

9 . L'ANALISI TRANSAZIONALE E IL CONCETTO DI "COPIONE" (E. BERNE 1972)

Cesare De Monti

Per la comprensione dell'eziologia del comportamento umano, sia normale che patologico, il concetto di "copione" costituisce forse il contributo maggiore dell'analisi transazionale .

Ciascuno di noi recita sul palcoscenico della vita un dramma il cui copione è stato scritto normalmente entro i primi 6/7 anni di età. E. Berne definisce il copione come "un piano di vita che si basa su una decisione presa durante la prima infanzia, rinforzata dai genitori, giustificata dagli eventi successivi e che culmina con una scelta determinante".

Lungo il corso della prima infanzia l'individuo riceve dai genitori "messaggi" che vengono introiettati e fatti propri in modo del tutto acritico, ma che continueranno poi ad agire inconsapevolmente entro di lui nel corso della vita, condizionandone il comportamento e segnandone il destino. Tali messaggi di copione vengono veicolati soprattutto attraverso la comunicazione non verbale o contestuale e solo più tardi rinforzati mediante la verbalizzazione.

Probabilmente, per questo motivo, essi agiscono normalmente sotto la soglia di consapevolezza ed è difficile modificarli soltanto attraverso processi di presa di coscienza e razionalizzazione.

I messaggi di copione sono essenzialmente:

1. **DIVIETI** (coartanti) che si esprimono nella forma "non essere...", opposti a RICONOSCIMENTI (liberatori) del tipo "siamo lieti che tu sia...";
2. **IMPERATIVI** (coartanti) che si esprimono nella forma "devi essere...", opposti ai PERMESSI (liberatori) del tipo "puoi non essere...";
3. **MODALI** quei messaggi che dicono **COME** realizzare i divieti e gli imperativi precedenti.

Possiamo sintetizzare i principali messaggi (individuati dall'analisi transazionale) in sette DIVIETI, cinque IMPERATIVI, e quattro messaggi MODALI, così da fornire un sufficiente impianto teorico per qualsiasi tipo d'intervento di ristrutturazione dell'io.

Schematicamente

- A. DIVIETI: "non essere" o RICONOSCIMENTI: "siamo lieti che tu sia..."
- B. IMPERATIVI: "devi essere" o PERMESSI: "puoi non essere..."
- C. MESSAGGI MODALI: "così devi fare per.." di cui due referenziali e due condizionali

1. DIVIETO: "Non esistere"

È il più distruttivo dei messaggi di cui un individuo possa essere destinatario, una sorta di maledizione che gli nega il diritto di vivere la propria vita.

"Vorrei che tu non fossi nato" è il messaggio. Esso depriva il bimbo di quella risorsa fondamentale per l'equilibrio psicofisico che è l'amore.

Anche l'atteggiamento ambivalente ha questo significato.

"Siamo lieti che tu sia nato, ma ne abbiamo paura e forse rabbia".

Talvolta l'iperprotezionismo (iperaffettività compensatoria) veicola lo stesso messaggio.

- RICONOSCIMENTO:
" Siamo lieti che tu sia nato, che tu ci sia e viva"

DECISIONE

di copione perdente:

- Non vivrò a lungo. Mi suiciderò.
- Sarò sempre malaticcio e infortunato.
- Sarò una nullità, insignificante, fallito.

di copione vincente:

- Vivrò la mia vita al meglio, dato che ci sono.
- Dimostrerò a me stesso che ce la faccio
- Se la vita non mi è stata data come dono, me la conquisterò ogni giorno come un diritto.

2. DIVIETO: "Non essere te stesso"

L'accettazione del figlio, maschio o femmina, senza creare "alleanze perverse" o "preferenze" che impediscono l'instaurarsi e quindi il superamento dell'Edipo (o Elettra), non è sempre automatica e naturale. Il divieto può assumere la forma "vergognati di essere.." (maschio, donna, meridionale, negro, piccolo, riccio, marocchino, diverso...) così che il figlio percepisce i pregiudizi e i complessi d'inferiorità dei genitori attraverso i loro modelli di comportamento.

