CHIARIMENTI DEL MINICOPIONE *

di Hedges Capers, Louise Goodman

RIASSUNTO

Il Minicopione (Kahler & Capers, 1974) si è dimostrato prezioso strumento di analisi e terapia nel campo dello stress individuale e dei rapporti interpersonali. Questo articolo offre al lettore una differente prospettiva del Minicopione.

Viene accentuato l'aspetto di sopravvivenza del Minicopione negativo ed alcune modifiche nella terminologia hanno lo scopo di identificare tale accentuazione. Il diagramma è stato cambiato e trasformato da un triangolo ad una serie di gradini che, nell'esperienza degli autori, descrivono con chiarezza il modello sequenziale; questo nuovo diagramma è denominato «Scala di sopravvivenza».

Anche il diagramma del Minicopione positivo è modificato, da un triangolo ad una serie di gradini, denominati «Scala di vita».

Questa parte dell'articolo si focalizza sul momento terapeutico.

Insegnando nei nostri workshops il minicopione (Kahler & Capers, 1974) osservammo che, nelle menti dei nostri clienti, le nostre voci stavano diventando un altro Genitore (Berne, 1961), «Non devi eseguire un Ordine». Non stavamo dando loro il permesso di valorizzare quella parte di loro che usa il comportamento di minicopione a fini di sopravvivenza.

Cominciammo quindi a chiarire il minicopione per soddisfare i bisogni dei nostri clienti.

Ponemmo l'accento sul valore che ogni comportamento ha come mezzo di sopravvivenza e demmo nuove denominazioni alle posizioni del Minicopione in modo da identificare con chiarezza la sopravvivenza come influsso dinamico insito in ciascuno.

Moltissimi nostri clienti trovavano difficoltà nello sperimentare, nei suoi singoli momenti, il modello del minicopione, mentre potevano più facilmente sperimentarlo considerandolo in periodi di tempo più lunghi. Individuammo la necessità di parlare del minicopione in termini di periodi di tempo superiori ai minuti secondi.

Ridisegnare il modello visivo costituì un importante cambiamento nella nostra presentazione del minicopione. Il diagramma rappresentante una sequenza di

(*) Hedges CAPERS and Louise GOODMAN, «The Survival Process: Clarifications of the Miniscript», *T.A. Journ*, XIII, 3, 1983, pp. 142-148 (tr. it. di Silvia Attanasio).

gradini fu un concetto per i nostri clienti facile da accettare; l'immagine di una figura umana che si sposta sui vari gradini ben si accorda allo schema di riferimento di molte persone. Il denominare l'illustrazione Scala di Sopravvivenza (minicopione negativo) e Scala di Vita (minicopione positivo) ha evitato che una serie di comportamenti ricevesse una connotazione negativa e l'altra una positiva. Il nostro modello rappresenta una dichiarazione implicita del fatto che tutti i comportamenti sono tesi ad uno scopo e sono OK, e che con il permesso possiamo scegliere di cambiare i comportamenti di sopravvivenza in comportamenti di vita.

SCALA DI SOPRAVVIVENZA

Avendo osservato per anni i nostri clienti manifestare alternativamente minicopioni negativi e positivi, ci siamo andati convincendo che le persone rimangono bloccate nei minicopioni negativi, in quanto essi costituiscono un modo per sopravvivere, poiché non si accorgono di avere la capacità di sperimentare appieno la vita nel modo migliore.

Con il termine «sopravvivenza» intendiamo l'abitudine meccanica cui ciascuno di noi ha adattato e riadattato il proprio organismo per poter esistere.

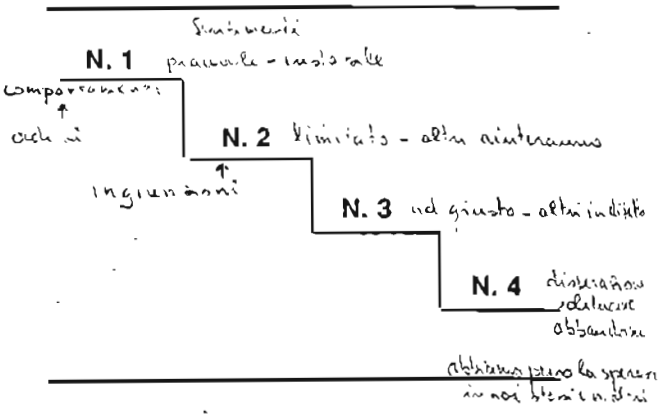
Per «vivere pienamente» intendiamo creare e mantenere un senso di individualità e benessere; creare e mantenere un senso continuo di rapporto con se stesso e con altri; un senso di evoluzione non limitata da comportamenti di sopravvivenza.

