

Corso di formazione triennale in consulenza coniugale e familiare

Anno 2008/2009

Tesina di approfondimento

Studente: Bizzi Aldo

“Il copione di vita nell’Analisi Transazionale”

1 Introduzione



1.1 Il perché di questa scelta

L'altra sera mia moglie mi ha chiesto di controllare il nostro conto bancario on-line; io le ho domandato quale fosse l'indirizzo internet della banca ben sapendo che lei di solito digita in Google "Banca Antonveneta" e sceglie il primo link le si presenti.



Mia moglie ha un approccio col computer del tipo: "Digita A poi B, clicca su C ecc.." mentre io preferisco cercare la logica di funzionamento e adattarmi di volta in volta alle circostanza. Nella maggior parte dei casi lo stile "sequenziale" di mia moglie funziona perfettamente, e questo era il caso (quando mai succederà che digitando "Banca Antonveneta" su Google non verrà fuori subito il link corretto?).

Risultato: io che continuo in modo sarcastico, sapendo bene dove si andrà a parare, a chiederle il link esatto e lei che in modo del tutto ripetitivo continua a dirmi: "basta digitare 'Banca Antonveneta' e scegli il primo link!".

Di fatto cosa stava succedendo? Seguendo il mio copione di *bravo utilizzatore di PC* e *bravo maestro*, che vuole sempre far arrivare gli allievi oltre all'utilizzo *bovino* e *sequenziale* del PC mi rifiutavo di accettare la via più semplice mentre mia moglie, che si limita ad applicare quello che le serve qui e ora e non intende per niente perdere tempo ad apprendere quello che forse gli

servirà nel futuro, voleva solamente vedere l'estratto conto.

Risultato: dopo aver trovato il link in 2 secondi netti, facendo quello che mi aveva detto mia moglie, ho spento il PC facendo l'arrabbiato e ricevendo la mia dose di incomprensione e malumore da parte di mia moglie.

Si tratta di un "gioco" (badate bene non nell'accezione corrente del termine); io ho lanciato un gancio e mia moglie ha abboccato e da lì in poi le cose sono andate come sapevamo che sarebbero andate.

Proviamo a notare come si comporta Charlie Brown per esempio; lui sa benissimo cosa gli chiede Lucy e come andrà a finire la vicenda eppure "è come se avesse un blocco mentale" e si sottopone come il solito al "gioco psicologico".

Scopriamo spesso di essere così, di finire a fare o dire cose che alla fine ci fanno stare male, di comportarci in modo che, un po' di tempo dopo magari, ci fanno sentire in colpa oppure di essere diventati qualcosa che in definitiva non ci soddisfa granché.

La cosa potrebbe essere di gran lunga peggiore se fossimo alcolizzati, dediti a qualche tipo di droga e affetti da qualche disfunzione psichica grave, ma in ogni caso sentiamo che c'è qualcosa nella nostra vita che ci sfugge e che vorremmo capire meglio. Lo studio del "copione" in Analisi Transazionale punta proprio a capire da dove tragga origine questa spinta ad essere quello che siamo; punta, in certo qual modo, al perché delle cose e quindi si rivela essere un tema centrale dell'analisi psicologica.

1.2 Un po' di storia

Secondo l'Associazione Internazionale di Analisi Transazionale: "L'Analisi Transazionale è una teoria della personalità e una psicoterapia sistematica ai fini della crescita e del cambiamento della persona"¹

In particolare l'AT offre una *teoria dello sviluppo infantile*; il concetto di copione spiega come



gli schemi di vita attuali abbiano origine nell'infanzia e di come nella nostra vita di adulti noi continuamente riproponiamo delle strategie infantili anche quando esse generano risultati autolesionistici o dolorosi.² Eric Berne (di fatto riconosciuto come il fondatore dell'AT), medico e psichiatra, aveva 46 anni quando interruppe "senza rancore" dopo 15 anni la sua formazione come psicanalista dopo essere stato respinto nel 1956 dal San Francisco Psychoanalytic Institute. Dopo circa un decennio, come psichiatra dell'esercito che doveva esaminare quotidianamente migliaia di richieste di congedo, prese a fare un gioco per divertirsi; il gioco consisteva

nell'indovinare la professione del militare che chiedeva il congedo basandosi sulle risposte a due semplici domande: "sei nervoso?" e "hai mai consultato una psichiatra?".

Come egli stesso ripeté più volte, fu allora che mise da parte tutte le "frottole" che aveva imparato e "cominciò a prestare attenzione a quello che dicevano i pazienti"³

La teoria del copione, nata come detto da Eric Berne, venne poi sviluppata successivamente in particolare da Claude M. Steiner ed è diventata oggi un punto centrale dell'analisi transazionale anche se spesso portata ad un tipo di dettaglio eccessivo sicuramente non approvato dal suo inventore che ha sempre posto la persona al centro della sua attenzione.

1.3 Al centro la persona

Questi sono i 3 concetti fondamentali che identificano l'AT anche in rapporto ad altre tradizionali correnti di psichiatria:

1.3.1 La persona nasce OK

Questo in forte contrasto con alcuna psichiatria tradizionale che divide le persone in "sani" e "malati". Ogni persona nasce OK (principi o principesse) mentre sono le transazioni con le persone (o meglio la sua interpretazione di queste) che generano il copione e lo condizionano (e ci trasformano eventualmente in rospi).



1.3.2 Ognuno ha capacità di pensare

La terapia deve essere trasparente e si deve sempre interessare la persona in maniera diretta senza voler instaurare un rapporto a differenti livelli.

Berne a questo proposito inventò anche un linguaggio volutamente semplice e comprensibile: Genitore, Adulto, Bambino, Carezze, Giochi, Copione ecc.. ne sono un valido esempio.

1.3.3 Ognuno decide il proprio destino, e queste decisioni possono essere cambiate

A meno di evidenti problemi fisici o chimici qualunque persona può essere aiutata a guarire, ed il termine "guarire" sono significa, come spesso accade, "convivere con il proprio problema" ma piuttosto "riappropriarsi della propria appartenenza alla razza umana".

Nel corso del suo ultimo discorso pubblico Berne disse:⁴

Un'altra scusa che noi psicoterapeuti troviamo per non far nulla è che è l'intera personalità a essere disturbata. "Se e tutta la personalità che è coinvolta" ci chiediamo "come possiamo pensare di curare chiunque, e specialmente in meno di cinque anni?"

D'accordo. Ecco come si fa. Una persona si pianta una scheggia in un piede, che si infetta. Allora comincia a zoppicare leggermente e i muscoli della gamba gli si irrigidiscono. Per compensare la tensione dei muscoli della gamba, anche i muscoli della schiena si devono contrarre. Poi si contraggono anche i muscoli del collo, poi quelli del capo, e ben presto si ritroverà con un'emicrania. L'infezione le causerà la febbre, il polso si farà più veloce. In altre parole, tutto è coinvolto, tutta la sua personalità, inclusa la testa che fa male, e si arrabbia con la scheggia, o con chi quella scheggia ha lasciato lì, e magari si prende il disturbo di andare da un avvocato. È coinvolta la sua intera personalità. Allora telefona al medico. Il medico viene, le dà un'occhiata e dice: "Eh! È una cosa molto grave. interessa l'intera personalità, come può vedere. Lei ha la febbre, il respiro è affannoso, il polso è rapido; e i muscoli sono contratti. Penso che nel giro di tre o quattro anni — ma non posso garantire il risultato, nella nostra professione non diamo mai garanzie — ma penso che in tre o quattro anni- naturalmente molto dipenderà da lei — saremo in grado di curarla". Il paziente dice: "Beh, va bene, d'accordo. Le farò sapere domani". E vada un altro medico. E l'altro medico dice: "Beh, ma lei ha un'infezione nel piede causata da questa scheggia". Prende un paio di pinzette e toglie la scheggia, e la febbre scende, il polso rallenta, i muscoli del capo si rilassano, e poi si rilassano i muscoli della schiena, e poi si rilassano i muscoli del piede. E il pover'uomo torna alla normalità in quarantott'ore o anche meno. Ecco come si pratica la psicoterapia: come uno che trova una scheggia e la toglie. Questo farà arrabbiare molti, che dimostreranno che il paziente non è stato analizzato in modo completo. E non è sleale dire "D'accordo, dottore. Quanti pazienti ha analizzato lei in modo completo?" Perché la risposta è "Si rende conto di quanto ostile lei sia?" E allora tutti scrivono articoli. Ma c'è un solo articolo da scrivere, ed è intitolato Come curare i pazienti. Questo è l'unico articolo che vale veramente la pena di scrivere, se volete veramente fare il vostro lavoro.



1.4. Nota per i lettori

Nelle pagine che seguono si da per scontato che il lettore sia a conoscenza dei principali concetti di AT: Genitore Adulto, Bambino, transazione, gioco ecc...

Non rientra nello scopo di questa tesina una trattazione completa dell'Analisi Transazionale e quindi è necessario dare per scontato almeno i concetti di base.

Riportiamo di seguito solo alcune definizioni di termini.

Alla base dell'AT c'è il concetto di **stato dell'IO** ovvero di quell'insieme di *comportamenti, pensieri ed emozioni* che caratterizzano diversi modi di essere nel mondo.

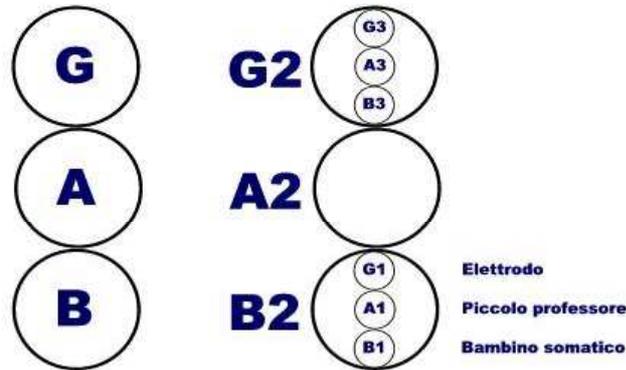
Genitore: è lo stato dell'IO copiato dai genitori o dalle figure parentali; è lo stato che ci porta a prenderci cura degli altri o ad imporre noi stessi ed il nostro modo di pensare.

Adulto: comportamenti, emozioni e pensieri che sono una risposta al qui e ora; è la parte meno emozionale, il computer del nostro IO.

Bambino: è lo stato dell'IO riproposto dall'infanzia: spontaneità, sorpresa, e gioia ma anche capriccio e rifiuto sono le caratteristiche peculiari.



La struttura dell'IO viene convenzionalmente rappresentata da tre cerchi sovrapposti che identificano i tre stati dell'IO:



Esistono poi diverse versioni di strutture più complesse (un esempio è riportato nello schema sopra) ma l'analisi di queste strutture esula dallo scopo di questo scritto.

Anche i termini *gioco, copione, vincitore e perdente* hanno nel testo significati particolari tipici dell'AT che verranno spiegati man mano che si presentano.

2 Cos'è il copione



2.1 Definizione

Partiamo da una definizione data dallo stesso berne.

Il copione di vita è *“un piano di vita che si basa su una decisione presa durante l'infanzia, rinforzata dai genitori, giustificata dagli avvenimenti successivi, e che culmina in una scelta definitiva”*⁵

2.1.1 "Un piano di vita"

Per l'AT si tratta di un piano specifico e non solamente di una visione generale del mondo; è redatto sotto forma di azione drammatica con un suo netto inizio, una parte intermedia (uno svolgimento) ed una fine.

2.1.2 "culmina in una scelta definitiva" (è diretto ad un tornaconto)

Il bambino, quando scrive il suo copione, decide anche quale sarà il finale soprattutto se il suo copione prevede un finale particolarmente tragico. Il finale è parte integrante delle decisioni di copione ed a volte sono molto ben circostanziate.

Steiner p.e. scrive a proposito di Berne che il suo copione prevedeva una morte relativamente giovane per problemi cardiaci anche in ragione del fatto che suo padre era morto quando lui aveva 17 anni per problemi cardiaci e sua madre morì a sessant'anni di coranopatia. In effetti Eric Berne morì anch'esso di coranopatia attorno ai sessant'anni dopo aver vissuto una vita all'insegna di un copione da vita breve.

Io stesso mi trovo spesso ad avere difficoltà nel vedermi vecchio ed a volte mi sembra assolutamente strano poter fare programmi di lunga scadenza. Porto in effetti il nome di un nonno morto attorno ai 50 anni e mio padre è morto a 65 anni in maniera fulminante di cuore; tutto questo deve pur portare a qualcosa!

2.1.3 "si basa su una decisione"

Il copione non è "determinato" dai genitori anche se il loro comportamento è sicuramente di fondamentale importanza. In effetti ciò che incide sul copione è quello che il bambino interpreta del comportamento dei genitori e lo stesso stimolo può determinare effetti a volte anche opposti. Due gemelli allevati nello stesso tempo e nella stessa casa, avendo pure un patrimonio genetico uguale possono dare, e spesso danno, un copione completamente differente.

2.1.4 "è rinforzato dai genitori"

I genitori anche se, come abbiamo detto, non determinano il copione dei figli pure ne sono una componente essenziale con tutti i messaggi verbali e non che indirizzano loro. Vedremo successivamente come analizzare questi messaggi e tentare di capire come da questi è nato il nostro copione.



2.1.5 "è fuori dalla consapevolezza"

Il copione è in realtà fuori dalla consapevolezza a meno che la persona non si sia dedicata ed una specifica fase di autoascolto.

2.1.6 "giustificato dagli avvenimenti successivi"

Noi facciamo di tutto per interpretare la realtà all'interno della nostra struttura di riferimento in modo tale che essa appaia giustificare la nostra decisione di copione.

L'adolescente, dopo aver deciso la parte fondamentale della sua vita, proverà ad interpretarla nella vita reale coi i coetanei; cercherà in particolar modo quelli con copioni simili al suo e del resto ogni persona porta quasi scritto in faccia il suo copione (viene detta "scritta sulla maglietta").

Assomiglia ad un copione drammatico tipico di un pezzo teatrale.

- *Possiede un numero limitato di temi.* Se siete appassionati di tragedia greca potrete trovare nei vari Edipo, Argoni ecc.. una buona parte di questi temi; se invece, più prosaicamente siete appassionati come me ai fumetti in particolare a quelli dei Peanuts potrete trovare comunque una serie di temi ben sviluppati nei personaggi principali:

Charlie Brown: mite, maldestro, impopolare, timido ma perfettamente conscio del suo stato che non si sforza di cambiare ma accetta sapendo che in realtà possiede la cosa più importante: un padre che lo ama e lo accetta per quello che è.



Linus: soggetto tipicamente nevrotico che passa da uno stato totemico (l'attaccamento alla sua coperta) ad uno dichiaratamente metafisico (il culto del Grande Cocomero)

Lucy: arcigna, supponente, intrigante e rompiscatole è perennemente impegnata nella distruzione morale del protagonista e degli altri bambini; a differenza di Charlie Brown però non accetta la sua solitudine e continua a reagire da copione.



