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

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).
Piano di vita: è specifico, non solo una visione generale del mondo. Ha un inizio, un punto di mezzo e una fine.
Scelta decisiva: nella storia è scritta anche la scena finale. Tutte le altre parti del copione sono programmate per portare a questa scena finale.
Decisionale: 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.
Rinforzata dai genitori: 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.
Giustificata dagli eventi successivi: 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 obbiettivo dichiarato (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.

Analisi Transazionale dei Copioni

da "COPIONI DI VITA"
di Claude Steiner

Un numero sempre crescente di persone si occupa dello studio dei copioni, e ognuno di loro (o ogni gruppo di ricercatori) ne sottolinea aspetti diversi.
Io seguo una certa linea di indagine che chiamo "analisi transazionale dei copioni" per sottolineare la prospettiva transazionale del mio studio e per distinguerla da altre, tra cui l'analisi strutturale dei copioni che, a parer mio, si avvicina di più alla psicanalisi che non all'Analisi Transazionale.
In tempi recenti si è scritto molto sull'analisi strutturale dei copioni. Questo tipo di ricerca si accentra in particolare sulla matrice del copione, analizzando le fonti e i contenuti delle ingiunzioni: chi fosse interessato può trovare molti lavori sull'argomento nei numeri del «Transactional Analysis Journal» pubblicati negli ultimi tre anni.
Il mio interesse per la teoria del copione deriva dal desiderio di aiutare le persone ad acquisire autonomia rispetto alla dannosa programmazione dei genitori e della società. A mio modo di vedere, l'analisi del copione deve poter fornire informazioni e suggerire strategie per la ridecisione e il cambiamento e lo studio dettagliato degli aspetti storici e strutturali del copione non fa che distogliere da questo fine. Per poter fare un buon lavoro mirato alla soluzione dei problemi sono senza dubbio necessarie alcune informazioni di carattere strutturale. Informazioni ulteriori possono avere un valore estetico in quanto permettono di fornire eleganti spiegazioni di eventi passati e presenti, ma secondo me l'elemento più importante nell'analisi transazionale del copione è quello legato alle transazioni del "qui e ora".
Quindi, mi interessa di più la risposta alla domanda «Cosa puoi fare ora per liberarti della decisione di non fidarti mai di nessuno?» che non la risposta alla domanda «La tua decisione di non fidarti di nessuno è stata presa sulla base di un'ingiunzione materna o paterna?» oppure «L'ingiunzione è venuta dal G_1, dal G_2, dal B_1 o dal B_2 di tua madre, o di tuo padre?».
L'analisi strutturale dei copioni conduce a una proliferazione di suddivisioni degli stati dell'Io sulla matrice del copione (il record finora è di 28). L'analisi transazionale dei copioni invece conduce a una proliferazione di tecniche che i terapeuti possono utilizzare nei gruppi di *problem solving* per l'Analisi Transazionale contrattuale. L'analisi strutturale dei copioni si può fare nella psicoterapia individuale; quella transazionale si fa meglio nei gruppi, perché si basa sull'analisi delle transazioni tra le persone.

I tre copioni fondamentali

Per poter escogitare una strategia per il cambiamento è importante non solo conoscere le componenti del copione, ma anche esaminare il copione in termini molto più ampi, come vedremo.
La vita autonoma delle persone può essere ostacolata e distorta nel copione in tre modi diversi. Avendo visto molti modi di vivere infelici, e considerando quelli estremi, si può dire che le persone possono diventare depresse fino al punto del suicidio, possono impazzire, o possono cadere preda di un qualche tipo di droga. La depressione, la pazzia e la tossicodipendenza sono i tre principali perturbamenti

esistenziali, e io chiamo i copioni corrispondenti Mancanza d'Amore, Mancanza di Ragione e Mancanza di Gioia (o, in breve, Senza Amore, Senza Ragione e Senza Gioia).

Depressione, o copione Senza Amore

Moltissime persone sono alla continua, infruttuosa ricerca di una relazione affettiva felice. Questa è una difficoltà che sembra affliggere più spesso le donne che gli uomini, probabilmente perché le donne sono maggiormente coscienti del loro bisogno di amore e meno capaci di adattarsi alla mancanza di amore. L'insufficienza di carezze, che porta a una cronica fame di carezze e a vari gradi di depressione, culminando nel suicidio o nella forma estrema della depressione (la catatonia), è una delle grandi aree della sofferenza umana. Il copione Senza Amore è basato sull'economia di carezze, una serie di ingiunzioni nell'infanzia rivolte alla capacità dei bambini di dare e ricevere carezze. Quelle ingiunzioni distruggono nel bambino la normale tendenza e capacità di ottenere carezze e il risultato porta a vari livelli di depressione accompagnati dalla sensazione di non essere amati e/o di non poter essere amati.

Follia, o copione Senza Ragione

Molte altre persone vivono nella costante paura di impazzire e, secondo le statistiche, circa l'l%-di loro viene poi ricoverato. In quasi tutte le città americane c'è almeno una clinica per malattie mentali (Ypsilanti a Ann Arbor, Bellevue a New York, Napa e Agnew nella zona di San Francisco, La Castaneda a Città del Messico). Molti pensano spesso al "manicomio" locale come al luogo dove finirebbero relegati se impazzissero; la paura della pazzia è presente in moltissime persone.
Impazzire è l'estrema espressione del copione Senza Ragione. Questa mancanza, o incapacità di affrontare il mondo, la sensazione di non aver controllo alcuno sulla propria vita, che gli altri vedono come mancanza di forza di volontà, pigrizia, non sapere cosa si vuole, essere stupidi o matti, si fonda sulle ingiunzioni dell'infanzia che intaccano la capacità del bambino di pensare e di capire il mondo. L'insegnamento nei primi anni di vita a non usare l'Adulto getta le basi del copione Senza Ragione, la cui pietra angolare sono le *transazioni svalutanti*.