- RICONOSCIMENTO:
" Siamo lieti che tu sia così come sei"

· DECISIONE

di copione perdente:

- Mi comporterò come se fossi dell'altro sesso.
- Mi sentirò estraneo, alienato a disagio nella mia pelle.
- Sarò troppo grasso, magro, aggressivo, remissivo....

di copione vincente:

- Mi sento a mio agio nella mia pelle.
- Mi piaccio così come sono.
- Mi sento un principe, una principessa (non un brutto anatroccolo).

3. DIVIETO: "Non provare emozioni"

Gli stati emotivi fondamentali dell'uomo possono essere posizionati su quattro assi secondo un "continuum" di sentimenti e di stati d'animo vari, crescenti o decrescenti:

1. AMORE, affetto simpatia	-	antipatia, rancore,	ODIO
2. PIACERE, appagamento, soddisfazione	-	dispiacere, affanno,	DOLORE
3. FIDUCIA, confidenza	-	diffidenza, timore,	PAURA
4. GIOIA, allegria, contentezza	-	malumore	TRISTEZZA

La vita affettiva, secondo l'Analisi Transazionale, può essere così schematizzata

EROS

Piacere

Gioia

DISPONIBILITA'

Amore

Fiducia

SOCIALITA'

ISTINTI

SENSAZIONI

EMOZIONI

ATTEGGIAMENTI

SENTIMENTI

STATI D'ANIMO

ATTEGGIAMENTI

THANATOS

Dolore

Tristezza

ISOLAMENTO

Odio

Paura

AGGRESSIVITA'

Ed ecco cosa producono le varie combinazioni di versi "treni affettivi" (così chiamati):

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1.EROS+PIACERE+GIOIA: | produce l'atteggiamento <u>DISPONIBILITA'</u>
(alla relazione interpersonale) |
| 2.EROS+AMORE+FIDUCIA: | produce l'atteggiamento <u>SOCIALITA'</u>
(predisposizione all'identificazione dell'altro) |
| 3.THANATOS+ DOLORE+ TRISTEZZA | crea l'atteggiamento <u>ISOLAMENTO</u>
indisponibilità alla relazione interpersonale) |
| 3.THANATOS+ ODIOPAURA | crea l'atteggiamento <u>AGGRESSIVITA'</u>
indisponibilità all'identificazione con l'altro) |

La fusione di disponibilità e socialità produce l'INTIMITA'

La fusione di isolamento e aggressività produce l'ALIENAZIONE

Si può osservare che l'autorità (Famiglia, Scuola, Stato, Chiesa, Azienda,...) può esercitare il potere sull'individuo alienandolo, ben sapendo che l'intimità costituisce al contrario una grande forza liberatoria della soggezione al potere. Così si può privare il bambino della sfera emotiva dell'EROS, pretendendo e insieme negandogli piacere e amore, inibendogli gioia e fiducia in sé.

Nella sfera affettiva del Thanatos il bambino può essere obbligato a non dare dolore e odio, ma a dover ricevere e accettare (pur senza essere legittimato a provarle) tristezza e paura.

A questo punto, dopo questa ampia premessa sulla vita affettiva, il DIVIETO di provare emozioni può essere così formulato:

- Non chiedere piacere e amore (=rinuncia per me ai tuoi bisogni affettivi);
- Non provare gioia e fiducia in te stesso (= gli dei o i "parentes" potrebbero esserne invidiosi e arrabbiarsi);
- Non dare dolore e odio (= se no te ne pentirai);
- Non rifiutare dolore e odio (=rimproveri e punizioni);
- Non provare tristezza e paura (=vuoi forse colpevolizzarmi o aggredirmi?).

N.B. In questo modo, il gioco del controllo sociale realizza il massimo della soggezione attraverso la rinuncia, la colpevolizzazione, l'inferiorizzazione, l'anaffettività, la remissività.....

- RICONOSCIMENTO: le tue emozioni sono tutte legittime, esse fanno di te un essere umano.

· DECISIONE

di copione perdente:

- Sarò anaffettivo, ipo-affettivo.
- Sarò impotente, frigida....

di copione vincente:

- Vivrò la spontaneità delle mie emozioni.
- Vivrò l'intimità come fusione di disponibilità (alla relazione interpersonale) e di socialità (predisposizione alla identificazione con l'altro).