Snoopy; pigro, opportunista, egocentrico, si rifugia continuamente nella fantasia dove si attribuisce i più svariati copioni vincitori (Asso della I guerra mondiale, Beau Geste, scrittore, Joe Falchetto); rimane però sempre in contatto con la realtà a differenza dei suoi fratelli in particolare Spike che si è rifugiato totalmente nella fantasia.

E si potrebbe andare avanti.⁶

- *E' necessario un ben preciso tipo di dialogo.* Bisogna imparare a memoria le battute e recitarle bene in modo da indurre gli altri a reagire in modo tale da far procedere l'azione. Se ad un certo punto un attore in scena cominciasse a cambiare totalmente genere e iniziasse a recitare la parte di un'altra commedia o gli altri attori si adeguano oppure sono costretti ad interrompere l'esecuzione.
- *Deve essere scritto e riscritto, provato e riprovato.* Non basta una sola azione per determinare un risultato, è necessario che questa venga ripetuta più e più volte. Non è sufficiente p.e. quindi una mamma che rifiuti l'abbraccio di suo figlio una volta per provocare un copione di mancanza d'amore ma se la maggior parte delle volte che un bambino si accosta alla mamma questa lo allontana con un "per favore, mi fai caldo!" è quasi certo che il risultato ci sarà. Dopo il primo approccio nell'età infantile il canovaccio (o protocollo) è pronto ed a grandi linee si è già deciso cosa fare da grandi. Nell'adolescenza si tenderà a contattare persone di copione simile per fare le prove generali ed affinare le tecniche: lo schema è lo stesso ma l'azione si diversifica e si concretizza con persone reali: è la prova generale della nostra vita!
- *Prevede la presenza di buoni e cattivi, di vincitori e perdenti.* Ogni copione, come ogni ambiente sociale tipicamente collegato prevede una definizione di buono o cattivo, di vincitore e perdente, di IN e di OUT; questa definizione è tipica dell'ambiente specifico.
- *Sono la risposta alla domanda: cosa dici dopo aver detto Ciao?* In effetti il tipico modo di approcciarsi delle persone riflette in buona parte il proprio copione.⁷

- Come in un copione teatrale le scene devono essere accuratamente programmate e stabilite. Provate a pensare ad una persona che rimane sempre senza benzina: non è in effetti una scena prestabilita magari giorni prima "dimenticandosi" di fare il pieno oppure addirittura dalla nascita prendendo l'abitudine di non fare mai più di 20€ di benzina alla volta?

Lo stesso Charlie Brown della prima vignetta ne è una prova lampante.

2.2 Perché il copione?

- a) I bambini sono piccoli, dipendenti e vulnerabili mentre il mondo è popolato da giganti: il copione è la migliore strategia che i bambini hanno per sopravvivere.

Per tutti gli anni della formazione del copione il bambino è in una posizione d'inferiorità, egli percepisce i genitori come dotati di un potere totale, e nell'infanzia questo è un potere di vita o di morte.

Il bambino piccolo inoltre non ha la percezione adulta del tempo; se sente fame o freddo e mamma non accorre, forse vuol dire che non verrà mai, e questo significa la morte o peggio: vuol dire essere abbandonato per sempre.

- b) Le decisioni di copione sono prese sulla base delle emozioni e dell'esame della realtà del bambino.

Un bambino piccolo non pensa come un adulto, né prova emozioni allo stesso modo. Le decisioni di copione sono prese sulla base di modi peculiari che ha il bambino di pensare e sentire. L'esperienza emozionale del bambino è di rabbia, di totale abbandono, di terrore e di estasi; non è sorprendente che le decisioni prese siano spesso estreme.

Supponiamo p.e. che la madre del bambino sia disuniforme nel rispondere alle sue esigenze; a volte lei accorre ma altre volte lo ignora. Il bambino non ne trae semplicemente l'idea che "della mamma non ci si può fidare" ma magari trae la conclusione che "degli altri non ci si può fidare" o che "delle donne non ci si può fidare" e le conclusioni per la sua vita saranno molto diverse.



2.3 Vari tipi di copioni

2.3.1 Copioni vincitori, perdenti, non vincitori



Berne definisce "vincitore" una persona che realizza il suo obiettivo dichiarato.

L'essere o meno vincitore dipende sempre dagli obiettivi che ci si è posti; non si è vincitori se si conquista un ruolo accettato dalla società ma se si raggiunge il proprio ruolo personale.

Il copione "Sigmud o Se non ce la fai in un modo provaci in un altro" descritto da Berne³ è il copione di chi decide di essere un grand'uomo ma incontra le difficoltà della gente. Invece di combattere contro queste ostruzioni decide di trovare una sfida all'altezza di se stesso e diventa comunque un grand'uomo. E' un copione vincitore perché comunque raggiunge lo

scopo dichiarato anche se non nel modo che la maggioranza delle persone considererebbe tale.

Charlie, da tutti considerato un perdente, è in realtà un vincitore perché riesce nell'essenza della vita per lui: i rapporti con le persone ed infatti non prova gelosia nei confronti della sorella appena nata; la cosa è incomprensibile per Lucy che, molto IN a livello sociale, in realtà invidia la libertà di Charlie.

Perdente può essere p.e. anche una persona che decide di essere molto ricca e lo diventa ma è talmente presa dall'arricchirsi che non si sente in realtà mai appagata e quindi non raggiunge mai in realtà il suo obiettivo.

La stessa cosa capita a proposito della bellezza. Vi sono molte donne, in verità molto belle, che fissano la loro attenzione su un particolare poco significativo (gli occhi, i piedi, ecc...) che di per sé non è perfetto ma non incide in maniera profonda sul complessivo.

La pubblicità, il senso comune e le circostanze fanno sì però che queste ragazze in cuor loro siano "brutte" anche fino a scelte drammatiche.

Anche per quanto riguarda l'intelligenza il concetto di vincitore è relativo; molte persone sono affette da copioni che gli ingiungono di non essere mai soddisfatti di sé stessi: anche se raggiungono traguardi ragguardevoli per loro esiste sempre un ulteriore traguardo all'orizzonte.

2.3.2 *Copioni banali o tragici (amartici)*

Un'ulteriore distinzione possibile è fra copioni "banali" e copioni "tragici" (altrimenti detti "amartici").

Il copione banale è di fatto quello che non porta a decisioni drammatiche proprio perché comuni e normali; spesso la gente che li porta neanche si accorge di essi se non in alcuni momenti, magari un istante prima della morte, in cui si rendono conto che la loro vita avrebbe potuto essere differente.

I copioni tragici invece sono quelli che portano a decisioni drastiche e molto dolorose, spesso passano attraverso momenti specifici di svolta ricchi di tensione. Rappresentano l'aspetto estremo di ciò che ci accomuna tutti: scelte limitate, vite predeterminate e libertà ridotta.

Perché alcuni hanno copioni tragici ed alcuni banali? Vi è da un lato la forza delle ingiunzioni ricevute e la loro frequenza e dall'altro la capacità del bambino di "tenere duro" ovvero la sua propensione genetica alla resistenza.

Ovviamente chi possiede un copione tragico tende a trasmetterlo ai propri figli ed alle altre persone che incontra essendo più facile che imponga ingiunzioni con maggior frequenza.

2.3.3 *Tutti abbiamo un copione?*

E' possibile, in linea teorica che una persona sia stata lasciata talmente libera da bambina da non sentire la necessità di prender alcuna decisione se non quando, da adolescente o da adulta, è in possesso di tutti gli elementi per farlo.

In generale possiamo però affermare con Steiner che i copioni banali sono la normalità, quelli distruttivi una minoranza, le persone senza copione sono una felice eccezione.

3 Il copione nella vita



3.1 Influenze prenatali

3.1.1 Genetica e imprinting

Come Pig Pen nella vignetta a fianco anche noi ci portiamo dietro la polvere di antiche civiltà: sono i lasciti della nostra storia passata.

Sicuramente all'origine di un copione c'è la nostra storia genetica: ovviamente sarà difficile avere un copione da star di pallacanestro se siamo alti solo un metro e sessanta!

Vi è inoltre l'imprinting che come influenza gli animali ha effetto anche sugli uomini.



3.1.2 Influenze ancestrali

Vi sono poi le influenze dovute al casato di nascita sia esso nobile sia esso assolutamente banale o tragico. Pensiamo per esempio ad un bambino che abbia nei suoi antenati un conte illustre o viceversa un bisnonno omicida. Le stesse storie raccontate sui nonni magari già defunti, particolarmente edificanti o viceversa del tutto negative: "sei tutto tuo nonno" (che è morto alcolizzato tragicamente). Personalmente p.e., come unico figlio maschio di unico maschio, mi sono sentito dire per tutta l'infanzia la frase "sei quello che porta il nome (cognome)" e non è detto che l'aver fatto due figli maschi non sia in parte dovuto anche a questo. Inoltre porto il nome di un nonno morto ben prima della mia nascita, del quale ho sempre sentito parlare in modo elogiativa e, credetemi, vedere il proprio nome scritto sulla lapide al cimitero ha sicuramente avuto un certo peso.

3.1.3 scena del concepimento

Una grossa importanza ha il modo in cui si è stati concepiti ovvero: è stato un concepimento prima o dopo il matrimonio? E' stata una scelta o un errore? Sono nato dopo ripetuti tentativi falliti quando magari i miei genitori avevano già dato per chiusa la speranza (un miracolo)? Sono stato concepito p.e. come tentativo da parte dei miei genitori di dare "nuova vita" al loro pessimo matrimonio?

3.1.4 posizione di nascita

In tanti casi sulla persona si caricano delle aspettative circa il numero e la distanza relativa dei figli: una figlia con una sorella figlia di una mamma con una sorella tenderà a sentirsi incompleta dopo il primo figlio e forse un po' in colpa se dovesse avere un terzo figlio.

Un esempio: una donna si sposa ed ha tre figlie femmine che a loro volta hanno solo figlie femmine; una di queste si sposa ed ha una figlia femmina (non c'è già in tutto questo un po' di ripetitività?); aggiungiamo che tutti i mariti sono morti giovani e tanti di cuore: come deve sentirsi il marito di quest'ultima alla nascita di sua figlia?

Non dimentichiamo poi l'ovvia posizione di nascita: è certamente differente essere primogenito, con tutte le attenzioni e l'inesperienza dei genitori, ultimi nati, con tutta l'attenzione data ai più piccoli magari con genitori in età già avanzata oppure figli di mezzo con un brevissimo periodo di gloria (mai stati i primi e presto messi in secondo piano).

3.1.5 nascita

Vi sono due copioni abbastanza frequenti riscontrati dagli analisti: *il trovatello* e *la madre lacerata*.

Il primo è tipico di chi vive una realtà da bambino mai voluto effettivamente e quindi mal sopportato; un bambino che si sente in qual modo abbandonato, orfano, uno a cui è richiesto di crescere in fretta per togliersi di impiccio.

Nel secondo caso invece vi è l'oppressiva idea instillata dalla madre che da quando è avvenuto il parto le cose non sono più state le stesse: "quando sei nato a momenti morivo e da allora...", "da quando sei nato non sono più riuscita ad avere una forma decente", da quando sei nato non sono più stata bene".

3.1.6 nomi e cognomi

Anche i nomi ed i cognomi possono influenzare il nostro copione, ovviamente i cognomi non sono scelti ma possono avere il loro peso ("uno che si chiama Sperindio non può non andare a dottrina").

I nomi però sono scelti dai genitori che a volte sperimentano un vero e proprio sadismo nei confronti dei figli, e penso che non sia necessario fare molti esempi, p.e. una persona di mia conoscenza, tal Angelo Boccasanta, che è diventato uno dei più forti bestemmiatori che abbia conosciuto.

3.2 Primi sviluppi

La prima programmazione del copione avviene durante il periodo di allattamento sotto forma di brevi protocolli che possono più avanti essere trasformati in drammi complessi. Di solito si tratta di scene a due mani fra il bambino e la mamma con qualche interferenza da parte degli astanti e con appellativi, dati di solito col seno, di questo tipo; "spettacolo pubblico", "Non è ancora ora", "quando sei pronto", "mentre mamma fuma (o parla)".

Una cosa che mi ha sempre lasciato perplesso è il vedere mamme che svegliano il figlio che dorme perché "è ora che mangi" per poi avere un bambino che dorme con la tetta in bocca e che si sente ripetere "mamma mia come sei pigro, mangia che così diventi grande!".

Simili scene si ripetono in bagno con frasi: "Sei pronto?", "Sbrigati!", "Se non la fai ti farò un clistere!" ecc...

In questa fase il bambino forma la parte essenziale del suo copione ovvero inizia a prendere *decisioni* dalle quali scaturisce per la prima volta la sua *posizione esistenziale*.

In questa età il bambino decide se si riterrà OK o NON OK, se ritiene la persona di fronte (di norma la mamma) OK o NO N OK e lo stesso successivamente farà sull'idea del mondo in generale.

Ne scaturiscono le quattro posizioni fondamentali di vita:



3.2.1 io sono OK tu sei OK (IO +, TU +): ovvero la posizione da principe o principessa, la posizione in cui dovremmo essere e dalla quale partiamo alla nascita

3.2.2 *io sono OK tu non sei OK (IO +, TU -)*: io sono principe e tu ranocchio, è la posizione che implica l'eliminazione dell'altro, è la posizione arrogante o da killer, nella miglior ipotesi del ficcanaso. E' una posizione di mediocrità e da un punto di vista clinico della paranoia.

3.2.3 *io non sono OK tu sei OK (IO -, TU +)*: è la posizione del depresso, del perdente o in casi gravi del suicida. E' la posizione di frasi come "avrei dovuto" o "se soltanto"

3.2.4 *io non sono OK tu non sei OK (IO -, TU -)*: è la posizione della futilità, del "perché no?" del "nulla giova!". E' forse la peggiore situazione delle quattro.

A patire da queste quattro vi sono poi le differenti varianti aggiungendo la posizione nei confronti degli altri: IO + TU + ALTRI – p.e. che identifica un processo di simbiosi in cui io e te siamo a posto ma il mondo è cattivo e dobbiamo difenderci da esso; e così via.

In questi anni è soprattutto la parte non verbale a fare da padrone, si tratta di influenze molto forti sia perché sono le prime sia proprio perché basate sul non verbale.

3.3 Gli anni della formazione

Durante la scuola materna ed i primi anni delle scuole primarie le influenze, così come il protocollo comunicativo di base del bambino, diventano via via sempre meno non verbali e sempre più verbali.

Linus p.e. deve sentire un grosso peso a trovare in continuazione dei biglietti della mamma che gli ricorda tutti i giorni di come loro si stiano sacrificando per lui e di quanto alte siano le aspettative nei suoi confronti; non per nulla poi vivrà un profondo dramma (diverse decine di strisce) quando non riceverà la menzion d'onore a scuola.