Parimenti importante in questo scopo del vivere è tenere in considerazione la parte di noi che sopravvive.

Lavorando con molti clienti abbiamo sperimentato che nella loro lotta per l'esistenza facevano continuamente assegnamento su certi modelli di comportamento e, cosa abbastanza interessante, i sentimenti che molti di essi riferivano erano notevolmente simili all'interno dei vari modelli. In noi, quindi, nacque l'idea di utilizzare la metafora dei gradini per chiarire il processo di sopravvivenza (minicopione negativo).

Abbiamo riscontrato, nella nostra esperienza, che molti di noi entrano in questo modello più volte al giorno. Possiamo percorrerlo lentamente o velocemente, in pochi attimi, sebbene ci vogliano talora mesi od anni per portare a completamento il modello. Tuttavia, qualunque sia il lasso di tempo impiegato, ci troviamo a continuare a ripetere questo modello. Durante questo processo raramente siamo consapevoli della sua esistenza; siamo solo consapevoli degli infelici ma ben familiari esiti: gli stessi vecchi sentimenti spiacevoli, lo stesso vecchio comportamento ripetitivo ed improduttivo. Tale modello ci è stato utile per sopravvivere, a spese della nostra autonomia, limita la nostra scelta delle esperienze, il nostro positivo rapporto con gli altri, la nostra energia.

Il processo sequenziale dei comportamenti di sopravvivenza (minicopione negativo) cui gli esseri umani ricorrono è simile ad una serie di gradini che conducono da un pianerottolo ad un seminterrato buio o scarsamente illuminato. Denominiamo questi gradini la Scala di Sopravvivenza.



A ciascun gradino corrisponde un processo, e ciascun processo contiene un comportamento ed un sentimento. Una rapida panoramica rivelerà come su ogni gradino si svolga un diverso processo.

Guardiamo dapprima brevemente i sentimenti; al gradino n. 1 il sentimento è piacevole, ma instabile. Sul gradino n. 2 ci sentiamo limitati, ma con la speranza che gli altri ci aiuteranno. Al gradino n. 3 ci sentiamo nel giusto, convinti che gli altri sono in qualche modo in difetto con noi, così possiamo cercare modi di dar loro la responsabilità. Allorché siamo nel seminterrato, al gradino n. 4, i sentimenti sono disperazione, solitudine esistenziale, sensazione di abbandono: abbiamo perso la speranza in noi stessi e negli altri.

E tuttavia i sentimenti non sono che una parte del processo. L'altra parte è costituita dai comportamenti che vengono esibiti. Possiamo attardarci su un gradino presentando vari comportamenti, o possiamo indugiare solo un attimo, e allora la nostra reazione consiste nel passare rapidamente al gradino successivo. Talora i gradini sembrano allinearsi e trasformarsi in uno scivolo, e precipitiamo giù nel seminterrato, a malapena accorgendoci lungo la discesa dei vari gradini.

Anche a rischio di spingerci troppo in là con questa metafora, sentimmo che il gradino n. 1 rappresentava l'ingresso a questo modello sequenziale di comportamenti e sentimenti. Concludemmo che proprio all'ingresso abbiamo una opportunità di non portare avanti questi processi programmati, trovando invece nuovi modi nei quali poter agire in modo autonomo ed evitare quindi la Scala di Sopravvivenza. Tale conclusione ci portò ad immaginare una serie di «gradini» che continuavano al di sopra dell'Ingresso della Scala di Sopravvivenza, la Scala di Vita. Ma prima di descrivere la Scala di Vita, guardiamo più da vicino i processi programmati sulla Scala di Sopravvivenza; come li abbiamo acquisiti, come li manifestiamo e a che cosa ci servono.

