

**PERCHÉ LE MIE  
RELAZIONI  
NON VANNO  
COME VOGLIO?**

**STRATEGIKA:**  
Come spezzare i circoli viziosi  
e costruire legami autentici.

Adriano Anibaldi



ADRIANO ANIBALDI

# Perché le mie relazioni non vanno come voglio?

Strategika: come spezzare i circoli viziosi  
e costruire legami autentici

tab edizioni

© 2026 Gruppo editoriale Tab s.r.l.  
viale Manzoni 24/c  
00185 Roma  
[www.tabedizioni.it](http://www.tabedizioni.it)

Prima edizione febbraio 2026  
ISBN 979-12-5669-335-1

Stampato da The Factory s.r.l.  
via Tiburtina 912  
00156 Roma  
per conto del Gruppo editoriale Tab s.r.l.

È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo  
effettuata, compresa la fotocopia, senza l'autorizzazione  
dell'editore. Tutti i diritti sono riservati.

editing e redazione: Damaso Scibetta  
progetto grafico e impaginazione: Claudia Serena Vecchio

## Perché le mie relazioni non vanno come voglio?

---

Quante volte ti sei chiesto perché le tue relazioni finiscono sempre allo stesso modo? Perché con certe persone scatti sempre? Perché ti ritrovi a ripetere gli stessi errori, anche quando giuri a te stesso che non succederà più?

Spesso il problema non è nelle relazioni stesse, ma nelle lenti attraverso cui le osserviamo. Strategika ti offre nuove lenti per vedere ciò che prima era invisibile: un metodo pratico nato dall'integrazione tra l'Analisi Transazionale di Eric Berne e i contributi delle neuroscienze delle emozioni. Il sistema trasforma l'osservazione relazionale in un processo concreto attraverso il Deck di Strategika, un mazzo di carte suddiviso in sei aree tematiche che rappresentano gli elementi fondamentali presenti in ogni rapporto interpersonale.

Come se stessi indossando occhiali nuovi, improvvisamente riuscirai a "fotografare" con chia-

rezza le situazioni che vivi e a scoprire dove e perché si inceppano.

Questo manuale ti accompagna passo dopo passo a riconoscere i tuoi automatismi, a capire cosa ti fa scattare emotivamente e come puoi scegliere di reagire diversamente. Dai ruoli che assumi nelle interazioni alle emozioni che guidano le tue scelte, dalle modalità comunicative ai pattern che si ripetono nel tempo.

Ogni capitolo alterna spiegazioni chiare a esercizi pratici con situazioni che riconoscerai facilmente. Non teoria astratta, ma strumenti concreti per passare dalla reazione automatica alla scelta consapevole.

Un metodo validato dall'esperienza con oltre 1500 persone in contesti formativi, ora alla portata di chiunque voglia cambiare prospettiva e trasformare relazioni difficili in legami più autentici e soddisfacenti.

# Il viaggio inizia - Benvenuto in Strategika

## Una domanda che accende il gioco

---

C'è un momento nella vita di tutti noi, in cui ci fermiamo a riflettere sulle relazioni che viviamo. Ci accorgiamo che qualcosa non funziona come vorremmo.

Ci sentiamo frantesi, bloccati in uno schema che si ripete, oppure semplicemente ci chiediamo: "Perché succede sempre così?"

Strategika nasce per questo. È un gioco, ma è anche una mappa, una lente, un invito all'osservazione. **Un modo per portare fuori da te ciò che spesso è difficile vedere dentro di te.**

In queste pagine troverai un percorso che si costruisce un passo alla volta, e non sarai solo. Hai tra le mani uno strumento completo, fatto di parole, immagini, e soprattutto carte che ti aiuteranno a leggere, comprendere e cambiare le dinamiche relazionali che vivi ogni giorno.

Non serve avere conoscenze psicologiche, né essere "esperti di relazioni".

Uscendo da questo percorso, potresti sorprenderti: ti ritroverai più consapevole, più lucido, più capace di guidare le tue scelte. Perché avrai imparato un metodo semplice, potente, e tutto tuo.

