IL MINICOPIONE *

di Taibi Kahler e Hedges Capers

Questo articolo si propone di presentare un concetto che approfondisce la teoria del *controcopione* (1), definisce stati di negativitá, mette a fuoco — momento per momento — il comportamento di *copioni* interdipendenti (2, 3), come pure mette a fuoco — momento per momento — il particolare comportamento copionale, effettua un collegamento — momento per momento — del comportamento con il copione (4), suggerisce, infine, una teoria di specifica trasmissione del copione — *transazione* per transazione.

ASSUNTI

Nel suo libro « Games Alcoholics Play » Steiner (5) definisce il controcopione come una acquiescenza alle esigenze culturali e sociali che vengono trasmesse attraverso il Genitore (6). Steiner afferma inoltre che, poiché le ingiunzioni della « madre strega » o del « padre gnomo » sono più potenti del controcopione, quest'ultimo non ha mai successo. Allorché Berne nel suo libro « What Do You Say After You Say Hello? » studia il copione di un vincente, lascia intendere che la regola fondamentale sembra essere che il sentimento finale di tale copione proviene dal *Genitore protettivo* attraverso gli slogans del controcopione. « Un non vincente trae il suo *pagamento finale dal Genitore normativo* attraverso le *ingiunzioni* di questo. Un perdente è sospinto sulla via che conduce ad un cattivo sentimento finale dalle provocazioni e seduzioni del *Bambino pazzo* del suo genitore, il quale costituisce una tentazione per i suoi demoni autodistruttivi (7,8) ».

Il concetto di minicopione propone l'idea che vi sono controcopioni nega-

(*) Taibi KAHLER e Hedges CAPERS, « The Miniscript », *T.A. Journ.*, IV, 1, 1974, p. 26 (tr. it. di Silvia Attanasio).

(1) STEINER C., « Script and Counterscript », *T.A. Bull.*, V, 18, 1966, p. 143 (tr. it. di Silvia Attanasio, « Copione e Controcopiane », inclusa in questo fascicolo).

(2) BERNE E., *What Do You Say After You Say Hello?*, New York, Grove Press, 1972, p. 233 (tr. it. di Roberto Spinola e Laura Bruno, *Ciao, e poi?*, Milano, Bompiani, 1979, p. 202).

(3) BERNE E., *op. cit.*, p. 42 (tr. it., p. 202).

(4) BERNE E., *Sex in Human Loving*, New York, Simon and Schuster, 1970 (tr. it. di Andrea D'Anna, *Fare l'amore*, Milano, Bompiani, 1971).

(5) STEINER C., « Script and Counterscript » (1966), p. 134.

(6) STEINER C., *Games Alcoholics Play*, New York, Grove Press, 1971, p. 47.

(7) BERNE E., *What Do You Say...* (1972), p. 205 (tr. it., p. 179).

(8) BERNE E., *ibid.*

tivi e controcopioni positivi. Shulamit Peck (9), Taibi Kahler ed altri autori hanno tracciato lo schema di due matrici del copione (figura 1).

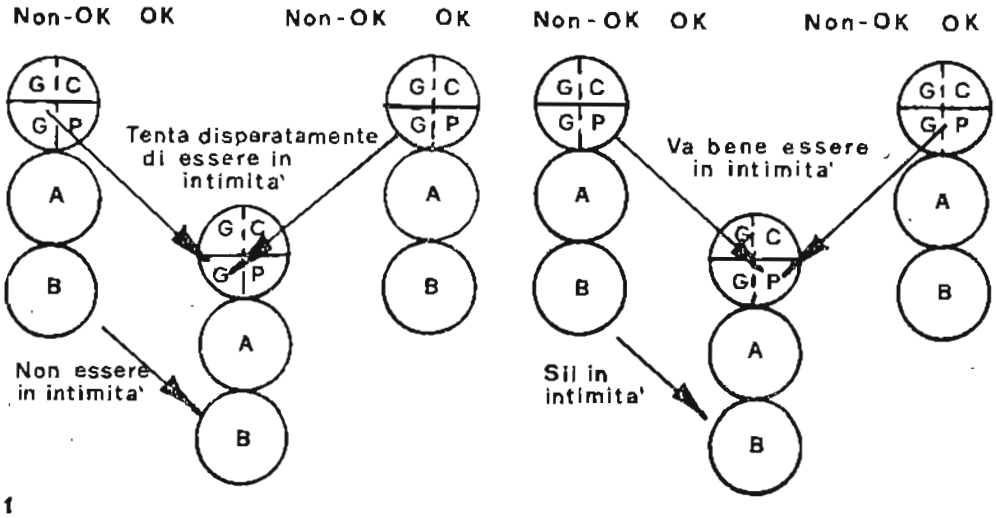


Fig. 1

(E' stato da poco completato un articolo che chiarisce questa idea e sviluppa l'analisi strutturale e del copione).

Vi sono cinque *slogans* del controcopione negativo od *ordini*, che provengono dal Genitore protettivo negativo, (cioè dalla parte del *salvatore*). Questi ordini del controcopione sembrano utili, ma danno soltanto luogo al verificarsi dell'ingiunzione del copione.

I cinque slogans del controcopione positivo, o *permessi*, provengono dal Genitore protettivo positivo, ovvero dalla parte che dà i permessi. Tali permessi del controcopione rafforzano l'ingiunzione del copione positivo e producono un vincente, una persona, cioè, che costruisce il proprio destino attraverso l'autenticità.

L'opinione di Capers, che qualsiasi comportamento umano ha inizio per l'iniziativa del *piccolo professore*, associata al concetto di Kahler del circuito interno, produce la seguente teoria della positività. Al suo nascere, Pierino è del tutto dipendente da mamma e papà, sia che questi si trovino nei loro *stati OK* sia in quelli *non OK*.