Gradino 1: L'ingresso

Sul gradino 1 ci troviamo a nostro agio nei confronti di noi stessi e degli altri, così ci culliamo nell'impressione che se riusciamo a mantenere abbastanza a lungo il nostro equilibrio non ruzzoleremo mai più giù per quei gradini. Ci manteniamo in equilibrio facendo scivolare la nostra energia da un processo ad un altro. Tali processi sono stati appresi in due modi: 1) dai genitori che ci dicevano cosa fare; e 2) dai genitori che erano per noi modelli di azioni e sentimenti.

Sul gradino 1 vi sono cinque Processi di Sopravvivenza e ciascun processo ha due lati: 1) ciò che la nostra programmazione prevede per noi, e 2) ciò che tale programmazione prevede per gli altri.

I cinque processi sono: Compiaci, Spicciati, Sii Perfetto, Tenta disperatamente, Sii Forte.

Processo di Sopravvivenza Compiaci

Molti di noi hanno imparato a far piacere agli altri e a volere che a loro volta gli altri facciano loro piacere. Guardiamo prima al lato del processo che esige che siamo noi ad essere compiacenti nei riguardi degli altri.

Abbiamo appreso a fare ciò che agli altri fa piacere per assicurarcene l'approvazione. Ci siamo in tal modo sentiti leggittimati e rassicurati del nostro esistere. Abbiamo imparato a dire «Si» quando intendevamo «No», ad indossare una maschera affabile ed un falso sorriso.

Ci aspettiamo, d'altra parte, che anche gli altri facciano ciò che a noi fa piacere. Finché noi compiaciamo gli altri e gli altri ci compiacciono, e sentiamo che sia noi che loro siamo persone meritevoli, amate, volute, i rapporti sono positivi. Ma tali rapporti sono non solidi e prosciugano la nostra energia.

Processo di Sopravvivenza Spicciati

Coloro di noi che sono stati programmati a vivere nella fretta non si fermano a conoscere o a desiderare o a toccare la dolcezza o ad ascoltare la voce della quiete. Parlano rapidamente e si muovono velocemente, finiscono le frasi delle altre persone ed interferiscono con loro parole, quando questi altri non espongono le proprie idee abbastanza velocemente. Vivono in fretta e si aspettano che gli altri si affrettino con loro, non considerando il fatto che essi possano marciare al ritmo di un altro tamburo.

Dall'altro lato della medaglia, si attendono che anche gli altri si spiccino, in caso contrario diventano agitati, tediati, fermamente convinti che essi stiano deliberatamente rallentando per fare loro dispetto. Anche questo comportamento prosciuga la loro energia e si trovano costantemente in uno stato di frustrazione.

Processo di Sopravvivenza Sii Perfetto

La definizione che il vocabolario dà della parola perfetto è «senza difetto».

Quelli di noi la cui programmazione include il processo *Sii Perfetto* si sforzano costantemente di essere «senza errore» e si aspettano che anche gli altri siano così.

Non soddisfatti, secondo la loro sensazione, del modo imperfetto in cui gli altri fanno le cose, ne sono disturbati, diventano irritati e critici e cadono nella sindrome del «Preferisco fare da solo!»

Allorché si è spinti (minicopione negativo) ad essere sempre perfetti, ci si sente carichi di colpa allorché facciamo qualcosa in modo non-perfetto. Cerchiamo anche di far sentire gli altri in colpa per non avere fatto qualcosa «perfettamente», secondo i nostri standard di perfezione.

Processo di Sopravvivenza Tenta Disperatamente

Molti di noi hanno appreso che fino a che *Tentiamo disperatamente* va bene anche se non v'è successo. Quanto spesso abbiamo detto, «Bene, almeno ho tentato». Questo genere di frase ci ha permesso di «lottare» perché anche se non ce l'abbiamo fatta, «almeno abbiamo tentato». E ci aspettiamo che anche gli altri lottino con noi.

Il processo programmato del *Tenta Disperatamente* ci è servito in due modi: 1) abbiamo fatto piacere ai nostri genitori obbedendo alla loro direttiva di tentare disperatamente, evitandone così il rifiuto allorché fallivamo; e 2) abbiamo potuto continuare a sentirci meritevoli anche in caso di insuccesso perché, almeno, avevamo tentato.