Dipendenza dalle droghe, o copione Senza Gioia

Moltissimi esseri umani sono in qualche modo dipendenti da varie sostanze. Non parlo solo delle dipendenze chiaramente autodistruttive come l'alcolismo o la dipendenza dall'eroina, ma anche dell'abitudine meno visibile ma molto più comune di affidarsi a farmaci o droghe che producono le sensazioni fisiche desiderate. L'uso di droghe per raggiungere il benessere fisico include il caffè, le sigarette, gli analgesici e, naturalmente, barbiturici, sedativi e anfetamine, così come farmaci di libera vendita in farmacia che vengono presi per modificare sensazioni fisiche. Già dai primi anni di vita si impedisce alle persone di provare le sensazioni che il corpo dà loro e di capire così cosa le farà sentire bene o male.
Se ci viene il mal di testa, generalmente non ci chiediamo «Perché mi è venuto? *A* quale offesa specifica o situazione nociva ho esposto il mio corpo, che cosa produce

il mal di testa?», ma piuttosto «Dov'è l'aspirina?» Questo è il tipo di comportamento comune in tutte le assunzioni di farmaci o droghe. Le persone non riflettono sul perché sentono il bisogno di bere qualcosa quando tornano dal lavoro, o perché devono prendere una pillola per poter dormire, o perché ne devono prendere un'altra per svegliarsi. Se si ponessero queste domande e se rimanessero bene in contatto con il loro corpo, troverebbero facilmente le risposte. Invece, già dai primi anni di vita vengono abituate a ignorare o a trascurare le sensazioni e i messaggi del corpo, siano essi piacevoli o sgradevoli. Le sensazioni sgradevoli vengono allontanate con farmaci quando è possibile, o tollerate passivamente quando non c'è nessun farmaco che possa sconfiggerle. Non si indulge invece con le sensazioni fisiche piacevoli e si fa costante pressione sui bambini per impedire che siano in contatto con la loro esplosiva allegria, con la gioia di una piena fisicità e per distoglierli dalle sensazioni corporee, dai piaceri e dai dolori. Il risultato di tutto ciò è che queste persone sono staccate dalle sensazioni fisiche, il loro corpo è separato dal centro, hanno perso la padronanza del loro Sé fisico, sono senza gioia.
Alcuni possono essere torturati da un dolore con cui non sono in contatto e che non sentono realmente. E non sono neppure in contatto con le esperienze gioiose che il corpo porrebbe offrire loro. L'estrema alienazione dal corpo è la tossicodipendenza; ma anche senza arrivare a questo, molti, particolarmente uomini, anche se non mancano le donne, non sono in contatto con le loro sensazioni, buone o cattive. Sono incapaci di provare amore, incapaci di andare in estasi, incapaci di piangere, incapaci di odiare e vivono prevalentemente "nella testa", scollegati dal resto del corpo. La testa è vista come "il Centro", il quadro di controllo, il computer che governa il resto del corpo, che invece è solo una macchina, progettata per lavorare o per svolgere certe funzioni. Le sensazioni, buone o cattive, sono considerate solo ostacoli al buon funzionamento.
Questi tre copioni esistenziali (Senza Amore, Senza Ragione, Senza Gioia), nelle loro forme estreme si manifestano, come si è detto, con l'essere completamente e catatonicamente depressi, con l'impazzire o con il diventare dipendenti da una droga. Tuttavia, nella vita quotidiana sono molto più comuni le conseguenze intermedie, come passare da un amore infelice all'altro e finire per vivere soli come scapoli o "vecchie zitelle"; o essere tipi aridi, insensibili, che tirano avanti a caffè e sigarette, grandi bevitori, degli infelici; oppure essere perennemente in crisi perché non si riescono ad affrontare i problemi di tutti i giorni. Queste banali manifestazioni dei tre copioni principali possono anche sovrapporsi, così che una persona può subire la doppia influenza di un copione Senza Amore e di uno Senza Gioia, oppure di un copione Senza Amore e Senza Ragione, o l'influenza di tutti e tre.
Ognuno di questi tre copioni così oppressivi si fonda su ingiunzioni e attribuzioni molto specifiche, imposte dai genitori ai figli, e ognuno può essere efficacemente analizzato e abbandonato in una situazione di terapia di gruppo.
In termini generali, ognuno di noi è influenzato in una certa misura da tutti e tre questi copioni, anche se possiamo manifestarne uno in modo preminente.
È possibile lavorare su queste ingiunzioni, attribuzioni e decisioni dell'infanzia che limitano la capacità di amare, di sentire appieno il proprio corpo, di vivere e governare il mondo, e arrivare a liberarsi di questi copioni oppressivi.

I copioni: dal tragico al banale

da "COPIONI DI VITA"
di Claude Steiner

Tutti sappiamo che ci sono persone che vivono vite famose e straordinarie, o per i loro aspetti altamente positivi oppure per aspetti insolitamente negativi o distruttivi. Non ci sorprende venire a sapere che coloro che raggiungono la notorietà per i loro sforzi positivi sono spesso persone che molto presto hanno preso delle decisioni che hanno poi seguito con il supporto di un adeguato comportamento razionale. Di queste persone si dice che hanno successo, che sono carismatiche, o famose.

Ma ci sono molte altre persone che acquisiscono notorietà e fama non grazie alle cose buone che fanno, bensì a causa del modo in cui sembrano riuscire a distruggere sé stessi o gli altri. La follia, il suicidio, l'omicidio, la tossicodipendenza, una grande infelicità possono essere detti copioni di vita, vale a dire vite predeterminate, pianificate, seguite fedelmente dal momento della decisione a quello della morte.

Le vite di chi raggiunge la fama o la notorietà, in senso positivo oppure amartico (distruttivo), attirano la nostra attenzione e ci distolgono impedendoci di vedere come tutti noi, nella nostra vita quotidiana, seguiamo dettami e regole rigide per il nostro comportamento. Noi non ne siamo consci giacché si applicano a ognuno e perché non abbiamo più idea di ciò che potremmo fare se non fossimo vincolati dal copione banale della vita quotidiana.