Il piccolo professore di Pierino sente che un giorno deve essere più autosufficiente. Mamma e papà caricano una o due batterie poste all'interno di Pierino, e la sua vita ha inizio. Quanto più mamma e papà sono *OK*, tanto maggiore sarà la carica della batteria *OK*. Quanto più essi si presentano *non OK*, tanto più verrà caricata la sua batteria *non OK*. Prima di poter essere usata, ciascuna batteria deve raggiungere un certo livello di carica. Il

(9) PECK S., presentato al Seminario Eric Berne in San Francisco, settembre 1973.

piccolo professore di Pierino intuisce tutto ciò ed inizia ad attivare un meccanismo interno che lo aiuterà ad avere i propri genitori con sé per tutta la vita. Abbiamo, in tal modo, lo sviluppo, e ne comprendiamo la funzione, dello stato dell'Io Genitore. Tale stato dell'Io funziona come una registrazione su nastro, da avviarsi nei casi di necessità. Il piccolo professore di Pierino sopravviverà se riuscirà a mantenere carica una batteria. Se mamma e papà caricano per prima una batteria *non-OK*, con svalutazioni (*discount*) e *carezze negative* (10), egli non sarà in grado di far funzionare la sua batteria OK (all'inizio è necessario che a ciò provveda una fonte esterna) così Pierino attiva il registratore del Genitore *non OK* e si tormenta da sé, allorché mamma e papà non sono abbastanza vicini da farlo loro. Questo Genitore agisce come un generatore per caricare la batteria (figura 2).

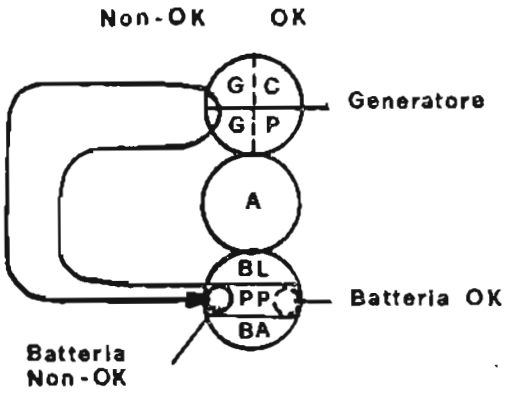


Fig. 2

Questo ciclo — dal piccolo professore, attraverso la batteria negativa, al generatore del Genitore negativo e di quì alla batteria negativa — provoca l'autoperpetuarsi della negatività nell'esistenza di Pierino.

Tuttavia, quanto più mamma e papà gli danno carezze positive, tanto più la batteria positiva di Pierino si carica, permettendo così una sequenza autoperpetuantesi di sentimenti positivi: dal piccolo professore per mezzo della batteria positiva, attraverso il generatore del Genitore positivo e di nuovo alla batteria positiva (figura 3).

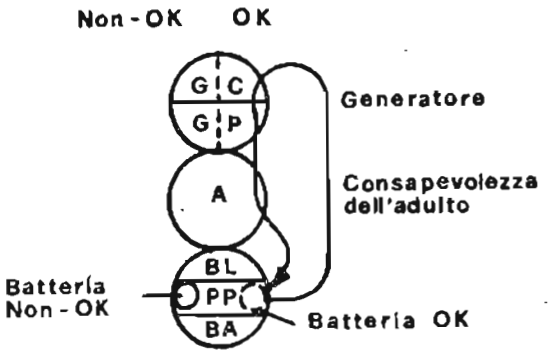


Fig. 3

(Tale teoria propone sequenze interne fondamentali coerenti con la sequenza del minicopione).

Questi schemi interni offrono una spiegazione per la accettazione del fatto che le svalutazioni o le carezze di-

(10) KAHLER T. e COOPER T., « Classifications of Strokes and Discounts », non pubblicato.

ventano ordini (collegati alle svalutazioni) o permessi (collegati alle carezze positive). Per esistere Pierino deve avere una batteria in funzione. Se non ha una fonte di carica sufficiente per la sua batteria positiva, e la sua batteria negativa è debole, andrà in cerca di un *discount* o di una carezza negativa per aumentare la carica della sua batteria negativa, ed andrà avanti in tale modo per tutta la vita. Allorché Pierino decide di non poter sopportare la sofferenza dovuta a tale ricerca e al Genitore che lo punisce per mantenere carica la batteria negativa, rischierà di caricare la sua batteria positiva, oppure spegnerà tutti i generatori e si isolerà dagli stimoli esterni, ritirandosi fino alla morte.

Questa spiegazione concorda con l'idea proposta da Muriel James e Dorothy Jongeward nel libro « Born to Win » (11) di un continuum che va dal perdente, al non vincente, al vincente.

DEFINIZIONE DEL MINICOPIONE

Il minicopione è una sequenza di comportamento, che avviene nel giro di pochi minuti o perfino di secondi, e che ha come conseguenza un rafforzamento dello schema di vita.

Il minicopione negativo è una sequenza di comportamento *non OK* (patologico) che ha luogo nello spazio di minuti o anche di attimi e che produce il rinforzo del copione negativo. Il minicopione positivo è una sequenza di comportamento positivo, che ha luogo nello spazio di minuti o anche di attimi e che dà luogo al rinforzo del comportamento libero da copione, autodiretto, autonomo.

Il minicopione è anche un concetto facilmente applicabile alla *analisi strutturale, transazionale, dei giochi* e *del copione*, come pure costituisce uno strumento utilizzabile in sede di terapia.

STORIA DEL MINICOPIONE
(di Taibi Kahler)

Nell'estate del '71, mentre leggevo il libro di Berne « Transactional Analysis in Psychotherapy » (12), mi balenò per la prima volta alla mente l'importanza di riuscire ad individuare un copione in un periodo di tempo assai breve, per mezzo della consapevolezza dell'Adulto e delle sensazioni del piccolo professore. Fui affascinato dal racconto che Berne faceva del copione di Mrs. Sayers (13). Nel giro di pochi attimi il suo copione era stato evidente. Ricordo di aver pensato: « Ecco il punto! ». Ma una formica attrasse la mia attenzione. La giornata era molto calda e così me ne andai in piscina.

