regulation as an outcome, mechanism, or target of psychological treatments. *Current Opinion in Psychology*, 3, 85–90.

Greenberg, L. S. (2021). *Changing emotion with emotion: A practitioner's guide*. American Psychological Association.

Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1987). *Emotion in psychotherapy: Affect, cognition and the process of change*. Guilford Press.

Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1989). Emotion in psychotherapy. *American Psychologist*, 44, 19–29.

Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. American Psychological Association.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.

Gross, J., & Ford, B. (2023). *Handbook of emotion regulation* (3rd ed.). Guilford Press.

Gu, S., Wang, F., Cao, C., Wu, E., Tang, Y. Y., & Huang, J. H. (2019). An integrative way for studying neural basis of basic emotions with fMRI. *Frontiers in Neuroscience*, 13, 628.

Iwakabe, S., Nakamura, K., & Thoma, N. C. (2023). Enhancing emotion regulation. *Psychotherapy Research*, 33(7), 918–945.

Izard, C. E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion–cognition relations. *Psychological Review*, 99(3), 561–565.

Jack, R. E., Garrod, O. G., & Schyns, P. G. (2014). Dynamic facial expressions of emotion transmit an evolving hierarchy of signals over time. *Current Biology*, 24(2), 187–192.

Jack, R. E., Sun, W., Delis, I., Garrod, O. G., & Schyns, P. G. (2016). Four not six: Revealing culturally common facial expressions of emotion. *Journal of Experimental Psychology: General*, 145(6), 708.

James, M. (1974). Self-reparenting: Theory and process.

Transactional Analysis Journal, 4, 32-39.

Jones, V., & Stewart, I. (2014). *Gli adattamenti di personalità: Una nuova guida per la comprensione dei rapporti umani nella psicoterapia e nel counselling*. (Dati editoriali non forniti)

Lange, J., Dalege, J., Borsboom, D., van Kleef, G. A., & Fischer, A. H. (2020). Toward an integrative psychometric model of emotions. *Perspectives on Psychological Science*, 15(2), 444–468.

Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

LeDoux, J. (2015). *Ansia: Come il cervello ci aiuta a capirla*. Raffaello Cortina Editore.

LeDoux, J. (2020). *Lunga storia di noi stessi: Come il cervello è diventato cosciente* (G. Guerrerio, Trans.). Raffaello Cortina Editore.

Lench, H. C., Tibbett, T. P., & Bench, S. W. (2016). Exploring the toolkit of emotion: What do sadness and anger do for us? *Social and Personality Psychology Compass*, 10(1), 11–25.

Lindquist, K. A., & Barrett, L. F. (2012). A functional architecture of the human brain: Emerging insights from the science of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(11), 533–540.

Little, R. (2005). Integrating psychoanalytic understandings in the deconfusion of primitive child ego states. *Transactional Analysis Journal*, 35, 132–146.

Lyons-Ruth, K. (1999). The two-person unconscious: Intersubjective dialogue, enactive relational representation, and the emergence of new forms of relational organization. *Psychoanalytic Inquiry*, 19(4), 576-617.

Mastromarino R. (2018) *Genitori e figli: crescere insieme*. Erikson.

Mastromarino, L. (2025). *Ridecisione e riconsolidamento della memoria in analisi transazionale: Una ricerca sul risultato e sul processo del modello della ridecisione* (Dissertazione di dottorato – Università Pontificia Salesiana).

Mastromarino, R. (2013). *La gestione dei gruppi: Le competenze per gestire e facilitare i processi di gruppo*. FrancoAngeli.

Mastromarino, R., & Scoliere, M. (2002). AT e globalizzazione: Lo sviluppo del ciclo del benessere. *Psicologia, Psicoterapia e Salute*, 8(3).

Mastromarino, R., Scoliere M. (2013). La Terapia di gruppo in Analisi Transazionale, in *Psicologia, Psicoterapia e Salute* 19, 1/2.

McNeel, J. (2018). Il cuore della terapia ridecisionale: risolvere i messaggi ingiuntivi. In R. Erskine (a cura di), *L'analisi transazionale nella psicoterapia contemporanea*. Roma: LAS.

Mellor, K., & Schiff, E. (1975a). Discounting. *Transactional Analysis Journal*, 5(3), 295–302.

Mellor, K., & Schiff, E. (1975b). Redefining. *Transactional Analysis Journal*, 5(3), 303–311.

