

Breve sintesi dell'intervento di Erika Cardeti secondo il modello di riferimento dell'Analisi Transazionale

Definizione di copione

Progetto di vita che ogni bambino costruisce (inconsapevolmente), difatti, è influenzato da *decisioni* prese durante l'infanzia, influenzate dalle figure di riferimento, che contribuiscono alla creazione del proprio *copione* di vita e che danno origine a modelli comportamentali, cioè risposte operative, basate sulle opinioni che il bambino si forma, man mano, circa il *valore* essenziale che percepisce di sé, degli altri e sulla qualità della vita, determinando, così, una *posizione esistenziale* tra queste 4:

- io sono OK - tu sei OK
- io sono OK- tu non sei OK
- io non sono OK - tu sei OK
- io non sono Ok – tu non sei OK

Il bambino reagisce ai messaggi, che riceve e incontra, cercando di individuare il miglior modo possibile per potersela cavare nel mondo, difatti rappresenta una scelta per salvaguardare la propria sopravvivenza visto che strettamente dipendente dalle figure di riferimento.

I messaggi che il bambino interpreta secondo la propria capacità cognitiva del momento (il copione si compie entro i 7/8 anni di vita) sono:

- messaggi verbali: divieti (ingiunzioni), permessi, spinte (controingiunzioni)
- messaggi non verbali
- osservando come le figure di cura si trattavano e stavano in relazione tra loro

Una volta adottata una di queste posizioni una persona tenderà ad assumere comportamenti che confermano, nel corso della propria vita, la sua posizione

di esistenziale. Esisterà, quindi, un modo di raccontarci e raccontare il mondo attorno a noi, che conosciamo e che come un filtro, utilizzeremo più spesso. Il problema maggiore di tale filtro, è che tende ad essere rigido, a non modificarsi nel tempo o in base alle esperienze: soprattutto se l'evento che l'ha creato ha scatenato una reazione emotiva forte.

Se nella mia vita ho fatto esperienze di fallimento, e per questo mi sono raccontata come incapace, magari sostenuta da critiche di chi mi stava intorno, il filtro che si creerà mi suggerirà che sono un'incapace, che non vale la pena di provare esperienze nuove perché tanto fallirò e per me sarà gravissimo, perché non ho conosciuto nient'altro.

Per uscire dal nostro Copione e cambiare le nostre posizioni esistenziali dobbiamo raggiungere l'*Autonomia* attraverso lo sviluppo di tre competenze:

1. *Consapevolezza*, cioè aver chiaro quali sono i messaggi che abbiamo introiettato che limitano la nostra libertà perchè non ci rappresentano più
2. *Autenticità*, esprimere in libertà ciò che pensiamo e sentiamo, dando valore ai nostri bisogni e desideri
3. *Intimità*, la capacità di farsi vedere in modo autentico nella relazione con l'altro

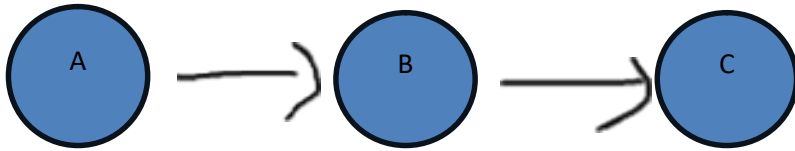
In consulenza si può lavorare per far raggiungere al/alla cliente la *Consapevolezza*.

E' possibile aiutare la persona partendo dalla narrazione di un episodio specifico, esplorando il comportamento, poi i pensieri che ha avuto prima e l'emozione associata. Questo permetterà alla persona di prendere consapevolezza di come si blocca, vedere quale è la sua responsabilità e decidere se vuole altro per sé nel qui ed ora.

PENSIERO

EMOZIONE

COMPORAMENTO



Es. La persona racconta che non riesce ad asserirsi.

1. Ci facciamo raccontare un episodio specifico.

“Ho litigato con mio marito, lui mi ha sgridata, mi sono sentita criticata, gli avrei voluto dire di non trattarmi come se fossi una bambina ma si sono bloccata ed ho solo pianto”

2. Esplorazione dei pensieri:

Che cosa ti sei detta in quel momento?

La risposta potrebbe essere: *“se dico la mia non piaccio più”*

E cosa pensi che succeda se non piaci più? “lui se ne va”

3. Esplorazione delle emozioni

Quando ti sei detta che non potevi piacere più come ti sei sentita?

Sicuramente dirà paura

Viene da se che la persona si spaventa con un dialogo interno non aderente ai dati di realtà. Invitiamo quindi la persona a muoversi nel qui ed ora verificando il proprio dialogo interno:

4. *Quali dati di realtà hai per tranquillizzarti e quindi poter dire la tua?*

Cosa puoi dirti di diverso per non spaventarti?

L'obiettivo è che la persona si riappropri del pieno potere nella propria vita e scelga in base ai bisogni di oggi e alle nuove convinzioni che ha come Adulta.

Quindi durante la consulenza si può raggiungere il primo importante step per l'uscita dal copione, già importante per ripristinare la funzionalità della persona.

Le altre due fasi possono essere raggiunte tramite la psicoterapia, attraverso tecniche di regressione.

Seguono le domande.