Il maggio seguente, iniziai a vedere con grande chiarezza, in periodi di tempo assai brevi, i copioni di alcuni pazienti. Il Sig. Litum, ad esempio, si alzò ed annunciò di volersi vantare di una cosa. (Lo avevo invitato a vantar-

(11) JAMES M. e JONGEWARD D., *Born to Win*, Menlo Park, Addison-Wesley, 1971, p. 1 (tr. it. di Silvia Attanasio, *Nati per Vincere*, Roma, Edizioni Paoline, 1980, p. 19).

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

(13) BERNE E., *Trans. An. in Psyc.* (1961), p. 123.

si — o darsi una carezza — avendo appena partecipato ad un favoloso *Workshop* sulle carezze condotto da Hedges Capers) (14). Egli dapprima fece una carezza a tutti i membri del gruppo, quindi si volse a me e disse: « Oh, la mia vanteria. Ho rispettato il mio contratto liberando il mio *Bambino libero* ogni giorno durante la scorsa settimana, e mi sento grande! » Tale sequenza è un ottimo esempio di quanto sia importante conoscere il copione di un paziente. Un terapista che non avesse centrato l'attenzione sui copioni avrebbe potuto accarezzare il Sig. Litum per essersi vantato, per avere rispettato il suo contratto o per essere nel Bambino libero. Ciascuna di tali carezze, tuttavia, avrebbe solamente rinforzato il suo comportamento secondo il copione, dal momento che il Sig. Litum aveva un copione del tipo « Fino a che »; in particolare: « Non posso aprirmi con la gente finché non ho pagato il conto ». E questo è proprio ciò che avvenne — egli prima « pagò il conto » con il distribuire carezze a tutti, quindi « si aprì » con la sua vanteria.

Ho dato a tale sequenza di comportamento il nome di « minicopione », ritenendo che tali esempi fossero come una scatola dentro un'altra scatola, o uno specchio che ne riflette un altro. Tali esempi costituirono la materia del primo articolo che sottoposi al *Transactional Analysis Journal*. Sebbene fossi intuitivamente in grado di individuare alcuni copioni in un breve lasso di tempo, tale mia consapevolezza non era sufficientemente adulta da consentirmi di istruire altre persone.

Avendo ricevuto l'invito di riscrivere l'articolo per il *Journal*, una sera mi misi al lavoro con lo specifico intento di scoprire perché il minicopione non fosse la sequenza di un gioco, ma qualcosa di più, e quali fossero le variabili comuni ai minicopioni da me osservati. Riesaminai la formula del copione (15) di Berne e formulai l'ipotesi che il minicopione costituisse il nocciolo del copione. Continuai ad avere la sensazione che i controcopioni avessero qualcosa a che fare con le dinamiche del minicopione.

Considerai che il controcopione costituisse l'inizio osservabile del minicopione. Feci partecipe di questa mia ipotesi Pete Stuntz, il quale mi riferì che avendo utilizzato nei suoi gruppi la mia idea fin da quando avevo sottoposto per la prima volta il mio articolo al *Journal*, stava giungendo alla mia medesima conclusione. Iniziai a focalizzare la mia attenzione sulle ingiunzioni del copione, considerandole come messaggi sul come sentire o non sentire (16), ed in termini di risultati comportamentali, come suggerivano i Gouldings (17). Volli classificare il maggior numero possibile di controcopioni nel minor numero possibile di categorie. Scoprii che definendo pragmaticamente cinque fondamentali *prescrizioni* del controcopione, potevo

(14) CAPERS H., Wavatas Workshop, West Lafayette, 1971.

(15) BERNE E., *What do You Say...* (1972), p. 419.

(16) STUNTZ E., « Second Order Structure of the Parent », *T.A. Journ.*, II, 2, 1972, p. 61.

(17) GOULDING M. e GOULDING R., Comunicazione personale.

adattare entro queste cinque tutte le altre che invitavano alla negatività. Concentrando la mia attenzione su queste cinque fondamentali prescrizioni del controcopione negativo osservai una seguenza coerente costituita in primo luogo dal controcopione, poi dall'ingiunzione del copione, quindi, talora, dal Bambino vendicativo (o quella parte del *Bambino adattato* che esprime la rabbia, il rancore e la ribellione in senso deteriore) (18), e dal pagamento (o sentimento finale) del minicopione — ovvero sentimenti di disperazione, di rifiuto e di essere non voluti e non amati. Pete Stuntz osservò che, a suo avviso, tale sequenza poteva comporsi in un triangolo, al centro del quale era il *Bambino vendicativo*, poiché riteneva che una persona potesse spostarsi verso la posizione del Bambino vendicativo da qualsiasi estremità del triangolo. Ciò, tuttavia, non si dimostrò esatto, poiché il Bambino vendicativo è parte del Bambino adattato e quindi richiede una sequenza: prescrizione del controcopione, ingiunzione del copione, Bambino vendicativo.

Sebbene sia associato al *triangolo drammatico* di Karpman (19), mentre il triangolo drammatico poggia sul suo vertice il triangolo del minicopione è tracciato in modo che poggi sulla base. Chuck Jones e Steve Winners suggerirono alcune modalità per collegare il triangolo drammatico con il triangolo del minicopione, ma in alcuni casi ciò si dimostrò impossibile. Questa idea fece però scattare (durante il *workshop*, tenuto nel febbraio del 1973, presso il San Diego Institute per l'Analisi Transazionale) nella mia mente lo sviluppo del concetto di minicopioni interdipendenti. Tenni una conferenza e comunicai il concetto di minicopione ai soci dell'Istituto Alcione, e la gente iniziò a parlarne. Alcuni cominciarono a modificare il concetto e a tenervi delle conferenze senza comprendere che alcune delle loro interpretazioni non erano corrette. Questo provocò una certa confusione in merito sia al concetto sia alla sua paternità. Quasi tutte queste persone, tuttavia, erano persone corrette ed alcune, come John Kesterson (20), contribuirono a sviluppare il minicopione in specifiche aree.