Merlo, E., Milton, A. L., Goozee, Z. Y., Theobald, D. E., & Everitt, B. J. (2015). Reconsolidation and extinction are dissociable and mutually exclusive processes: Behavioral and molecular evidence. *Journal of Neuroscience*, 34, 2422–2431.

Mobbs, D., Headley, D. B., Ding, W., & Dayan, P. (2020). Space, time, and fear: Survival computations along defensive circuits. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(3), 228–241.

Moiso, C., & Novellino, M. (1982). *Stati dell'Io*. Astrolabio.

Moors, A. (2017). Integration of two skeptical emotion theories: Dimensional appraisal theory and Russell's psychological construction theory. *Psychological Inquiry*, 28(1), 1–19.

Novellino, M., & Moiso, C. (1990). The psychodynamic approach to transactional analysis. *Transactional Analysis Journal*, 20(3), 187–192.

O'Reilly-Knapp, M., & Erskine, R. G. (2010). The script system. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, 1(2), 113–127.

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. W.W. Norton.

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2012). *Il trauma e il corpo: Manuale di psicoterapia sensomotoria*. Sassari: Istituto di Scienze Cognitive.

Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. Oxford University Press.

Panksepp, J., & Davis, K. L. (2020). *I fondamenti emotivi della personalità: Un approccio neurobiologico ed evolucionistico*. Raffaello Cortina Editore.

Panksepp, J., & Watt, D. (2011). What is basic about basic emotions? Lasting lessons from affective neuroscience. *Emotion*

Review, 3(4), 387–396.

Plutchik, R. (2001). The nature of emotions. *American Scientist*, 89(4), 344–350.

Porges S. W. (2011). Orienting in a defensive world: mammalian modifications of our evolutionary heritage. A Polyvagal Theory. *Psychophysiology*. 1995 Jul;32(4):301-18.

Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.

Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47, 1102–1114.

Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110, 145–172.

Scherer, K. R. (2022). Theory convergence in emotion science is timely and realistic. *Cognition & Emotion*, 36(2), 154–170.

Schiff, J.L. (1981). *Analisi Transazionale e cura delle psicosi*. Astrolabio, Roma.

Schwartz, R. C. (2023). *Come allearsi con le parti "cattive" di sé: Guarire il trauma con il modello dei sistemi familiari interni*. Raffaello Cortina Editore.

Schwartz, R. C., & Sweezy, M. (2021). *Terapia dei sistemi familiari interni*. Raffaello Cortina Editore.

Scilligo, P. (1989). Alleanza con le emozioni nei processi di cambiamento. *Polarità*, 3, 245–261.

Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. Guilford Press.

Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 813–838.

Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. *Cognition and Emotion*, 7(3–4), 233–269.

Solms, M. (2023). *La fonte nascosta: Un viaggio alle origini della coscienza*. Adelphi.

Steiner, C. (1984). Emotional literacy. *Transactional Analysis Journal*, 14(3), 162–173.

Steiner, C. (1996). Emotional literacy training: The application of transactional analysis to the study of emotions. *Transactional Analysis Journal*, 26(1), 31–39.

Steiner, C. (2003). *Emotional literacy: Intelligence with a heart* (2nd ed.). Personhood Press.

Stewart, I., & Joines, V. (1990). *L'analisi transazionale*. Garzanti. (Original work published 1987)

Thomson, G. (1983). Fear, anger, and sadness. *Transactional Analysis Journal*, 13(1), 20–24.

Van der Hart, O., Nijenhuis, E. R. S., & Steele, K. (2011). *Fantasmî nel sé: Trauma e trattamento della dissociazione strutturale* (1a ed.). Raffaello Cortina Editore.

Van der Kolk, B. (2015). *Il corpo accusa il colpo: Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*. Raffaello Cortina Editore.

Widdowson, M. (2016). *Transactional analysis for depression: A step-by-step treatment manual*. Routledge.

Widdowson, M. (2023). *Transactional analysis: 100 key points and techniques*. Routledge.

Woollams, S., & Brown, M. (1985). *Analisi transazionale: Psicoterapia della persona e delle relazioni* (Presentazione di R. Hostie). Cittadella.

Woollams, S., Brown, M., & Huige, K. (1976). *Transactional analysis in brief*. Huron Valley Institute.

Zheng, J., Wang, Y., & Wang, F. (2016). Evidence for four basic emotions: An fMRI study. *Frontiers in Psychology*, 7, 628.

Zvelc, G. (2010). Relational schemas theory and transactional analysis. *Transactional Analysis Journal*, 40, 8-22.