## Cosa troverai in questo libro

---

Questo manuale è stato pensato per accompagnarti nell'uso del mazzo di carte Strategika, ma anche per farti scoprire qualcosa di importante su di te.

Troverai:

- Spiegazioni semplici ma profonde sulle dinamiche relazionali
- Esempi pratici, game, momenti di riflessione
- Uno stile narrativo che ti parla, senza giudicare.

Pagina dopo pagina, riconosceremo le emozioni, i ruoli, i comportamenti e i pensieri che vivono nelle tue relazioni. Lo faremo con l'aiuto delle carte del gioco, un Deck completo fatto da sei mazzi colorati che ti aiuteranno a leggere la realtà da nuove prospettive.

Utilizzerò spiegazioni semplici che non voglio far diventare banali. Così, per darti la possibilità di approfondire le teorie di riferimento e scoprirne le fonti, lungo il libro troverai i nostri box Strategika "**Capsula Teorica**". Lì potrai leggere la definizione precisa dei costrutti teorici, i riferimenti bibliografici e tutto quello che potrà servirti se vorrai approfondire la tua conoscenza.

## Alcune avvertenze prima di cominciare

---

Strategika non è una bacchetta magica. Non ti darà risposte preconfezionate né ti dirà esattamente cosa fare nelle tue relazioni. È uno strumento di osservazione e comprensione che ti aiuta a “disegnare” le dinamiche relazionali: riconoscere gli attori, le emozioni, i comportamenti e soprattutto i nodi che si ripetono.

Questo libro e il mazzo di Strategika ti mettono in mano la possibilità di scegliere, di fermarti, osservare e comprendere perché decidi — o non decidi — di giocare certe carte nel grande e complesso gioco della vita. Ti permettono soprattutto di intravedere alternative: strade che forse non avresti considerato, ma che sono ugualmente possibili e capaci di condurti verso esiti diversi.

Il valore di questo strumento sta nel farti acquisire consapevolezza.

Costruirai un linguaggio per osservare, collegare, capire. E da lì potrai sperimentare nuove modalità relazionali più aperte e consapevoli.

Sarai tu — con il tuo vissuto, la tua intelligenza emotiva, la tua esperienza — a usare questi strumenti come meglio credi. Ma ricorda: non sei e non sarai solo. Hai le carte, le parole e questo libro.

**Importante:** Strategika ti aiuterà a vedere le disfunzioni relazionali, ma sempre nel rispetto delle persone e dell’equità. Non ti insegnerà mai a manipolare gli altri per ottenere ciò che vuoi. Quindi, se stai cercando un libro che ti insegni a ottenere qualcosa dagli altri a loro discapito, questo non è il libro che fa per te. L’obiettivo di Strategika è darti gli strumenti per comprendere le relazioni e migliorarle, crescendo insieme agli altri.

**Un ultimo aspetto fondamentale:** se durante il percorso emergeranno scenari troppo complessi o dolorosi, considera il supporto di uno specialista. Strategika può offrirti strumenti e domande potenti, ma non può — e non vuole — sostituirsi al lavoro clinico quando necessario.

Sei pronto? Cominciamo il viaggio.

---

### Il viaggio non finisce qui.

Per ringraziarti del tuo tempo **ho un regalo per te**. Scansiona il QR code e ottieni subito uno **sconto esclusivo** sull'acquisto del libro (*deck di carte incluso!*).

**Non fermarti a metà dell'opera, completa lo scenario!**



STRATEGIKA10

# Un metodo, una visione, un sistema

## Perché un gioco per le relazioni

---

Strategika nasce da una domanda semplice e potente: “Si può aiutare una persona a vedere con chiarezza ciò che accade nelle sue relazioni e a trasformarle concretamente, senza doversi affidare solo alle parole?”

La risposta prende forma concreta: un sistema pratico, **accessibile a tutti**, che utilizza il linguaggio del gioco per **rappresentare, osservare e trasformare le dinamiche relazionali**.

Strategika non è un semplice gioco da tavolo, né un’attività per soli specialisti. È uno strumento esperienziale pensato per chiunque voglia capirsi meglio, migliorare le proprie relazioni e vivere con maggiore consapevolezza.