Processo di Sopravvivenza Sii Forte

Coloro fra noi che si sono adattati ad un Processo di Sopravvivenza *Sii Forte* hanno chiuso fuori la maggior parte dei sentimenti. Preferiscono apparire impavidi piuttosto che ammettere di avere paura, sembrare forti anziché manifestare il loro dolore, e vogliono che gli altri siano forti come loro. Raramente permettono ai loro sentimenti di venire a galla e disprezzano coloro che si permettono di esprimerli.

Come negli altri processi, il lato 2 è che si aspettano che gli altri li compiacciano con l'essere anch'essi forti.

Gradino 2: No

I sentimenti ed i comportamenti del Gradino 2 si sono formati in un'epoca della vita precedente a quelli del Gradino 1. Sono risultato di alcuni messaggi «non» che abbiamo ricevuto attraverso i nostri genitori. Questi «no» ci vennero presentati in numerosi modi: in modo più o meno sottile, verbalmente e non verbalmente, in modo quieto od esplosivo.

Udiamo, vediamo, viviamo emotivamente queste esperienze, e da esse abbiamo accettato i «non» della nostra vita.

Non essere bambino; non crescere; non farlo; non essere importante; non essere in intimità; non appartenere; non riuscire; non pensare; non pensare quello che pensi; non sentire; non sentire quello che senti; non esistere; non; non essere te stesso; non volere (Goulding e Goulding, 1976). E' qui che biasimiamo noi stessi, ci sentiamo inadeguati, immeritevoli, vergognosi, colpevoli, in qualche modo manchevoli.

Alcuni di noi rimangono per qualche tempo sul gradino dei «Non» per poi ritornare all'Entrata o proseguono al Gradino 3. Alcuni di noi passano rapidamente per il Gradino 2 sentendo a mala pena il terreno sotto i piedi, poi proseguono rapidamente al Gradino 3 ove danno agli altri la responsabilità per ciò che «è andato male» e non provano così dolore per le proprie limitazioni.

Gradino 3: Proiezione

Biasimare gli altri e proiettare sugli altri i nostri sentimenti è un comportamento che si è formato in una età molto precoce, prima che noi imparassimo ad assumerci la responsabilità delle nostre azioni.

Alcuni di noi provano una momentanea sensazione di benessere con questi comportamenti, con cui proiettano la responsabilità ed attribuiscono ad altri i propri sentimenti spiacevoli.

Alcuni di noi non provano alcun conforto sul gradino 3. Provano grande disagio nell'esprimere rabbia, nel biasimare, nel proiettare. Lottano con questo facendo tutte queste cose internamente, ed esternamente trovando modi sostitutivi di esprimere la rabbia. Presto o tardi si accorgono che le persone si allontanano da loro, così non rimangono su questo gradino, cadono nel seminterrato, o tornano ad arrampicarsi per la scala fino al Gradino 1, dove provano «buoni» sentimenti verso loro stessi e gli altri.

Gradino 4: Il seminterrato dei sentimenti arcaici

Nel seminterrato, ci aspettano i sentimenti arcaici della prima infanzia. Non scegliemmo questi sentimenti, furono parte di noi come risultato delle nostre esperienze.

La posizione che formiamo è derivata dal dolore provato nell'abbandonare il grembo. La nostra esistenza è dipesa dall'attaccamento al cordone ombelicale. Alla nascita ci battiamo per la separazione ed insieme desideriamo continuare l'attaccamento. Allorché i nostri bisogni non vengono immediatamente soddisfatti il dolore per la separazione si manifesta in sentimenti dolorosi.

Il livello del sentimento dipende dalla frequenza e dall'intensità con i quali vengono rinforzati.

Al Gradino 4 rientriamo in questa remota posizione esistenziale, ci sentiamo soli, abbandonati, non amabili, non voluti, immeritevoli. La sofferenza dell'essere in questa posizione è espressa nella depressione, nella disperazione o nelle esplosioni di violenza auto od etero diretta.

Nei casi estremi ci stabilizziamo nella depressione o incorriamo in un episodio psicotico; nella disperazione possiamo tentare o commettere suicidio, o, nella rabbia, tentare o commettere un omicidio.