A differenza dei copioni tragici, quelli banali passano inosservati, come l'acqua del lavandino che scompare nello scarico. Chi vi partecipa avrà solo una visione fugace – una propria "illuminazione" – e forse solo al momento di esalare l'ultimo respiro, del fatto che le sue potenzialità come essere umano sono state in qualche modo misterioso tradite e sconfitte.

La banalità della vita di tutti i giorni passa inosservata perché è così comune. Infatti, molte persone usano una gran quantità di energia per reificare stili di vita insoddisfacenti in una sorta di "normalità" o desiderabilità. Spesso il momento in cui siamo più orgogliosi di noi stessi è quando sentiamo di vivere una "buona" vita, dove "buona" significa normale, media, come gli altri vorrebbero che fosse, altri che rispettiamo e ammiriamo e che ci hanno detto che cos'è una buona vita. Sposarsi, avere successo negli affari, essere un buon padre, una buona moglie, un cittadino eminente, un "vero" uomo o una "vera" donna, sono tutte cose che sono state definite per noi molto prima che nascessimo; a noi viene data l'illusoria "libertà" di scegliere tra questi modi di vivere. Quando abbiamo scelto siamo costretti a seguire le direttive di quello specifico piano di vita, altrimenti siamo dei "fallimenti" nella vita. Il fatto che gli schemi delle nostre banali vite quotidiane siano, nella migliore delle ipotesi, straordinariamente insoddisfacenti, è una cosa che si scopre solo dopo aver passato un'intera vita a cercare di vivere secondo le regole: troppo tardi per rimediare! Però, ironicamente, quando ci domandiamo, dopo aver seguito tutte le regole, perché la nostra vita ci è sembrata così priva di senso, tendiamo a incolpare noi stessi anziché mettere in dubbio quello che altri ci hanno detto.

I copioni banali differiscono dai copioni tragici essenzialmente perché è meno probabile che coloro che li vivono attirino l'attenzione su sé stessi, dal momento che sono "normali".

I copioni tragici sono esplosivi e spesso finiscono con il botto. Le persone con copioni tragici decidono di vivere in modo drammatico: decidono di uccidere qualcuno, o di

essere tanto depressi che qualcuno dovrà pur accorgersene; decidono che intere istituzioni (ospedali, prigioni, centri di cure psichiatriche) avranno a che fare con loro.
I copioni banali sono melodrammatici: non hanno un chiaro inizio o una fine, vanno dal male al peggio, non hanno momenti di svolta improvvisi, d'effetto, né veri momenti di *suspense*. Superficialmente sembrano buoni, ma in realtà sono di una noia sconvolgente.
I copioni tragici furono i primi a essere osservati dagli psicologi. Lavorando con persone che hanno copioni tragici è possibile mantenere la posizione di superiorità «Io sono ok, Tu non sei ok», caratteristica di molti terapeuti. Ma approfondendo lo studio dei copioni risultò evidente che tutti in qualche misura abbiamo un copione e che quelli tragici rappresentano solo l'aspetto estremo di ciò che ci accomuna tutti: scelte limitate, vite predeterminate e libertà ridotta.
Perché alcuni hanno copioni tragici e altri hanno copioni banali? Una ragione è da ricercare nel tipo di ingiunzioni e attribuzioni a cui il bambino è stato sottoposto; ingiunzioni e attribuzioni gravemente maligne portano a decisioni precoci che tendono a essere tragicamente inadeguate.
L'altro fattore determinante è la quantità di energia che ha il bambino, vale a dire quanto "fegato ha"
[1].' L'audacia è probabilmente genetica. Alcuni bambini sono più attivi ed energici di altri, ancora prima di nascere. Se un certo bambino si imbatte nell'ingiunzione «Non muoverti» può rinunciare completamente, o non muoversi in quel momento, ma riuscirà comunque a ridere e a cantare. Un altro bambino invece dirà: «Vai al diavolo, io mi muovo quanto mi pare». Quindi l'ingiunzione deve essere imposta con maggior forza, altrimenti il bambino non ubbidirà. Più forte è la resistenza, più forte deve essere l'ingiunzione per riuscire a soffocarla. Alcuni genitori rinunceranno a imporre le loro ingiunzioni di fronte a un certo livello di opposizione; altri sono pronti a picchiare e persino a uccidere i figli che disobbediscono. Più sono piccoli i bambini, più è facile schiacciarli: non hanno potere. Quindi la malleabilità del bambino si combina con l'oppressività del suo ambiente, così che a un certo punto egli è costretto a rinunciare a una certa percentuale della sua potenzialità. Alcuni rinunciano al 50%, alcuni al 10%, altri al 90%. Da quel momento vivranno una vita al 50%, o al 90%, o al 10%. L'oppressione è un riflesso non solo di quello che ci viene dai genitori e dagli insegnanti, ma della situazione in cui viviamo. (In un ghetto non sono solo padre e madre che creano la pressione che fa rinunciare all'autonomia, ma anche tutta una serie di fattori che opprimono il padre e la madre.)
Eric Berne non considerava le cattive condizioni del mondo come pertinenti al suo lavoro: secondo lui chi lo faceva, faceva della politica, e lui non voleva mischiare la politica con la psichiatria. Rifiutava risolutamente che questo genere di dati entrasse nelle discussioni psichiatriche. Chiamava queste discussioni «Non è terribile?!». Ciononostante, mi sembra importante mettere in discussione questo suo punto di vista. La gente vive in un contesto sociale che è normalmente oppressivo e, come terapeuta, ignorarlo significa ignorare un importante fattore determinante del comportamento[2]. Un terapeuta che ignori condizioni sociali di oppressione (discriminazioni di sesso, età, razzismo, sfruttamento dei lavoratori, e così via) non sarà un terapeuta potente, a meno che non lavori con persone appartenenti alla classe agiata, dove questo tipo di oppressione è meno significativa.
Condizioni oppressive che forzano le persone ad adottare un copione esistono in tutte le classi sociali, ma sono più evidenti nelle classi socioeconomiche più basse, dove

