Micaela Vannucchi & Associati

Il nuovo stato dell'essere

Crea la vita che desideri

Quarta Sessione

CRISI E COPIONE

La mia attività di counselling terapeutico negli ultimi vent'anni anni mi ha portato ad occuparmi prevalentemente di persone che si trovano a dover affrontare delle crisi di vita sostanziali cioè quel tipo di esperienza che in inglese si definisce come "life changing". Come spesso accade, la mia vita non si è molto discostata da quello che era l'esperienza lavorativa, e in questi anni ho avuto ampiamente modo di esperimentare di persona, dall'interno e per via direttissima una serie di crisi profonde molto simili a quelle delle persone che richiedevano la mia consulenza.
Spendo due parole per definire meglio il termine crisi. CRISI è da considerarsi il momento di rottura nella vita di un individuo o di una collettività in cui gli schemi di funzionamento che hanno retto il sistema fino a quel momento risultano essere insufficienti, inadeguati, assolutamente inapplicabili.
La crisi può essere provocata da fattori esterni che hanno un effetto dirompente sull'esistenza dell'individuo come nel caso in cui sopraggiungano malattie con diagnosi di incurabilità, lutti, divorzi, separazioni, perdite di punti di riferimento, comunque avvenimenti apparentemente al di fuori del controllo della persona., oppure può intervenire per un processo di logoramento interiore, cioè nel caso in cui la persona che ha gestito la propria vita con apparente successo di funzionamento progressivamente ne perde il controllo ed iniziano ad affiorare manifestazioni quali depressioni, esaurimenti, crisi di identità fino poi all'eventuale insorgere di patologie psicosomatiche di varia natura e gravità.
Molto spesso si verifica il caso in cui la "crisi esterna" si innesta su un terreno già minato da una "crisi interna". Il fattore comunque determinante a mio avviso per definire una crisi è il fatto che ciò che ha avuto valore e ha funzionato fino a quel momento non è più applicabile nella nuova situazione.
Se prendiamo ad esempio ciò che avviene quando una persona riceve una diagnosi di malattia incurabile, possiamo osservare che in un istante vengono invalidati sistemi di credenza e di valutazione, priorità, funzioni sociali e psicologiche etc. E la persona si trova spesso come totalmente" nuda" ad affrontare qualcosa di assolutamente ignoto.
Tuttavia, ho avuto modo di osservare che molto spesso le persone in quei momenti manifestano delle risorse straordinarie, nel senso che si tratta di capacità, attitudini e forze che non fanno parte del loro bagaglio abituale, e nella maggior parte dei casi, dimostrano un'energia vitale di gran lunga superiore a quella mai manifestata prima nella loro vita.
All' improvviso è come se si rendesse disponibile uno spazio vitale interno che fino a quel momento era "soffocato" e nel quale trovano spazio emozioni e sentimenti "mai permessi" prima.
Negli anni in cui ho avuto il privilegio di seguire da vicino alcune persone nel processo evolutivo seguito alla malattia (in alcuni casi fino all'accompagnamento alla morte) ho avuto spesso modo di osservare una trasformazione profonda che portava ad un ampliamento della struttura dell'essere, alla risoluzione di nodi antichi ed in ultima analisi ad una forma di guarigione.
Più volte in questi anni mi è venuto da pensare che di fronte ad una "morte annunciata" in qualche misura la persona si apriva al permesso di vivere come se all'improvviso cadessero dei limiti, delle barriere, e in senso figurato ci fosse il permesso di respirare.