Vogliamo sottolineare che i comportamenti di sopravvivenza ci sono stati ben utili in tutti questi anni poiché, senza di essi, non saremmo sopravvissuti; dobbiamo quindi apprezzarne il valore di strumenti creativi che utilizzammo perché non avevamo consapevolezza di altre scelte.

Il nostro modello di comportamento umano, quindi, è un modello di «salute» piuttosto che di «malattia». Appuntiamo l'attenzione sulle forze delle persone, sul loro meraviglioso potere di adattamento, sul loro coraggio e sulla loro intelligenza nell'affrontare situazioni difficili — su tutti i loro modi di sopravvivenza. Centriamo anche l'attenzione sulla loro grande capacità di vita. Ci concentriamo sull'accrescere le loro forze: nuove scelte con una più ampia gamma di reazioni a ciò che loro accade nel loro mondo, dando così loro un maggior senso di autonomia. Per acquisire tale senso di autonomia offriamo ai nostri clienti il modello della Scala di Vita.

LA SCALA DI VITA

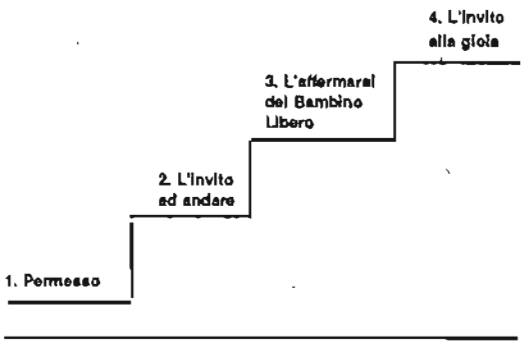
La Scala di Vita è costituita da quei gradini salendo i quali accresciamo la nostra consapevolezza della vita. E' sulla Scala di Vita che possiamo più pienamente realizzare la vita e l'amore, cui abbiamo diritto per nascita.

Vivere è qualcosa di più che sopravvivere, significa l'aver accettato il diritto di vivere, il diritto di amare, aver accettato che anche gli altri hanno questi stessi diritti. Allorché viviamo, siamo presenti nel qui ed ora e non abbiamo bisogno di mostrarci in una maschera che scegliemmo nell'infanzia.

Allorché ci trovavamo sulla scala di sopravvivenza il nostro Processo consisteva nel comportarci e sentire come un burattino, programmato dal passato.

Sulla Scala di Vita, aggiungiamo al nostro processo un ingrediente che crea l'autonomia. Tale ingrediente è un permesso a pensare, sentire e comportarsi che è in armonia con il nostro spirito più intimo e profondo. Allorché questo accade, siamo persone autonome.

Questi sono quattro gradini che salgono dal pianerottolo della Scala di Sopravvivenza:



Gradino 1: Il permesso

A ciascun gradino v'è un antidoto al corrispondente gradino sulla scala di sopravvivenza: al Gradino 1 c'è il Permesso; Il Gradino 2 è un Invito ad andare; Il Gradino 3, l'Affermarsi del Bambino Libero e il Gradino 4 è un Invito alla gioia *.

(*) I cinque Permessi di Sopravvivenza, come sono descritti da Capers e Goodman, vennero originariamente chiamati Ordini nell'articolo sul Minicopione di Kahler e Capers. I messaggi Non vennero chiamati Lo Stop; il Biasimatore era il Bambino Vendicativo ed il pagamento finale del Minicopione divenne il seminterrato dei sentimenti arcaici.

I nomi dei quattro gradini della Scala di Vita sono stati tratti direttamente dall'articolo sul Minicopione di Kahler e Capers.

Guardiamo dapprima al Gradino 1 della Scala di Sopravvivenza, poiché è proprio quando ci stiamo precariamente bilanciando sul pianerottolo al Gradino 1 della Scala di Sopravvivenza che possiamo scegliere, invece, i Processi di Permesso.

Scegliendo i Permessi possiamo salire la scala con una sensazione di potere, di appagamento e di gioia, e possiamo impegnarci in processi che arricchiranno la nostra vita. E' fondamentalmente un tempo di eccitazione e di consapevolezza di nuove opzioni.

