

Maria Saccà

CAMBIA IL COPIONE DELLA TUA VITA!

Sei storie per scegliere
di stare bene



Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet:
www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Maria Saccà

**CAMBIA
IL COPIONE
DELLA
TUA VITA!**

Sei storie per scegliere
di stare bene

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*A Chiara, Leonardo e Mario,
che mi aiutano a vincere. Grazie.*

Autobiografia in 5 brevi capitoli

Cammino per la strada
C'è una profonda buca nel pavimento
Non la vedo, ci cado dentro
Non so come uscirne

Cammino per la strada
C'è una profonda buca nel pavimento
La vedo, ma ci cado lo stesso
Ci vorrà un sacco di tempo per uscirne

Cammino per la strada
C'è una profonda buca nel pavimento
la vedo, ci cado lo stesso
Ma esco velocemente

Cammino per la strada
C'è una profonda buca nel pavimento
La aggiro

Cambio strada

Indice

Parte prima – Il copione

Introduzione	pag.	11
1. Gli Stati dell'Io	»	13
Prima di tutto bisogna sapere che...	»	13
2. Le posizioni di vita	»	19
3. Il copione	»	24
Concetto di “copione” e motivazioni al copione	»	24
Il copione e le favole	»	26
Copioni vincenti, perdenti e neutri	»	30
4. Formazione del copione	»	32
Tipi di messaggi di copione	»	32
“Qual è il modo migliore per ottenere quello che voglio, qui?”	»	33
Comandi o spinte	»	34
Le ingiunzioni	»	38
Attribuzioni	»	44
5. Il copione e il tempo	»	47
Combinazione dei temi	»	51

6. Emozioni parassite e buoni premio	pag.	53
Emozioni parassite e autentiche	»	55
Buoni premio o bollini	»	58
7. Come liberarsi dal copione	»	60

Parte seconda – Le storie

Un Paperino sfortunato e pasticcione	»	72
Riccardo sarà sempre in balia della vita		
Tutto per amore	»	85
Per Marta quasi niente è stato facile		
Una vita sul palcoscenico	»	97
Giovanni non cambierà finché papà non morirà		
La vita degli altri	»	110
Lilli non avrà mai un uomo tutto per sé		
E se domani...	»	123
Luca aspetta il dopo sbronza		
E adesso?	»	134
Giulia non ha scritto il finale della sua vita		
E alla fine...	»	148
Conclusioni	»	150

Parte prima

Il copione

*... tutto il mondo è 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.*

Shakespeare

Introduzione

“C’era una volta”...

Tutte le storie cominciano così, anche la nostra.

Fermiamoci un attimo e proviamo a ricordare, forse la nostra vita non somiglia a una favola, non ci sono principi, principesse, orchi o streghe, ma ci sono sicuramente i buoni e i cattivi, c’è uno svolgimento, un percorso che, magari, a volte è stato anche ripetitivo.

E proprio su questa ripetitività dobbiamo soffermarci: ti è capitato spesso di avere a che fare con persone che ti hanno fatto soffrire (i cattivi)? E queste persone avevano delle caratteristiche simili tra di loro?

Ti è capitato spesso di innamorarti della persona sbagliata?

Ti è capitato spesso di iniziare attività con entusiasmo, e poi mollare poco tempo dopo?

Ti è capitato spesso di cacciarti negli stessi guai?

Ti è capitato spesso di dirti, alla fine, “Ma come ho fatto a cascarci ancora!”.

Se riesci a individuare questa ripetitività, stai probabilmente iniziando ad analizzare il copione della tua vita: ogni persona pianifica la propria esistenza, ogni individuo decide nella prima infanzia la propria vita e la propria morte. Questo programma che si porterà dietro ovunque vada si chiama 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 ti-

po di persona sposerà, quanti figli avrà e come morirà. Può non essere ciò che vuole, ma è ciò che vuole che sia.

Secondo l'Analisi Transazionale, la teoria che seguo nella mia attività di psicoterapeuta, un copione è un piano di vita che continua a svilupparsi, dopo essere stato strutturato nella prima infanzia, sotto l'influenza dei genitori; è quella forza psicologica che spinge un individuo verso il proprio "destino", sia che lo combatta sia che sostenga trattarsi del frutto di una sua libera scelta.