Il modo di percepire i discorsi da parte del bambino è però molto differente dal modo che gli adulti hanno di porsi: gli adulti sono

già caricati di una folta schiera di controlli e di convenzioni che fanno sì che spesso quello che si dice letteralmente è abbastanza diverso da quello che si vuole dire effettivamente.

Se proviamo a valutare un discorso adulto come se provenissimo da un altro pianeta, senza tutto ciò che sappiamo, avremmo un punto di interpretazione assai interessante (punto di vista "marziano") che assomiglia molto a come il bambino percepisce il nostro modo di ragionare.

Di fronte ad un'affermazione della mamma ci sono vari livelli di lettura:

- quello che la mamma afferma di aver voluto dire
- quello che un osservatore esterno pensa che abbia voluto dire
- il significato letterale di quello che ha detto
- quello che la mamma effettivamente voleva dire
- quello che il bambino deduce

i primi due punti sono di tipo *terrestre* mentre gli ultimi tre sono di tipo *marziano*.

Un esempio riportato da Berne⁹: la mamma che sorprende Butch ad annusare il whisky dice: "sei troppo piccolo per bere whisky"



- la mamma dice di aver voluto dire: "Io non voglio che mio figlio beva whisky"
- lo zio è d'accordo: "naturalmente non vuole che il bambino beva whisky"
- quello che disse in realtà è: "sei troppo piccolo per bere whisky"
- ma intendeva: "bere whisky è roba da uomini e tu sei troppo piccolo per farlo"
- Butch dedusse: "quando verrà il momento di dimostrare che sono un uomo dovrò bere whisky"

In questa fase si ricevono le ingiunzioni e le prime contro ingiunzioni e comincia a formarsi la matrice di copione che tenteremo di spiegare più avanti.

3.4 Tarda infanzia

In questa fase della vita (fine scuole primarie e scuole secondarie) la persona prende anche decisioni ben definite su quali sentimenti vuole cercare in futuro. Ha già fatto delle prove, sentendosi di volta in volta arrabbiato, offeso, in colpa, spaventato, non all'altezza, retto o trionfante ed ha scoperto che alcuni di questi atteggiamenti vengono trattati con indifferenza o con aperta disapprovazione mentre alcuni sono accettati e danno di solito buoni risultati. Questo diventa il suo *racket* (sfruttamento di sentimenti spiacevoli). Lo stato d'animo preferito diviene una specie di riflesso condizionato che può persistere per tutto il resto della vita.

In parole povere il racket è il sentimento prevalentemente provato dalla persona nei giochi psicologici; è quasi un fatto normale che chi gioca si scandalizza all'idea che il suo sentimento preferito non sia universalmente condiviso in quella particolare situazione.

A quest'età si completa per buona parte la *decisione* che comporta vari aspetti.

La *posizione esistenziale* che abbiamo già visto precedentemente.

La *maglietta* è una specie di frase che ogni persona si porta dietro e che comunica agli altri il nostro copione di vita; serve per poter agganciare più facilmente gli altri ed iniziare dei giochi psicologici (fase che si sviluppa soprattutto nell'adolescenza). Frasi abbastanza tipiche possono essere: "Cerco un uomo" o "Perdente nato".

In effetti è abbastanza evidente la posizione di vita di Charlie Brown che come dice Violet non ha bisogno di essere detta se non per iniziare un gioco psicologico, in questo caso volto all'annichilimento psicologico del povero Charlie.

L'*eroe mitico* è un personaggio, reale o di fantasia che ci rappresenta come visione di vita e approccio ai problemi; è particolarmente interessante nell'analisi di copione infatti una nostra descrizione, magari in prima persona, del nostro eroe mitico può rivelare molto sul nostro copione.

La *componente somatica*: spesso il copione si riflette, con la pratica e con il tempo, anche sul nostro fisico imponendoci posture o atteggiamenti tipico di una posizione di vita. Abbastanza tipici sono l'andamento a pancia indentro e petto in fuori di chi "guarda il mondo dall'alto in basso" (io+ tu-) o viceversa la postura incassata, quasi a proteggere i genitali, di chi si sente inferiore e minacciato e quindi tende a ripararsi (complesso di castrazione).



3.5 Adolescenza

Nell'adolescenza ormai il copione è definito: si è già presa la decisione fondamentale, si sono scelti i sentimenti preferiti, si è probabilmente già scritto la maglietta che cominciamo ad indossare.

Rimane da affinare il nostro schema con fatti reali che possono aiutarci a centrare il bersaglio ovvero a raggiungere il nostro tornaconto; abbiamo bisogno di mettere in pratica il nostro copione in un ambiente ancora in parte riparato: è la prova generale della nostra vita.

Nell'adolescenza si comincia a giocare dove il termine *gioco* non va inteso nell'accezione comune del termine ma così come definito da Berne¹⁰ ovvero come serie di transazioni rivolte ad un risultato prevedibile.

Lucy sa benissimo che Schroeder non la ama e forse non l'amerà mai, ma fa comunque di tutto perché questo non succeda, probabilmente per poter avere il risultato (prevedibile) di poter concludere: "nessuno mi ama".

Associa volutamente le "ragazze carine" alle melodie (inteso di Beethoven) così da ricevere un "velato" insulto e poter incassare il tornaconto: un'arrabbiatura.

Gli adolescenti sono spesso veri esperti di giochi sia per "testare" il proprio copione sia per verificare alcune convinzioni di base: "voglio vedere se i miei genitori mi amerebbero anche se fossi spregevole".

I giochi, oltre a strutturare il tempo, confermano il copione dando la "conferma" che la nostra teoria sulla vita è corretta; richiedono di essere ripetitivi (meglio si conosce la parte e meglio si recita), terminano con un'emozione forte di solito negativa (emozione parassita), spesso sono composte da transazioni ulteriori, prevedono spesso un cambio di ruoli con sorpresa relativa.



4 Matrice di copione



Partiamo da due vignette: nella prima Lucy distrugge il lavoro di suo fratello Linus perché secondo lei è brutto e, una volta accusata, si difende con un'assolutizzazione ovvero "una vera opera d'arte richiede almeno un'ora!". Dalla parte opposta Linus invece di chiedere a Charlie Brown perché mai se ne stia sotto la pioggia, accetta la sua scelta e semplicemente lo aiuta nella sua scelta.

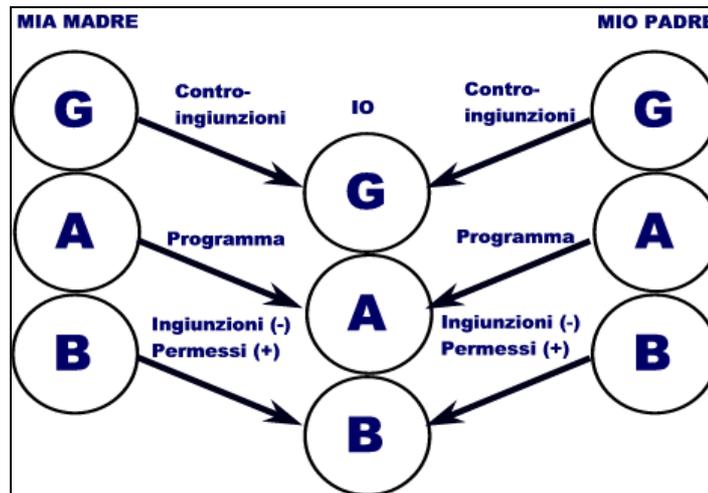
Sono due esempi, magari banali, di ingiunzione e di permesso; gli aspetti positivi e negativi delle influenze di copione.

Nella nostra infanzia abbiamo ricevuto dapprima una serie di informazioni sia negative (ingiunzioni) che positive (permessi); ci arrivano prevalentemente in modo non verbale nelle prime fasi della vita e corrispondono a quello che i nostri genitori vivono nella realtà e noi le percepiamo così come sono indipendentemente dalla volontà dei nostri genitori di mascherarle.

Successivamente poi, con lo sviluppo delle nostre capacità verbali, riceviamo anche tutta una serie di indicazioni (soprattutto verbali appunto) che corrispondono a quello che i nostri genitori desiderano insegnarci o comunque a quello che riescono a fare in questo intento.

Vi sono infine una serie di informazioni che ci vengono passate su *come fare* le cose, la maggior parte delle quali sono di tipo pratico-tecnico e non hanno molto interesse dal punto di vista del copione (tipo: ecco come fare una torre di costruzioni, ecco come lavarsi bene, ecc...) ma alcune sono rivolte al comportamento in genere ed influenzano il modo di interpretare il copione (p.e. ecco come essere una brava mamma, ecco come fare a bere, ecc...)

4.1 Lo schema



In figura è rappresentato lo schema che si utilizza in AT per rappresentare la matrice di copione; schema originariamente elaborato da Scheiner sulla base delle intuizioni di Eric Berne.

Come già detto le *ingiunzioni* sono comandi che il padre e la madre trasmettono al figlio in modo non verbale nei primi anni di vita soprattutto; partono dal Bambino dei genitori ed arrivano al Bambino del figlio (meglio al Genitore nel Bambino ma non dettagliamo troppo).

Sono di fatto tutto ciò che i genitori compiono spontaneamente, senza troppi controlli; sono costituiti dalla spontaneità di affetto, dai gesti di stizza, dai giochi psicologici che usano fare fra loro e tutto ciò che rientra nella sfera Bambino dei genitori.

Si usa indicare *ingiunzione* quelle informazioni negative (“non esistere”, “non avvicinarti”, “non avere sempre bisogno di me”), normalmente possono essere indicate con una semplice frase che inizia con un *NON* anche se di norma, essendo non verbali non verranno mai pronunciate in questo modo.

Si indicano invece *permessi* quei comandi, sempre non verbali, sempre dal B del genitore al B del figlio, che danno un influsso positivo del tipo: “è OK che tu mi sia vicino”, “è OK che io abbia un figlio” ecc...

C'è in effetti una differenza fondamentale tra ingiunzione e permesso: mentre dire “NON” significa vietare tassativamente una cosa, dire “è OK” non significa obbligare ad essere OK ma piuttosto “è da me ritenuto buone che...” oppure “hai il permesso di...”; rimane sempre la tua possibilità di scelta con un permesso!

Le *contro-ingiunzioni*, inizialmente chiamate così perché di solito si contrappongono alle ingiunzioni (anche se non è universalmente vero), sono tutta la parte verbale del rapporto genitore-figlio. Raccolgono i comandi su cosa fare e non fare più alcune definizioni degli altri e del mondo.

Noi tutti ne abbiamo ricevute migliaia p.e.: “sii buono!”, “non essere scemo!”, “lavora sodo!”, “sii il primo della classe!”.

Normalmente il contro-copione viene utilizzato in modo positivo per vivere degnamente nella società nella quale siamo inseriti (come comportarsi a tavola, cosa sia educato fare o meno ecc...) ma a volte il contro-copione è usato in modo negativo portandolo magari allo stremo o come strategia per evitare di seguire il copione da ingiunzioni (vedi oltre).

Il contro-copione parte dal Genitore del genitore ed arriva al Genitore del bambino per cui è positivo se proviene dal Genitore Affettivo che si preoccupa di dare protezione, permesso e potere ma può anche provenire dal Genitore Persecutore e quindi riportare informazioni negative (p.e. una serie di assolutizzazioni moralistiche o assoluti appresi per tradizione).

Come dalle ingiunzioni scaturisce il copione così dalle contro-ingiunzioni scaturisce il *contro-copione* che non è il contrario del copione ma è solamente l'altra faccia dello stesso meccanismo; essenzialmente è la sottomissione alle richieste di tipo culturale e sociale trasmesse attraverso il Genitore.

Vedremo più avanti come un bambino, per difendersi dal copione oppure stanco di seguirlo, può decidere di passare al contro-copione per alcuni periodi di tempo, cosa che non rappresenta un vero cambiamento di vita ma solamente un differente tipo di approccio al problema.

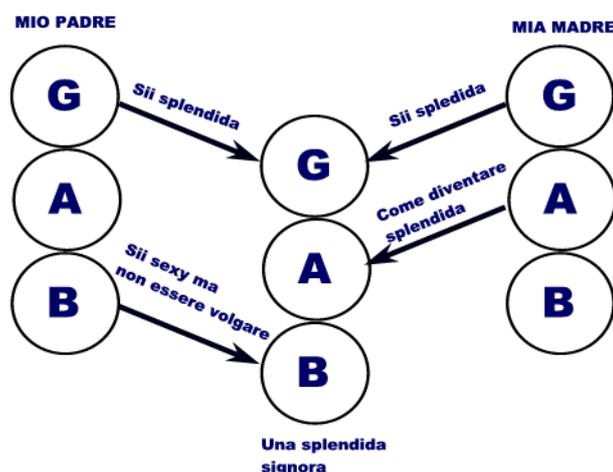
Un figlio, ha ricevuta dai genitori le ingiunzioni a non essere se stesso e non essere importante (p.e. genitori operai che subiscono passivamente il loro stato di subalterni come destino ineluttabile) essi però hanno sempre lavorato sodo senza risparmio e lo hanno sempre incitato a fare altrettanto. Il figlio può evitare le ingiunzioni a non essere se stesso ed a non essere importante con il lavoro stacanovista che gli può portare anche un certo grado di riconoscimento sociale e quindi lo fa sentire importante.

In realtà sembra essere uscito dal suo copione ma in effetti è semplicemente passato dal copione (ciò che ha ricevuto in modo non verbale dalla vita vissuta dai genitori) al contro-copione (ciò che i genitori gli hanno ripetutamente detto).

Il copione in realtà è sempre più forte del contro-copione e quindi è probabile che presto o tardi ripiomberà in esso trovando il modo di farsi comandare oppure semplicemente non sentendosi mai realmente né se stesso né tanto meno importante qualunque cosa possa aver fatto.

Un terzo elemento della matrice di copione è il *programma* ovvero tutto quello che parte dall'Adulto del genitore ed arriva all'Adulto del bambino: rappresenta le informazioni sul *come fare* e per buona parte è costituito da istruzioni sul come comportarsi nella vita di tutti i giorni (informazioni poco rilevanti ai fini di un'analisi di copione).

Alcune informazioni invece sono direttamente collegate alle ingiunzioni e quindi incidono molto nell'analisi di copione; un semplice esempio forse chiarirà le idee.



Una ragazza riceve dalla madre e dal padre il comando di essere splendida ovvero un'educazione dove le si chiede di essere una brava persona, anche bella esteticamente (sii splendida).

Dal padre riceve l'ingiunzione di essere sexy ma non volgare data dall'ammirazione per la brava e bella figli mista a quel po' di attrazione fisica normale fra padre e figlia.

E' il programma della madre, che essendo una splendida signora, è in grado di mostrarle come si fa: modo di vestirsi, di parlare di rapportarsi con gli altri ecc...

Il risultato è veramente una splendida signora.

Questo esempio mostra anche un altro aspetto della matrice di copione: di norma è il genitore di sesso opposto a dire cosa fare, cosa diventare ma è il genitore dello stesso sesso che indica come diventarlo con le ingiunzioni o con il programma.