In diversi casi ho addirittura osservato la persona fare una sorta di percorso di "completamento" come se davanti alla morte avesse finalmente il permesso di esistere totalmente.
Ho anche osservato che quando questo nuovo spazio vitale e permesso di esistere venivano supportati e confermati dall'esterno, operavano quasi dei miracoli sulla qualità della vita della persona in questione, indipendentemente dalle condizioni fisiche o dall'esito degli esami clinici.
La teoria del copione di E. Berne e le successive elaborazioni di F. English mi hanno fornito lo spunto per una possibile chiave di lettura e di interpretazione di quanto sopra descritto.
Scrive Berne in "Ciao e poi?": Ogni persona inoltre possiede uno schema di vita preconscio o copione, per mezzo del quale struttura periodi di tempo più lunghi - mesi anni, o tutta la vita - riempiendoli di attività rituali, con passatempi e giochi che porteranno avanti il copione e nello stesso tempo danno una soddisfazione immediata, solitamente intervallati da periodi di isolamento e talvolta da episodi di intimità. I copioni si basano generalmente su illusioni infantili che possono durare tutta una vita; nelle persone più sensibili, percettive e intelligenti però queste illusioni si dissolvono a una a una conducendo alle varie crisi esistenziali descritte da Erikson.
E più oltre definisce in questo modo il copione:
"Ogni individuo decide nella sua prima infanzia la propria vita e la propria morte, e quel programma che si porterà dentro dovunque vada lo chiameremo d'ora in avanti il suo copione. Gli aspetti meno rilevanti del suo comportamento riuscirà a deciderli in modo autonomo e con la ragione, ma le decisioni fondamentali sono già state determinate: è già deciso che tipo di persona sposerà, quanti figli avrà, come morirà e chi sarà presente in quel momento. Può non essere ciò che vuole ma è ciò che vuole che sia."
Molto e da molti Analisti Transazionali è già stato scritto su questa affermazione così deterministica da fare quasi venire i brividi (a me almeno) ma particolarmente significativa per la mia analisi e comprensione è stata l'apertura fornita dalla English che amplia il concetto di copione come qualcosa di non solo limitante ma anche di funzionale alla sopravvivenza dell'individuo.
"Tutti abbiamo bisogno di un copione (What shall I do tomorrow? F. English) Il bisogno che ogni bambino ha di un copione riflette un innato bisogno di strutturare tempo spazio e relazioni ... [ ]
Costruendo il contorno di un copione egli può tenere insieme le sue speranze, le sue fantasie e le sue esperienze proteggendosi dal disorientamento e dalla confusione che risulterebbero da caotiche possibilità illimitate …"
Dunque, il copione come strumento di protezione e non solo gabbia di prigionia.
In realtà a mio parere una cosa non esclude l'altra. Ciò che per un bambino di cinque anni è stato recinto di protezione se non ampliato, riveduto, corretto o se è il caso eliminato nel corso della vita, diventa una "vergine di ferro" per l'adulto (in alcuni casi letale). Sarebbe un poco come voler indossare il vestitino della prima comunione per il proprio matrimonio.
Eppure, con gran parte delle decisioni che stanno alla base del nostro copione di vita facciamo proprio questo: non le aggiorniamo.

Come si forma un copione? Alla base del copione stanno una serie di decisioni di sopravvivenza che rappresentano la scelta migliore che il bambino poteva operare con gli strumenti a sua disposizione di fronte a determinati avvenimenti.