Poi arrivò Hedges Capers. Fin dal primo giorno in cui ci incontrammo, Hedges mi dette il permesso di crescere nella A.T. Fu uno dei primi a scorgere il potenziale del minicopione, sebbene avessi ricevuto alcuni incoraggiamenti dal Comitato di Edizione dell'ITAA. Hedges non solo puntualizzò il nucleo della teoria sul concetto di minicopione esaminando a fondo alcune delle sue incoerenze, ma gli dette anche una nuova dimensione, scoprendo e sviluppando il minicopione positivo, che aiutò a definire gli schemi di comportamento positivo. Tale messa a fuoco evidenzia che il minicopione negativo inizia con uno slogan del controcopione negativo (*ordine*) e struttura una sequenza di negatività, mentre il minicopione positivo ha inizio

(18) SELINGER Z., Scritto presentato alla IX Summer Conference, San Francisco, agosto 1971.

(19) KARPMAN S., « Fairy Tales and Script Drama Analysis », *T.A. Bull.*, VII, 26, 1968, p. 40.

(20) KESTERTON J., « Miniscripts and Games », non pubblicato.

da uno slogan di controcopione positivo (permesso). Ciò mette in evidenza che ogni ordine (*non-OK*) ha come suo complemento un permesso (*OK*), dando così luogo a cinque polarità di controcopione. La scoperta di Hedges mette anche in evidenza che una persona, se è consapevole di quando si trova nel proprio minicopione negativo o in quello positivo, può dire se si trova nel suo copione o fuori di esso. (Ho udito persone dire « E' nel suo minicopione o fuori di esso ». Questo non è esatto, poiché il comportamento del minicopione può essere positivo o negativo).

IL MINICOPIONE NEGATIVO

Lavorando con le ingiunzioni del copione ed il pagamento finale (21) si è fatta della buona terapia, ed ancora si continua a farne. V'è tuttavia uno strumento migliore e più rapido: il minicopione. Questo non è un copione di nuovo genere quanto piuttosto uno strumento da impiegarsi in sede di terapia per mettere in grado il paziente di dare un nuovo indirizzo alla propria vita. Le quattro parti del minicopione negativo sono: gli ordini del controcopione; gli *stop* (o ingiunzioni del copione) (22); il Bambino vendicativo e il pagamento finale del minicopione.

Nel minicopione negativo, gli ordini del controcopione sono messaggi che sembrano invitare la persona ad uscire dal suo *stop*, tuttavia, a lungo andare la invitano soltanto a sprofondarvi di più. Ad esempio, ad uno *stop* di « Sentiti inadeguato », un ordine del controcopione potrebbe essere: « Sii perfetto » (prendi tutti 10). Il messaggio a livello fenomenico è « Sei inadeguato ». Per non sentirsi più inadeguato, il bambino ritiene di dover essere perfetto (prendi tutti 10). Se non ci riesce, si sentirà ancora più inadeguato. In tale modo, l'ordine del controcopione non è un modo per uscire dal copione, bensì, in realtà, un invito a sprofondarvi di più.

Pierino è appena nato. Ha 10/10 di vista e vede la vita e la gente con grande chiarezza. Poiché mamma e papà vivono sotto l'influenza dei propri messaggi *non-OK*, insistono nel dire che è lui che non vede la vita con chiarezza e lo invitano ad inforcare un paio di occhiali copionali assai simili ai propri. Con tali lenti copionali Pierino vedrà un'immagine della vita conforme a quella deformazione che i suoi genitori descrivono come realtà. Dopo un po', essi vedono che Pierino, usando quelle lenti, sta diventando cieco. Decidono che, per evitare che diventi cieco, modificheranno quelle sue lenti nella loro parte superiore, la parte degli ordini del controcopione, in modo tale che potrà vedere un pochino.

Crescendo, Pierino cercherà le persone, siano essi amici od il proprio coniuge, che vedono con lo stesso tipo di deformazione.

Il comportamento del Bambino vendicativo è un comportamento malevolo. Allorché una persona si trova nel suo Bambino vendicativo dice: « Te la farò vedere io! » (23). La posizione (o

(21) BERNE E., *What Do You Say...* (1972), pp. 110-113.

(22) BERNE E., *ibid.*, p. 107.

(23) SELINGER Z., *op. cit.*

comportamento) del Bambino vendicativo incorpora le parti negative del *Genitore critico*, come pure il Bambino vendicativo, che è parte del Bambino adattato. Possiamo vedere un Bambino vendicativo in azione nei giochi « Ti ho beccato » o « Biasimo » o, ad esempio, i tiri mancini. Nell'esempio seguente possiamo osservare un comportamento del Bambino vendicativo passivo-aggressivo. Pierino ha un'ingiunzione: « Sentiti confuso » (Sei stupido). Gli si chiede di andare a gettare le immondizie. Nel far ciò le rovescia vicino al portaimmondizie, sul prato (Bambino vendicativo), e ritorna dalla madre arrabbiata che sta urlando: « Sei uno stupido... ». Ottiene il guadagno di essere chiamato « stupido » (Bambino adattato) ed allo stesso tempo, sebbene sia lui ad avere la peggio (posizione esistenziale Io non solo *OK* - Tu sei *OK*), ritiene di stare facendo arrabbiare la madre con le azioni del suo Bambino vendicativo. Il procrastinare è un'altra manovra del suo Bambino vendicativo passivo-aggressivo.

La ribellione negativa si esprime nel comportamento del Bambino vendicativo e la ribellione positiva si esprime nel comportamento del Bambino libero. Così il Bambino vendicativo può dare luogo ad un comportamento di *anticopione* negativo: « 1) può darsi che alcune persone siano vissute nel loro controcopione, e che l'apparente ribellione sia soltanto una esplosione del copione; 2) viceversa, può darsi che siano vissute nei loro copioni e si siano spostate ai controcopioni; 3) può darsi che abbiano differenti direttive di copione da ciascun genitore o da un punto ad un altro; 4) può darsi che stiano semplicemente seguendo una particolare direttiva del copione che impone loro di ribellarsi; 5) la persona può rappresentare un 'fallimento del copione' in quanto, disperando di riuscire a soddisfare le direttive del copione, lo ha semplicemente abbandonato » (24).