La ragione per cui ho deciso di scrivere questo libro è soprattutto quella di aiutare i lettori a liberarsi: in tanti anni di attività come psicoterapeuta, ho vissuto, insieme ai miei pazienti, le gabbie del copione, ho percorso insieme a loro le strade e le decisioni antiche che li avevano portati a vivere una vita insoddisfacente e spesso dolorosa. Ma, sempre insieme a loro, ho scoperto strade nuove, nuove opzioni, nuovi orizzonti... un altro domani.

Ma non solo.

Da una parte la finalità è proprio quella di aiutarti a capire e riconoscere qual è il tuo copione, per modificarlo, se è perdente, perché il nostro domani l'abbiamo sì già deciso da bambini, ma possiamo deciderlo di nuovo da grandi.

Dall'altra vuole aiutare i genitori a mandare messaggi positivi ai propri figli, con la consapevolezza che le nostre parole e il nostro esempio sono fondamentali per le loro decisioni.

Ci può essere un altro domani!

Gli Stati dell'Io

Prima di tutto bisogna sapere che...

Non posso parlare di copione senza fare una premessa necessaria, legata alla struttura della nostra personalità, e cioè parlare degli Stati dell'Io.

Nell'arco della giornata, tutti noi cambiamo espressione, comportamento, modo di fare e di parlare, in continuazione.

- Torniamo a casa stanchi dopo una lunga e difficile giornata trascorsa in ufficio, macinando pensieri funesti sul lavoro che toglie troppo spazio alla vita vera, poi veniamo accolti da un abbraccio della nostra compagna e ci illuminiamo di gioia.
- Nostra figlia adolescente è, come al solito, di umore pessimo e in fase di mutismo assoluto, poi le telefona un'amica e ritrova un improvviso e inarrestabile scilinguagnolo...
- Affrontiamo baldanzosamente la nostra giornata e poi basta un rimprovero del capo o la collega che non ci invita per il solito caffè, per deprimerci e farci piombare in un umore nerissimo.

Che cosa succede in questi momenti? Cosa cambia nelle persone nel giro di qualche secondo? Quale meccanismo giustifica questi cambiamenti? Succede semplicemente che gli esseri umani non sono un blocco monolitico con caratteristiche precise e immutabili, ma portano dentro di sé per lo meno *tre com-*

ponenti, denominati in Analisi Transazionale (la nostra guida teorica) *Genitore, Adulto e Bambino*.

Possiamo immaginare questi tre Stati dell'Io come tre nastri registrati, o, se preferite, tre CD:

- Ⓒ qui è registrato tutto quello che i nostri genitori e gli adulti importanti per noi hanno detto e fatto quando noi eravamo piccoli;
- Ⓐ qui è registrato tutto quello che abbiamo imparato, le nostre capacità logiche e razionali;
- Ⓑ qui è registrato il bambino che siamo stati, con tutte le sue emozioni.

Le registrazioni sono molto precise, ad “alta fedeltà” e, anche se non le ricordiamo sicuramente tutte, le possediamo dentro di noi, possono emergere quando meno ce lo aspettiamo.

I ricordi, e, di conseguenza, le registrazioni contenute nei nostri Stati dell'Io, sono la riproduzione esatta di ciò che abbiamo visto e sentito, provato e capito.

Certo, non è possibile far emergere a livello cosciente tutti i ricordi di una vita, si creerebbe un notevole ingorgo! Ma a chi non è capitato, per esempio, di ascoltare una canzone e sentirsi improvvisamente triste, senza che nulla, nella nostra realtà attuale, giustifichi tale tristezza?

Se riflettiamo e lasciamo che il ricordo emerga, potremo forse capire che quella canzone era legata a un periodo triste, doloroso della nostra vita. E il riascoltarla oggi ha risvegliato dentro di noi non il ricordo completo, ma unicamente l'emozione associata.

Gli Stati dell'Io sono *realtà psicologiche*, non ruoli che noi decidiamo di interpretare, per cui, quando per qualsiasi ragione scatta una certa registrazione e noi riascoltiamo il nostro nastro interiore, entriamo in quello Stato dell'Io e potremo comportarci come si comportavano i nostri genitori, o provare le stesse emozioni che sentivamo da bambini o vivere nel ‘qui e ora’, valutando i dati della realtà che ci circonda.