4. DIVIETO: "NON PENSARE"

La concettualizzazione e il pensiero razionale segnano l'acquisizione del linguaggio (funzione dell'emisfero cerebrale dominante). Prima, nello stadio preverbale, e per molto tempo anche dopo, prevale la fantasia (pensiero pre-logico, funzione dell'emisfero non-dominante).

Nell'adulto la dominanza del pensiero logico confinerà le fantasie nelle attività di tipo artistico-creativo, nelle attività ludiche, in quelle oniriche e dell'intuizione.

Il divieto "non pensare" è un messaggio coartante dell'attività fantastica, equivale a un "non fantasticare" come fuga o rifugio dall'autorità genitoriale e si trasformerà - col tempo - in un "non pensare colla tua testa, ma adotta i nostri schemi concettuali di riferimento".

Quindi: "non dire sciocchezze" o "non ti inventare cose".

- RICONOSCIMENTO: "le tue idee, quello che pensi, le tue opinioni sono importanti per noi"

· DECISIONE

di copione perdente:

- Non capirò, sarò stupido.
- Non studierò, resterò ignorante

di copione vincente:

- Penserò colla mia testa.
- Mi farò le mie opinioni personali.
- Mi regolerò in base alla mia esperienza, provando e riprovando.....

5. DIVIETO: "Non crescere"

Spesso i vezzeggiativi, i diminutivi, il protolinguaggio dell'"infantilese" (ricco di onomatopée e di ecolalie), il tono seduttivo... veicolano il messaggio di non crescere.

La connotazione negativa della protezione (tipica funzione parentale) si configura nell'iperprotezione che ha lo stesso significato di dipendenza simbiotica, attraverso la surrogazione o la limitazione dell'attività esplorativa.

Si può ipotizzare, nella psicogenesi di questo divieto, un complesso di Laio e Giocasta (enantiomorfi dell'Edipo e dell'Elettra), fusione di repressione di pulsioni sessuali per i figli dell'altro sesso, rivalità per quelli del proprio sesso, e proiezione su entrambi delle proprie frustrazioni esistenziali.

- RICONOSCIMENTO: "Siamo lieti di vederti maturare e diventare adulto"

· DECISIONE

di copione perdente:

- Resterò infantile.
- Non acquisterò responsabilità ed autonomia.

di copione vincente:

- Mi affrancherò dalla dipendenza.
- Diventerò il protagonista della mia vita.

6. DIVIETO: "Non ti avvicinare"

Il contatto fisico, epidermico, è un bisogno irrinunciabile, la cui deprivazione può avere conseguenze gravissime, talora mortali (marasma) per l'individuo.

L'amore passa ed è percepito attraverso la pelle.

Permettere a qualcuno di avvicinarsi significa ridurre la propria territorialità (cfr. l'etologia) e rendere più permeabili i propri confini.

Il divieto di avvicinarsi denota quindi una percezione invasiva e paranoidea dell'altro, connessa ad ansie relative alla propria integrità e sopravvivenza.

- RICONOSCIMENTO: "Siamo lieti di averti e sentirti vicino"

· DECISIONE

di copione perdente:

- Eviterò il contatto fisico.
- Me ne starò per conto mio, nel mio cantuccio.

di copione vincente:

- Mi godrò il contatto fisico.
- La vicinanza fisica medierà quella affettiva..

7. DIVIETO: "Non ci lasciare"

Tende a perpetuare la relazione simbiotica genitori-figlio negando autonomia nella dimensione spaziale (anziché in quella temporale) ed è un tipico messaggio inviato dai genitori per cui i figli sono la più importante ragione per stare assieme, o sono anziani e si aspettano un appoggio dai figli. Denota abitualmente una percezione inglobante dell'altro connessa ad ansie di castrazione o angosce di abbandono.