4.2 Le ingiunzioni

Bob e Mary Goulding, nel loro lavoro di terapeuti, hanno riscontrato che come base delle prime decisioni negative delle persone emergevano sempre dodici temi ed hanno elaborato l'elenco di queste dodici ingiunzioni di base che riportiamo di seguito¹¹

4.2.1 Non essere (non esistere)

Se qualche volta avete preso in considerazione l'idea del suicidio molto probabilmente tra i vostri messaggi di copione c'è il "non esistere"; lo stesso vale se vi siete mai sentiti inutili o privi di valore

L'ingiunzione "non esistere" viene trasmessa (ricordate: sempre in modo non verbale) da madri che hanno già svariati figli e l'ultimo nasce "per caso" e non viene accettato a livello inconscio mentre continua comunque la serie di cure parentali. Una coppia giovane che ha un figlio appena sposata mentre desiderava avere un congruo periodo di tempo per sé, può curare ed accudire il figlio ma con il proprio atteggiamento suscitare in lui il senso che sarebbe stato meglio non nascere.

Anche atteggiamenti da "madre lacerata" (da quando sei nato non sono più la stessa) possono essere interpretati come ingiunzione "non esistere"; lo stesso può fare p.e. un padre che si vede mettere in secondo piano dal nuovo arrivato.

4.2.2 Non essere te stesso

"avrei voluto una femmina ma è nato un maschio", "il bambino del vicino ha cominciato a camminare prima di te", "sei tutto come tuo zio Carlo": affermazioni come queste, anche se mai pronunciate con la bocca ma solo di "pancia", possono indurre nel bambino l'idea che lo si amerebbe solo se fosse differente o che comunque sarebbe meglio per lui essere qualcun altro.

4.2.3 Non essere un bambino

A volte gli adulti si sentono minacciati dall'aver un figlio, temono nel loro Bambino di non poter più essere bambini e di dover assumere lo stato Adulto permanentemente allora tendono ad imporre al figlio di crescere in fretta per sparire come bambino; "sei troppo grande per..." o "i bambini grandi non piangono" sono tipiche semplificazioni.

Altre volte i genitori provengono da famiglie in cui non gli è mai stato permesso di essere bambini e quindi si trovano fortemente in imbarazzo nel gestirne uno e tentano di farlo crescere anzitempo.

Se fate fatica a divertirvi o a lasciarvi andare alle feste oppure non riuscite a relazionarvi con i bambini in modo spontaneo, forse avete nel vostro copione questo comando.

4.2.4 Non crescere

E' indirizzata verso il figlio minore o, in taluni casi verso l'unigenito, per la paura di vedersi avanti nell'età (genitori di adolescenti); in altri casi i genitori non sono mai veramente cresciuti e con la crescita del figlio finirebbero per perdere il loro compagno di giochi.

Una variante è "non essere sexy" tipico dei padri con le figlie, spaventati dall'attrazione sessuale che provano nei loro confronti.

4.2.5 Non riuscire

Un padre proviene da una famiglia povera dove era pressoché impossibile studiare, dopo anni di sacrifici la situazione economica è differente e permette al figlio di frequentare la scuola. Un figlio che si dimostri molto bravo può indurre nel padre la paura che, ottenendo grossi successi, possa dimostrare di essere meglio di lui; a livello verbale continua a spronare il figlio a studiare ma dentro di (di pancia) gli sta dicendo un realtà "non riuscire".

4.2.6 Non (non fare niente)

Ci sono persone talmente spaventate dalla vita che vivono in costante allerta e timore che possa succedere qualcosa; sensazione rinforzata dalle varie assolutizzazioni genitoriali:

“sarebbe terribile che...”, “in questo mondo non si può più vivere”, “degli altri non ci si può fidare”, ecc...

I figli di questi genitori spesso ricevono l'ingiunzione a “non fare nulla” perché il mondo è tanto pericoloso che è preferibile non fare nulla.

Il risultato sono persone che oscillano in continuazione fra svariate opzioni senza mai intraprendere in realtà nessuna azione per cambiare qualcosa.

4.2.7 Non essere importante

E' simile al “non riuscire” e deriva da paure genitoriali simili; nasce soprattutto da persone che hanno dovuto subire ruoli secondari o subalterni per la loro incapacità (mascherata da loro in congiura).

Genera individui incapaci di assumere ruoli di comando o responsabilità o che con molta difficoltà osano chiedere quanto gli è dovuto (p.e. un aumento).

4.2.8 Non far parte

La persona che obbedisce al “non far parte” viene considerato dagli altri un “solitario” oppure un “asociale”.

Viene trasmesso da quei genitori che normalmente hanno pochi rapporti sociali oppure che considerano il figlio “timido”, “difficile” o comunque “una persona speciale”. Si noti che la tendenza dei genitori di considerare il proprio figlio “speciale” serve come difesa da eventuali carenze nel suo comportamento o nella sua educazione; la maestra dice che non sta attento ma “in realtà” lui è molto sensibile, è “diverso” dagli altri e non è capito ed adeguatamente aiutato (la colpa è della maestra!).

4.2.9 Non entrare in intimità

Nasce da famiglie in cui il contatto fisico è molto carente e quello fra fratelli osteggiato (smettetela di lottare in continuazione!) oppure dove non si parla mai delle proprie emozioni, dove non ci si “scopre” mai.

Può nascere anche in seguito all'abbandono o alla morte di un genitore; incapace di capire la realtà dell'allontanamento il bambino può concludere: “non mi fiderò più di nessuno perché alla fine si soffre!”

4.2.10 Non star bene (non essere sano di mente)

A volte i genitori non prestano molta attenzione ai figli, tutti presi dai loro impegni di lavoro o mondani, poi capita che un figlio si ammali ed allora un genitore magari si prende un po' di ferie per accudirlo ed il bambino si sente per la prima volta al centro dell'attenzione. Non c'è da stupirsi se quel bambino avrà periodicamente dei periodi di “malattia” o se, in casi gravi dovesse diventare problematico dal punto di vista caratteriale; potrebbe essere una conclusione di copione: “finché sono malato mentalmente (o fisicamente) ho tutta l'attenzione di cui ho bisogno.

Ci sono in effetti bambini che riescono a provocarsi febbre o vomito periodicamente e interrompono questa serie negativa solo quando il genitore riesce a dargli il permesso di essere sano ed amato contemporaneamente.

4.2.11 Non pensare

Deriva da quei genitori che fanno di tutto per evitare i problemi o per dilazarli continuamente; pensiamo p.e. a quelle famiglie che continuano a fare debiti anziché iniziare una vera politica di gestione del possibile.

A volte può essere dovuto a continue svalutazioni nei confronti delle idee o dei progressi mentali del figlio.

Alcune varianti mirano a far ignorare cose specifiche: “non pensare ai soldi”, “non pensare ai problemi sentimentali”, non pensare quello che vuoi ma quello che ti indico io”, ecc...

4.2.12 Non sentire

Talvolta nelle famiglie c'è un bando totale delle emozioni, a volte totale, a volte è rivolto verso specifiche emozioni p.e. "non sentire la paura" e così via.
Talvolta si manifesta come "prova quello che vuoi ma non mostrarlo".

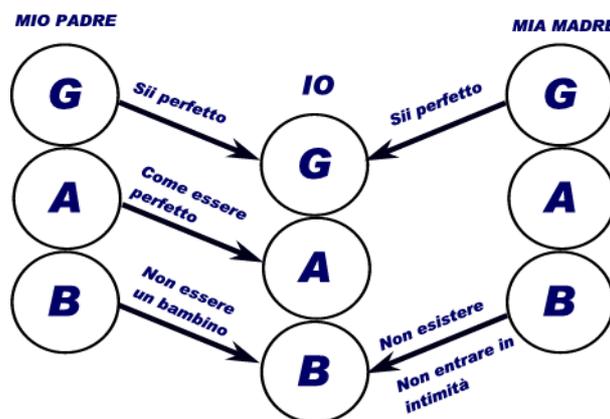
4.3 Come difendersi dal copione

Facciamo un esempio: un bambino si trova un padre molto esigente, medico in carriera in una posizione di forte prestigio; chiede al bambino molto (p.e. non lo lascia mai vincere a scacchi) e pretende una forte dose di autonomia fin dalle elementari, lo sprona inoltre verbalmente in continuazione.

La mamma è molto presa da sé, dalle sue amiche e dai suoi interessi e spesso ignora totalmente il figlio anche in contesti sociali costringendolo a volte a situazioni imbarazzanti: ignorato totalmente dalla mamma che parla alle amiche il figlio vaga incerto per le docce della palestra tentando come può di farsi la doccia e mendicando dalla madre un po' di attenzione.

Il risultato è che fra l'ingiunzione della madre ("non esistere") e la contro-ingiunzione del padre ("sii perfetto") il figlio sceglie la soluzione meno drammatica: invece di concludere "non esisto" e portarsi al suicidio sceglie "finché sono perfetto posso esistere".

E' un ragazzo con un forte senso della competizione spinto al punto da diventare completamente incapace di perdere una partita di basket (con pianto e rabbia finale) o di avere normali rapporti di amicizia (in fin dei conti ognuno è un rivale nella competizione).
In questo caso il bambino ha scelto di *coprire un'ingiunzione con una contro-ingiunzione*.



Ma la madre gli aveva trasmesso anche un'ulteriore ingiunzione ovvero "non entrare in intimità" infatti con il suo modo di fare distaccato da tutto e sempre piena di sé indica chiaramente al figlio che al mondo è IN solo quel rapporto basato sul "buon vivere in società" purché privo di quella intimità che porta i rapporti su piani troppo personali (e ci espone a critiche non richieste).

Una differente conclusione del figlio potrebbe essere quindi di scegliere *un'ingiunzione che copre un'altra*

ingiunzione, ovviamente la scelta ricade sulla meno tragica e quindi la conclusione diviene: "Finché non entro in intimità con nessuno posso permettermi di esistere".

A volte, di fronte a differenti ingiunzioni, da parte della mamma e del papà, il figlio sceglie di metterli contro scegliendo l'ingiunzione meno terribile. Nel caso in esame la conclusione è "finché non mi comporto (non sono) un bambino posso esistere".

Di fronte ad un padre che ti ignora totalmente ("non esistere") ed una madre che evita accuratamente di uscire allo scoperto e di prendere parte a qualunque cosa abbia un sapore "sociale" ("non far parte"), il figlio sceglie che: "finché non si assocerà a nulla, evitando tutti i rapporti sociali al di là della ristrettissima cerchia di amici intimi, potrà darsi il permesso di esistere".

5 Il processo di copione



5.1. Il copione ed il tempo

Fino a questo punto si è esaminato il “che cosa”, il contenuto del copione; ora è necessario passare al *processo* di copione ovvero a come viene vissuto nel corso del tempo.

Ogni particolare copione possiede anche un modo tutto particolare di essere vissuto nel tempo; in altre parole le nostre aspettative sul futuro sono fortemente influenzate da come percepiamo la vita e dalla decisione che abbiamo intrapreso fin da bambini.

Sorprendentemente, a differenza dei copioni che possono essere virtualmente infiniti, vi sono solo sei modi di vivere questo copione nel tempo.

Originariamente elencati da Berne¹² e sviluppati da Taibi Kahler¹³ i temi vengono elencati di seguito; da grande amante dei classici greci Berne associò ad ogni processo di copione un mito greco che illustra ciascuno di questi temi.

5.1.1 Finché

E' un modo di vivere il copione che tende a giustificare il presente in funzione di un possibile futuro migliore: “non posso divertirmi *finché* non ho finito il lavoro”.

Possiede notevoli varianti: “Prima entriamo in comunione fra noi poi potremo andare verso gli altri”, “la mia ricompensa è nell'altro mondo”.

Come tutti i temi di processo ha un modo a lungo termine ed uno a breve: Giovanni dice a se stesso “non posso leggere libri *finché* non sarò in pensione” ma alla moglie dice “.

Le persone con il tema “*finché*” sono riconoscibili nel modo di parlare perché inseriscono in continuazione delle parentesi all'interno dei discorsi perché devono dire tutto prima di poter concludere.

Il mito greco corrispondente è Ercole che non poteva essere innalzato a semidio *finché* non avesse compiuto le sue fatiche.

5.1.2 Dopo

E' sostanzialmente il contrario di *finché* ovvero è l'affermazione del fatto che posso permettermi qualcosa ora ma sicuramente la pagherò *dopo*.

“Questa è una grande festa ma, caro mio, che mal di testa avrò domani”, “divertiti pure ma vedrai come sarà una volta sposata!”

Questa è la frase tipica delle persone con il tema del “dopo” ovvero *nota alta MA nota bassa* “mi piace cominciare presto MA dopo sono stanco”.

Mito greco: Damocle che godeva di tutto quello che c'era sulla tavola ma da quando si era accorto che una spada pendeva sulla sua testa, appesa ad un filo, perse la felicità.

5.1.3 *Mai*

Tipico di chi non riesce *mai* ad ottenere quello che vuole perché in realtà non fa *mai* nulla per avvicinarsi.

Tante persone non riescono mai ad avere un rapporto vero con una donna (o viceversa) ma in realtà non fanno mai nulla per cambiare o per andare incontro all'altro sesso.

Le persone nel “mai” parlano, come un disco rotto, in continuazione dei loro guai ed il giorno dopo ve li ripetono come se fosse la prima volta.

Tantalo è l'archetipo di questo tema: all'interno di una vasca d'acqua con acqua da bere da un lato e cibo dall'altra rimane immobile indeciso su cosa prendere; in effetti basterebbe un passo da una parte o dall'altra per avere entrambi ma non si decide *mai*.

5.1.4 *Sempre*

Se pensiamo a Charlie Brown che ripetutamente ritorna a tentare di calciare la palla pur sapendo che Lucy gliela toglierà, abbiamo un bell'esempio del tema *sempre*.

Alcune persone sembrano destinate a ripetere *sempre* gli stessi errori: il mio capo riesce *sempre* a rimanere senza gasolio nella cisterna (in effetti fa di tutto per riuscirci come ordinare all'ultimo momento, ordinarne una quantità troppo bassa, fare il pieno a fine mese, ecc..).

Chi parte spesso per la tangente cambiando in continuazione discorso è un tipico esempio di “sempre”

Mito di riferimento è Aracne che, molto brava nel ricamo, osò sfidare la dea Minerva e venne tramutata da essa in un ragno e costretta a tessere tela per l'eternità.

5.1.5 *Quasi*

Alcune persone sembrano destinate a grandi cose ma ci arrivano sempre quasi; la spinta è forte ma manca la decisione finale, probabilmente frenata dalla paura delle conseguenze rivoluzionarie.

Le persone nel “quasi” durante un discorso partono per la tangente ma concludono il secondo discorso oppure, elogiando una cosa, ne elencano una serie di cose positive e aggiungono invariabilmente una negativa alla fine come se l'eccesso di elogio fosse insopportabile.