Il Genitore

- Quando tiro su il finestrino dell'auto, anche se c'è un caldo terribile, perché una vocina interna (sarà la mamma?) mi dice: "Prenderai un malanno!"...
- Quando impedisco (o meglio, tento di impedire) a mia figlia di mettere una gonna troppo corta (esattamente come faceva mia madre con me)...
- Quando 'coccolo' il mio compagno, stanco dopo una giornata di lavoro...
... sto usando il mio Genitore.

Dentro di lui sono registrate tantissime informazioni, provenienti non solo dai nostri genitori, ma anche da tutti gli adulti che sono stati significativi durante la nostra infanzia (chi non ricorda la sua prima maestra?). Per questo saranno registrate:

- Le regole educative: si fa così, non si fa così, questo è giusto, questo è sbagliato...
- Le limitazioni: questo non si tocca, questo non si fa, lì non si può andare...
- I giudizi di valore su di noi: sei buono, sei cattivo, sei bravo, sei incapace...

Riferendoci a quest'aspetto del genitore, parleremo di *Genitore Normativo*.

Ma nel Genitore di ognuno di noi è registrato anche altro:

- Le carezze, la mamma che ci abbraccia prima di dormire.
- Le gratificazioni: sei stato proprio bravo! Siamo proprio contenti di te!
- La protezione: la mamma che ci disinfetta dopo che ci siamo sbucciati un ginocchio, il papà che ci accompagna dal dentista e ci tiene la mano...

Tutto questo è contenuto nella parte del Genitore che chiamiamo *Genitore Affettivo*.

Sono nel mio Stato dell'Io Genitore tutte le volte che mi comporto, penso e provo emozioni come ho visto fare ai miei genitori quando ero bambino.

Il Bambino

- Quando sono assalito dal desiderio irrefrenabile di inzuppare il piede in una pozzanghera...
- Quando rimugino rabbiosa su un'ingiustizia che mi è stata fatta e contro la quale non sono riuscita a ribellarmi...
- Quando mangio mezzo barattolo di Nutella, convinta che mi farà sentire meglio (e magari è vero!)...
... sto usando il mio Bambino.

Difatti, mentre durante l'infanzia gli avvenimenti esterni vengono registrati sotto la forma di quell'insieme di dati che abbiamo chiamato Genitore, ha luogo simultaneamente un'altra registrazione, che fissa gli avvenimenti interni, cioè i *sentimenti*, le *emozioni*, le *paure*, le *reazioni* che un bambino prova di fronte a ciò che vede e sente.

Il Bambino contiene tutte le nostre emozioni, emozioni che nell'infanzia sono particolarmente intense ed estreme. È solo attraverso l'educazione che il bambino impara a manifestare le sue emozioni in modo 'socialmente accettabile e adeguato' e, purtroppo, talvolta, anche in modo ricattatorio manipolatorio.

Anche all'interno del nostro Bambino sono presenti due componenti: il *Bambino Libero* o *Naturale*, la parte più preziosa e sana della nostra personalità, che prova emozioni autentiche e autenticamente le manifesta. Può ridere fino alle lacrime di fronte a un film comico, o piangere disperatamente per la morte del proprio cane. E in queste sue manifestazioni è sempre vero, libero, spontaneo. Non usa le sue emozioni come strumento per ottenere qualcosa dagli altri, e non le soffoca dentro di sé, per manifestarle poi quando ne avrà un tornaconto!

Il *Bambino Adattato* o *Ribelle* è il risultato dell'educazione, che, volente o nolente, serve proprio a limitare in gran parte questa spontaneità. Così ben presto il bambino impara a sorridere, anche se non ne ha voglia, perché sa che la mamma è contenta di vederlo sorridere. O, viceversa, impara a piangere, anche se potrebbe farne a meno, perché sa di poter usare le sue lacrime come potente strumento per attirare attenzione. Questo aspetto del Bambino viene chiamato Adattato, poiché risponde a quelle che sono le richieste e le aspettative dei genitori, perdendo così la sua autenticità.

Ma è evidente che anche il bambino che si ribella costantemente non può definirsi libero, in quanto ci ribelliamo avendo sempre come riferimento qualcuno (i genitori) con cui dovremo fare necessariamente i conti.