- RICONOSCIMENTO: "Siamo lieti di vederti sempre più autonomo e capace di andare per la tua strada"

· DECISIONE

di copione perdente:

- Non mi sposerò finché vivono i miei genitori.
- Non cambierò paese, nè andrò lontano da loro.

di copione vincente:

- Andrò via da casa pur offrendo il sostegno possibile ai genitori.
- Farò sentire la mia vicinanza affettiva nonostante la distanza fisica che sarà necessaria

Ed ecco i principali cinque IMPERATIVI:

1. IMPERATIVO: "Sii perfetto"

Il bambino vive i genitori come onnipotenti, onniscenti e onnipresenti. Avendo bisogni da soddisfare secondo il principio del "tutto e subito", necessita di loro per avere una soddisfazione completa e appagante. Nel suo desiderio di diventare come loro, di identificarsi con loro, introietta l'imperativo "sii perfetto". Anche quando la realtà gli farà constatare che neanche i grandi sono perfetti, non per questo gli toglierà l'illusione della possibilità della perfezione. Continuerà quindi a ricercarla in se stesso (imperativo autodiretto) e a pretenderla negli altri (imperativo eterodiretto).

L'introiezione di questo imperativo, il cosiddetto "perfezionismo", conduce fatalmente allo scacco, alla frustrazione, con i conseguenti stati depressivi.

Se l'educazione, invece di colpevolizzare e punire chi sbaglia, puntasse maggiormente a individuare la causa del non raggiungimento dell'obiettivo (anziché di punire il "colpevole"), si ridurrebbe di molto l'eventualità che l'errore abbia a ripetersi.

- PERMESSO: "Puoi sbagliare", "Errare humanum est", "Puoi imparare dall'esperienza errata"

· DECISIONE

di copione perdente:

- Sarò ipercritico, verso me stesso e gli altri.
- Mi sentirò colpevole ogni volta che sbaglio.

di copione vincente:

- Il risultato dipende da tanti fattori insieme (non solo dal mio impegno pur indispensabile), ma anche dalla fortuna (al di là del merito/demerito).....
- farò bene, ma l'"insieme di fattori" non dipende da me.
- Adesso sono più vicino alla soluzione, avendo appreso dall'esperienza.

2. IMPERATIVO: "Sbrigati"

E' nella linea dei bisogni da soddisfare secondo il principio infantile del "tutto e subito". Versante del tutto: "sii perfetto"; versante del subito: "fai presto"..

La lentezza è vissuta come scacco e frustrazione generatrice di stati d'ansia e insicurezza.

- PERMESSO: "Puoi prenderti tutto il tempo necessario".

DECISIONE

di copione perdente:

- Farò ogni cosa nel più breve tempo possibile.
- Sarò rapido e incisivo.
- Mi annoierò se non avrò nulla da fare.

di copione vincente:

- Ho tutto il tempo che serve.
- La fretta è una cattiva consigliera ("la gatta frettaolosa ha fatto i gattini ciechi").

3. IMPERATIVO: "Sii forte"

Esso sottende un meccanismo di difesa: non potendo non provare emozioni è necessario controllarle per non soccombere (debolezza e ingenuità) o per non prevaricare (colpa, cattiveria). Gli stati emotivi vengono vissuti con valenza positiva (piacere, gioia, amore, fiducia) o con valenza negativa (dolore, tristezza, odio, paura): invece l'imperativo di non manifestare emozioni li connota tutti negativamente. Manifestare gioia e piacere è colpa: amore e fiducia è ingenuità, dolore e paura è debolezza, odio e tristezza è cattiveria.

- PERMESSO: "Puoi manifestare le tue emozioni".

· DECISIONE

di copione perdente:

- Non mi mostrerò mai debole.
- Sarò duro e autoritario (=virile).

di copione vincente:

- Vivrò la naturalità dei miei sentimenti ed emozioni.

4. IMPERATIVO: "Sforzati"

Si tratta di un imperativo paradossale: "se non senti il bisogno devi sentirlo", "se non ne hai voglia devi fartela venire". Ciò causa un conflitto intrapsichico paralizzante (non voglio, ma devo volere), con senso di impotenza, rinuncia e conseguente colpevolizzazione o di incapacità (Sisifo e la reiterazione dello scacco) con conseguente depressione.