Quando abbiamo creato il framework di Strategika, abbiamo scelto il gioco perché parla direttamente a una parte fondamentale della nostra

personalità: lo Stato dell’Io Bambino. Questa è la componente di noi che è fonte autentica di creatività, curiosità e spontaneità. È anche la parte che sente prima di pensare, che cerca naturalmente il contatto umano e che apprende attraverso l’esperienza diretta. Il gioco, quindi, non è solo uno strumento didattico: è il modo naturale in cui questa parte di noi apprende, sperimenta e integra nuove competenze.

Continuando a leggere, scoprirai come questa componente influenza profondamente le tue relazioni e come puoi utilizzarla strategicamente per migliorarle.

Strategika consente di rappresentare sul tavolo **i comportamenti, le emozioni, i pensieri e le strutture delle situazioni** che andrai via via analizzando, offrendo una visione completa e multi-dimensionale delle relazioni.

## I concetti teorici contenuti in Strategika


---

Le carte di Strategika si basano su due principali fonti teoriche di riferimento: **l'Analisi Transazionale (A.T.)** fondata da Eric Berne, e i contributi delle neuroscienze delle emozioni, in particolare le ricerche di Paul Ekman sulle emozioni univer-

sali e di Joseph LeDoux sui meccanismi neurobiologici emotivi.

Nel corso del libro vedrai che useremo spesso l'acronimo A.T. per riferirci all'Analisi Transazionale.

### Capsula Teorica — Analisi Transazionale



Il termine Analisi Transazionale (A.T.) nasce con Eric Berne a metà degli anni '50, durante le sue ricerche in psicoterapia individuale e di gruppo. Berne osservò che i pazienti, durante le sedute, cambiavano tono di voce, postura e atteggiamento come se in loro agissero parti distinte della personalità. Le definì Stati dell'Io: Genitore, Adulto e Bambino.

Prima della pubblicazione di *Transactional Analysis in Psychotherapy* (1961), Berne aveva già presentato il concetto in articoli come *Ego States in Psychotherapy* (1957) e *Transactional Analysis: A New and Effective Method of Group Therapy* (1958). Con l'opera del 1961 il termine venne formalizzato, descrivendo un metodo completo per studiare la struttura della personalità e le transazioni comunicative.

L'innovazione di Berne fu spostare l'attenzione dal "perché" intrapsichico al "come" interpersonale, introducendo l'idea che la vera unità di analisi è lo scambio – la Transazione – tra due persone. L'A.T. nasce dunque come teoria relazionale, **centrata sul linguaggio, i comportamenti e i modelli comunicativi** che costruiamo insieme agli altri.

Questa prospettiva rende l'A.T. utilizzabile anche oltre la psicoterapia: in ambito educativo, nelle organizzazioni, e nel lavoro sui gruppi in genere.

L'Analisi Transazionale si caratterizza per l'uso di un linguaggio semplice e operativo con cui leggere ciò che accade tra le persone e trasformarlo in cambiamento consapevole, dal colloquio clinico alla stanza di riunione.

*Bibliografia: 8, 9, 10, 12, 51, 62*

---

In questo libro userò spesso l'espressione "pensiero strategico relazionale" per indicare l'applicazione dei principi del pensiero strategico — già ampiamente studiati in ambito aziendale e militare — alla gestione consapevole delle nostre relazioni interpersonali. Questo approccio combina i concetti di "Relational Thinking" presenti nella letteratura scientifica internazionale con le tecniche strategiche sviluppate da studiosi come Henry Mintzberg, Michael Porter e altri.

Incontrerai molti altri concetti durante la scoperta delle carte di Strategika ma uno in particolare ti accompagnerà per tutto il percorso che farai nello scoprire il tuo Deck. Mi riferisco alla struttura di personalità che l'Analisi Transazionale ha identificato come fondamentale per comprendere il funzionamento psicologico umano.

In Analisi Transazionale studiamo questa struttura attraverso il modello del GAB.

## Capsula Teorica — Stati dell'Io



Il modello degli Stati dell'Io rappresenta uno dei cardini fondamentali dell'Analisi Transazionale, e descrive la struttura della personalità attraverso tre componenti principali: **Genitore, Adulto e Bambino** (GAB).