l'oppressione è più forte e più brutale, c'è maggiore oppressione fisica, ed è più facile che i copioni siano tragici piuttosto che banali.
L'audacia di un bambino si esprime spesso nella sua scelta di quella che Erikson[3] chiama un'identità negativa (Berne lo chiama anticopione[4]) che parrebbe essere un totale rifiuto del genitore, ma si tratta in realtà di una totale accettazione, solo al contrario. Questo modo opposto, speculare di comportarsi rappresenta una schiavitù tanto quanto la totale imitazione del genitore; in ultima analisi tutto viene comunque dettato dai genitori. Spesso questa audacia si manifesta anche nel finale tragico di un copione, dove il bambino dice: «Per carità, non accetterò tutto questo passivamente. Me ne andrò facendo rumore».
Un copione banale è deciso proprio come un copione tragico. La decisione è altrettanto vincolante. Una volta deciso, ci si attiene a un copione banale con la stessa tenacia di un copione tragico. Da un punto di vista qualitativo i copioni tragici e quelli banali sono simili; l'unica differenza è quantitativa: differiscono quanto a forza, visibilità, finale tragico. I copioni tragici sono più incisivi, più chiaramente delineati. Le persone con copioni tragici tendono a scegliere personaggi drammatici - Robin Hood, Cenerentola, Gesù Cristo. Le persone con copioni banali spesso non pensano neppure a un personaggio; sono solo dei Mario Rossi qualunque.
In breve, i copioni banali e tragici non sono poi tanto diversi. Non voglio dare troppo rilievo ai copioni tragici perché ci siamo dentro tutti, solo che alcuni sono un po' più estremi di altri e i terapeuti otterranno migliori risultati se sapranno individuare i copioni, sia banali sia tragici, e se saranno in grado di valutare come loro stessi ne sono influenzati.

La checklist del copione

Nel diagnosticare i vari aspetti del copione è utile tenere a mente un elenco dei punti che lo compongono, detto comunemente *checklist del copione,* che si basa su un'idea di S. Karpman e M. Groder.
Dato che alla parola "copione" vengono attribuiti vari significati, è bene dire che "copione" si riferisce propriamente a tutti i punti di questa *checklist* o elenco di controllo, e quindi, parlando del copione di una persona, chi lo osserva si riferisce all'intero elenco e non solo ad alcuni punti di esso. Di conseguenza è più corretto dire «L'ingiunzione di Anna è "non pensare!"» anziché dire «Il copione di Anna è non pensare».
La *checklist*[5] viene qui presentata nell'ordine in cui i punti vengono più facilmente diagnosticati.
Corso di vita*:* è ciò che la persona fa, o lo schema della sua vita. Dovrebbe essere possibile esprimerlo con una breve frase come «bevo fino a morire», «riesco quasi sempre», «mi uccido», «impazzisco», o «non devo divertirmi mai». Il corso della vita è espresso preferibilmente in prima persona singolare e in un linguaggio comprensibile da un bambino di otto anni, a sottolineare come esso rappresenti la formulazione che la persona ha fatto da piccola riguardo a quello che sarebbe stato il suo corso di vita. È generalmente facile da indovinare ed è quasi sempre rivelato attraverso la presentazione che la persona fa del suo problema. I corsi di vita possono essere banali o distruttivi (amartici).
Il corso della vita si può suddividere in quattro punti: la decisione, la posizione, l'eroe mitico e la componente somatica. La *decisione* è il momento in cui si sono adottate la

posizione esistenziale (ok, non ok) e la decisione di vita. *L'eroe mitico* è il personaggio della vita reale, della storia o della fantasia che nel suo corso di vita la persona intende emulare. Il corso di vita è la reazione a ingiunzioni e attribuzioni negative. Questa reazione normalmente ha una *componente somatica* che può interessare qualsiasi organo effettore quali ghiandole lacrimali, i muscoli del collo, il cuore, gli sfinteri, o qualsiasi sistema corporeo.

Controcopione in alcuni periodi del copione, quando la persona sembra sfuggire al corso di vita del copione, essa si impegna in attività che sembrano allontanarsi dal copione stesso. Queste attività formano il controcopione e rappresentano la sottomissione a un'influenza culturale o dei genitori, come «essere astemio», «bere solo in occasioni sociali», ecc.

Ingiunzioni e attribuzioni dei genitori*:* è importante sapere quali siano state ingiunzioni e le attribuzioni e da quale genitore siano pervenute.

L'ingiunzione si considera come un'espressione che ha sempre lo scopo di inibire: «Non pensare!», «Non muoverti!», «Non cercare di importi!» o «Non guardare!». Se l'ingiunzione non è preceduta da un «Non...», o se è troppo complicata, significa solo che non è stata sfrondata per rivelarne il vero significato. Per esempio, una donna raccontò che suo padre, uomo molto autoritario, non le permetteva mai di sedere con le gambe divaricate, vale a dire senza che le ginocchia si toccassero. L'ingiunzione si rivelò essere «Non essere provocante invece che «Non stare scomposta» o «Non fare il maschiaccio»

La stessa signora ricordava che ripeteva spesso agli amici e ai vicini «Sally è molto pulita», «La sua cameretta è molto ordinata». Questa attribuzione, insieme all'ingiunzione, stava alla base di un copione che richiedeva che lei fosse sempre molto compita, pulita, ordinata, asessuata, distante e timorosa dell'intimità.