Questo imperativo è un formidabile strumento di pressione sul bambino oppositivo o resistente ad accettare i divieti e gli imperativi di cui sopra: infatti ci si può sforzare di non esistere, di non essere se stessi, di non provare emozioni, di non pensare, di non crescere, di non avvicinarsi, di non allontanarsi. E ci si può sforzare di essere perfetti, rapidi, forti.

- PERMESSO: "Non è necessario che tu dia fondo alle tue energie".

· DECISIONE

di copione perdente:

- Ce la metterò sempre tutta senza desistere mai.
- Cercherò di tener fede alle mie decisioni, costi quel che costi.

di copione vincente:

- Impiegherò al meglio le mie energie (senza sfinirmi per forza).
- Se sarò motivato fortemente avrò buongioco, senza dispendio eccessivo di energie.

5. IMPERATIVO: "Compiacimi"

Anche questo è un imperativo paradossale. Il messaggio è "non puoi non aver voglia di essere come io voglio che tu sia o faccia, perchè ciò mi rattristerebbe e tu non vuoi rattristarmi". Ciò significa che devi assumere come tuoi i miei bisogni e le mie motivazioni (trasferenza).

Il paradosso è duplice:

"non puoi essere o agire diversamente da come io voglio" (=alium non datur); e, implicitamente, "devi essere o agire spontaneamente in modo conforme ai miei desideri, se no dovresti sforzarti, e se ti sforzi io ne sono rattristato". Questo "compiacimi" fa perno sulle fantasie di onnipotenza del bambino (il poter provocare gioia e tristezza negli altri) e sull'amore per le figure parentali. Come lo "sforzati" è uno strumento di pressione per ottenere l'introiezione degli altri messaggi coartanti di copione e per questo i due imperativi possono essere considerati "metamessaggi".

- PERMESSO: "Puoi tener conto anche delle tue esigenze".

· DECISIONE

di copione perdente:

- "Come tu mi vuoi".
- Farò tutto ciò che possa dar gioia agli altri.
- Non farò nulla che possa rattristare gli altri.

di copione vincente:

- Posso dire di no se non condivido le aspettative.
- Non dipende da me la felicità di tutti.
- Se dicendo di no qualcuno si rattrista, non ne sono io la causa, ma la sua nevrosi (o la sua pretesa infantile di gratificazione sempre e comunque).

Ed ecco infine i quattro messaggi MODALI che potremmo suddividere in 2 REFERENZIALI e 2 CONDIZIONALI.

**1. MODALE REFERENZIALE A = B:
"Sii o fai come B"!**

Il confronto e l'emulazione fanno da perno e si fornisce un modello di comportamento da imitare "Guarda come è bravo tuo fratello! Lui sì che..."

- PERMESSO: non esistono riconoscimenti o permessi: si presenta il modello da imitare e basta.

· DECISIONE

di copione perdente:

- Sarò come lui, come B.
- Mi sforzerò di imitare B.

di copione vincente:

- Io sono io. Troverò la mia via.
- Bravo lui. Sarò bravo a modo mio.

**2. MODALE REFERENZIALE A ≠ B:
"Non essere o non fare come B"!**

Spesso assume la forma del tipo "tutta sua madre" o "tutto suo zio Nando"...

- PERMESSO: non esiste permesso alternativo.

· DECISIONE

di copione perdente:

- Dimostrerò che non sono come lui
- Farò di tutto per non somigliare a B.

di copione vincente:

- Farò a modo mio, perchè no?.
- E con questo? L'importante è che sia me stesso.

3. MODALE CONDIZIONALE: "Se...allora...!"

Formulazioni del tipo "Se vuoi essere...allora bisogna che..." Per esempio: "Se temi l'ingratitude, allora non fare il bene" (=il bene sia fatto comunque); oppure "Se vuoi il successo, non devi aver compassione di nessuno" (=così devi fare per essere forte); "Se non vuoi spezzarti, devi piegarti" (=così devi fare per compiacere)...