Eric Berne (1961) li definisce come "un sistema coerente di pensieri e sentimenti interiorizzati, che si manifesta attraverso un corrispondente sistema coerente di comportamenti".

Questa distinzione consente di comprendere il modo in cui pensieri, emozioni e

comportamenti si organizzano e si manifestano nella relazione con sé e con gli altri.

Il modello GAB consente di osservare non solo i contenuti psicologici (struttura), ma anche il modo in cui essi si esprimono nei comportamenti (funzione).

Berne distingueva infatti tra un 'modello strutturale', che mostra come la personalità è organizzata, e un 'modello funzionale', che illustra come ciascuno Stato dell'Io si manifesta concretamente nelle interazioni quotidiane.

---

Per semplificare la comprensione, nonostante la realtà psicologica sia molto più complessa e dinamica, puoi immaginarlo come un armadio a tre scomparti.

Scomparti che riempi da quando sei nato e che continuerai a riempire ogni giorno della tua vita. I tre scomparti sono la “G”, la “A” e la “B”. Significano Genitore, Adulto e Bambino.

- **Genitore:** contiene le regole, i valori e le

aspettative interiorizzate.

- **Adulto:** si occupa dell’analisi razionale del presente e della tua capacità decisionale.
- **Bambino:** contiene le emozioni, le intuizioni e le strategie di adattamento primarie.

Scoprirai, andando avanti nella lettura, che il GAB non contiene solo questi elementi ma tanti altri che apprenderai usando le carte collegate a questo concetto.

Nel modello strutturale, ogni persona possiede tre grandi aree della personalità:

- Il Genitore: rappresenta i valori, le regole e le modalità relazionali apprese dalle figure di riferimento.
- L’Adulto: è la parte logica e razionale, capace di analizzare la realtà e prendere decisioni nel ‘Qui e Ora’.
- Il Bambino: custodisce le emozioni originarie, la spontaneità e la creatività, ma anche le paure e i bisogni più profondi.

Berne (1961) sottolinea che questi Stati dell’Io non corrispondono alle fasi biologiche della vita, ma a

vere e proprie modalità di funzionamento psichico che restano attive in ogni età. La personalità è vista come un sistema dinamico in cui l’energia psichica può fluire da uno stato all’altro, rendendo l’individuo capace di integrare esperienza, emozione e ragione. È importante notare che gli stati dell’Io non sono “ruoli sociali” o “maschere” che indossiamo. Si tratta di stati psicologici reali, osservabili nel nostro modo di parlare, nei gesti, nel tono di voce e nei comportamenti. Nella vita quotidiana **passiamo continuamente da uno stato all’altro**, spesso senza rendercene conto.

*Bibliografia: 10, 12, 49, 51, 61*

---

Incontrerai poi le carte delle Emozioni, i segnali interni che trasmettono bisogni soddisfatti o frustrati. Riconoscerai i Ruoli, i Comportamenti, i modi di agire e interagire nella relazione. Conoscerai le Posizioni esistenziali, le convinzioni profonde su sé stessi e sugli altri.

Andando avanti scoprirai molti altri solidi elementi teorici per i quali abbiamo creato specifiche Carte del mazzo di carte Strategika.

Potrai così padroneggiare questi concetti, capire come agiscono nelle relazioni e giocare le carte giuste negli Scenari.

Strategika cerca di tradurre questi concetti complessi in carte tematiche, rendendo più accessibile la comprensione della dinamica in atto e la definizione delle possibili strategie da mettere in atto per cambiare.

## Come funziona Strategika

---

Utilizzando Strategika imparerai a sviluppare due processi sequenziali: **Rappresentare** e **Trasformare**.

Nella **fase di rappresentazione**, userai le carte per costruire sul tavolo lo scenario della relazione così come la percepisci, disponendo emozioni, ruoli, comportamenti, regole interiorizzate e reazioni spontanee. Sarà come dare forma concreta a ciò che, normalmente, resta invisibile o confuso dentro di te.