Liberazione da un Processo di Sopravvivenza Compiaci

I Permessi, datori di vita ed educativi, sono messaggi che diamo ai nostri clienti allorché diciamo «Va bene che...». Così, un Permesso che può liberarli da un processo di Compiaci è «Va bene far piacere a me stesso, va bene che gli altri facciano piacere a loro stessi, va bene farsi piacere l'un l'altro, e va bene che io rispetti me stesso e gli altri». Con questi messaggi, anziché costringersi a far piacere agli altri (e/o sentire che essi «dovrebbero» compiacere gli altri) i nostri clienti possono rivolgere l'attenzione ai propri bisogni. Nello stesso tempo, possono rispettare i bisogni ed i desideri degli altri e comportarsi in modo compiacente, se è loro desiderio farlo.

Molte persone sono in realtà molto più compiacenti una volta che si sono liberati da un Processo di Compiaci. Il comportamento di sopravvivenza, anche se è un tentativo di piacere, spesso viene percepito dagli altri con disagio e può portare a penosi giochi psicologici.

D'altra parte, il comportamento che risulta in risposta al permesso dà una sensazione piacevole a sé ed agli altri, è naturale, spontaneo ed efficace.

Dopo che i nostri clienti utilizzano il Permesso «Va bene voler ciò che io voglio» diviene più facile venire a contatto con ciò che vogliono. Gran parte del tempo che passano su questo gradino è speso nel definire i propri bisogni ed aumentare la propria consapevolezza generale di ciò che vogliono e di cui hanno bisogno. Poi possono procedere a darsi un altro Permesso: «Va bene chiedere agli altri ciò che voglio».

Liberazione da un Processo di Sopravvivenza Spicciati

Allorché le persone sono in un Processo di Sopravvivenza Spicciati, si sentono spinti fuori dal presente a tentare di andare in qualche altro posto. Permessi alternativi sono, «Va bene sapere che ho tutto il tempo per fare tutto ciò che voglio».

Spesso si sentono nervosi quando hanno la percezione che gli altri «non si spicciano».

Allorché i nostri clienti compiono uno sforzo concentrato di rallentare, usando il permesso suggerito, riferiscono che in realtà hanno ampio tempo per portare a termine tutte le cose indispensabili in un determinato giorno. In tal modo imparano a vivere in ciò che chiamano «tempo lento» — un tempo in cui ciascun momento può essere assaporato, tenuto nel giusto conto, e le varie mansioni possono essere eseguite senza sforzo, con ampio tempo residuo per divertirsi, rilassarsi e fare tutto ciò che a ciascuno piace.

Liberazione da un processo di Sopravvivenza Sii Perfetto

Vi sono molti antidoti al Processo di Sopravvivenza Sii Perfetto, e possiamo scegliere quello di cui abbiamo bisogno: «Va bene

fare un errore», «Va bene mancare», «Va bene fare qualcosa solo in parte», «Va bene insudiciarsi», «Va bene aver torto».

Non è umanamente possibile essere perfetti.

Diciamo ai nostri clienti «Va bene andare avanti e sperimentare qualcosa di nuovo», «Non sei obbligato a farlo bene», «Va bene giocare per divertirsi», «Non hai il dovere di essere il primo o il migliore» — «Va bene rilassarsi e godere ciò che stai facendo», «Un lavoro adeguato va proprio bene». Possiamo formulare il Permesso che è adeguato al nostro bisogno.

Anche agli altri esseri umani sono permessi errori ed imperfezioni. Se siamo spinti a ritenere che gli altri debbano Essere Perfetti, ci prepariamo alle delusioni. Un Permesso importante che diamo ai nostri clienti è: «Va bene essere umano, e va bene che anche gli altri siano umani».

Liberazione da un Processo di Sopravvivenza Tenta Disperatamente

Anziché sentirsi costretti a tentare disperatamente senza mai riuscire, possiamo imparare che «Va bene farlo». Smettiamo di *tentare* di fare qualcosa e realmente la facciamo. I permessi che diamo ai nostri clienti sono: «Va bene finire ciò che stai facendo», «Va bene farlo bene», «Va bene per te farlo senza sforzo, con comodo».

Spesso chi è sospinto a Tentare Disperatamente ha le stesse aspettative nei confronti degli altri. Si aspetta che anche essi tentino disperatamente assieme a lui e, allorché ciò non avviene, scivola giù per la Scala di Sopravvivenza.

