Micaela Vannucchi & Associati



Il nuovo stato dell'essere

Crea la vita che desideri

Quarta Sessione

Il Copione

Ognuno di noi ha scritto la storia della propria vita.

Cominciamo a scriverla dalla nascita. A quattro anni abbiamo deciso le parti essenziali della trama, a sette abbiamo completato la storia con tutti i dettagli principali, fino a dodici abbiamo dato dei ritocchi, in adolescenza l'abbiamo riveduto, aggiornandolo con personaggi più aderenti alla vita reale.

Come tutte le storie, anche la nostra ha un inizio, un punto di mezzo e una fine. Ha i suoi personaggi, i protagonisti e le comparse. Ha un tema principale, può essere comica, tragica, noiosa, fonte di ispirazione o banale.

Da adulti siamo immemori dell'inizio della storia e anche di averla scritta. In assenza di questa consapevolezza è probabile che vivremo questa storia come fu scritta tanti anni fa. Questa storia è il copione.

La prima elaborazione della teoria del copione fu fatta da Berne e da Steiner, alla metà degli anni 60. In seguito, fu elaborata ed arricchita da numerosi autori.

Copione: un piano di vita che si basa su decisioni prese nell'infanzia, rinforzata dai genitori, giustificata dagli eventi successivi e che culmina in una scelta decisiva. (Berne).

<u>Piano di vita</u>: è specifico, non solo una visione generale del mondo. Ha un inizio, un punto di mezzo e una fine.

<u>Scelta decisiva</u>: nella storia è scritta anche la scena finale. Tutte le altre parti del copione sono programmate per portare a questa scena finale.

<u>Decisionale:</u> non è determinato solo dai fattori esterni, quali i genitori o l'ambiente, ma da decisioni prese dal bambino. (es.: finirai in manicomio. Un figlio diventa paziente psichiatrico, l'altro diventa psichiatra.). Queste derivano da emozioni e vengono prese ancor prima della capacità di parola e dipendono da un esame di realtà proprio del bambino e non con le modalità di un adulto.

<u>Rinforzata dai genitori</u>: i genitori mandano messaggi verbali e non verbali, sulla base dei quali il bambino arriva a delle conclusioni su di sé, gli altri e il mondo. Costituiscono la struttura di riferimento in risposta alle quali vengono prese le principali decisioni di copione.

<u>Giustificata dagli eventi</u> <u>successivi</u>: interpretiamo la realtà all'interno della nostra struttura di riferimento in modo che sembri giustificare le nostre decisioni di copione.

Perché il copione?

Le decisioni di copione rappresentano la miglior strategia che ha il bambino per poter sopravvivere in un mondo che spesso sembra ostile o minaccioso per la sua vita. Il bambino è piccolo, vulnerabile, incapace di parola e l'unica cosa che sa è che se mamma o papà non vanno da lui, egli morirà. Per tutti gli anni di formazione del copione il bambino è in una posizione di inferiorità, percepisce i genitori all'inizio come dotati di potere assoluto di vita o di morte e in un secondo momento con il potere di soddisfare o no i suoi bisogni.

Le decisioni di copione sono prese sulla base delle emozioni e dell'esame di realtà del bambino. L'esperienza emozionale del bambino è intensa e totale. Le decisioni prese sono in risposta a queste sensazioni intense e hanno la caratteristica di essere semplici e letterali. Il bambino ragiona dal particolare al generale. Es.: la mamma a volte arriva subito quando ha fame, a volte no. La decisione non è "della mamma non mi posso

sempre fidare", ma "Non ci si può fidare di nessuno" o "non ci si può fidare delle donne".

Classificazione dei copioni

Il copione per ciascun essere umano è unico, come un'impronta digitale. In termini di contenuto possiamo, tuttavia, classificare i copioni in categorie.

Vincitori. Si definisce Vincitore una persona che realizza il suo <u>obbiettivo dichiarato</u> (Berne) e di conseguenza rende il mondo migliore (Goulding). Implica che l'obiettivo dichiarato sia raggiunto in modo agevole, felice e fluido, qualunque esso sia (milionario, eremita, leader, ecc.,). E' quindi sempre relativo agli obiettivi che ci si è posti. Un Vincitore ha sempre ulteriori opzioni ed è così che vince; se una cosa non funziona, fa qualcosa d'altro finché ottiene il risultato.

Drammatico o amartico: dai piccoli insuccessi a tragiche conclusioni.

Melodrammatico o banale: nessuna vincita e nessuna perdita, la vita "normale". Pochi rischi.

Copioni esistenziali

Senza amore: è basato sull'economia delle carezze, una serie di ingiunzioni rivolta alla capacità di dare e ricevere carezze. Come risultato si ha depressione, accompagnata dalla sensazione di non essere amati e/o di no poter essere amati.

Senza ragione: si fonda sulle ingiunzioni che intaccano la capacità del bambino di pensare e capire il mondo. Impazzire ne è l'estrema espressione.

Senza gioia: scollegati dal proprio corpo e dalle sensazioni che da esso provengono, non c'è contatto con le emozioni e i sentimenti. Incapaci di sentire, vivono nella testa, senza gioia. L'estremo risultato sono le tossicodipendenze.

Tutti siamo influenzati da tutti e tre questi copioni, anche se possiamo manifestarne uno in modo preminente.