Nella **fase di trasformazione**, osserverai con lucidità lo scenario emerso, riconoscerai gli automatismi e gli schemi ripetitivi, e potrai giocare nuove carte.

Questo ti permetterà di cambiare i comportamenti, i pensieri e i vissuti che generano disfunzionalità, progettando strategie relazionali più efficaci e più libere.

Il gioco ti guida a vedere la tua relazione “da fuori”, ad analizzarla con distacco positivo e a intervenire in modo consapevole.

Ogni carta, ogni gesto che compirai sul tavolo

è una chiave di lettura preziosa. Grazie a questa rappresentazione concreta, potrai osservare come si muovono dentro di te emozioni, pensieri e dinamiche relazionali.

Se lo vorrai, potrai iniziare a trasformarli.

Strategika è un sistema che rende visibile l’invisibile, ti accompagna nell’esplorazione del tuo mondo interno e facilita un percorso di crescita, consapevolezza e cambiamento duraturo.

Attraverso il linguaggio del gioco, sarai in grado di attivare le tre parti fondamentali della tua personalità — Genitore, Adulto e Bambino — e di scegliere, consapevolmente, la carta migliore da giocare per vivere relazioni più autentiche, sane e soddisfacenti.

Strategika si chiama così perché ti aiuterà a scoprire la “Strategia Relazionale”, cioè la strada per riuscire a trasformare strategicamente tutte le tue relazioni complesse e, a volte, bloccanti.

Userai quindi il **pensiero strategico**. Un pensiero fatto di azioni sequenziali che ti permetteranno di conseguire l’obiettivo generale che intendi raggiungere.

## Gli Scenari di Strategika

---

Attraverso un libro non posso accompagnarti direttamente come farei di persona; quindi, non potrò guidarti nell'uso del tuo Deck Strategika né aiutarti a sistemare sul tavolo le carte delle tue reali relazioni che vorrai analizzare.

Quello che però faremo insieme è affrontare, durante la scoperta del Deck, alcuni “**Scenari Strategika**” che ti guideranno a comprendere come usare le carte al meglio.

Durante la lettura, dopo aver appreso un particolare elemento teorico e analizzato una carta o un gruppo di carte, ti inviterò a disporle sul tavolo partendo da una situazione relazionale da me proposta: uno Scenario.

**Affrontare uno Scenario** significa capire come disporre le carte e prima ancora quali domande formulare per vedere come, e se, è attivo un particolare elemento nella dinamica analizzata.

Di volta in volta ti darò l'aiuto necessario per comporre lo Scenario o per rispondere alle domande.

In altri casi, interagirò con te ponendoti delle domande che potrai farti per esplorare un po' te stesso.

Spero che questo approccio ti piacerà e ricorda: io ti proporrò domande e scenari, ma sarai tu a decidere fino a che punto vorrai metterti in gioco.

Buona lettura!

## Il Deck Blu — Le Basi teoriche dell’A.T.

---

Ogni relazione ha una struttura su cui si fondano i pensieri, i comportamenti e i dialoghi. Questa struttura rappresenta le fondamenta che spiegano le dinamiche osservabili e gli elementi impliciti negli attori.

Sono elementi presenti anche quando non li vediamo. Sono presenti anche quando parliamo in famiglia, oppure con chi amiamo o con chi lavoriamo: c’è sempre una struttura invisibile. Ci sono regole implicite, accordi mai dichiarati, aspettative reciproche, strategie interiori che orientano ogni scambio.

Le carte del Deck Blu servono a “mettere sul tavolo” questi elementi che spiegheranno poi le modalità comportamentali che scoprirai analizzando lo scenario che via via comporrà davanti a te. Attraverso le Carte Blu **si rende visibile la struttura profonda** che sostiene, o sabota, la relazione che

stai analizzando. Ogni Carta Blu rappresenta un “costrutto dell’A.T.”, un costrutto teorico che spiega come e perché si svolge una dinamica relazionale.

Sarà per te una chiave di lettura concreta che potrai usare per osservare da dentro e da fuori come funziona una relazione.

Attraverso queste carte si può raccontare una scena, per capirne l’impalcatura invisibile e per trovare gli spunti di conoscenza con cui poi, nella seconda fase del gioco, trasformerai lo scenario da perdente a vincente.