Rozlyn Kleinsinger ha analizzato la matrice di copione di un gran numero persone, notando che alcune ingiunzioni sono molto comuni. «Non essere intimo» e «Non fidarti», sono collegate a copioni Senza Amore; «Non riuscire», «Non essere importante» e «Non pensare» si collegano a copioni Senza Ragione; «Non provare sentimenti» e «Non essere felice» si collegano a copioni Senza Gioia.

Programma*:* questo è il modo in cui il genitore dello stesso sesso insegna al bambino ad adeguarsi alle ingiunzioni che provengono (generalmente) dal genitore del sesso opposto. Così se l'ingiunzione è «Non pensare!» il programma potrà essere «bevi», «stordisciti», o «fai una scenata»

Gioco*:* questo è l'evento transazionale che produce il tornaconto che porta avanti il copione. Per ogni copione sembra esserci un gioco fondamentale, di cui tutti gli altri giochi sono varianti. Così per un corso di vita «mi uccido» il gioco può essere "Alcolizzato", con alcune varianti del tipo "Debitore", "Prendimi a calci", "Guardie e ladri", che producono tutti lo stesso tornaconto, ovvero bollini che si possono scambiare per una bevuta gratuita.

Passatempo*:* questa è la modalità sociale con la quale persone con copioni simili strutturano il tempo. Con una depressione o un copione Senza Amore il gioco può essere "Se non fosse per lui" con "Debitore" e "Non è terribile" come passatempi per riempire, nella struttura del tempo, i momenti vuoti tra un gioco e l'altro.

È durante i passatempi che si può produrre la *transazione della forca*[6]. Nel caso di un copione Senza Ragione, Bianchi racconta al gruppo la sua ultima madornale cantonata, mentre gli altri (forse anche il terapeuta) sorridono divertiti. Il sorriso dei Bambini degli ascoltatori è simile e rinforza quello della strega cattiva che è compiaciuta quando Bianchi obbedisce all'ingiunzione agendo in modo inetto e

stupido. Sorridendo del comportamento da copione di una persona non si fa che stringerle il cappio intorno al collo.
Tornaconto*:* comprende i bollini, il ricatto, la maglietta. I *bollini* rappresentano il tipo di sentimento che accompagna la fine del gioco: rabbia, depressione, tristezza, ecc. l'azione di cercare e raccogliere i bollini è il *ricatto*. Ogni persona ha il suo personale ricatto e il suo tipo di bollini. La *maglietta* si riferisce al fatto che le persone mostrano il loro ricatto scritto sul petto a chiare lettere, per così dire, per attrarre altri giocatori.
Finale tragico: è importante per quei terapeuti che lavorano con persone con copioni amartici o autodistruttivi. Il finale tragico è normalmente molto specifico riguardo al momento, al luogo e al metodo ed è una specie di *modus operandi* che caratterizza ogni persona autodistruttiva. Le persone con pulsioni suicide perseguiranno una certa forma di suicidio, offrendo così al terapeuta la possibilità di *un'antitesi di copione,* uno stimolo transazionale, cioè, che ha lo scopo di disarmare l'ingiunzione autodistruttiva. Se il finale tragico è morire alcolizzatiSe il finale tragico è morire alcolizzato, l'antitesi di copione include l'ingiunzione «Smetti di bere!» e l'uso di Antabuse, un farmaco "anti-sbornia" (cfr. *Games Alcoholics Play,* Steiner[7]) e, in casi estremi, la sottrazione di tutto l'alcol disponibile, con qualsiasi mezzo. L'antitesi di copione non elimina il copione, ma serve a prendere tempo, durante il quale la terapia può portare all'abbandono del copione. Nel mio lavoro l'antitesi di copione ha dato risultati evidenti. Il più sorprendente è stato quando una persona, mentre stava per buttarsi da un ponte, ha sentito la voce del terapeuta che diceva «Non saltare!».
Ruolo del terapeuta*:* è il ruolo che la persona si aspetta dal terapeuta quando richiede il trattamento. Spesso le persone si aspettano che il terapeuta svolga il ruolo del Salvatore o del Persecutore, rafforzando il copione scritto dai genitori. Questo aspetto del copione verrà discusso più diffusamente nella parte relativa alla terapia.

Ognuno di noi ha un copione?

La vita di una persona può rientrare in un certo numero di possibilità. La persona può avere oppure non avere un copione. Se ha un copione, questo può essere amartico (drammatico) o banale (melodrammatico). Banale o distruttivo, il copione può essere buono o cattivo.
Miss America ci fornisce l'esempio di un corso di vita dove potrebbe non esserci alcun copione. Non tutti hanno un copione, dato che non tutti seguono una decisione obbligata, presa molto presto nell'infanzia. A un certo punto Miss America può decidere di essere una bella donna, ma questa decisione è presa a un'età adeguata, senza che sia necessario sacrificare una posizione ok, senza perdita di autonomia e senza che le aspettative vengano inibite.
La persona che ha un copione è invariabilmente svantaggiata rispetto alla sua autonomia o alle sue potenzialità. La distinzione tra copioni buoni e copioni cattivi si basa sul fatto che abbiano o meno caratteristiche di riscatto sociale. Per esempio, un uomo il cui copione sia diventare famoso ma infelice fino all'orlo del suicidio, divenne un chirurgo noto in tutta la città, ma a scapito di una soddisfacente vita familiare e della felicità. Questo signore ha un copione dannoso a livello personale ma socialmente utile; si potrebbe dire, quindi, un "buon copione". Per contro, la persona con un copione amartico come l'alcolismo, che non solo è distruttivo della felicità, ma non ha alcuna caratteristica di riscatto sociale, ha un cattivo copione. Occorre