Ma si hanno anche esempi di comportamento di anticopione positivo (ribellione del Bambino libero): « 1) può darsi che le persone abbiano trovato il modo di rompere l'incantesimo e liberarsi dai propri copioni o 2) possono essersi liberate da sole ed essere 'uscite dal copione' mediante i propri sforzi o con l'aiuto della psicoterapia » (24).

Il pagamento finale del controcopione può fondere comportamenti quali: sentirsi solo, non voluto, non amato, non meritevole, messo da parte, senza speranza, e così via. Questa quarta posizione — il pagamento finale del minicopione — è chiamato finale perché una persona può scegliere di trarre un pagamento in ciascuna delle quattro posizioni.

LA SEQUENZA DEL MINICOPIONE NEGATIVO

Il minicopione negativo è uno schema osservabile di comportamento. Tutta la negatività si rifletterà nel minicopione negativo. Dapprima la persona agisce sotto l'influenza dell'ordine del controcopione; quindi agisce sotto l'influenza dello *stop* (che può risultare come comportamento del

(24) BERNE E., *What Do You Say...* (1972), pp. 132, 133 (tr. it., p. 120).

Bambino vendicativo per evitare la sensazione di non essere *OK*); in seguito, possibilmente si sposta al comportamento del sentimento finale del minicopione. Questo può essere espresso come una formula, e disegnato in forma grafica, come nella figura 4.

re » (25). Una persona che giunge, nel suo minicopione, al pagamento finale, rinforza la sua posizione esistenziale negativa.

La figura 5 riflette i bisogni relativi che una persona ha di mantenere uno spazio esistenziale costan-

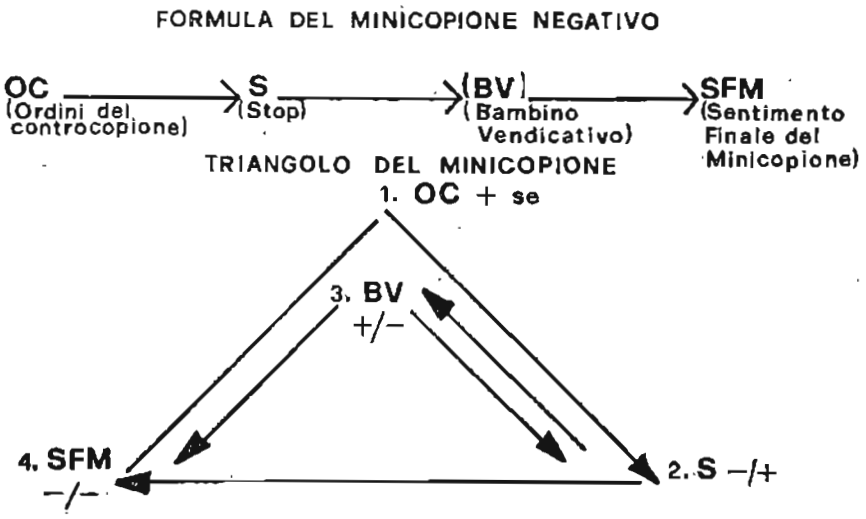


Fig. 4

La posizione di una persona che si trova nell'ordine del controcopione è: « Io sono *OK* se... » La posizione di una persona che si trova nel suo *stop* è: « Io non sono *OK* — Tu sei *OK* », che corrisponde ad una posizione « Fuggi da... ». La posizione di una persona allorché si trova nel suo Bambino vendicativo è: « Io sono *OK* — Tu non sei *OK* », che è una posizione « Liberati da... ». La posizione di una persona nel comportamento del pagamento finale del minicopione è: « Io non sono *OK* — Tu non sei *OK* », che è una posizione « Non hai posto dove poter andate (25). Per poter mantenere tale spazio una persona dovrebbe stare nel suo minicopione positivo circa un ottavo del suo tempo, rinforzando così la posizione « Io sono *OK* — Tu sei *OK* » abbastanza da mantenerla. Dovrebbe trascorrere la maggior parte del tempo del suo minicopione negativo (transazioni) nel suo *stop*; poi, nell'ordine, nel suo sentimento finale del minicopione e la parte minore del tempo nel suo Bambino vendicativo.

(25) ERNST F., « The OK Corral: The Grid for Get-On-With », *T.A. Journ.*, I, 4, 1971, p. 231.

Una persona trascorre ogni istante della giornata o nel suo minicopione positivo o in quello negativo. Allorché si trova nel minicopione negativo, produce energia che va a rafforzare il suo copione (negativo). Rinforzerà uno (di rado due) di questi sei copioni. Berne li descrive tutti: 1) Mai — « Non lo faccio mai. Da bambino i miei genitori mi proibivano di fare ciò che volevo »; 2) Sempre — « Se questo è ciò che vuoi fare, puoi passare il resto della vita facendolo. Ti sei fatto il tuo letto di peccato, ora ti tocca starci »; 3) Finché — « Non puoi divertirti finché... »; 4) Dopo — « Puoi divertirti per un po', ma poi cominceranno i guai. Se la vita è bella, qualcosa di brutto succederà. Le cose devono controbilanciarsi »; 5) Più e più volte — « Ci sono quasi riuscito, ma non del tutto. Faccio la stessa cosa più e più volte. Se solo... se solo...; 6) A finale aperto — « Non ho fatto piani per quando andrò in pensione, per la menopausa, per quando i ragazzi se ne andranno di casa, eccetera » (26) (figura 5).

GLI ORDINI DEL CONTROCOPIONE

Le osservazioni effettuate su diverse migliaia di persone fanno proprio pensare che gli ordini del controcopione siano fondamentalmente cinque — e cinque soltanto: « Sii perfetto », « Tenta disperatamente », « Spicciati », « Compiacimi », « Sii forte ». Ciascun ordine del controcopione è come una porta che conduce ad una scala che collega fra loro una serie di seminterrati. Il primo livello è pieno di sentimenti ricatto della posizione « Io non sono *OK* — Tu sei *OK* », quali depressione, senso di colpa, ansia, sensi di inadeguatezza, confusione, ecc. Il seminterrato al secondo livello è pieno di sentimenti ricatto della posizione « Io sono *OK* — Tu non sei *OK* », quali rabbia e trionfo. Il seminterrato più profondo è pieno di sentimenti ricatto « Io non sono *OK* — Tu non sei *OK* » come la solitudine, il sentirsi non amati, il sentirsi messi in disparte,

(26) BERNE E., *Sex in Human...* (1970), pp. 163-171 (tr. it. pp 151-158).