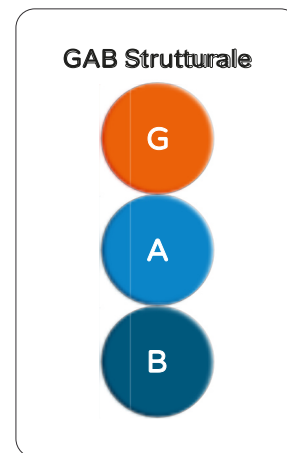
Inizieremo ora a conoscerne alcune, apprendendo la base teorica di riferimento di ogni carta. Non le analizzeremo però tutte ora: alcune le vedremo più avanti, quando avrai in mano anche altri elementi che ti permetteranno di avere un quadro d’insieme più completo.

## Il GAB Strutturale

---

Tutto quello che abbiamo provato e appreso nel passato e tutto quello che sperimenteremo nella nostra vita adulta, lo teniamo con noi per affrontare la nostra quotidianità. La struttura della nostra personalità, nella visione dell'Analisi Transazionale ha un nome e una forma ben precisa.

Immagina tre circonferenze appoggiate una sull'altra. Hanno pareti permeabili e si chiamano Genitore, Adulto e Bambino - con l'iniziale in maiuscolo per non confonderle con le fasi della vita di una persona.



---

Ogni parte del GAB (lo chiameremo così) contiene comportamenti, pensieri ed emozioni che ci distinguono e ci rendono unici.

Nel Genitore e nel Bambino questi elementi arrivano già dal nostro passato di bambini. Li abbiamo appresi o, più spesso, “introiettati”, cioè presi per buoni e portati dentro, quando eravamo piccoli, senza averli analizzati davvero.

Considera però una cosa: ogni giorno che viviamo ci aggiungiamo qualcosa, un riferimento nuovo, un’esperienza. **Il nostro GAB si amplia con noi, ogni giorno.**

Nel Genitore troviamo tutto ciò che regola le nostre relazioni: i nostri valori, le convinzioni su cosa è giusto o sbagliato, e anche il nostro modo di prenderci cura degli altri.

Nel Bambino invece troviamo le nostre emozioni di pancia: le paure, la felicità, la rabbia e la tristezza. Il nostro Bambino è la parte che ci connette agli altri e alle cose del mondo. Ci fa sentire vivi, fragili, creativi ed entusiasti. Il Bambino ci mostra i bisogni e ci fa essere esattamente come eravamo da bambini, anche ora che siamo diventati adulti.

L’Adulto è invece la nostra parte analitica e ra-

zionale. Attiviamo l’Adulto quando ragioniamo su cosa fare e come agire nel “Qui e Ora” cioè nella situazione reale presente. Lo usiamo quando progettiamo qualcosa o analizziamo la situazione per decidere le prossime mosse senza farci travolgere dalle emozioni.

Le pareti del GAB sono permeabili perché a tutti gli effetti abbiamo un’energia interiore che scorre tra queste tre parti della nostra personalità. Di volta in volta “energizziamo” una di esse, come se si accendesse: prende in mano la scena e ci aiuta ad affrontare la vita quotidiana cercando di fare del nostro meglio per vivere.

Il GAB rappresenta quelli che in Analisi Transazionale chiamiamo “**Stati dell’Io**”. Ogni volta che agiamo un comportamento stiamo dunque energizzando uno dei nostri Stati dell’Io.

### **Il Genitore**

Analizzando i nostri comportamenti, potremo con facilità dire che se osserviamo e agiamo il mondo dal nostro Genitore, mediante i nostri parametri di riferimento — usando dunque quelle cose per noi giuste, sensate, importanti — potremmo ritrovarci a giudicare qualcun altro o a dirgli con esattezza cosa e come fare una cosa. Se poi sbagliasse, potremmo essere lì pronti a dirgli che è un’incapace. In alternativa potremmo

---

aiutarlo con gentilezza, magari guidarlo e correggerlo. Al contrario, potremmo decidere di aiutarlo totalmente, facendo noi, al suo posto, il compito. È facile pensare a uno Stato dell'lo Genitore che giudica, guida, accoglie e protegge.