Il mito tipico è Sisifo condannato per l'eternità a spingere un masso su di un pendio ed a perderlo *quasi* in cima dovendo poi ricominciare.

Esistono due tipi di “quasi”: il “quasi di tipo 1” già descritto ed il “quasi di tipo 2” dove i successi si raggiungono ma senza una reale soddisfazione appena si è finito un compito ci si butta sul successivo ancora da raggiungere quasi che la meta si allontanasse in continuazione.

5.1.6 *A finale aperto*

“Una volta arrivato ad un certo punto nel tempo, non so più cosa fare di me dopo” è la frase tipica di chi, dopo aver raggiunto un obiettivo (figlio che si sposa, pensione ecc..) si trova un gran vuoto perché non sa più cosa fare.

Ricorda il mito di Filemone e Bauci che accoglievano gli dei nella loro casa (che si presentavano sotto forma di stranieri stanchi) al contrario degli altri. Gli dei come ricompensa li tramutarono in alberi coi rami intrecciati.

5.2 Le spinte

Agli inizi degli anni settanta lo psicologo clinico Taibi Kahler provò ad annotare le parole, i gesti, le espressioni facciali dei suoi pazienti ed fece alcune scoperte che lo lasciarono perplesso.

L'esperimento partiva dalla considerazione di Berne che il copione, così come ci accompagna tutta la vita, pure si può manifestare anche molto velocemente, in atteggiamenti "tipici".

E' esperienza comune che da atteggiamenti poco controllati e quindi spesso veloci e fugaci, si possa individuare a grandi linee il carattere od il temperamento di una persona.

Kahler ed i suoi collaboratori andarono oltre identificando alcuni comportamenti peculiari che ogni persona esibisce poco prima di entrare in un qualsiasi comportamento o emozione di copione¹⁴ e chiamò questi comportamenti "spinte".

Successivamente divenne chiaro come le *spinte* facessero parte di un più vasto meccanismo, chiamato più tardi da Kahler *minicopione*.

Il minicopione non è altro che il copione della vita ristretto in un intervallo di tempo che va da pochi secondi a pochi minuti ovvero; si tratta di una sequenza di comportamenti, emozioni e convinzioni di copione che partono sempre con un processo spinta.

Il minicopione, molto vicino ai giochi psicologici come dinamica, contribuiscono a rafforzare il copione complessivo e tutte le volte che esco dallo schema di minicopione contribuisco a depotenziare il mio copione.

Le spinte identificate sono cinque e per ciascuna è associato un particolare tipo di atteggiamento evidenziato come il modo di esprimersi, atteggiamenti del corpo, gesti, tono di voce, ecc...

Il minicopione è importante per due aspetti tra loro collegati. Dal punto di vista del consulente o del terapeuta il minicopione è un utile strumento per poter avere indicazioni in tempo rapido su alcuni aspetti del copione del cliente, serve l'esperienza data dall'osservazione e dalla pratica dell'auto osservazione ed auto ascolto. L'altro aspetto è proprio l'auto ascolto: attraverso l'analisi dei propri minicopioni si apprende molto su sé stessi e sul proprio copione ed uscendo dallo schema di minicopione si comincia ad uscire dallo schema generale.

5.2.1 Le cinque spinte:

Per ciascuna spinta vengono di seguito date le caratteristiche peculiari suddivise in *parole, toni di voce, gesti, atteggiamenti ed espressioni facciali* secondo lo schema proposto da Stewart e Joines¹⁵.

Le spinte introducono un minicopione e si manifestano in un arco di tempo molto breve (da mezzo secondo ad un secondo) e non è quindi facile individuarli: è necessaria molta pratica e, come sempre, molta attenzione a sospendere il giudizio perché come veloci sono le spinte ancor più veloce è la capacità di esprimere giudizi dentro di noi.

5.2.1.1 Sii perfetto

Parole: la persona nel "sii perfetto" userà spesso le parentesi. Per esempio: "Sono qui oggi, come ho detto, per parlarvi delle spinte" oppure "L'argomento di questa tesi è, potremmo dire, una cosa fondamentale nell'AT".

In realtà questi incisi non aggiungono nulla a quanti si sta dicendo, le più tipiche: come se, probabilmente, completamente, si potrebbe dire, come abbiamo visto, ecc...
Un altro indizio è la tendenza a enumerare le parti del discorso: "Quello che andremo a vedere oggi è: uno – cos'è il copione, due – come si sviluppa nel tempo" ecc...

Toni di voce: spesso sembrano adulti con toni né alti né bassi.

Gesti: le mani o enumerano quello che si sta dicendo o massaggiano il mento in atteggiamento di chi pensa oppure si appoggia il mento sulle dita a mo' di V.

Atteggiamenti del corpo: sono quelli dell'Adulto: eretto e ben bilanciato.

Espressioni facciali: spesso lo sguardo è rivolto in alto (a volte in basso) e leggermente di lato come se cercasse la risposta perfetta scritta da qualche parte.

5.2.1.2 Sii forte

Parole: la persona in "sii forte" è come se dicesse che le sue azioni ed emozioni non dipendono da lui ma derivano da entità esterne. "tu mi fai arrabbiare", "Il suo atteggiamento mi ha costretto a reagire".

Usa spesso parole come *uno, tu, la gente, esso* quando si riferisce a se stesso.

Toni di voce: piatto, monotono di solito basso.

Gesti: assenza di gesti.

Atteggiamenti del corpo: chiuso, mani ripiegate e ripiegate in avanti; le gambe incrociate o con una caviglia appoggiata sul ginocchio. Tutto trasmette immobilità.

Espressioni facciali: privo di espressioni, immobile.

5.2.1.3 Cerca di piacere

Parole: spesso le persone nel "sii forte" usano un ritmo particolare del tipo: "nota alta MA nota bassa" tipico anche del processo di copione POI.

"Mi è piaciuto molto l'incontro di oggi MA sicuramente non mi ricorderò nulla domani". Spesso vengono anche aggiunte parole o frasi interrogative come OK?, Hmmm? Va bene per te? Che tipo?

Toni di voce: voce alta, tono stridente a salire alla fine di ogni frase.

Gesti: porta le mani in avanti spesso con le palme rivolte in alto, annuisce col capo.

Atteggiamenti del corpo: spalle in avanti, si china verso l'altro.

Espressioni facciali: il volto è inclinato in avanti così che vi guarderà alzando le sopracciglia ed agrottando la fronte; il sorriso è sforzato.

5.2.1.4 Sforzati

Parole: la parola più usata è "cerca". "quello che sto cercando di dirti", "cercherò di farlo"

Toni di voce: i suoni sono attutiti, come strozzati per via della tensione sulla gola.

Gesti: spesso una mano è posta vicino agli occhi o su un orecchio come per tentare di sentire meglio, i pugni possono essere chiusi.

Atteggiamenti del corpo: l'impressione generale è di una persona "curva" che si protende verso l'altro come in "cerca di piacere".

Espressioni facciali: aggrotta le sopracciglia formando delle righe verticali sul naso.

5.2.1.5 Sbrigati

Parole: sbrigati, presto, forza, andiamo, non ho tempo di...

Toni di voce: come una mitragliatrice, staccato; a volte mischia addirittura le parole.

Gesti: è tutto un'agitazione, tamburella con le dita, agita i piedi, si dimena sulla sedia o guarda in continuazione l'orologio.

Atteggiamenti del corpo: l'impressione generale è di movimento.

Espressioni facciali: cambia frequentemente la direzione dello sguardo.

5.2.2 Analisi delle spinte

Si deve prestare attenzione dal prendere alla lettera quanto riportato sopra: non basta un indizio per concludere che la persona si trova in quel particolare tipo di spinta. Si tratta piuttosto di un insieme di indizi e l'analisi si basa più sull'esperienza che sulla teoria. Un utile esercizio può essere quello di registrare un programma televisivo in cui vengono intervistate delle persone ed analizzare, magari in gruppo, la registrazione al rallentatore confrontando le vostre impressioni.

5.2.3 Spinte e tipi di processo di copione

Esiste una correlazione abbastanza stretta fra spinta *primaria* (quella normalmente manifestata dalla persona) e processo di copione. In effetti i comportamenti spinta sono versioni in miniatura del processo di copione generale.

Spinta primaria	Messaggio	Processo di copione
Sii perfetto	"OK se fai tutto bene"	Finché
Cerca di piacere	"OK se piaci agli altri"	Dopo
Sii forte	"OK se nascondi te stesso"	Mai
Sforzati	"OK se fai le cose con fatica"	Sempre
Cerca di piacere + Sforzati	"OK se piaci perché questo costa"	Quasi tipo 1
Cerca di piacere + Sii perfetto	"OK se piaci perché senza difetti"	Quasi tipo 2
Cerca di piacere + Sii perfetto		A finale aperto

Per esempio è normale che chi è spinto dal "sii perfetto" non si senta mai a posto e quindi sia sempre alla ricerca di qualcosa che cambierà in meglio la sua vita.

Durante un discorso l'inciso, la sottolineatura, il guardare in cerca della frase perfetta è come dire a se stesso: "Credo di non poter finire la frase *finché* non ho detto tutto", finché non sono stato perfetto.

Nel secondo caso, chi cerca di piacere in continuazione ha sempre la paura che l'idillio del rapporto con l'altro possa finire e quindi si ripete: "ora è bello ma DOPO sicuramente la pagherò".

Se foglio essere forte, non manifestare emozioni, non dimostrare la mia fragilità, finisco poi per essere come Tantalo, sempre vicino alla soluzione ma MAI in grado di affrontarla.

Chi vive come spinta primaria lo "sforzati" è come se sentisse sua madre ripetergli "per essere OK tu devi sforzarti di fare le cose" e quindi, anche se le cose sono di per sé semplici

deve complicarle e renderle difficili; soprattutto trovata una situazione complicata fa di tutto per ricascarci SEMPRE.

Chi tende a piacere ma vive tutto come sforzo e fatica arriverà sempre vicino al traguardo ma farà di tutto per non concludere per poter dire a sé stesso che piacere richiede troppa fatica e si arriva alla meta troppo stanchi per concludere.

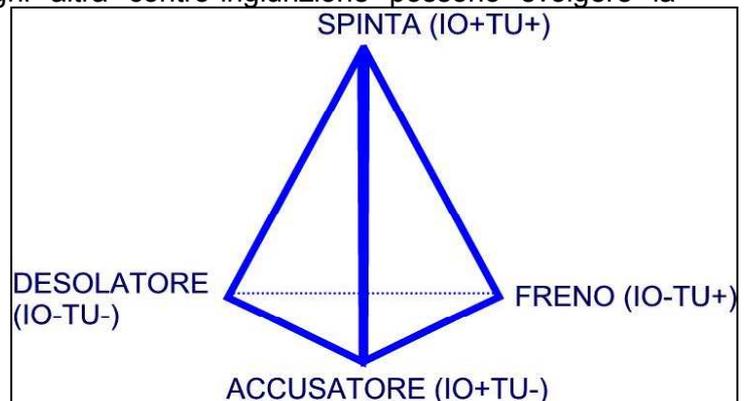
Associando invece la voglia di piacere ad ogni costo con la mania di perfezione si raggiunge la conclusione che solo se non si hanno difetti si sarà accettati dagli altri ed in casi medi si tenderà ad accumulare successi senza avere mai soddisfazione definitiva (Quasi tipo 2) mentre in casi gravi si arriva alla disperazione di non sapere più chi si è e cosa fare (a finale aperto).

Non esiste, secondo l'analisi riportata, un collegamento con "sbrigati" ed i processi di copione, sembra che funga in realtà da rinforzo di altre spinte.

5.3 Il minicopione

Le spinte rispecchiano una posizione in cui sono OK ma condizionata dal rispetto delle condizioni di controcopione. Come ogni altra contro-ingiunzione possono svolgere la funzione di difesa dalle decisioni più pesanti date dalle ingiunzioni.

Questa difesa è però un'arma a doppio taglio perché in realtà non sono OK ma "sono OK finché cerco di piacere o sono perfetto". Finché riesco a rispondere alle ingiunzioni di contro-copione sono convinto di poter ignorare le ingiunzioni ma non sempre l'energia è sufficiente ed allora si ha la caduta dalla posizione di spinta alle altre meno gratificanti.



Il processo qui accennato è stato schematizzato da Kahler come mostrato in figura ed è chiamato *minicopione*.

5.3.1 Posizione: spinta

La sequenza di minicopione parte sempre con una spinta.

Dura pochi secondi e nasce dall'ascoltare dentro di me il messaggio di contro copione; non provo nessuna emozione, la mia convinzione da Bambino Adattato è che rimango OK finché obbedisco alla spinta.

Se riesco a mantenere la spinta, sforzarmi abbastanza, essere abbastanza perfetto, posso dichiararmi soddisfatto oppure posso passare ad un'altra spinta o uscire dalle spinte e liberarmi per un po' dal peso del contro copione.

Se invece, come spesso accade, non ho la forza sufficiente per mantenermi nella spinta e le condizioni non mi permettono di rilassarmi e di continuare a soddisfare la condizione per sentirmi OK casco nelle ingiunzioni, in una delle tre posizioni alla base della piramide. Devo rinunciare alla posizione IO+ TU+ (anche se condizionale).

5.3.2 Posizione: freno

Facciamo un esempio. Sono in un contesto sociale, una festa, un incontro con i genitori a scuola, ad un compleanno del figlio. Mi sforzo di essere perfetto secondo il mio contro copione ma capita qualcosa (una figuraccia, una parola fuori posto, un imbarazzo) oppure interpreto un fatto come negativo per la mia ambizione di perfezione.

Ecco allora che comincio a pensare di non essere adeguato all'ambiente, di non essere all'altezza della situazione e casco nella mia ingiunzione di "non appartenere" dicendomi:

“non posso far parte di questo gruppo perché non sono abbastanza perfetto” o “non sono degno di essere un genitore perché non sono all'altezza di questi”.

Sono cascato nella posizione di FRENO e vivo la condizione IO-TU+; le relative emozioni possono essere: colpa, dolore, preoccupazione, confusione, ecc...

Tutto questo dipenderà ovviamente dal mio copione.

5.3.3 *Posizione: accusatore*

In un altro caso posso invece scivolare in IO+TU- investendo gli altri della responsabilità della mia inefficienza. Posso, in altre parole, dire a me stesso: “vedi che questa gente non è adeguata a capirmi?”.

Il passare al FRENO o all'ACCUSATORE dipende essenzialmente dal mio copione e da come tendo a risolvere i miei conflitti; dalle decisioni prese nell'infanzia.

Le emozioni tipiche: disprezzo, euforia, accusa, trionfo, ira.

5.3.4 *Posizione: desolatore*

Altre persone passano invece ad una posizione di depressione in cui tutta la vita non ha senso e nulla vale; è la posizione del DESOLATORE o IO-TU-. “Sono così perché nella vita non è possibile riuscire”.

