

## **Presentazione del libro “Il copione”**

### **Conoscere se stessi per migliorare nelle relazioni e nel lavoro**

**Copione** è un termine preso a prestito dalle arti teatrali e cinematografiche, ed è la parte che un attore svolge nell’ambito di una rappresentazione, composta da un cast di personaggi, con i loro dialoghi, atti e scene, temi e complicati intrecci che si snodano verso un momento culminante e terminano con il calare del sipario. Le storie raccontate, fin dal tempo dei greci attraverso le ‘tragedie’ e ancor prima, e rappresentate in un palcoscenico sono sempre tratte dalle esperienze umane. Shakespeare scrisse: *“Tutto il mondo è un palcoscenico. E tutti, uomini e donne, non sono che attori. Hanno le loro entrate e le loro uscite; Ciascuno nella sua vita recita diverse parti.”*

Così, come in una rappresentazione teatrale, attraverso il nostro *copione*, noi svolgiamo un ruolo, all’interno di un cast di attori, nel rappresentare una storia, la storia della nostra vita. E possiamo immaginarci non solo nel ruolo di attore, ma anche in quello di spettatore, seduto in una delle poltrone antistanti il palcoscenico.

Come tutte le storie, anche la nostra ha un punto di inizio, un suo svolgimento e un finale. Questo finale corrisponde con la morte.

L’aspetto interessante di tutto questo è che, ciascuno di noi, con ogni probabilità, scrive la propria storia nella prima infanzia, ancor prima di essere abbastanza grandi da saper dire qualche parola. Più avanti nell’infanzia, vi aggiungeremo altri dettagli. All’età di sette anni sarà quasi completamente scritta e potremo rivederla ulteriormente durante l’adolescenza. Da adulti, pur non consapevoli della storia di vita che abbiamo scritto per noi, è tuttavia molto facile che la seguiremo fedelmente. Così impostata la nostra vita, è assai probabile che ogni nostro comportamento, pensiero e/o emozione costituisca un passo ulteriore verso il finale che abbiamo deciso da bambini (tornaconto del copione).

Ricerche appropriate hanno dimostrato che la maggior parte degli incidenti stradali, morti per overdose, tossicodipendenze, omicidi e suicidi, delinquenza varia, morti per infarti e tumori in età ancora giovane, sono stati *decisi* dall’individuo, con ampio margine di probabilità, durante la sua infanzia. Lo stesso dicasi per le malattie meno tragiche ma pur sempre importanti come quelle che interessano l’intero tubo digerente, la pelle, la tiroide, ecc (malattie psicosomatiche).

*Ogni individuo decide nella sua prima infanzia la propria vita e la propria morte,  
e quel programma che si porterà dentro ovunque vada... è il suo copione.  
Gli aspetti meno rilevanti del suo comportamento riuscirà a deciderli  
in modo autonomo 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.*

E. Berne

Il copione, non essendo scritto nel nostro DNA, può essere modificato a seguito di una decisione adulta e consapevole. Come lo definisce E. Berne, padre dell’analisi transazionale, *“il copione è l’insieme delle decisioni prese dal bambino per adattarsi alla situazione peculiare del proprio ambiente (in particolare quella creata dai suoi genitori) nei primi sei anni di vita”*.

Detta in questo modo, il copione è basato sulla programmazione che i genitori impongono al loro figlio che *decide* di accettare per tre ragioni: 1. Egli compie la maggior parte delle sue azioni per essere amato e accettato dai suoi genitori. 2. Questo gli permette la possibilità di strutturare il suo tempo in modo accettabile. 3. E’ più facile sentirsi dire come fare le cose, piuttosto che imparare da solo. Così i genitori programmano il loro figlio, o figlia, trasmettendogli ciò che hanno imparato, o meglio ciò che pensano di aver imparato. Se i genitori hanno un copione perdente riusciranno a trasmettergli solo il loro copione perdente, mentre lo stesso vale se il loro è un copione vincitore. Ne risulta comunque che il taglio del copione del figlio è condizionato dalla programmazione parentale. Questo condizionamento non è tuttavia assoluto: il bambino decide in presenza di una serie di fattori che lo porteranno ad accettare il copione dei genitori, oppure a rifiutarlo, oppure ancora ad accettarlo in modo più sfumato.

Non è difficile concludere che un copione perdente, quando non presenta i livelli di tragicità sopra descritti, presuppone comunque una vecchiaia triste e sola. Eventualità ritenuta da molti ancora più tragica, per cui preferiscono una conclusione più rapida della loro vita.