### **Il Bambino**

Se invece usiamo il nostro Bambino per vivere il mondo? Beh, scopriremo che lo faremo con molta probabilità usando la pancia e l'istinto. Possiamo senza dubbio dire che “sentiremo” il mondo. Diremo se ci piace o no a seconda delle nostre sensazioni e stati d'animo. Vivremo il mondo ridendo e piangendo. Essendo adirati o felici.

In base alla nostra pancia saremo disponibili o sfuggenti. Ci lamenteremo o urleremo il nostro pensiero. Saremo aggressivi o succubi nei confronti di persone o situazioni. In alcuni casi inventeremo soluzioni bellissime, in altre sogneremo e spereremo che le cose avvengano come vorremo noi, esattamente come abbiamo immaginato nelle nostre fantasie o sogni ad occhi aperti.

In sintesi, potremmo dire che il nostro Stato dell'lo Bambino prova, crea, immagina, sogna.

Sarà bellissimo, mentre lavoriamo insieme, scoprire il perché è così importante riconoscerlo: ci mostra il cuore di ciò che sentiamo, prima ancora di quello che pensiamo.

### **L'Adulto**

Quando diamo energia al nostro Adulto, è come se il mondo si rivelasse a noi nella sua forma più chiara.

Hai presente Matrix? Tutto si struttura, si ordina, diventa leggibile. O se preferisci, immagina Spock, il vulcaniano di Star Trek: logico, lucido, razionale.

Quando entriamo in modalità Adulto, analizziamo le cose come se fossimo dei computer viventi, valorizziamo il dato di realtà, osserviamo i fatti. Lasciamo da parte le emozioni. Le scelte che facciamo non nascono dalla pancia o dal passato, ma dalla valutazione del presente. L'adulto dunque Analizza.

Per riassumere potremmo allora dire così:

- Il Genitore giudica e si prende cura.
- L'Adulto analizza.
- Il Bambino sente.

## Le Contaminazioni – Quando le voci si mescolano

---

Nel mazzo troverai una carta molto particolare. Questa carta ci gioca brutti scherzi nella vita di tutti i giorni.

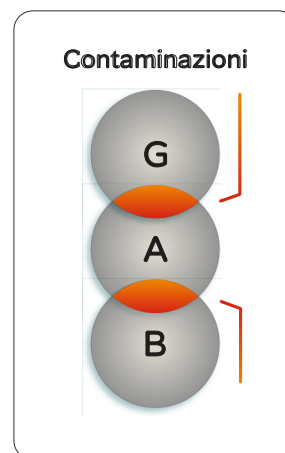
Se agiamo influenzati da questa carta, ci mettiamo nella condizione di osservare il mondo in modo non accurato e a volte ci troviamo a fare scelte basate su elementi non coerenti con il presente.

Ricordi come erano ben distesi e ordinati i cerchi del GAB Strutturale? Ecco, immagina cosa accade quando i contenuti del Genitore e del Bambino invadono lo spazio dell'Adulto.

Vorrei proporti una riflessione.

Genitore e Bambino sono legati a situazioni del passato. Hanno un bel peso perché rappresentano il nostro vissuto. Un vissuto che ci portiamo dietro da quando siamo nati in effetti. Il nostro Adulto invece, per essere agile e tempestivo nell'agire nel presente — il famoso “Qui e Ora” — viaggia leggero, senza portarsi dietro nulla dal passato. Analizza il dato di realtà e decide sulla base dell'analisi.

Ora, se mentre il buon Adulto lavora arrivano il Genitore o il Bambino con il loro peso del passato, lo pressano e lo fanno lavorare male. Ecco, in



quel caso si dice che l'Adulto è “Contaminato”!

Così, quando è il Genitore a invadere l'Adulto, il pensiero si irrigidisce. **Usiamo frasi assolute, giudizi, regole del passato.** Crediamo di ragionare... ma stiamo solo applicando un Pregiudizio.