sottolineare peraltro che il fatto che una persona abbia un copione, sia esso buono o cattivo, va a scapito della sua possibilità di vivere al massimo il suo potenziale umano. Come si è detto, i copioni possono essere altamente drammatici e tragici (amartici) o melodrammatici (banali). Nel copione banale, pur essendo l'autonomia limitata, non lo è tanto da essere drammaticamente ovvio, e l'adozione di un copione banale è molto più frequente dell'adozione di un copione drammatico e amartico. I copioni banali sono quelli spesso adottati da grandi gruppi di persone che vengono considerate come sottogruppi, per esempio le donne, o i neri. Questi copioni generalmente si basano su ingiunzioni e attribuzioni genitoriali che non sono così severe e limitanti come quelle che portano a copioni distruttivi. Copioni banali si trovano spesso tra le donne o gli uomini, come per esempio "La donna ombra" o "Il buon papà" *(vedi* capp. 14 e 15). I copioni banali spesso imposti ai neri sono stati ben descritti da White[8] e sono anch'essi limitazioni dell'autonomia imposte a esseri umani, che hanno esiti melodrammatici anziché drammatici di vita.
Quanto alla frequenza, i copioni banali sono la regola, quelli distruttivi sono una minoranza e le vite libere da copione sono l'eccezione.

---

1 ENGLISH F., Sleep; Spunky and Spooky, in «Transactional Analysis Journal», II, 2 (1972), pp. 64-67.

2 STEINER C.M., Radical Psychiatry: Principles, in «The Radical Therapist», 2, 3, 1971, p. 3; ristampato in Readings in Radical Psychiatry, ed. MARCUS J., STEINER C.M., WYCKOF H., Grove Press, New York 1974.

3 ERIKSON E.H., Identity: Youth and Crisis, W W Norton, New York 1968; trad. it. Gioventù e crisi d'identità, Armando, Roma 1974.

4 BERNE E., What Do You Say After You Say Hello?, Grove Press, New York 1972; trad. it. Ciao... e poi?. Bompiani, Milano 1979.

5 STEINER C.M., A script checklist, in «Transactional Analysis Bulletin», 6, 22, 1964, pp. 38-39.

6 Per un'ampia descrizione, vedi cap. 21.

7 Grove Press, New York 1971

8 WHITE J.D., WHITE T., Self-Fulfilling Prophecies in the Inner Cicy, Institute of Applied Psychology Chicago Illinois 1970.

Formazione di base: addestramento al copione senza amore

da "COPIONI DI VITA"
di Claude Steiner

In A che gioco giochiamo Berne dice: «I genitori, premeditatamente o inconsapevolmente, insegnano ai figli, sin dalla nascita, come comportarsi, come pensare, sentire e percepire. Non é facile liberarsi dall'influenza di questi interventi; [...] l'affrancamento é possibile solo quando l'individuo si avvia all'autonomia, quando cioè diventa capace di consapevolezza, spontaneità e intimità e riesce in certo modo a distinguere quali insegnamenti deve accettare e quali respingere»[ix].

Eric Berne fa riferimento al!a sistematica formazione del copione che viene imposta ai bambini e che io chiamo formazione di base. Berne parla di spontaneità, consapevolezza e intimità come delle tre facoltà con cui l'essere umano inizia la vita é che può riacquistare più tardi.

Molto di ciò che viene insegnato nella famiglia nucleare é oppressivo e proprio per questo si può paragonare la formazione della prima infanzia che tutti i bambini ricevono, in misura maggiore o minore, all'addestramento iniziale delle reclute nell'esercito. L'esperienza militare può variare notevolmente dopo un certo tempo, ma quasi tutti coloro che entrano nell'esercito cominciano in un centro di addestramento, dove si insegna loro cosa devono fare. In famiglia, proprio come nei centri di addestramento dell'esercito, le cose che si devono imparare e che si devono fare sono difficili» spiacevoli e arbitrarie. E proprio come nell'esercito, queste cose sono considerate, da chi insegna e da chi apprende, importanti e necessarie per raggiungere la "maturità" e il successo.

L'addestramento di base per la vita include un attacco sistematico nei confronti di tre fondamentali potenzialità umane: il potenziale di intimità, vale a dire la capacità di dare e ricevere amore; il potenziale di consapevolezza, la capacità di capire il mondo e la gente; il potenziale di spontaneità, ovvero la capacità di libera e gioiosa espressione del Bambino naturale. Il risultato finale di questo addestramento di base in tre parti sono quelli che io ho chiamato i copioni Senza Amore, Senza Ragione e Senza Gioia.

L'amore é forse l'argomento che riscuote universalmente il maggior interesse. Eppure psicologia e psichiatria, che dovrebbero occuparsi del comportamento umano e delle sue disfunzioni, non sembrano considerarlo argomento che meriti molto studio né interesse. La parola "amore" non è pienamente accettabile nelle discussioni accademiche. I comportamentisti, parlando dell'amore o dell'essere innamorati, quand'anche osino sfiorare l'argomento, lo liquidano con un mezzo sorriso come a dire «Ah! l'amore é cosa per poeti e filosofi, ma noi scienziati non possiamo occuparcene». E alcuni scienziati sembrano addirittura considerare l'amore come uno stato di alterazione della coscienza, una psicosi temporanea, uno stato della mente profondamente irrazionale, incontrollabile, indefinibile[x].

Eppure non solo l'amore é l'argomento di maggior interesse per le persone, ma é proprio a causa di insuccessi in questioni d'amore che molti vanno dallo psicoterapeuta, o dal prete, o comunque da chi per mestiere aiuta e consiglia le persone nelle faccende umane. É l'amore che fa girare il mondo, ma ancora la psicologia e la psichiatria non hanno considerato "l'amore" con la dovuta profonda e seria attenzione.

Eric Berne é stato un pioniere nello studio dell'amore, definendo l' unità di riconoscimento umano come carezza. La parola "carezza" (stroke) é un termine scientifico che dà una sorta di rispettabilità alla ricerca sull'amore umano. Uno psicologo che parli di carezze può riuscire a ottenere una qualche attenzione dal mondo scientifico. Se afferma che le carezze sono quelle che fanno girare il mondo può forse ottenere qualche fondo per la ricerca per provare la sua ipotesi, e può persino pubblicare articoli scientifici sui risultati di questa ricerca. Forse, inventando la parola "carezza", Eric Berne ha fatto il primo passo per arrivare a una conoscenza razionale della più importante di tutte le facoltà dell'essere umano: la capacità di amare.