Non è detto che lo schema sia così rigido; posso arrivare alla posizione 4 partendo dalla 2 o dalla 3 oppure anche fare altri percorsi. Posso per esempio dirmi: “sono assolutamente incapace di questo ruolo” e poi vista la derisione delle persone (vera o supposta) passare a “questa gente non vale la pena di essere frequentata” oppure “come al solito non vale la pena di tentare tanto non è possibile riuscire a comunicare”.

6 Analisi di copione



6.1 Considerazioni generali

Dopo aver analizzato cosa si intenda per copione e come questo si sviluppi nella nostra vita e nel tempo, possiamo ora a vedere come sia possibile capire quale sia il nostro copione.

Vi sono state moltissime indicazioni su come procedere all'analisi di copione, alcune delle quali molto particolareggiate per portare alla fine ad una definizione precisa della matrice di copione.

Personalmente ritengo che sia poco interessante, a meno che non si faccia l'analista di copione di professione, arrivare a questo livello di dettaglio. Non interessa più di tanto scovare l'ingiunzione dettagliata, capire da quale stato dell'IO del genitore proviene ecc...

La domanda fondamentale è: "come posso fare ad uscire dal mio copione?" e non tanto altre più dettagliate come: "l'ingiunzione NON ESISTERE proviene dal G1 di mio padre?".

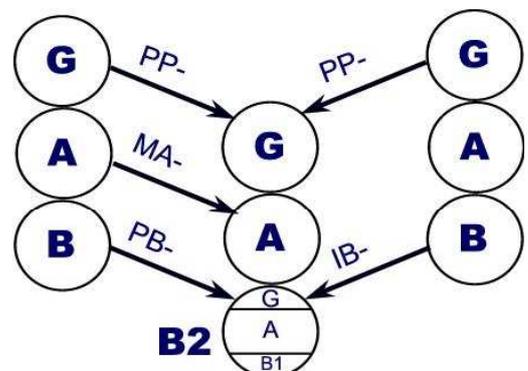
Di seguito vengono riportati alcuni esempio tratti da alcuni libri; sono stati volutamente esclusi i metodi più analitici come questionari o test psicologici specifici perché ritengo che questi metodi si avvicinino più alla matematica che alla psicologia e, anche se accurati, portano al distacco da se e dall'altro cosa invece fondamentale nell'analisi del copione.

6.2 Alcuni esempi

6.2.1 Berne: Ciao!...e poi?

Nel suo libro¹⁶ Berne propone una serie di domande da porre ai pazienti (con ogni persona può porre anche a se stesso) per individuare le varie componenti della matrice di copione, come riportato nello schema a fianco.

- qual'era lo slogan o l'insegnamento preferito dei tuoi genitori?* Questa domanda fornisce indicazioni circa l'anticopione, le Prescrizioni Parentali (PP) o l'idea guida. Sono sostanzialmente le ingiunzioni di tipo verbale ricevuta dal padre e dalla madre.



- Che tipo di vita facevano i tuoi genitori?*

Qualunque comportamento i genitori ci abbiano insegnato lo ripeteremo più volte e questo ci fornisce il nostro abituale personaggio sociale: "E' un forte bevitore" "E' una ragazza sexy". Questo fornisce il modello o programma di istruzione detto anche Modello Adulto (MA)

- Qual è la tua proibizione parentale?*

- d) *Che cosa dovrei fare per far divertire i tuoi genitori?* Queste due domande danno, l'una all'opposto dell'altra, le vere ingiunzioni genitoriali e determinano le Ingiunzioni Bambino (IB) e le Provocazioni Bambino (PB). Bisogna prestare molta attenzione per distinguere queste ingiunzioni dal "rumore di fondo".

6.2.2 Steiner, Copioni di vita

Nel suo libro Steiner propone, da un'idea di S. Karpman e M. Groder, la *checklist di copione*¹⁷: si tratta di una serie di punti da diagnosticare il cui insieme forma il copione; alcuni di questi come ingiunzioni, programma e controcopione sono comuni a Berne.

- a) *corso di vita*: è ciò che la persona fa, o lo schema della sua vita. Viene di norma espresso in una semplice frase comprensibile anche da un bambino di 8 anni: "bevo fino a morire", "mi uccido", "non devo divertirmi mai". E' di norma abbastanza facile da individuare. Può essere suddivisa in quattro punti: la *decisione* è il momento in cui si è adottata la *posizione* esistenziale (ok e non ok), l'*eroe mitico* ovvero il personaggio (reale, di film, storico) che si intende emulare ed infine la *componente somatica*.
- b) *Controcopione*.
- c) *Programma*.
- d) *Gioco*: per ogni copione sembra esserci un gioco preferito fondamentale.
- e) *passatempo*: è la modalità sociale con la quale persone con copioni simili strutturano il tempo.
- f) *Tornaconto*: comprende i bollini (tipico sentimento che accompagna la fine di un gioco), il ricatto (l'azione di cercare e di raccogliere bollini) e la maglietta.
- g) *finale tragico*: solo per copioni tragici o amartici

6.2.3 Steward, Joines, L'analisi Transazionale

Si tratta di una serie di esercizi proposti al lettore per scoprire il proprio copione; l'ideale sarebbe di svolgerli in gruppo. Si tratta di far galoppare la fantasia senza troppe costrizioni o senza pensare troppo al significato di quello che si sta facendo; ne segue poi una discussione in gruppo o, se si lavora da soli, il riascolto di quanto registrato.

Non esistono delle soluzioni ma la stessa persona che racconta estrae da quello che dice degli elementi sulla propria storia psicologica.

- a) l'eroe e l'eroina
Come prima cosa è necessario individuare nella propria mente un personaggio preferito; può essere una persona reale, un personaggio di un film o di un cartone o anche un personaggio di fantasia. In questo esercizio la persona parla in prima persona, interpretando il personaggio stesso, e si racconta. Man mano che il racconto procede vengono alla luce molte cose che ci attirano o ci fanno paura.
- b) La storia o la favola
Una variante è quella di individuare una favola, la prima che ci viene in mente, e di raccontarla magari impersonando poi i vari personaggi uno ad uno parlando in prima persona.
- c) Il sogno
Una cosa del tutto simile può essere fatta con un sogno, magari uno ricorrente, aggiungendo alla fine anche una specie di diario emotivo sull'esperienza fatta durante e dopo il sogno.
- d) L'oggetto nella stanza
Posso infine raccontarmi come se fossi un oggetto nella stanza; un utile aggiunta può essere il dialogo con un'altra persona del gruppo che mi stimola ad approfondire.
- e) La vostra vita come una commedia
Questo è un esercizio riportato da diversi autori. Si tratta di immaginare la propria vita come se fosse una rappresentazione teatrale e di descrivere tutto l'evento. Si parte dall'attesa nel teatro, dalla descrizione del tipo di opera e via via si racconta la storia, i personaggi ed il finale. Questa attività andrebbe fatta per immaginazione, guidati da una guida che, con i dovuti tempi, scandisce le immagini ed aiuta la visualizzazione.

6.2.4 Pearson, *Risvegliare l'eroe dentro di noi*

E' innanzi tutto un viaggio, un viaggio che ricalca la storia tipica dell'eroe della mitologia o delle fiabe. "Infatti il Viaggio dell'Eroe significa innanzitutto partire per trovare il tesoro del proprio vero sé e quindi tornare a casa per dare il proprio contributo a trasformare il regno – e, nel processo, la propria vita"¹⁸. Si tratta di un percorso in dodici tappe, quattro di preparazione al viaggio, quattro di viaggio e quattro di "ritorno"; è un viaggio che si compie durante la vita ma che può essere fatto più e più volte in un percorso ciclico a spirale, ogni volta ad un livello superiore.

Non si tratta di un vero esercizio di copione ma di un percorso volto alla crescita interiore passando attraverso la consapevolezza di sé. Attraverso un'analisi dei vari archetipi del Viaggio dell'Eroe è però possibile rintracciare molte delle nostre caratteristiche interiori acquisite dall'infanzia soprattutto attraverso la ricerca del nostro archetipo primario.

I dodici archetipi sono un cammino ma anche una serie di atteggiamenti di vita e si possono raggruppare a coppie (così come presentati di seguito) perché rappresentano aspetti fra loro complementari; anche attraverso il rispettivo peso dei contrapposti si possono ottenere molte informazioni, a mio avviso, sul proprio modo di approcciarsi alla vita.

a) L'innocente

E' la parte di noi che crede nella vita, in noi stessi e negli altri. E' lo stato di innocenza tipica dei bambini che vengono accuditi e pensano che tutto il mondo sia positivo; è la visione ottimistica e fiduciosa della vita. L'aspetto negativo, o aspetto ombra, è l'incapacità di accettare sé stessi e gli altri per gli aspetti negativi, di caduta, che creano il male ma contribuiscono a crescere.

b) L'orfano

L'archetipo dell'orfano risiede nell'esperienza dell'abbandono; gli orfani sono bambini cui sono venuti a mancare la protezione e le cure. Di questa esperienza fanno parte anche tutte le occasioni in cui si sperimenta l'ingiustizia: un voto a scuola, un amico, un genitore che ci ignora. E' però un passo necessario della crescita perché consente il riconoscimento delle proprie ferite, dei propri limiti e stimola in noi la lotta per il riscatto.

c) Il guerriero

Il guerriero combatte per il suo ideale anche quando questo costa molto sacrificio; essere guerrieri significa rivendicare il proprio potere stabilendo il proprio posto nel mondo. Si tratta di essere abbastanza energici da non farsi comandare a bacchetta e di avere abbastanza potere per ottenere le cose con le maniere dolci.

Ma il guerriero da solo perde l'empatia e la compassione.

d) L'angelo custode

Il traguardo dell'Angelo Custode è quello di prendersi cura dell'altro e di trasformare il mondo attraverso il sacrificio e l'amore. Ha già un certo Guerriero sviluppato per sapere che una certa dose di regole sono necessarie ma sa anche essere empatico al punto giusto e di sostegno quando serve. Un Angelo Custode eccessivo porta invece all'atteggiamento del Salvatore che soffoca invece di liberare.

e) Il cercatore

I Cercatori scoprono chi sono differenziandosi dagli altri; l'anelito ad un mondo migliore porta spesso alla rinuncia alla sicurezza ed alla comunione con gli altri. Chi è alla ricerca di sé stesso in modo profondo spesso è visto come un contestatore, un rivoluzionario ma in realtà senza ricerca non c'è crescita né interiore né del mondo.

f) L'amante

L'Amante invece scopre sé stesso nel rapporto con gli altri, scoprendo chi e che cosa amare. Ad un livello inferiore si ferma solo ad alcune cose, persone, oggetti ed entra in dipendenza o simbiosi; ad un livello alto invece espande quell'amore fino ad abbracciare tutto il mondo.

g) Il distruttore

Non c'è crescita se non si è disposti a distruggere; non è possibile dedicarsi veramente a qualcosa o qualcuno se non si è disposti ad accettare i tagli che ogni scelta comporta. Il Distruttore ci allena alle scelte, alla sobrietà, al porre le cose della vita nel loro giusto ordine. Nei casi inferiori si limita invece a disgregare senza costrutto la personalità e rimangono solo le rovine di quello che è stato.

h) Il creatore

Non avrebbe senso un Distruttore se non fosse abbinato ad un Creatore che scopre e crea un senso del sé più ampio e più adeguato. Nel momento in cui creiamo il nostro singolo Spirito contribuiamo a creare anche lo Spirito del mondo.

i) Il mago

Il Mago per sua stessa natura "nomina" le cose, crea la realtà dando un senso al caos. E' necessario riuscire a creare nuove soluzioni che trascendano il modo attuale di vedere le cose ed in cui non vi siano più vincitori e perdenti.

j) Il sovrano

Nel Sovrano si manifesta la Regalità cristiana ovvero la capacità di dominare ed ordinare le cose e sé stessi. Il Sovrano comprende che siamo responsabili della nostra vita sia esteriore che interiore ed estende questa responsabilità a tutto il "regno".

Se non è abbinato al suo Mago tende a diventare un despota che fissa le regole in modo immutabile ed intollerante.

k) Il saggio

Il Mago ed il Sovrano vogliono dominare la realtà, anche se in modi differenti e complementari, il Saggio invece si accontenta di comprenderla. Spesso con profonde intuizioni ci rivelano il nostro egotismo e come questo abbia limitato la nostra vita.

l) Il folle

L'ultimo archetipo è in definitiva anche l'anticipazione del primo. Il Folle è irriverente, anticonformista, attacca le regole e si diverte di dire cose che agli altri non sono permesse. E' in definitiva sia il bambino che "gioca" con la vita, sia l'adulto che "ritorna come un bambino nella novità del cuore e della vita"; è la capacità di prendere la vita com'è senza pretendere di cambiarla ma gustandola per quello che è.

6.2.5 Krippner,Boya, Gray, Healing Stories

In questo libro gli autori raccolgono una serie di interventi volti a spiegare come l'uso della narrazione possa essere usata nella terapia di svariati tipi di pazienti in particolare di persone colpite da lutto o da incidenti invalidanti.

Il seguente questionario è tratto dal capitolo 7, "Personal Mythologies: a framework for dealing with therapeutic and supervisory impasses" di Stephen A. Anderson & Sarah E. Holmes.

1. Qual'è la tua favola preferita, libro, storiella, film, o programma televisivo, e perché ami in particolare questa storia?
2. Qual è il tuo personaggio preferito nella storia e perché ami questo personaggio così tanto?
3. Com'è trattato il personaggio dagli altri nella storia?
4. Cosa fa di importante il personaggio nella storia?
5. Quali sono le cose importanti che accadono al personaggio nella storia?
6. Cosa accade alla fine al personaggio?
7. Quale personaggio nella storia ami meno?

Le prossime quattro domande corrispondono alle 3, 4, 5 e 6 ma vanno interpretate in senso negativo, verso i comportamenti meno apprezzati.