Quando invece è il Bambino a invadere l'Adulto, **entrano in scena l'immaginazione, il desiderio, la fantasia.** Valutiamo il mondo con occhi pieni di emozioni antiche, e questo porta a costruire un'Illusione.



## Capsula Teorica — Contaminazioni

In *Transactional Analysis in Psychotherapy* (1961), Berne definisce le contaminazioni come “l'intrusione standardizzata di una parte di uno Stato dell'Io in un altro Stato dell'Io”.

Si tratta di interferenze nella struttura psichica, che Berne chiama “patologia strutturale”: quando i confini tra gli stati dell'Io non sono netti, contenuti del Genitore o del Bambino possono “infiltrarsi” nell'Adulto, alterando la percezione della realtà. La persona crede di stare ragionando oggettivamente, ma in realtà sta agendo sotto l'influenza di credenze rigide (Genitore) o emozioni infantili (Bambino).

Le Contaminazioni nascono spesso come tentativi di protezione: meccanismi automatici che cercano di difendere l'equilibrio interno, ma che col tempo finiscono per ridurre la capacità di valutare con chiarezza il presente.

**Un esempio concreto:** una manager vede un giovane neoassunto con capelli colorati e pensa immediatamente: “Non prenderà mai sul serio questo lavoro”. Questa è una contaminazione del Genitore nell'Adulto: un pregiudizio — credenza rigida interiorizzata — che si maschera da valutazione oggettiva, senza basarsi su esperienze reali o capacità dimostrate dalla persona in oggetto.

Oppure un collaboratore, di fronte a un compito complesso, pensa «ce la farò sicuramente, tanto alla fine mi viene sempre tutto bene». In questo caso l'Adulto è invaso dal Bambino: la valutazione razionale viene inquinata da una fiducia illusoria che non tiene conto dei dati di realtà. Entrambe le forme di Contaminazione finiscono per offuscare la valutazione delle diverse opzioni di scelta, inquinandola di contenuti del passato.

Le Contaminazioni rappresentano **un'interferenza nel funzionamento dell'Adulto:** anziché favorire una valutazione lucida, la inquinano portando a scelte automatiche e reazioni stereotipate. È così che diventano forme di sabotaggio: la voce del passato prende il comando, oscurando la capacità dell'Adulto di analizzare con lucidità il presente.

Riconoscerle è il primo passo per “decontaminare” il proprio pensiero, cioè identificare da quale Stato dell'Io proviene l'informazione e restituire all'Adulto il ruolo di regista della mente.

Questo processo di consapevolezza non elimina i contributi del Genitore e del Bambino, ma li integra in un dialogo più armonico, aprendo la strada a decisioni più realistiche, libere e coerenti con il Qui e Ora.

## Biografia

---

Adriano è Dottore in Scienze e Tecniche Psicologiche e Strategic Executive Coach specializzato in Leadership e Change Management, con una formazione avanzata in Analisi Transazionale in ambito Organizzativo e nelle teorie di Paul Ekman sulle emozioni e sulle tecniche di analisi delle microespressioni facciali.

Integra questi riferimenti per leggere con precisione le dinamiche relazionali, le emozioni e i segnali non verbali che influenzano la qualità delle interazioni professionali e personali.

Nel mondo aziendale, lavora al fianco di manager e organizzazioni per analizzare i sistemi relazionali, supportare la definizione delle strategie organizzative, sviluppare la leadership delle figure chiave e accompagnare i processi di cambiamento. Si occupa inoltre di esaminare la cultura e la struttura organizzativa, chiarendo ruoli, confini e aspettative, così da rendere più comprensibili i sistemi di funzionamento interni e individuare le condizioni che influenzano il benessere organizzativo e le principali leve di sviluppo.

La sua metodologia combina modelli psicologici, lettura del comportamento e delle emozioni, analisi dei pattern relazionali e osservazione delle



dinamiche culturali, offrendo strumenti concreti per migliorare comunicazione, collaborazione e qualità decisionale.

Supporta le organizzazioni nello sviluppo delle competenze trasversali e nella costruzione di culture relazionali efficaci, in cui consapevolezza, responsabilità e autonomia diventano leve strategiche di crescita e benessere.