



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

29 novembre 2025

Principi di analisi transazionale: dalla teoria alla pratica

dr.ssa Michela Capraro

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.

FASI NEL COLLOQUIO

ACCOGLIENZA

Ascolto, attenzione, empatia, creazione di un buon clima relazionale

ANALISI DELLA DOMANDA

Definizione e concettualizzazione del problema.

CONTRATTO/ACCORDO

Definizione dell'obiettivo della seduta tra l'Adulto del cliente e l'Adulto del counsellor

AZIONE | CHIUSURA

Applicazione strategie e tecniche per arrivare al raggiungimento dell'obiettivo prefissato.

Vincoli del linguaggio (Bandler & Grinder)

Esistono 3 tipi di strutture:

1. Di riferimento: racchiude l'intera gamma di esperienze della persona
2. Profonda: rappresentazione linguistica completa dell'esperienza di vita. Unica e personale.
3. Superficiale: è quella da cui di solito partiamo nel colloquio.

STRUTTURA SUPERFICIALE

1. Generalizzazione: seleziono un aspetto della realtà per identificare un'intera categoria (tutto, sempre, mai, nessuno etc).

Quando li individuo devo procedere a: es. nessuno mi presta attenzione

- invitare a specificare il verbo (cosa significa sentire che qualcuno ti presta attenzione? attenzione a cosa?)
- chiedere l'indice referenziale (nessuno chi?)
- enfatizzare (non c'è proprio nessuno che ti presta attenzione?)
- chiedere un'esperienza che contraddica la generalizzazione (ti viene in mente una situazione in cui questo non è accaduto? E ora con me come ti senti?)

STRUTTURA SUPERFICIALE

2. Cancellazione: procedimento che toglie parti dell'esperienza (es. vorrei provare, mi sento sconvolto)
- invitare a specificare il verbo

Classi particolari di cancellazione:

- 2.1 Avverbi che terminano con -mente (es ovviamente, logicamente, naturalmente)
- invitare a specificare l'indice referenziale;
- 2.2 Operatori di possibilità (es. non posso, è impossibile)
- invitare a specificare il verbo (cosa ti rende impossibile prenderti un'ora di relax?)
- 2.3 Operatori di necessità (es devo, bisogna evitare i conflitti)
- invitare a specificare le conseguenze (es. che cosa succede se non si evitano i conflitti?)
 - sottolineare la doverizzazione (devi?)

STRUTTURA SUPERFICIALE

2. Deformazione: alterazione dell'esperienza.
- Nominalizzazioni: trasformazione di un processo in un evento (es. sento un po' di paura. Riformulazione: oggi ti senti un po' impaurito)
- Presupposti: es. è evidente che se lui ci tenesse a me avrebbe accettato l'invito (stai dando per certo che lui non ci tenga a te?)

CLASSI di MALFORMAZIONE SEMANTICA

- Causa-effetto: si attribuisce la responsabilità ad altri del proprio sentire (es. quella mi fa proprio incaxxare!; è ovvio che uno ci sta male)
- In che modo quella persona ti fa sentire così arrabbiata?
- Ma: vorrei andare via di casa ma mio padre sta male.
- In che modo il fatto che papà stia male ti impedisce di andartene?
- Se non fosse per la sua malattia te ne andresti?
- Letture di mente: pretendo che l'altro sappia cosa voglio e ritengo di sapere che cosa pensano gli altri (es. mio marito doveva saperlo che stavo male)
- Perchè pensi che tuo marito dovesse saperlo?