8. *Com'è trattato il personaggio dagli altri nella storia?*
9. *Cosa fa di importante il personaggio nella storia?*
10. *Quali sono le cose importanti che accadono al personaggio nella storia?*
11. *Cosa accade alla fine al personaggio?*
12. *Il personaggio che amate meno nella storia come tratta il vostro personaggio preferito?*
13. *Se potessi essere ogni personaggio, quale sceglieresti e perché?*
14. *Se potessi cambiare qualunque parte della storia, quale cambiamenti faresti e perché?*

6.2.6 Questionari

Un esempio per tutti tratto dal sito del professor Charles L. Thompson dell'Università del Tennessee (web.utk.edu/~thompson/ta.html)

1. Descrivere brevemente te stesso.
2. Descrivi brevemente tua madre.
3. Descrivi brevemente tuo padre.
4. Cosa dice tua madre quando ti fa i complimenti?
(Usa il passato, se i genitori sono deceduti o non più presenti nella vita del cliente)
5. Che cosa dice quando ti critica?
6. Qual è il suo consiglio ricorrente per te?
7. Cosa dice tuo padre quando ti fa i complimenti?
8. Che cosa dice quando ti critica?
9. Qual è il suo consiglio ricorrente per te?
10. Con quali soprannomi le persone ti hanno chiamato?
11. Che cosa vuoi essere quando sarai un adulto?
12. Cosa tua madre vuole che tu sia?
13. Cosa tuo padre vuole che tu sia?
14. Cosa ti piace di più di te stesso?
15. Cosa ti piace di meno di te stesso?
16. Ti capita mai di sentire che qualcosa potrebbe essere sbagliato con te?
17. Quante volte ti sei trovato nei guai?
18. Come fai di solito per metterti nei guai?
19. Descrivere la brutta sensazione che hai avuto più spesso nella tua vita.
20. Quando la ha provate per la prima volta?
21. Qual è stata la tua storia per bambini preferita?
22. Qual è la parte di essa che preferisci?
23. Se continui a percorrere il cammino che stai facendo ; come saranno differenti le cose fra cinque anni?
24. Se continui a fare ciò che stai pianificando con te stesso, come sarà la tua vita di qui a cinque anni?
25. Come pensi che potresti morire? A che età?
26. Che cosa vorresti scrivere sulla tua lapide?
27. Che è il paradiso in terra per te?
28. Che cosa avresti voluto che tua madre avesse fatto in modo diverso?
29. Che cosa vorresti che tuo padre avesse fatto in modo diverso?
30. Se per magia, potessi modificare qualcosa di te, cosa cambieresti?
31. Cosa vuoi maggiormente dalla vita?
32. Qual è il tuo problema più grande?
33. Vorresti essere sicuro, prima di completare la consulenza, che non avrai mai più il problema?
34. Cosa cambierà in te quando avrai completato la consulenza?
35. Che cosa intendi fare durante la consulenza per ottenere queste modifiche?
36. Come faremo a sapere che l'obiettivo è stato raggiunto?
37. Come il raggiungere tale obiettivo ti impedirà di avere il problema di nuovo?

7 Alcuni esempi di copione

7.1 I tre copioni fondamentali

Al di là della considerazione che esistono probabilmente infiniti copioni così come infinite sono le possibilità umane, Steiner individua tre tipologie di copione che raccolgono un po' tutte le manifestazioni psicologiche date dalle ingiunzioni e contro ingiunzioni.

Se consideriamo gli estremi modi di diventare infelici si può diventare depressi fino al suicidio, alla pazzia o alla dipendenza da qualche tipo di droga.

Da questa considerazione, derivante dalla pratica, Steiner individua le sue tipologie a seconda che possano portare, in casi estremi, alla depressione, alla pazzia o alla tossicodipendenza e chiama questi copioni: Mancanza d'Amore, Mancanza di Ragione e Mancanza di Gioia o semplicemente Senza Amore, Senza Ragione e Senza Gioia.

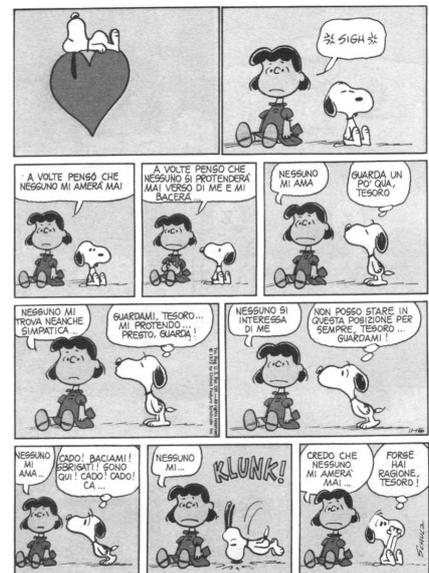
7.1.1 Depressione o copione senza Amore

L'amore è l'argomento che riscuote forse il maggior interesse fra le persone e nonostante questo la scienza, comprese psicologia e psichiatria, non sembra dargli molto peso. "Ah, l'amore, roba da filosofi o poeti!"

In AT si parla di "Carezze" intendendo gli apprezzamenti, positivi o negativi, che le persone danno a sé stessi o agli altri oppure al proprio/altrui comportamento.

Berne in *A che gioco giochiamo* dice: "la fame di stimoli ha con la sopravvivenza dell'organismo lo stesso rapporto della fame di cibo"¹⁹ facendo un parallelo fra il bisogno di ricever carezze positive e quello di ricevere cibo.

E' ormai assodato che il bambino ha una tale fame di carezze che, quando non riceve carezze positive, preferisce riceverne di negative piuttosto che vivere nella loro assenza: la relazione negativa è comunque preferibile all'assenza di relazione!



Steiner nella sua *Favola dei caldomorbidi*²⁰ dice che la fame di carezze è dovuta in realtà una carenza fittizia perché nel mondo c'è abbondanza di carezze visto che dipende solamente da noi il decidere di darle o accettarle. Sono i condizionamenti della società, compreso quindi il copione, che fanno sì che le persone ritengano le carezze merce rara e quindi da preservare con cura.

Vi sono in particolare diverse ingiunzioni comuni che limitano la nostra capacità di scambio di carezze positive (di seguito indicando carezze ci riferiremo solo a queste).

- *non dare carezze* quando ne hai da dare: è vietato normalmente dare liberamente sentimenti d'amore.
- *non chiedere carezze* quando ne senti il bisogno: è abbastanza autoesplicativa basti pensare a come verrebbe giudicata una persona che chiede liberamente manifestazioni di amore agli altri.
- *non accettare carezze* quando le desideri: è meno comune delle precedenti e risiede nella considerazione che sia sconveniente accettare manifestazioni d'amore da chiunque non sia molto vicino a noi.
- *non rifiutare carezze* che non desideri: spesso vengono date carezze non volute sulla base di stereotipi (una bella donna, un uomo forte, un bravo papà, ecc..) ed è

considerato il più delle volte irritante il fatto che chi riceve carezze di questo tipo possa rifiutarle ed il più delle volte si è considerati *asociali o rompiscatole*.

- *non darti carezze*: vantarsi è quasi universalmente considerato peccaminoso e sbagliato anche quando parte da una corretta percezione di sé e quindi la carezza verso sé stessi sarebbe da annoverare fra il giusto riconoscimento di quello che si è.

Vi sono infine una serie di tabù sessuali che limitano molto il nostro possibile contatto non solo fisico e quindi la nostra possibilità di scambio di carezze:

- *omosessualità*: che impedisce lo scambio di carezze fra uomo e uomo e fra donna e donna. Susciterebbe una notevole attenzione un uomo che dicesse ad un altro quanto sia bravo o sensibile o peggio, bello.
- *Eterosessualità*: anche fra sessi diversi è molto limitata la possibilità sia fisica che verbale di scambiarsi carezze a meno che le persone non siano legate in maniera profonda.
- *contatto fisico*: certi tabù, dettati da una vera o supposta paura della pedofilia per esempio, impedisce il contatto fisico fra adulti e bambini.

Il risultato di tutto questo è che le persone sono private della loro innata capacità di amare e chi cerca di liberarsi dallo schema donando carezze a sé o agli altri viene di solito considerato una persona asociale quando non addirittura irritante, fastidiosa o perversa o criminale.

7.1.2 Follia o copione Senza Ragione

Fin dagli albori della storia si sono sperimentate delle pressioni, sia sociali che politiche, per limitare la conoscenza non solo scientifica ma soprattutto psicologica o artistica. Si pensi, solo per fare degli esempi, alla repressione scientifica del medioevo e dei secoli successivi, alla difficoltà di inserimento delle prime idee psicologiche, alla lotta di liberazione delle donne degli anni 60 e 70.

Anche oggi spesso l'intuizione dei pazienti viene ridicolizzata da medici saccenti e tante persone in cura psicologica si devono sentir dire dall'*esperto* perché sono come sono.

Lo stato dell'IO Adulto nel Bambino, altrimenti detto intuizione) è fortemente bistrattato perché considerato non scientifico e quindi non dimostrabile quando invece la storia insegna quante scoperte anche scientifiche sia partite dalla semplice intuizione umana.

Alla base dei copioni Senza Ragione c'è sempre una disconferma (o svalutazione) ovvero il mancato riconoscimento del problema che viene posto.

La disconferma è una transazione incrociata dove a fronte una sollecitazione da Adulto ad Adulto (MARIA: "Ho paura!") ricevo una risposta dal Genitore (MAMMA: "Non aver paura!, Torna a dormire!") o dal Bambino.

Ronald Laing²¹ nel suo libro *Nodi* riporta molti esempi di disconferme

JILL: Ho paura

JACK: Non aver paura



Questa è una svalutazione. Il risultato è che la persona svalutata diventa confusa e la sua mente vacilla:

JILL: Ho paura di aver paura quando mi dici che non dovrei aver paura

Le svalutazioni sono in relazione con la sensazione di non riuscire a pensare, o di essere stupidi.

JILL: Penso di essere stupida

JACK: Non penso che tu sia stupida.

JILL probabilmente ha una sensazione derivante dall'intuizione che Jack non abbia considerazione per la sua intelligenza, Jack svaluta questa sensazione rendendo JILL sempre più confusa:

JILL: Devo essere stupida a pensare che tu pensi che sono stupida se non lo pensi, oppure menti. Sono stupida in ogni modo!

A pensare di essere stupida se sono stupida.

A pensare di essere stupida se non sono stupida.

A pensare che tu pensi che sia stupida se non lo pensi.

Vi sono vari tipi di svalutazione/disconferme a seconda che si svaluti il problema ("non aver paura!"), l'importanza del problema ("non è poi così grave se..."), la capacità dell'altro di risolvere il problema ("Alla tua età non hai possibilità di cambiare lavoro") oppure la possibilità stessa di poter risolvere il problema ("La vita è sempre stata così, cosa ci vuoi fare?").

Un diverso modo di vedere le cose è individuare l'oggetto della disconferma.

Disconferma dell'intuizione: se incontro una persona per strada riesco a riconoscere, diciamo al 50-60%, se è triste, felice, depressa; ho necessità di tentare un approccio e ricevere un *feedback* per poter avere un ritorno che confermi o neghi la mia intuizione. In ogni caso l'intuizione è alla base dei rapporti umani e spesso anche dell'attività lavorativa. La disconferma dell'intuizione porta a notevole stress mentale e posso provare ad ignorare l'intuizione, facendoci sentire stupidi o senza raziocinio, posso ignorare chi svaluta, e divento così *paranoico* o asociale, o posso infine cercare di reagire sia all'intuizione che a chi svaluta finendo per entrare in confusione.

Disconferma delle emozioni: le persone tendono a farsi un'idea abbastanza ristretta di quali emozioni sono accettabili in ogni situazioni di vita. In particolare molti genitori ritengono inaccettabili tante emozioni dei bambini perché considerate fuori luogo o perché li costringe a guardarsi dentro o a reagire. Anche qui ci sono tre possibilità. Posso ignorare i sentimenti finendo per diventare insensibile e freddo (tipico dei maschi), posso continuare a provare il sentimento ma ignorare chi lo svaluta e così facendo vengo considerato un iper-emotivo o immaturo (tipico femminile), posso infine vivere con entrambi, sentimento e disconferma, e diventare imprevedibile e ansioso.

Disconferma della razionalità: tipicamente nelle famiglie in cui i genitori sono di un livello culturale inferiore a quello dei figli si tende a rifiutare la logica di questi. In particolare vengono svalutati i pensieri razionali quando vanno a scoprire eventuali mancanze dei genitori che non sono disposti a mettersi in discussione. Un esempio eloquente è dato dalla vignetta della pagina successiva in cui Linus, attaccato dalla nonna che non vuole che usi la coperta, fa un paragone fra la dipendenza da caffeina della nonna e la sua dalla coperta; ovviamente la cosa non è bene accolta.

7.1.3 Dipendenza dalle droghe o copione Senza Gioia

Quando si comincia a porsi delle domande sulla propria vita, quando non si sa più cosa è giusto e cosa no, ci si trova di fronte a domande difficili: se quello che mi è stato detto essere giusto non è più vero, cosa lo è? Come decido cosa è giusto e cosa non lo è?

Il nostro corpo sa cosa è bene per noi. Questa affermazione trova molti detrattori che pensano che le persone, se abbandonate al proprio giudizio, si abbandonerebbero al saccheggio, all'omicidio, alla droga.

Gli analisti di AT pensano che le persone siano naturalmente OK, desiderose di aiutare, belle, sane. Ma allora perché agiscono male? Perché fanno quello che fa loro male? Perché allora la droga?

La risposta sembra essere nel loro copione; alcune persone vengono indotte (anche dalla pubblicità, dalle aziende che vivono sugli abusi come le industrie del tabacco e dell'alcool) a distaccare il proprio corpo dalla propria mente.

La separazione del proprio Centro porta al pensiero che le cose che ci fanno stare bene siano male, anzi più ci fanno piacere più sono male. E così per esempio, il sesso che produce il massimo di piacere è visto spesso come il massimo di male; spesso lo stesso si può dire per il cibo (soprattutto in una civiltà dominata dall'aspetto fisico).

Un buon contatto con il nostro fisico ci dice cosa ci fa male ma ci informa anche su cosa ci rende felici e ci fa bene.

L'assenza di gioia (vivere staccati dal corpo) conduce all'abuso di droga; perché se il nostro Centro ci dice che fanno male pure tante persone ne sono vittima?

Le droghe, soprattutto quelle più potenti come alcool, nicotina, oppiacei ma anche il cibo, ci portano in contatto immediato con il nostro Centro ma in modo artificiale e quindi passeggero e entro breve termine siamo costretti ad una nuova dose.

Le ingiunzioni e le attribuzioni che ci allontanano dal corpo possono portare alla tossicodipendenza attraverso una condizione di assenza di gioia in cui il nostro Sé, il nostro Centro, è rintanato in un angolo del nostro cervello, lontano dalla miriade di sensazioni piacevoli o spiacevoli del nostro corpo.

Probabilmente la genesi di copioni di questo tipo risale ad ingiunzioni che reprimono nei bambini l'espressione della sessualità che rompono il collegamento diretto fra i nostri sensi e la nostra coscienza. Ci viene imposto di non toccarci o di non toccare gli altri, di non rotolarci per terra o sporcarci, di non tuffarci nelle pozzanghere ecc...

Siamo racchiusi in un guscio di razionalità che taglia fuori la maggior parte delle nostre sensazioni e questo forse porta alcune persone a buttarsi su musica rock, droghe psichedeliche o altre esperienze tipo il misticismo magico.

Spesso poi sui bambini stessi si induce l'uso diretto delle droghe attraverso l'idea che per la soluzione dei problemi si debba ricercare il *metodo* di soluzione migliore intendendo l'oggetto, la droga, il cibo che ci fa arrivare *immediatamente* alla soluzione.

E' la differenza fra la via del Piacere e quella della Realtà ovvero fra la ricerca della soddisfazione immediata e semplice e la ricerca elaborata e difficile che porta però ad un vero rinnovamento dell'IO, ad una crescita; la prima porta alla dipendenza, alla mancanza di Gioia, la seconda alla vera soddisfazione di sé, alla Gioia.