Poiché il copione è frutto di una decisione presa durante l'infanzia, è possibile, in qualunque momento della vita, cambiare quella decisione e uscirne, se non in tutto, almeno in parte.

Il libro inizia con una parte generale che analizza i bisogni dell'essere umano e la motivazione che lo spinge a realizzare tali bisogni. Per questo ho accennato alla gerarchia dei bisogni elaborata dallo psicologo americano Abraham Maslow. Fra i cinque bisogni da lui descritti, ne ho individuato uno in particolare che oltre ad essere fondamentale per la sopravvivenza, sta alla base dell'omeostasi psicologica dell'individuo. Berne lo definisce tanto importante quanto il nutrimento: è il bisogno di riconoscimento, che in età infantile corrisponde alla sana accettazione dei genitori, in particolare della madre, che si manifesta attraverso il calore del contatto fisico, le carezze e l'amore incondizionato.

A questo punto il libro tratta dell'Analisi Transazionale secondo cui la struttura della personalità di ogni individuo è costituita da tre nuclei distinti: gli **stati dell'Io**. Questi stati vengono raffigurati con tre cerchi adiacenti, disposti uno sopra l'altro, e prendono il nome di: **Stato dell'Io Genitore, Stato dell'Io Adulto e Stato dell'Io Bambino**.

Ogni Stato è una sorta di archivio che contiene pensieri, sentimenti e modelli di comportamento che la persona ha acquisito nel corso della propria vita. In particolare lo Stato dell'Io Bambino contiene le tracce di desideri, emozioni, sensazioni, fantasie, intuizioni, che la persona ha avuto nel corso della propria infanzia. Lo Stato dell'Io Genitore contiene invece "vecchie registrazioni" di pensieri, sentimenti e comportamenti che le figure importanti della sua infanzia, genitori in particolare, insegnanti, ecc., hanno manifestato nei suoi confronti. Lo Stato dell'Io Adulto è ancorato al presente e contiene i dati aggiornati sulla realtà che la persona sta vivendo in quel momento. Questo per dare un'idea sia pure vaga di come si muove e da dove parte l'AT.

Uno degli aspetti fondamentali che contraddistinguono l'Analisi Transazionale è la *semplicità* del linguaggio e la *rapidità di comprensione*.

Non è dunque necessario avere una speciale preparazione per capire la teoria, non è necessario avere delle basi di psicologia, né è necessario frequentare lunghi corsi per impraticarsi con i suoi concetti base.

L'AT è nello stesso tempo una *teoria della personalità* e una *teoria della comunicazione*. Quindi si possono trattare simultaneamente i versanti emotivi ed interni da un lato, ed i versanti sociali e comunicazionali dall'altro, cosa particolarmente utile quando si vogliono prendere in considerazione temi come quelli riguardanti le relazioni interpersonali all'interno delle organizzazioni.

Nel libro, tratto con particolare attenzione i sentimenti come elemento fondamentale della perpetuazione del copione. Ogni bambino impara presto nella vita a quali sentimenti i genitori rispondono positivamente e da quel momento in avanti le sue strategie di vita si baseranno su quei sentimenti anche se non autentici bensì sostitutivi, cioè falsi sentimenti, che egli impiegherà nei *giochi* e in altre transazioni manipolative come elemento di rinforzo delle decisioni di copione. Questi sentimenti, detti anche racket, sono rabbia, senso di colpa, paura, frustrazione, imbarazzo, impotenza.

La parte culminante di questo libro è costituita fondamentalmente dalla descrizione in termini pratici delle esperienze di alcuni personaggi, che si sono offerti per questo studio, quale effetto dei più importanti e frequenti messaggi di copione, consistente nella deformazione e/o inibizione dello sviluppo spontaneo e libero che un bambino possa subire. In età adulta la persona inibita da decisioni di copione, presenta una notevole carenza funzionale e impedimento a livello emotivo, del tipo esitazione nel prendere decisioni, anche le più semplici, difficoltà nel porsi e realizzare obiettivi, autodisistima, tendenze suicide, tendenze omicide, sottomissione, aggressività. Queste sono tutte caratteristiche di un copione perdente. La stragrande maggioranza delle persone poco o tanto presenta queste difficoltà.

Anche se il libro contiene la chiave per uscire dal proprio copione, la più attenta lettura non è sufficiente per un cambiamento della propria personalità, ma offre tuttavia lo spunto, per chi lo decida, per l'avvio di un processo di riflessione su se stesso che lo porti a decidere le strategie del proprio cambiamento e crescita personale. Una persona che prenda sul serio una tale iniziativa è definibile un "eroe" senza alcuna esagerazione, e i risultati gli daranno ragione.

*Franco Lomartire*