I messaggi di permesso che, a questo punto, diamo ai nostri clienti sono: «Va bene rispettare le altrui capacità e sapere che possono fare una cosa a proprio modo e

Processo di sopravvivenza	Permesso
Ho bisogno di _____ Compiacere gli altri e mi aspetto che gli altri compiacciano me.	*Va bene* avere considerazione e rispetto per me stesso, e rispettare il diritto degli altri ad essere come vogliono essere.
Ho bisogno di _____ Spicciarmi, e mi aspetto che gli altri si spiccino.	*Va bene* che io prenda il tempo a me necessario, e che anche gli altri facciano lo stesso.
Ho bisogno di _____ Essere Perfetto e mi aspetto che gli altri siano Perfetti.	*Va bene* che io sia me stesso e che gli altri siano se stessi.
Ho bisogno di _____ Tentare Disperatamente e mi aspetto che gli altri facciano lo stesso.	*Va bene* che lo faccia ciò che voglio e che gli altri facciano le cose nel modo che preferiscono.
Ho bisogno di _____ Essere Forte e mi aspetto che anche gli altri siano forti.	*Va bene* sentire ed esprimere i propri sentimenti, e questo va bene anche per gli altri.

con i propri tempi» — e «Mi piaci come sei». Allorché Tentano Disperatamente, le persone cessano di divertirsi e vogliono che gli altri Tentino Disperatamente con loro. In quel momento diciamo loro che è importante smettere e dire: «Va bene divertirsi! (anche nel lavoro più banale e noioso)».

Liberazione da un Processo di Sopravvivenza Sii Forte

Proviamo un tale meraviglioso sollievo allorché decidiamo di non sentirci più costretti ad Essere Forti. Dopo che abbiamo preso questa decisione possiamo cominciare a sentire i nostri sentimenti e trovare i modi in cui essere vicini agli altri. Alcuni Permessi che diamo ai nostri clienti per neutralizzare un ordine Sii Forte sono «Va bene chiedere aiuto», «Va bene essere aperti», « Va bene essere vicini agli altri, essere a contatto con i propri sentimenti ed esprimerli», «Va bene che le persone abbiano l'una bisogno dell'altra, lascia che talvolta qualcuno si prenda cura di te», «Va bene ridere, piangere, urlare, esprimere la rabbia, la paura, la tristezza, la gioia», «Va bene sapere che il sentimento è parte dell'essere umano e dello sperimentare la vita». Per ciascun Processo di Sopravvivenza suggeriamo un Permesso Appropriato.

Gradino 2: L'invito ad andare

Come i genitori danno ai bambini una quantità di messaggi negativi, così essi danno loro un intero menu di opzioni, ed i bambini si adattano a quelle di cui hanno bisogno o che vogliono. I genitori non hanno merito o demerito per gli specifici adattamenti che i bambini scelgono. Sarebbe eccezionale che un genitore desse al figlio solo messaggi «negativi»; è difficile immaginare una situazione in cui un bambino non ne ricevesse anche, a centinaia, di positivi.

Incoraggiamo i nostri clienti a focalizzare sui messaggi positivi, suggeriamo loro di ascoltarli, di prendere in esame le opzioni positive e regolare il loro pensiero al fine di integrarli.

Per tutta la vasta gamma dei messaggi «Non» v'è un corrispondente Messaggio «Va». Possiamo assistere i nostri clienti a ricercare tali messaggi fra i ricordi della loro infanzia.

Per ciascun Arcaico Adattamento Infantile v'è una antitesi:

— Non pensare	Pensa
— Non Esistere	Esisti
— Non Sentire	Senti

Ciascuno di noi può trovare messaggi positivi nella propria prima infanzia, in parole o in sentimenti. (Sappiamo che ci sono e sono lì, perché senza almeno qualche messaggio positivo non saremmo sopravvissuti all'infanzia).

Il secondo gradino è un momento di consapevolezza di sé, di nuova comprensione delle nostre forze e delle nostre limitazioni. E' un momento di anticipazione.

Gradino 3: L'affermarsi del Bambino libero

Il gradino n. 3 della Scala di Sopravvivenza è un gradino di dolore, poiché la rabbia irrisolta provoca dolore.