La carezza viene definita come l'unità di riconoscimento umano. Le carezze possono essere buone o cattive, a seconda che facciano piacere o no. Di qui in avanti userò la parola "carezza" per intendere le carezze positive, mentre per le carezze spiacevoli userò il termine "carezze negative". Questo può dare al lettore l'impressione che le carezze positive siano vere carezze o carezze migliori, che valgono di più. Ed é proprio quello che intendo dire: le carezze sono necessarie alla sopravvivenza e quando una persona non riesce a procurarsi carezze positive si accontenterà di carezze negative, perché anch'esse, seppur non piacevoli, sono vitali. Capers e Holland[xi] dicono che quando le fonti di carezze di una persona scendono al di sotto di un certo livello che chiamano"quoziente di sopravvivenza", questa sarà sempre più disposta ad accettare carezze negative perché ha bisogno di carezze, qualsiasi carezza, per sopravvivere. Accogliere carezze negative è come bere acqua inquinata: il bisogno estremo ci porta a trascurare gli aspetti dannosi di ciò di cui abbiamo bisogno per sopravvivere.

La favola dei caldomorbidi

C'era una volta, molto tempo fa, un uomo di nome Tim, che aveva una moglie, Maggie, e due bambini, John e Lucy. La famigliola era molto felice ma per capire quanto fosse felice bisogna sapere come andavano le cose a quei tempi. In quei tempi tutti, quando nascevano, ricevevano una morbida bisaccia. Tutte le volte che si infilava una mano nella bisaccia se ne poteva tirar fuori un caldomorbido. I caldomorbidi erano molto richiesti perché quando se ne riceveva uno si sentiva un meraviglioso tepore in tutto il corpo. Coloro che non ricevevano caldomorbidi con regolarità rischiavano di ammalarsi di una grave malattia che faceva inaridire l'organismo e poteva portare alla morte.

!n quei tempi era molto facile procurarsi dei caldomorbidi. Tutte le volte che qualcuno ne aveva voglia, si avvicinava a qualcun altro e diceva «Vorrei un caldomorbido». L'altro infilava la mano ne!la sua bisaccia e tirava fuori un caldomorbido grosso come un uovo. Non appena il caldomorbido vedeva la luce del giorno, sorrideva e si espandeva, diventando un caldomorbido grande e tiepido. Lo si poneva allora sulla spalla o sul capo o in grembo, lui si accoccolava contro la pelle della persona e le dava

immediatamente una sensazione di grande benessere. La gente chiedeva sempre caldomorbidi e, siccome venivano regalati generosamente, non era mai difficile ottenerne a sufficienza. Ce n'erano in abbondanza e di conseguenza tutti erano sempre felici, con una sensazione di calore e benessere.

Un brutto giorno una strega cattiva si arrabbiò molto perché tutti erano felici e nessuno andava da lei per comperare filtri e pozioni. La strega però era molto astuta e mise in atto un piano malvagio. Una bella mattina andò da Tim, mentre Maggie era fuori a giocare con la bambina, e gli sussurrò in un orecchio: «Guarda Tim, guarda quanti caldomorbidi dà Maggie a Lucy. Se continua così tra un po' li avrà esauriti e non ce ne saranno più per te».

Tim si meravigliò e disse alla strega: «Intendi dire per caso che non si trova sempre un caldomorbido tutte le volte che si infila una mano nella bisaccia?».

La. strega rispose: «Certo che no. E quando non ce n'é più non ce n'é più». Detto questo la strega volò via a cavallo della sua scopa, ridacchiando soddisfatta.

Tim, turbato, cominciò a prestare attenzione a tutte le volte che Maggie regalava un caldomorbido a qualcuno. Arrivò a essere molto preoccupato perché i caldomorbidi di Maggie gli piacevano molto e non avrebbe voluto rinunciarvi. Era convinto che non fosse giusto che Maggie desse tutti i suoi caldomorbidi ai bambini e ad altre persone. Cominciò a lamentarsi ogni volta che vedeva Maggie regalare un caldomorbido a qualcuno e, dato che Maggie gli voleva molto bene, smise di regalare caldomorbidi ad altri cosi frequentemente, riservandoli per lui.

I bambini osservavano quello che succedeva e cominciarono a farsi l'idea che fosse sbagliato dare caldomorbidi a chiunque li chiedesse o anche usarli per se stessi tutte le volte che se ne aveva voglia. Così tenevano d'occhio i genitori e quando pensavano che uno di loro stesse regalando troppi caldomorbidi, cominciarono anche loro a lamentarsi. Cominciarono a preoccuparsi se dovevano dare un caldomorbido a qualcuno. Anche se tutte le volte che infilavano una mano nella bisaccia ci trovavano un caldomorbido, cominciarono a cercarli sempre più raramente, diventando sempre più parsimoniosi. Ben presto la scarsità di caldomorbidi cominciò a farsi notare, e la gente non sentiva più quel piacevole tepore. Cominciarono a inaridirsi e ogni tanto qualcuno moriva per mancanza di caldomorbidi. La gente cominciò anche ad andare dalla strega per comprare filtri e pozioni, anche se non sembravano avere grande effetto.