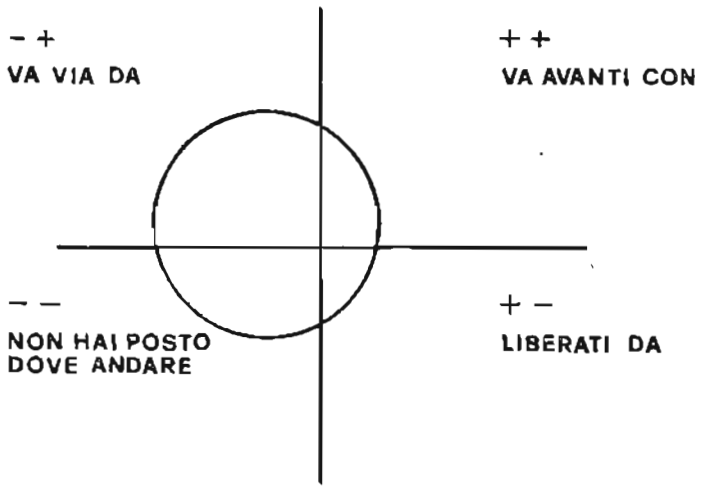


Fig. 5

non voluti, respinti e così via. Prima che una persona possa provare uno di questi sentimenti ricatto, deve prima attraversare una o più di queste porte degli ordini del controcopione al fine di poter entrare nel seminterrato della sua negatività. L'ordine del controcopione « *Spicciati* » invita una persona a fare le cose più velocemente, a parlare rapidamente o più prontamente. La persona, allorché è sotto l'influenza di questo ordine, ritiene di dover fare ogni cosa « proprio ora ». Può interrompere la gente, « facendo in tal modo loro premura » a finire la loro frase, guarda di frequente l'orologio o tamburella impazientemente con le dita. Allorché pretende che gli altri si spiccino, è sotto l'influenza di questo ordine « Spicciati ». Questo ordine del controcopione può essere simbolizzato dal Coniglio Bianco che continua a dire: « Sono in ritardo, sono in ritardo per un impegno importante! ». Per poterlo raggiungere, Alice deve affrettarsi.

Allorché una persona è sotto l'ordine del « *Sii perfetto* », si aspetta di raggiungere la perfezione o si aspetta che gli altri lo facciano. Può usare paroloni, dire più di quanto gli venga richiesto, o coprirsi bene le spalle. Ritiene di dover dare un sacco di informazioni in modo che gli altri lo possano capire « proprio per bene ». Ha l'erronea impressione che se non è perfetto non è *OK*. Il bruco pedante che, in « Alice nel Paese delle Meraviglie » esigeva la perfezione grammaticale, può essere il simbolo del « Sii perfetto ».

Allorché una persona è sotto l'ordine « *Tenta disperatamente* », invita gli altri a tentare disperatamente con lui. Può essere il tipo che non risponde alle domande in modo diretto, ripete le domande, fa varie pause, parte per la tangente o dice cose come « Per me è difficile » o « Non so » (quando in realtà sa). Abbiamo un esempio dell'ordine « Tenta disperatamente » in una persona che, presa nelle sabbie mobili, ha la salvezza a portata di mano. Se lotta (tenta disperatamente), andrà a fondo. Se si muove con calma e in modo ponderato, riuscirà a salvarsi.

Quando una persona ha l'ordine « *Sii forte* » è uno stoico, che trattiene i propri sentimenti. Può essere il tipo che parla in modo monotono e raramente manifesa segni di eccitazione. I guerrieri spartani venivano educati assai presto a considerare debolezza i sentimenti, a ritenere che un uomo dovesse essere forte.

Allorché una persona è sotto l'influenza dell'ordine « *Compiacimi* » si sente responsabile del benessere altrui. Facilmente si trova d'accordo con gli altri. Può essere importante, per lei, piacere e può essere un suo preciso impegno l'ottenere l'approvazione altrui. Può essere il tipo che distoglie lo sguardo prima di rispondere alle domande, ammicca di frequente, alza le sopracciglia, dice spesso « Umhmm » oppure è interessato a cercare di scoprire « Come me la cavo? ». Questo è il bonaccione o l'innamorato (27).

(27) HARRIS A., « Good Guys and Sweethearts », *T.A. Journ.*, III, 1, 1972, pp. 13-19.

IL MINICOPIONE POSITIVO

(di Hedges Capers)

Esattamente come la parte negativa del minicopione invita una persona alla negatività, così la parte positiva la invita alla positività. Le quattro parti del minicopione positivo sono: il permesso, l'invito ad andare, l'affermarsi del Bambino libero e l'invito al successo.

Allorché una persona vede tracciato sulla lavagna il suo minicopione negativo, si trova a dover prendere una decisione, se cioè rimanervi o abbandonarlo e fare alcune nuove scelte. Abbiamo osservato reazioni che vanno da « Evviva! riesco proprio a vederlo » a « Posso cambiarlo » alla persona spaventata che dice « E ora, cosa devo fare? ». Allorché una persona prende in considerazione la possibilità di cambiare, il nastro inciso con la voce del Genitore suona più forte che mai. Questo è il fenomeno del paziente disperato il quale « si trova ora di fronte alle sue paure arcaiche da cui prima si difendeva con i giochi, mantenendosi così nel suo copione » (28). Spesso lo scrivere un nuovo copione sembra troppo difficile. A questo punto il terapista disegna sulla lavagna il minicopione positivo accanto a quello negativo; ne dà una spiegazione e, assieme al paziente, esamina le parti positive del suo minicopione (figura 6).

(28) BERNE E., *Principles in Group Treatment*, New York, Oxford University Press, 1966, p. 278.