Incoraggiamo i nostri clienti ad andare avanti nella vita, ad abbandonare la rabbia, il rancore e la sensazione di essere nel giusto, ed affermare che noi stessi e gli altri siamo OK.

Nei Workshops assistiamo i nostri clienti ad esprimere la loro rabbia assicurando loro una struttura protetta in cui poterlo fare.

Diciamo loro che la rabbia non danneggerà nessuno, qualora venga espressa senza violenza fisica. Il permesso che diamo è «Va

bene che tu senta i tuoi sentimenti, qualunque essi siano, e che tu li esprima in modo appropriato».

Questo è un periodo di spontaneità, nel quale troviamo nuove modalità di relazione con le persone verso cui in precedenza sentivamo ostilità; sperimentiamo nuovi sentimenti diversi dalla rabbia.

Gradino 4: L'invito alla gioia

Cosa c'è in cima alla Scala di Vita? Entusiasmo, ammirazione, eccitazione, gioia ed una moltitudine di altri sentimenti piacevoli. Quale contrasto con la disperazione al fondo della Scala di Sopravvivenza!

Al livello dell'invito alla gioia ci troviamo sulla sommità della Scala di Vita, ci amiamo ed amiamo.

Questo è fondamentalmente un periodo di serenità e quiete. Riprendiamo in esame le scelte che abbiamo a disposizione (Gradino 1); abbiamo una profonda comprensione delle nostre capacità e limitazioni e perdoniamo noi stessi (Gradino 2); percepiamo gli altri in modo nuovo, e li perdoniamo (Gradino 3); e sulla base di tutto ciò operiamo nuove scelte di Vita.

Invitiamo i nostri clienti a sapere che il modo per rimanere sani è raggiungere il livello dell'*invito alla gioia*.

Condividiamo con loro le nostre sensazioni che la vita va vissuta e goduta.

Come terapisti, abbandoniamo noi stessi la lotta in terapia ed invitiamo i nostri clienti a fare lo stesso. Diciamo loro come abbiamo appreso a conoscere i nostri sentimenti, come abbiamo appreso a sentirli, e ad agirli, prima o dopo, a seconda di ciò che sia appropriato alla situazione. Affermiamo che anch'essi possono perdonare gli errori altrui. Possono anch'essi spostarsi nel «tempo lento», dove v'è molto tempo per fare le cose, per godere la vita, per ESISTERE.

Suggeriamo talvolta che possono lasciare a casa l'orologio e rilassarsi, sapendo che saranno egualmente puntuali ai loro appuntamenti. Diciamo loro come abbiamo preso delle buone decisioni e va bene riconoscersene il merito.

Diciamo loro come chiediamo ciò che vogliamo, e come siamo pronti a ricevere delle risposte negative.

Condividendo con i nostri clienti il modo in cui noi stessi abbiamo appreso a vivere appieno la nostra vita, siamo per loro dei modelli, li incoraggiamo e li rassicuriamo del fatto che anch'essi possono riuscire a fare la stessa cosa.

Le più importanti dichiarazioni che «diamo» ai nostri clienti probabilmente sono: «Siamo tutti meritevoli, siamo creature molto preziose, molto speciali». Facciamo loro sapere che possono esercitarsi a mettere in pratica ciò che hanno appreso — essere affermativi e, avendo modificato il loro atteggiamento dall'essere NON OK all'essere OK, possono smettere di lottare, smettere di limitarsi a sopravvivere, smettere di accontentarsi di esistere ed invece vivere ed agire in modo gioioso secondo il «Minicopione Positivo», sul più alto gradino della Scala di Vita, per il resto della loro esistenza.

BIBLIOGRAFIA

BERNE E., *Transactional Analysis in Psychotherapy*, New York, Grove Press, 1961 (tr. it. *Analisi Transazionale e Psicoterapia*, Roma, Astrolabio, 1971).

KAHLER T. & CAPERS H., «The miniscript», *T.A. Journ*, IV, 1, 1974, (tr. it. «Il Minicopione», *Riv. It. di A.T. e Metod. Psicoter.*, I, 1, 1981, pp. 53-76).

GOULDING B. & GOULDING M. , «Injunctions, decisions and redecisions», *T.A. Journ.*, VI, 1, 1976.