La situazione si stava facendo seria. La strega, che aveva osservato questi avvenimenti, non voleva che la gente morisse (perché i morti non comprano filtri e pozioni), e mise in atto un altro piano diabolico. A ognuno fu dato un sacco, molto simile alla bisaccia dei caldomorbidi, solo che questo era freddo, mentre la bisaccia dei caldomorbidi era calda. Dentro al sacco della strega c'erano dei freddoruvidi. I freddoruvidi non procuravano tepore e benessere, ma freddo e punture. Erano però in grado di impedire che l'organismo si inaridisse. Così da quel momento, tutte le volte che qualcuno diceva «Voglio un caldomorbido », quelli che temevano di dar fondo alla loro scorta rispondevano:

«Non posso darti un caldomorbido; vorresti un freddoruvido al suo posto?» Alle volte due persone si avvicinavano, pensando di poter ottenere reciprocamente un caldomorbido, ma uno dei due cambiava idea e finivano per scambiarsi dei

freddoruvidi. Il risultato di tutto questo era che poche persone morivano, ma moltissimi erano infelici, avevano freddo ed erano pieni di punture.

La situazione divenne molto complicata perché, dalla venuta della strega, circolavano sempre meno caldomorbidi; così i caldomorbidi, che prima erano abbondanti e disponibili come l'aria, acquisirono immenso valore. Prima che venisse la strega, la gente soleva radunarsi in gruppetti di quattro o cinque persone e nessuno badava a chi regalasse caldomorbidi e a chi li avesse in regalo; dopo, invece, le persone presero a formare delle coppie che riservavano i caldomorbidi esclusivamente l'una all'altra coloro che, magari per disattenzione, davano un caldomorbido a qualcun altro si sentivano subito in colpa perché sapevano che il loro compagno si sarebbe probabilmente risentito per aver perso un caldomorbido. Chi non riusciva a trovare un compagno generoso doveva comperare i caldomorbidi, ma per guadagnare abbastanza doveva lavorare molto.

Alcuni, che erano "benvoluti" per qualche ragione, ricevevano molti caldomorbidi senza doverli ricambiare. Questi allora li rivendevano a chi era "impopolare" e ne aveva bisogno per sopravvivere.

Ma succedeva anche un'altra cosa: alcuni prendevano i freddoruvidi di cui c'era una quantità illimitata e non costavano nulla li rivestivano di bambagia bianca e li cedevano come caldomorbidi. Questi caldomorbidi fasulli erano in realtà caldomorbidi di plastica, che causarono ulteriori difficoltà. Per esempio, due persone si incontravano e si scambiavano liberamente caldomorbidi fasulli, che presumibilmente avrebbero dovuto farli star bene, ma che in realtà li facevano stare male. Dato però che pensavano di essersi scambiati caldomorbidi veri, alla fine erano molto confusi, non sapendo che la loro sensazione di freddo e ruvido derivava in realtà dal fatto che avevano ricevuto molti caldomorbidi fasulli.

La situazione si era fatta veramente triste, e tutto era cominciato con la venuta della strega che aveva fatto credere alla gente che un brutto giorno, in modo del tutto inaspettato, avrebbero potuto trovare la bisaccia dei caldomorbidi irrimediabilmente vuota.

Qualche tempo fa giunse in questo triste paese una giovane donna florida dai fianchi larghi, nata sotto il segno dell'Acquario. Non aveva mai sentito parlare della strega e non si preoccupava affatto di rimanere senza caldomorbidi: li offriva liberamente, anche quando non glieli chiedevano. Presero a chiamarla "la grassona", rimproverandola di dare ai bambini l'idea che non fosse il caso di temere che i caldomorbidi si esaurissero. I bambini la amavano molto perché con lei stavano bene, e presero a regalare caldomorbidi tutte le volte che ne avevano voglia.

Preoccupati, i grandi promulgarono una legge per impedire che i bambini esaurissero le scorte di caldomorbidi: era grave reato cedere caldomorbidi in maniera scriteriata senza autorizzazione. Molti bambini però non facevano caso alla nuova legge, continuando a scambiarsi caldomorbidi quando ne avevano voglia e sempre quando erano loro richiesti. I bambini erano molti, quasi tanti quanti erano gli adulti, e a un certo punto sembrava che le cose cominciassero ad andare come volevano loro.

Al momento è difficile prevedere cosa potrà succedere. Riusciranno gli adulti con le loro leggi a riportare i bambini all'ordine e alla prudenza? Oppure si uniranno alla giovane donna coi fianchi larghi e ai bambini, confidando di riuscire sempre a trovare caldomorbidi se ne avranno bisogno? Si ricorderanno dei bei tempi, che i bambini

stanno cercando di far tornare, quando i caldomorbidi erano in abbondanza perché tutti li offrivano generosamente?

[ix] BERNE E., *A che gioco giochiamo,* Bompiani, Milano 1974, p. 211(1 ed.it. 1967).
[x] MARCUS J., *Intimacy,* in «Issues in Radical Therapy», 1,3(1973), pp. 18-19.
[xi] CAPERS H., HOLLAND G., *Stroke Survival Quotient,* in «Transactional Analysis Journal», I, 3 (1971), p. 40.

Compiti a casa (Quarta Sessione)

◊ MEDITAZIONE QUOTIDIANA
Focalizzare l'intenzione per il bene più alto relativamente al petalo settimanale prescelto

◊ ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA
1 volta al giorno faccio una cosa nuova (anche molto piccola).
Ogni 3 ore mi fermo un istante e sono presente al momento che sto vivendo.

◊ DIARIO GIORNALIERO
Registrazione di novità, risultati, gratitudine, celebrazione, eccellenza e bellezza. Soprattutto accento sulle novità

◊ REVISIONE DEI PETALI
Report Scritto (da consegnare ai docenti sull'andamento del lavoro):
cosa è cambiato, cosa sta funzionando, cosa no, a che punto sono in questo momento

◊ CONDIVISIONE 2 VOLTE ALLA SETTIMANA CON PARTNER DI LAVORO

◊ CURA E COMPILAZIONE LISTA SETTIMANALE

◊ STUDIO E INTEGRAZIONE DEI TESTI

◊ ARRIVARE ALLA SESSIONE SUCCESSIVA PIENAMENTE PREPARATI