Questa differenza si può ben vedere in tante favole, una per tutte la favola delle tre piume dove due fratelli, quelli *intelligenti*, portano al padre la prima cosa che trovano pensando che il loro fratello si tanto inetto da non riuscire in niente. Il terzo fratello invece trova meravigliosi tesori, i più belli mai visti, e li trova sottoterra ovvero *all'interno di sé stesso*.



Anche dopo la prima e la seconda prova i due fratelli non sono in grado di capire che è necessario uno sforzo per andare oltre alla *superficie* e con la terza prova, il salto nel cerchio, dimostrano i frutti sgraziati del loro misero lavoro mentre la principessa del terzo è abile ed aggraziata segno delle qualità conquistate dal ragazzo *sempliciotto*.²²

7.2 Copioni di ruolo sessuale

7.2.1 Alcuni copioni banali delle donne

7.2.1.1 La mamma tutta casa e famiglia

Corso di vita: passa la vita a nutrire, a dare affetto e prendersi cura di tutti tranne che di sé stessa. Dà sempre molto di più di quello che riceve ed accetta questa disparità perché si sente l'essere meno importante e valutato solo in base a quello che può dare alla famiglia. Riceve carezze non per se stessa, per quello che è o che fa ma solo per la sua famiglia, i figlio o il marito.

Sceglie questo copione per evitare la paura di essere una persona completa ed indipendente; continua a perseguirlo perché ogni volta che si ribella il marito ed i figli si arrabbiano.

Per di più rifiuta di fare l'amore con il marito con la scusa di essere troppo stanca nella speranza che lui le dia qualche carezza affettiva.

Raggiunta una certa età, quando i figli sono grandi, si trova sola e depressa: i figli non la sopportano ed il marito ha perso ogni interesse in lei. Di solito è incolpata dei problemi dei figli.

Controcopione: se trova un lavoro sembra uscire dal cerchio ma ben presto gli impegni del lavoro si sommano a quelli della famiglia e la cosa peggiora.

Ingiunzioni: Sii una buona madre, Sii gentile, Sacrificati per gli altri.

Decisione: preferisce essere una buona madre e moglie piuttosto che perseguire il successo e l'indipendenza.

Componente somatica: di solito è soprappeso.

Antitesi: comincia a dare ascolto ai suoi intimi desideri ed a rispettarli, a trovare tempo per se e a fare attività fisica. Cura il suo aspetto non per essere bella ma per piacersi, pretende che le cose le vengano chieste e non pretese.

7.2.1.2 Bellissima

Corso di vita: ha tutti gli attributi della "velina" ma si considera brutta e superficiale sotto una vernice di apparenza. Quando si guarda allo specchio si fissa sui particolari e non riesce a vedere il complessivo così finisce per trovarsi molti difetti e disprezzarsi.

Riceve troppe carezze per la sua bellezza e le svaluta; è perennemente alla ricerca del principe azzurro che la renderà finalmente bella e piacevole.

Lascia che gli uomini la corteggino ma poi, il più delle volte, non da loro quello che chiedono (se stessa); si considera sostanzialmente una vittima.

Una volta sfiorita è considerata ostile e con un atteggiamento odioso senza motivo; finisce spesso sola senza amare nessuno nemmeno se stessa.

Controcopione: la sua vita sembra bellissima se è innamorata ma dura poco e nel giro di qualche mese viene lasciata per un'altra bellissima donna.

Ingiunzioni: la tua bellezza è solo superficiale. Non essere intima. Non essere te stessa.

Decisione: visto che è cercata e amata solo per il suo aspetto decide di venderci come oggetto sessuale per ottenere almeno in parte ciò che vuole.

Componente somatica: bellissima ma quasi priva di sensazioni, rigida e tesa.

Antitesi: chiede carezze per le sue qualità che gli altri apprezzano e rifiuta quelle esclusivamente estetiche. Cerca di piacersi così com'è e smette di giocare a "difetto"; comincia a costruire una relazione sentimentale basata sull'Adulto.

7.2.1.3 La tosta

Corso di vita: impara dai genitori ad essere un tipo solitario ed a non fidarsi degli altri; le viene data un'impostazione maschile tesa a competere ed avere successo. Si preoccupa della sua sopravvivenza dal punto di vista materiale ma si ignora per quello che riguarda gli aspetti affettivi e ludici.

Ha amicizie prevalentemente maschili, le piacciono gli sport competitivi nei quali le piace competere con gli uomini. E' a suo agio nel ruolo del Persecutore, dato che sperimenta un senso di potere, particolarmente con quelli che la temono.

Dimostra costantemente di non volersi fidare di nessuno perché non ha bisogno di nessuno; in realtà non sa neanche lei cosa vuole a parte gli aspetti materiali.

Gli uomini la temono, alle donne non piace per il suo senso di superiorità; finisce spesso sola ed inacidita.

Controcopione: sembra uscire dal copione quando si innamora di qualcuno che ammira ma ben presto non sopporta la dipendenza e la cosa finisce.

Ingiunzioni: Non fidarti. Contrattacca. Prenditi cura prima di tutto di te stessa.

Decisione: è meglio e più sicuro non aver bisogno degli altri per cui decide che può cavarsela abbastanza bene da sola..

Componente somatica: dura, forte,mascolina e muscolosa, staccata dalle sue sensazioni.

Antitesi: deve decidere che gli altri sono OK, degni di fiducia e che è OK correre dei rischi nel rapporto con gli altri.

7.2.2 Alcuni copioni banali degli uomini

7.2.2.1 Il buon papà

Corso di vita: è la versione esagerata del padre e marito responsabile; forse ha sposato la "mamma tutta casa e famiglia" e la sua vita è immersa nelle responsabilità.

E' il sovrano assoluto in casa: lui sa sempre tutto e non ammette discussioni. E' talmente oberato di responsabilità che è incapace di divertirsi; pretende carezze ossequianti.

In molti casi muore dopo essere andato in pensione quando perde il suo ruolo di responsabile ed i figli non dipendono più da lui.

Controcopione: a volte sembra staccare, fare una vacanza, assumere un aiuto o divorziare ma è un Salvatore di professione e finirà per ricascarci.

Ingiunzioni: Hai sempre ragione. Non ammettere alcuna debolezza.

Componente somatica: energico, spalle dritte e petto gonfio, rigido.

Antitesi: capisce che il Salvatore in cambio riceve solo persecuzione; comincia a condividere la responsabilità. Decide che è OK sbagliare qualche volta.

7.2.2.2 Lo sportivo

Corso di vita: pratica uno sport e normalmente diventa abbastanza bravo; diventa tutto muscoli. Non è in contatto con le sue sensazioni e, per quanto sia un adoratore del corpo, ne è molto distaccato.

Quando è adulto scopre che la prestanza fisica non è ricercata dalle donne se non superficialmente ed allora si sente tradito, abbandona lo sport e diventa soprappeso. Avendo concentrato la sua attività sul fisico, è spesso molto carente dal punto di vista intellettuale e finisce a rimpiangere i bei tempi andati ed a vantarsi al bar con gli amici (spesso soli come lui).

Ingiunzioni: Non pensare. Sii competitivo.

Componente somatica: tutto muscoli in modo ineguale a seconda dello sport praticato, più tardi è soprappeso.

Antitesi: decide di usare l'adulto e di smettere di giocare a Stupido.

7.2.2.3 *L'uomo che odiava le donne*

Corso di vita: impara da sua madre ed ascoltando il padre, che le donne non sono OK. Probabilmente è scapolo e si occupa di una qualche attività prevalentemente maschile come fare il militare di carriera. Ritiene le donne esseri inferiori e si gloria di non averne bisogno.

A volte ha relazioni occasionali, forse a pagamento, ma mai relazioni durature.

Vive con i genitori o in appartamenti sciatti e sporchi; di solito fuma e beve molto.

Controcopione: a volte si sposa ma non riuscendo a vivere una vera intimità prima o poi la relazione si deteriora..

Ingiunzioni: Non essere intimo. Non lasciarti andare.

8 Conclusioni



Queste due vignette vogliono rappresentare due aspetti basilari dell'analisi di copione.

Nella prima si nota come un eccesso di attenzione da parte dei genitori possa portare i figli alla dipendenza, in questo caso della coperta ma in generale dai genitori che riversano sui figli la loro ansia e preoccupazione.

In effetti in genere quello che vediamo è la coperta e per potercene liberare o quantomeno per riuscire a convivere, dobbiamo capire da dove si è generato in noi la necessità di portarla con noi

L'analisi di copione ed in generale l'autoascolto, attraverso la forma che più ci aggrada, ci aiuta a comprendere proprio l'origine delle nostre difficoltà e delle motivazioni del nostro sentire e quindi del nostro agire.

Questo sul perché, la seconda vignetta ci indirizza invece sul come.

Linus porta gli occhiali e Charlie Brown tenta di fargli una domanda dandosi un tono scientifico ma poi si incarta; in realtà la risposta è molto semplice: "porto gli occhiali per vederci meglio".

Questo ci indica sia che l'autoascolto ci porta a vedere meglio ma anche che non sono le soluzioni complicate, le analisi dettagliate, le dissertazioni teoriche, che ci aiutano ma la "semplice" consapevolezza di noi stessi.

L'AT, a mio avviso, ha come grande merito quello di aver tradotto tutto questo in un linguaggio semplice e facile da utilizzare con parole di uso comune anche se utilizzate in modo del tutto particolare.

Anche l'analisi del proprio copione deve avvenire attraverso processi più "di pancia" che "di testa" e personalmente ritengo che, a fronte di varie proposte, ogni persona dovrebbe trovare quella a lui più congeniale magari utilizzandone più di una.

E' sorprendente come le indicazioni ricavate da vari metodi portino in fin dei conti alla stessa soluzione.

Fra i vari metodi proposti preferisco quelli più narrativi, quelli che danno più spazio alla fantasia come l'Eroe Mitico o il viaggio dell'eroe; non amo molto i questionari o le lista di domande perché mi sembra che condizionino in parte il tracciato da seguire.

Le attivazioni poi sono da eseguire più e più volte: non si è mai finito di riflettere su sé stessi; avendo un lavoro che mi porta a guidare molto, soprattutto in autostrada, sfrutto il tempo che passo da solo in auto per riflettere su queste cose.

In realtà qualunque percorso può essere utilizzato, può andar bene anche un buon libro di vignette di Schulz.

9 Bibliografia essenziale

- 9.1 Abraham J. Twerski, *Parliamone, Charlie Brown!*, Mondadori, 2005
- 9.2 Abraham J. Twerski, *Su con la vita, Charlie Brown!*, Mondadori, 2000
- 9.3 Abraham J. Twerski, *Sveglia, Charlie Brown!*, Mondadori, 2006
- 9.4 Bruno Bettelheim, *Il mondo incantato*, Feltrinelli, 1977
- 9.5 Carol S. Pearson, *Risvegliare l'eroe dentro di noi*, Astrolabio, 1992
- 9.6 Charles M. Schulz, *Coraggio Charlie Brown!*, Baldini e Castoldi
- 9.7 Charles M. Schulz, *Diavolo Charlie Brown!*, Baldini e Castaldi
- 9.8 Charles M. Schulz, *Il grande cocomero*, BUR, 1977
- 9.9 Charles M. Schulz, *L'aquilone e Charlie Brown!*, Baldini e Castaldi
- 9.10 Charles M. Schulz, *La vita è come un gioco Charlie Brown!*, BUR, 1975
- 9.11 Charles M. Schulz, *Non puoi ritirarti Charlie Brown!*, Baldini e Castaldi
- 9.12 Charles M. Schulz, *Povero Charlie Brown!*, Grafica editoriale, 2000
- 9.13 Charles M. Schulz, *Snoopy's story*, BUR, 1980
- 9.14 Charles M. Schulz, *Super Snoopy*, Baldini e Castaldi
- 9.15 Charles M. Schulz, *Vita da cani Charlie Brown!*, Grafica editoriale, 2000
- 9.16 Chris Vogler, *Il viaggio dell'eroe*, Dino Audino Editore, 1999
- 9.17 Claude M. Steiner, *Copioni di Vita*, ed La Vita Felice, 1999
- 9.18 David Feinstein, Stanley Krippner, *Personal Mythology*, Energy psychology press, 2008
- 9.19 Eric Berne, *A che gioco giochiamo*, Tascabili Bompiani, 2008
- 9.20 Eric Berne, *Ciao!...e poi*, Tascabili Bompiani, 2008
- 9.21 Ian Steward, Vann Joines, *L'analisi transazionale*, Garzanti, 2000
- 9.22 R.D. Laing, *Mi ami*, Einaudi, 2007
- 9.23 R.D. Laing, *Nodi*, Einaudi, 2007
- 9.24 Stanley Krippner, Michael Bova, Lesile Gray, *Healing Stories*, Puente publications, 2007

10 Note

- ¹ Transational Analysis Journal pagina intestata ITAA
- ² Ian Steward e Vann Joines, *L'analisi transazionale*, ed Garzanti 2000, pg15
- ³ Claude M. Steiner, *Copioni di Vita*, ed La Vita Felice 1999, pg 12
- ⁴ Discorso pronunciato il 20 giugno 1970 tre settimane prima della sua morte e pubblicato sul Transational Analysis Journal, I, 1, gennaio 1971, pp. 6-13
- ⁵ Eric Berne, *Ciao!.. e poi?*, Tascabili Bompiani, p. 272
- ⁶ Schultz, *Super Snoopy*, Baldini & Castoldi
- ⁷ Eric Berne, *Ciao!.. e poi?*
- ⁸ Eric Berne, *Ciao!.. e poi?*, p. 194
- ⁹ Eric Berne, *Ciao!.. e poi?*, p. 91
- ¹⁰ Eric berne, *A che gioco giochiamo*, Tascabili Bompiani, p55
- ¹¹ Goulding R. e Goulding M., *Injunctions, decisions and redecisions*, in TAJ 6, 1, 1976, pp41-8
- ¹² Eric Berne, *Fare l'amore*, cap 5
- ¹³ Kahler, *Transational*, cap 60-65
- ¹⁴ Kahler, T e Capers, H, *The miniscript*, in "TAJ" 4, 1, 1974, pp 26-42
- ¹⁵ Ian Steward e Vann Joines, *L'analisi transazionale*, ed Garzanti 2000, pg 204-207
- ¹⁶ Eric Berne, *Ciao!.. e poi?*, p. 238-240
- ¹⁷ Steiner C.M., *A script checklist*, in "Transitional Analisis Bulletin", 6, 22, 1964, pp. 38-39
- ¹⁸ Carol S.Pearson, *Risvegliare l'eroe dentro di noi*, p11
- ¹⁹ Eric Berne, *A che gioco giochiamo*, p. 14
- ²⁰ Steiner, C., *La favola dei caldomorbidi*, Artebambini, 2009
- ²¹ Ronald, D., Laing, *Nodi*, pp 24 e 26
- ²² Bruno Bettelheim, *Il mondo incantato*, pp 107-110