- PERMESSO: non esiste alternativa

DECISIONE

di copione perdente:

- Farò come richiesto, pazienza.
- Costi quel che costi farò come si deve.

di copione vincente:

- Farò così se il gioco vale la candela.
- Deciderò volta per volta se accettare la condizione richiesta.

4. MODALE CONDIZIONALE: "Quando...allora...!"

Formulazioni del tipo "Quando sarai più grande, allora capirai..." (=così ora non puoi pensare); "Quando lavorerai allora potrai lamentarti" (=per adesso non puoi provare emozioni):

Concludendo questa schematizzazione si può dire che se prevalgono i messaggi coartanti (divieti e imperativi) il bambino strutturerà un copione "perdente"; se prevalgono i messaggi liberatori (riconoscimento e permessi) strutturerà un copione "vincente",

Possiamo chiamare "copione tragico" quello basato sul divieto più negativo "Non esistere!" (ove si viene a creare un tipico doppio legame: "se vuoi sopravvivere non devi esistere!").

Mentre attraverso le decisioni perdenti si realizza l'alienazione, attraverso le decisioni vincenti si consegue l'autonomia.

Ogni individuo si costruisce un proprio "quadro di riferimento" ("Frame of reference" per gli americani o le "Weltanschauung" per i tedeschi) cioè una propria visione di sé, degli altri, del mondo. Questo quadro di riferimento è l'insieme di convinzioni e di opinioni che l'individuo ha elaborato in larga misura nella prima infanzia.

Questo quadro di riferimento può essere rigido o flessibile.

Se RIGIDO: l'individuo non riesce a inserirvi dati nuovi e assume le caratteristiche di un sistema cristallizzato, statico, incapace di evolvere tramite l'esperienza.

Se FLESSIBILE: l'individuo è in grado di inserirvi nuove informazioni, anche in contrasto coi dati precedenti, e quindi di modificarlo e rigenerarlo.

Quando il quadro di riferimento è RIGIDO, il soggetto è costretto a ridefinire continuamente la realtà per mantenere la stabilità ed evitare il cambiamento. Questa "RIDEFINIZIONE" è un processo di distorsione della realtà per farla coincidere col proprio quadro di riferimento attraverso tre livelli:

- a) "fantasmizzazione" (= i cosiddetti disturbi del pensiero) a livello emozionale;
- b) "spostamento" (=la cosiddetta "grandiosità") a livello emozionale;
- c) "svalutazione" (o "disconoscimento") a livello comportamentale.

La realtà vien percepita dall'individuo attraverso l'attività di MODELLAMENTO e di FANTASMIZZAZIONE.a)

a) Il "modellamento" si attua attraverso il processo di

- normalizzazione (= individuazione di costanti o norme);
- riduzione (=eliminazione di dati sovrabbondanti o ininfluenti);
- modificazione (=rappresentazione standardizzata di insiemi di dati).