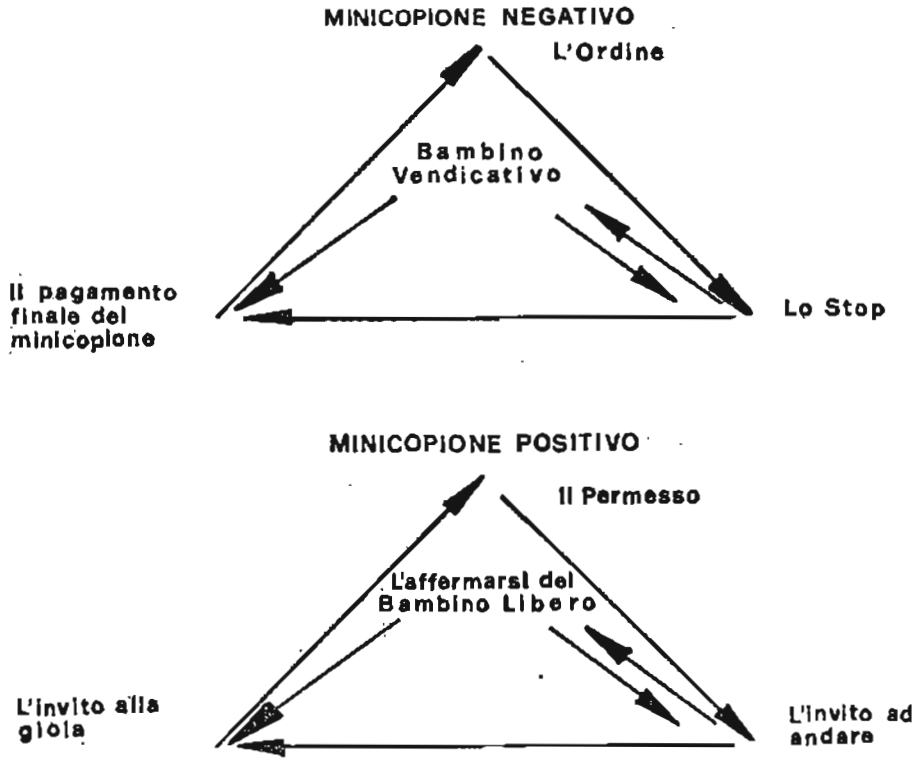


Fig. 6

« Cosa posso mettere al posto dell'ordine? » I permessi che danno la vita, che proteggono e iniziano con « Va bene... ». Usando il proprio senso dell'umorismo, la fiducia e il suo sostegno morale il terapista chiede: « Di che cosa ha bisogno il tuo Bambino? Che cosa vuole il tuo Bambino? » Per l'ordine « Sii perfetto » il permesso può essere: « E' permesso fare un errore. Va bene non riuscire. Va bene insudiciarsi ». Questi messaggi che formano un nuovo Genitore (29), selezionati dal paziente il quale conosce i propri bisogni, formano il rimedio per i suoi permessi che sono l'antitesi dei suoi ordini. Non è umanamente possibile essere perfetti o pretendere che lo siano gli altri. Con questo ordine così poco realistico ci si prepara a rimanere delusi. « Va bene essere uomini. Non sei obbligato a fare impressione ».

L'ordine « Spicciati » non permette che la persona si fermi in nessun luogo. Il permesso corrispondente è: « Va bene vivere ora, va bene che tu ti prenda il tuo tempo » « Hai tempo per fare tutto ciò che vuoi ».

Invece di « Tenta disperatamente » il permesso è: « Va bene farlo; va bene finire ciò che si sta facendo; è *OK* farlo bene; è *OK* vincere. Mi piace come sei — vai bene. La vita può essere divertente ». Allorché una persona è nel suo ordine « Compiacimi » ha bisogno di sapere che va bene fidarsi dei propri giudizi ed avere cura delle proprie necessità. Ha bisogno di sapere che è simpatica e che il suo valore non dipende dal giudizio degli altri. Va bene non sentirsi responsabile dei sentimenti degli altri. E' *OK* accettare la responsabilità dei propri sentimenti.

L'antitesi dell'ordine « Sii forte » è il permesso « Sii aperto » — permesso di stare in intimità con gli altri, di avere ed esprimere i propri sentimenti: « Va bene non essere stoico » « E' *OK* essere umano ».

Per ciascun ordine vi è un permesso, (tav. 1).

Sii perfetto — Va bene essere se stessi

Spicciati — Va bene prendersi il proprio tempo

Tenta disperatamente — Va bene farlo

Compiacimi — Va bene avere considerazione e rispetto per se stessi

Sii forte — Va bene essere aperti (e prendersi cura delle proprie necessità).

Tutti noi abbiamo a disposizione questi permessi che, a questo punto, sembrano generali. Il fatto che un paziente sia in terapia sta a dimostrare che ha un certo permesso di vivere e di esistere. Così, proprio come neutralizziamo l'ordine dando l'opzione del permesso (dal Genitore negativo a quello positivo) così trattiamo l'ingiunzione del copione, cioè lo *stop*. Diamo al paziente il permesso di disobbedire alle ingiunzioni del copione originario e di seguire le sue decisioni, invece dei messaggi di « Non esistere ». In una delle sue prime conferenze, il Dottor Berne rispose ad una madre che chiedeva informazioni sui bambini che giocano a « Devi starmi ad ascoltare » che questa è una delle possibili posizioni del criminale. Essa rimase costernata allorché egli affermò che i bambini ricevono un intero bagaglio di op-

(29) SCHIFF J., « Reparenting Schizophrenics », *T.A. Bull.*, VII, 3, 1969, pp. 49, 50.

(30) JAMES M. e JONGEWARD D., *op. cit.*, p. 1 (tr. it., p. 19).

zioni fra le quali essi scelgono quelle di cui hanno necessità o voglia. Non possiamo assumerci né il biasimo né il merito per la specifica scelta che essi fanno. Non ho mai conosciuto un genitore che desse ai suoi bambini solamente messaggi negativi. Possiamo focalizzare quelli buoni: negli « Inviti ad andare » aiutiamo il paziente a vedere e ricordare le opzioni positive che ha ricevuto, o a scegliere quei nuovi messaggi che egli desidera (*reparenting*).