Sono nel mio Stato dell'lo Bambino Libero quando esprimo spontaneamente e autenticamente le mie emozioni.
Sono nel mio Stato dell'lo Bambino Adattato quando uso le mie emozioni per ottenere un tornaconto o quando sono totalmente preda di emozioni negative e non cerco soluzioni, ma mi ribello a vuoto.

L'Adulto

- Quando programmo le mie vacanze cercando di far combaciare i miei desideri con le mie possibilità economiche...
 - Quando guido con naturalezza, senza pensare tutte le volte a quale pedale schiacciare...
 - Quando cerco, e alla fine trovo, soluzioni nuove in situazioni critiche...
- ... sto usando il mio Adulto.

L'Adulto è il nostro *computer personale*, che si mette in moto intorno ai dieci mesi di vita, quando il bambino impara a camminare e scopre che può raggiungere un obiettivo da solo, può fare cose che *lui* ha deciso di fare, può scegliere tra reazio-

ni di paura e di soddisfazione, e può anche manipolare il mondo circostante. L'Adulto contiene non solo tutte le acquisizioni fatte nel corso della nostra vita e tutte le abilità che possediamo in modo ormai automatico, ma è anche dotato di capacità previsionale e progettuale, di logica e razionalità.

Inoltre, fa da mediatore tra i dati del Genitore e quelli del Bambino.

Nel caso del Genitore, valuta se le informazioni e le ingiunzioni che esso contiene siano ancora adatte alla realtà attuale, e quindi utilizzabili. Nel caso del Bambino, consente la fuoriuscita di emozioni in modi socialmente accettabili (è quindi grazie all'Adulto se non caviamo gli occhi a quella collega odiosa!).

Sono nel mio Stato dell'Io Adulto quando assumo un comportamento e provo delle emozioni in base a quello che sta accadendo nel 'qui e ora', quando uso le mie energie per capire e trovare soluzioni, quando faccio progetti valutando la realtà.

Per stare veramente bene e sentirsi in equilibrio, basterebbe possedere:

- Un buon Adulto, che funzioni con regolarità.
- Un Genitore Affettivo che ci consenta di coccolare gli altri e 'coccolarci da soli' quando le carezze esterne mancano.
- Un Genitore Normativo non troppo ingombrante.
- Un Bambino Libero pieno di energia che ci faccia godere la vita.

Il problema è che, invece, spesso questo equilibrio non è presente in noi, e finiamo per passare le nostre giornate 'ascoltando antiche sgridate' da parte del Genitore Normativo, soffrendo in modo poco attuale con il Bambino Adattato, e usando l'Adulto il minimo indispensabile per la sopravvivenza.

E, soprattutto, i nostri Stati dell'Io sono guidati dalla sceneggiatura che ci siamo scritti da bambini, da quel copione che ci fa vedere la vita come un treno su un unico binario, senza possibilità di scambi.

E invece, per fortuna, cambiare si può!

Le posizioni di vita

Fin dai primissimi mesi di vita, il bambino comincia a farsi delle idee personali (inizialmente quasi viscerali, poi, via via, sempre più sofisticate) su se stesso e sul mondo.

All'inizio sono sensazioni quasi esclusivamente fisiche, di calore, di accoglienza, o, viceversa, di freddezza e di rifiuto, che ci arrivano dalla figura materna, poi, a poco a poco, siamo in grado di cominciare a *decidere*.

Decidere, per esempio, quanto valiamo, quanto siamo positivi, quanto amore ci meritiamo, in una parola *quanto siamo OK*. E quanto lo è il resto del mondo.

Gli esseri umani, alla nascita, non sono poi tanto OK: il neonato umano è piccolo e indifeso, totalmente dipendente dall'adulto, che deve avere cura di lui. Impossibile sviluppare la minima sensazione di OK personale, in una situazione del genere! Ma la mamma, o chi per essa, l'essere più importante di tutta la nostra infanzia, la prima figura di riferimento, colei che rappresenta per il piccolo "tutto il mondo", quindi il prototipo dell'"altro", proprio per il fatto che ci accudisce, che risponde ai nostri bisogni, trasmettendoci calore e amore... la mamma non può che essere OK!

Ed ecco quindi quella che possiamo considerare la prima, universale posizione di vita, di ogni essere umano:

IO NON SONO OK (perché dipendente, incapace, vulnerabile)
TU (mamma) SEI OK (perché mi ami e hai cura di me)