

## COPIONE

*“Chi non può ricordare il passato è condannato a ripeterlo” (George Santayana)*

Il concetto di copione è centrale nell'Analisi Transazionale, nel corso del tempo e ad opera di autori diversi, ha conosciuto diverse formulazioni; oggi possiamo definire il copione come un piano di vita inconscio che fin dalla nascita cominciamo a scrivere ed ultimiamo entro i 7 anni, sulla base delle prime esperienze che viviamo.

Fin dai primi giorni della nostra esistenza, riceviamo dai nostri genitori o da altre figure di accudimento, messaggi verbali e non verbali che esercitano una forte influenza su di noi, in ragione della nostra vulnerabilità (non abbiamo potere, non abbiamo un pensiero ancora maturo, non abbiamo tutte le informazioni a nostra disposizione). Sulla base di questi messaggi elaboriamo delle conclusioni (convinzioni) su noi stessi, sugli altri e sul mondo.

Questi messaggi di copione costituiscono dunque il punto di partenza per prendere delle decisioni su noi stessi, sugli altri e sul mondo. Queste decisioni vengono poi rinforzate dai genitori, giustificate dagli avvenimenti successivi e culminano in una scelta decisiva; esse andranno a costituire l'ossatura del copione. Naturalmente sono prese al di fuori della consapevolezza, prima ancora che riusciamo a formulare la nostra prima parola, derivano da esperienze emotive e dipendono dall'esame di realtà immaturo tipica di noi bambini (pensiero magico e non logico-formale).

Facciamo ora un esempio per capire meglio quanto detto finora: supponiamo che i nostri genitori siano presi dai loro problemi personali e prestino poca attenzione a noi piccolini; non avendo la maturità per capire e a corto di informazioni, la trascuratezza che sentiamo e le esperienze deludenti di ricerca di affetto inducono a convincerci che c'è qualcosa in noi che non va e a concludere che non siamo amabili, cioè degni di amore. Possiamo arrivare a convincerci che i nostri genitori non ci vogliono, ci rifiutano, e generalizzare in futuro questa convinzione concludendo che nessuno ci vuole bene e che il mondo è un luogo ostile, pieno di persone di cui difficilmente ci si può fidare.

L'atteggiamento distaccato dei genitori continua a rafforzare in noi questa idea e scegliamo di vivere da soli, sempre meglio che illudersi e rimanere delusi. Con questo schema di riferimento cresciamo e ci muoviamo nel mondo e, seppure dolorosamente, ridefiniamo la realtà, cioè le esperienze, i fatti, le persone che incontriamo per vedere confermato tale schema. Così, per esempio, svaluteremo l'interessamento reale di un amico, distorceremo le manifestazioni di attenzione dimostrate dalla fidanzata, faremo in modo che gli altri ci rifiutino, per realizzare il tornaconto finale, cioè la scena finale del copione: rimanere soli e sentirsi abbandonati.

Al di fuori della consapevolezza è probabile che ci atteniamo alla credenza magica che se finisce così alla fine mamma e papà capiranno e ci ameranno.

Che funzione assolvono dunque le decisioni? Esse rappresentano la migliore strategia che abbiamo trovato per sopravvivere e vedere esaudito il nostro insopprimibile bisogno di amore e attenzione, in un mondo che può sembrarci ostile e rappresentare una minaccia a tale bisogno.

Abbiamo scoperto, riprendendo l'esempio precedente, che stare soli è sempre meglio della delusione.

Da adulti talvolta riproponiamo le strategie che decidemmo di attuare da bambini. In questi casi reagiamo alla realtà qui e ora come se fosse il mondo che immaginammo nelle nostre prime decisioni: quando agiamo così diciamo che “siamo nel copione”, stiamo mettendo in atto un comportamento o risperimentiamo emozioni di copione.

Perché facciamo così, perché non lasciarsele semplicemente alle spalle via via che cresciamo?

La ragione primaria è che speriamo ancora di risolvere il tema fondamentale rimasto irrisolto nella nostra infanzia: come ottenere amore e attenzione incondizionati. Così da adulti reagiamo come se fossimo ancora bambini



nonostante i modi di comportarsi sembrano in apparenza fonte di sofferenza o autodistruttivi.

Ecco perchè il concetto di copione è così centrale nella terapia, esso offre una spiegazione valida ad una domanda molto comune nei pazienti: se il nostro comportamento procura tanta sofferenza perchè continuiamo a farlo se è così spiacevole? Per portare avanti il copione! Rimaniamo abbarbicati alle nostre decisioni infantili, perchè rappresentano la migliore strategia che abbiamo trovato per vedere esauditi i nostri bisogni. Questo spiega anche perchè i pazienti temono di abbandonare le vecchie decisioni, che offrivano una soluzione magica ai problemi del passato, e a volte riferiscono addirittura di sentirsi "meglio" nel continuare a comportarsi in modo autodistruttivo.

La comprensione del copione è un passo fondamentale nel processo di cambiamento personale: per uscire dal copione infatti, aiuto la persona a diventarne innanzitutto consapevole, poi a individuare i bisogni autentici rimasti insoddisfatti, e infine a trovare dei modi alternativi di avere esaudite queste esigenze, con le risorse da adulto oggi a sua disposizione.