Mi soffermerò su queste decisioni. Nel lavoro di gruppo che svolgo faccio eseguire un esercizio di regressione che riporta i partecipanti a ricordare degli avvenimenti della loro prima infanzia legati a RABBIA PAURA TRISTEZZA GIOIA. Successivamente vengono invitati a ricordare quali decisioni hanno preso in quelle occasioni a proposito di sé a proposito degli altri e a proposito della vita.
In questo modo viene messa insieme una mappa delle decisioni di sopravvivenza che stanno alla base della costruzione di un copione.
Quando nel corso dello svolgimento del lavoro successivo i partecipanti vengono invitati a chiedersi quanto queste decisioni siano ancora presenti alla base dei loro comportamenti quotidiani, tutti riscontrano che non solo sono presenti ma lo sono a livello totalmente inconsapevole e incontrollato. Quando poi vengono invitati a chiedersi se queste decisioni di sopravvivenza siano ancora ed effettivamente necessarie nella loro vita, una metà risponde di no e l'altra di sì, ma solo perché i loro comportamenti copionali li portano a riprodurre sempre le stesse situazioni. E qui vediamo che ciò che in origine è stato lo strumento che ha permesso la sopravvivenza e promosso la vita, diventa un'armatura rigida che costa moltissima energia vitale mantenere in piedi.
Le decisioni di sopravvivenza (de – cidere tagliare via) in risposta alle ingiunzioni dell'ambiente esterno hanno un costo: rinuncio a parti del mio essere in cambio di una "garanzia di sopravvivenza" (banalmente il bambino impara a reprimere la propria rabbia per non dispiacere la mamma che gli assicurerà la vita non arrabbiandosi con lui.) Ma la rinuncia a parti del proprio essere ha un costo energetico molto forte e devono essere impiegate moltissime energie vitali e moltissime risorse per mantenere in piedi questa infrastruttura.
Incontro spesso presone il cui livello di energia vitale disponibile (non quello totale beninteso) è così basso da non essere sufficiente a garantire un respiro profondo e completo.
Ma grazie a Dio ci sono le CRISI. Anche se può sembrare provocatoria questa è un'affermazione che mi sento di sottoscrivere totalmente. Poiché la crisi è il momento in cui l'impalcatura del copione non regge più, l'armatura si crepa e deve per forza di cose ridistribuirsi l'energia vitale.
E' mia personale convinzione che l'apparente paradosso della voglia di vivere e della vitalità che osserviamo in persone "spacciate" sia in parte da ricondurre a questo.
Il patto si è rotto: TU NON MI GARANTISCI DI VIVERE E IO MI RIPRENDO CIO' CHE E' MIO E A CUI AVEVO RINUNCIATO. Vale a dire spesso le emozioni vere contro quelle parassite.
Il lavoro di supporto in questa fase utilizzando i permessi primari quali il diritto di esistere, il diritto di sentire, il diritto di esplorare può in alcuni casi avere degli effetti sorprendentemente liberatori anche sul piano della sofferenza fisica. Cito il caso di un uomo giovane con un tumore polmonare diffuso anche a livello di metastasi ossee che nel primo incontro avuto, oltre al dolore insopportabile alle ossa, lamentava anche una tosse che gli tagliava il fiato. In lui le emozioni reali come rabbia, paura, disperazione ma anche eccitazione per l'ignoto erano perfettamente presenti ma non c'era il permesso di manifestarle nel suo ambiente. E' stato sufficiente menzionare il permesso di esistere così com'era per liberare un pianto purificatore ed eliminare completamente i sintomi respiratori. Nel corso della malattia si stanno risolvendo dei nodi fondamentali nella vita di questa persona: il rapporto fortemente condizionante ed invasivo con la madre è stato trasformato e portato su un livello diverso. Il senso di colpa profondissimo che ha accompagnato questa persona per tutta la vita ma che era

rimasto sommerso a livello inconsapevole, è emerso e viene affrontato con la precisa determinazione di risolvere questo aspetto. Paradossalmente, la fortissima paura di morire che però ha dei contorni precisi e può essere espressa serve come "permesso" per guardare e affrontare quegli scheletri spaventosi che è costato lo sforzo di tutta una vita mantenere chiusi nell'armadio dell'inconscio. E una volta fatta questa operazione di pulizia spesso le persone si rendono conto le quelle cose che erano chiuse in quell'armadio in fondo avevano spaventato a morte il bambino, ma che all'adulto non fanno neanche tanta impressione. E tutto sommato si può anche respirare un po' più a fondo …

In conclusione, l'incontro con il copione mi ha consentito di contestualizzare in modo diverso il mio lavoro con la crisi, un poco come a dire che conoscere la gabbia mi ha permesso di vederne la porta. Soprattutto quando il copione serve per comprendere meglio quale tipo di struttura interna di protezione o limitazione la persona si sia costruita.

Perché in effetti credo che la crisi possa essere realmente vista come una porta di uscita da copioni distruttivi e sia lo strumento che può portare alla consapevolezza dell'evoluzione.

Micaela Vannucchi Girardi

Milano 18 settembre 1999