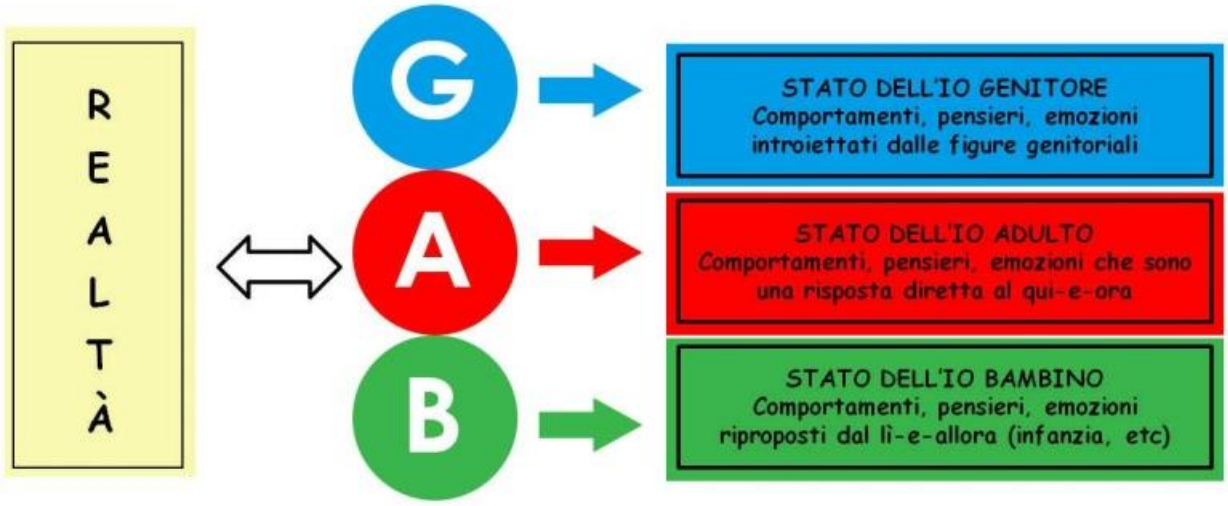
STATI DELL'IO

l'analisi transazionale

L'energia nel nostro mondo interno è' paragonabile a un corso d'acqua contenuta e canalizzata. Gli argini sono gli Stati dell'Io; un insieme di pensieri , sentimenti e comportamenti che caratterizzano il nostro modo di essere.
Lo Stato dell'Io Genitore è la traccia di tutto ciò che abbiamo assimilato dai nostri genitori e dalle figure di attaccamento .

Lo Stato dell'Io Adulto può essere paragonato a un computer che analizza i dati della realtà, media le esigenze degli altri Stati dell'Io, è importante che sia sempre ben funzionante per il nostro equilibrio.

Lo Stato dell'Io Bambino è il centro della nostra energia e creatività , si sviluppa nella nostra infanzia in base alle nostre caratteristiche di personalità e alle nostre esperienze infantili. È la parte spontanea che registra, conserva tutte le nostre emozioni. Questi Stati dell'Io si attivano e si esprimono nella relazione con gli altri. Per il nostro benessere nessuno deve prevalere sull'altro. È come una danza dove ognuno deve potersi muovere in armonia, tutti e tre devono avere il loro spazio in noi stessi e nel rapporto con gli altri.