b) La "fantasmizzazione" sostituisce questi tre porocessi con la

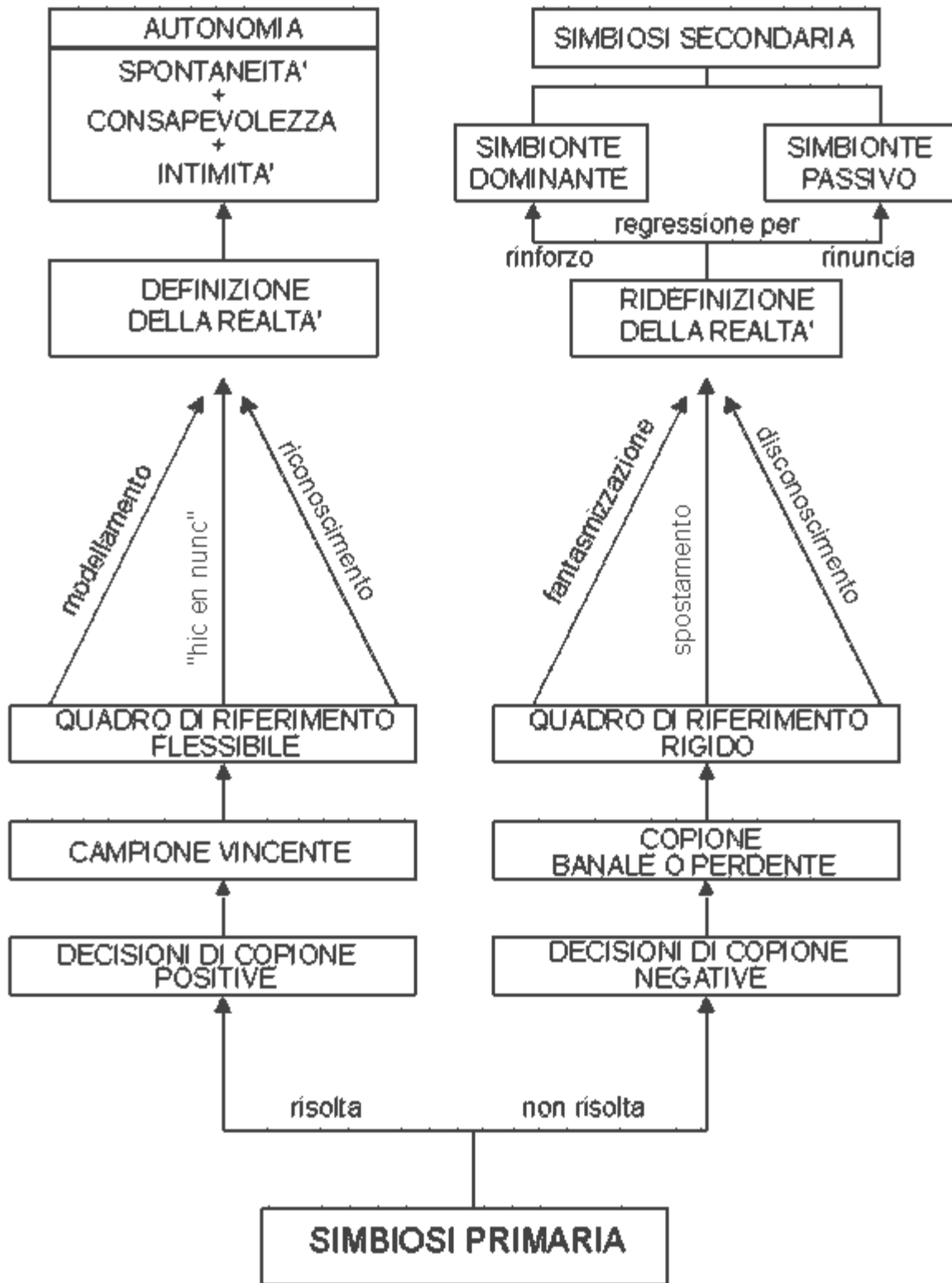
- generalizzazione: nelle due forme di enfattizzazione o banalizzazione;
- cancellazione: eliminazione di dati difformi dal quadro;
- distorsione: rappresentazione deformata di dati di realtà o loro arbitrario assemblaggio.

Quando la ridefinizione della realtà è difficile o addirittura impossibile dall'incalzare degli stimoli o dall'eccessivo dispendio di energia psichica l'individuo può regredire verso la simbiosi primaria madre-figlio, in modo stabile o transitorio, totale o parziale, o in alternanza:

a) identificazione col figlio (=Bambino), rinunciando alle proprie funzioni di pensiero autonomo (=Adulto) e ai propri principi (=Genitore), assumendo così nella relazione simbiotica il ruolo di simbiote dipendente/passivo;

b) identificazione colla madre, cercando di ottenere la conferma delle proprie ridefinizioni e quindi consolidare il proprio quadro di riferimento, attraverso il consenso esterno, l'assenso o la solidarietà di uno o più persone (meccanismo di rinforzo); in tal modo assume nella relazione simbiotica il ruolo di simbiote dominante attivo.

Il processo della simbiosi infantile colla madre (primaria) o si risolve verso l'AUTONOMIA o regredisce e si fissa nella SIMBIOSI SECONDARIA, secondo questo schema:



(Libera elaborazione del concetto di "COPIONE" dall'Analisi Transazionale, ad uso degli Operatori del Centro di Riabilitazione Villa S. Pietro - Arco - TN).