In corrispondenza all'ampia gamma dei messaggi « Non essere », v'è una corrispondente gamma di messaggi « Sii » o « Va' ».

Allo stesso modo trattiamo le azioni del B. vendicativo. E' possibile sostituire con un comportamento appropriato del B.I. l'*acting out* del B. vendicativo — come pure è possibile abbandonare i sentimenti connessi con il pagamento finale del minicopione negativo e sostituire ad essi una entusiasmante sensazione di avere la possibilità di scelta. Anziché sentirsi inadeguato, sentirsi sicuro di sé, anziché sentirsi non amato, sentirsi amato; invece di sentirsi respinto, sentirsi accettato.

Quando discutiamo con il paziente questi metodi è importante che egli stia nel suo Adulto. Trattare sulla lavagna il diagramma dei due minicopioni, chiedergli di individuare i messaggi ed i sentimenti, sono cose che aumentano la sua possibilità di restarvi.

Non è sufficiente essere consci del nostro non essere *OK*.

Il potersi mantenere nel minicopione positivo aiuta il paziente ad abbandonare la disperazione e a sperare.

LA SEQUENZA DEL MIGLIORAMENTO

/Quando un paziente diventa « più *OK* » e passa da una posizione di perdente ad una di non vincente e finalmente ad una vincente, questo comporta che egli cominci ad ascoltare un numero di messaggi *OK* via via maggiore di quello dei messaggi non *OK*. Egli si toglie il cornetto acustico, regalo di mamma e papà, insieme agli occhiali, ed inizia ad ascoltare nel « Qui e ora »; ciò significa, in sostanza, farsi il proprio Genitore: darsi cioè il permesso di ascoltare e rispondere ai messaggi che costituiscono il minicopione positivo.

Riformarsi il Genitore (*reparenting*), con il minicopione positivo, vuol dire ascoltare senza cornetto acustico qualcuno (*OK*) amato o rispettato. Ciò consentirà di scoprire le opzioni del nuovo minicopione *OK* e sceglierne i sentimenti finali.

Lo stare bene (io sono *OK*, tu sei *OK*) implica lo spostarsi dal minicopione negativo (non *OK*) a quello positivo (*OK*), il che significa per forza estinguere il proprio copione di vita (non *OK*). /

Lo star bene ha un ben definito schema. Una persona annullerà prima la posizione numero 4 nel minicopione negativo (il sentimento finale, cioè, del minicopione); poi estinguerà la posizione numero 3 (il B.v.); poi la numero 2 (lo *stop*); infine gli ordini. Ciò non solo è verificabile con l'esperienza, ma risponde ad una precisa coerenza logica. Poniamo che una persona trascorra nell'arco della giornata dieci unità di tempo obbedendo ai suoi

ordini. Su queste dieci può arrivare al suo *stop* sette volte, cinque delle quali lo potranno portare alle posizioni del B. vendicativo, e di qui al sentimento finale tre volte, delle dieci iniziali.

Poiché il minicopione negativo è una sequenza di uno-due; uno-due-tre; uno-due-quattro; oppure una sequenza uno-due-tre-quattro, il focalizzarsi sulla posizione numero uno riduce il numero di volte in cui si possono raggiungere le tre posizioni successive.

Se una persona riduce di tre il numero di volte in cui si trova nel suo ordine, ha quindi annientato il sentimento finale del suo minicopione, e rimane quindi sette volte nell'ordine, quattro nello *stop* e due nel B. vendicativo.

Se riduce ulteriormente di due il suo ordine, avrà eliminato il B.v.; riducendo ancora di due avrà eliminato anche gli *stop*.

Poiché il minicopione negativo è una sequenza, una persona non è in grado di provare alcun sentimento ricatto (ansia, colpa, depressione, rabbia, senso di inadeguatezza, sensazione di non essere amato, confusione, disperazione, ecc.) se prima non passa per uno dei cinque ordini del controcopione. Ciò significa che se una persona riesce a bloccare il suo comportamento di obbedienza all'ordine, non raggiungerà mai più il sentimento-ricatto. Eliminare l'ordine è, senza dubbio, più facile che concentrarsi su un sentimento ricatto quale è la depressione e tentare di bloccarla. In altre parole, mutando una espressione del viso, un atteggiamento, un tono di voce, un modo di gestire, è possibile impedire il verificarsi ancora dei risultanti sentimenti di inadeguatezza, confusione, colpa, ansia, rabbia, depressione e così via.

DIAGRAMMA DEL MINICOPIONE NEGATIVO

Il minicopione negativo è il nucleo da cui emerge il copione (non *OK*).

Dapprima Pierino imita gli schemi di comportamento che ha percepiti. (Sequenze di minicopioni negativi sono state osservate in bambini di un anno). Presto Pierino inizia ad integrare, elaborando su questi schemi fondamentali percepiti, le « pretese » di mamma e papà. Assai presto, nella vita, sceglie i suoi *stop*, come pure certi sentimenti ricatto, e in seguito aggiunge alla sua collezione altri sentimenti ricatto rinforzati. Mamma e papà passano al vaglio i suoi cinque ordini e ne rinforzano alcuni; viene in tal modo a costituirsi una graduatoria ben definita. Questi ordini del controcopione si fissano nei primi anni di vita, tuttavia solo fra i sei e i dodici anni vengono stabiliti gli specifici modi per attuarli.

Il minicopione differisce dalla formula di Berne per l'inclusione del controcopione.

La formula di Berne è: Influenza Genitoriale Originaria → (Controcopione →) Programma → Acquiescenza — → Comportamento rilevante → Pagamento finale.

La formula del copione di Berne era lineare, cresceva cioè in funzione del tempo. Il principio del minicopione fa invece pensare ad uno sviluppo secon-

do due dimensioni: intensità ed estensione. Man mano che cresce, quanto più Pierino rimane nel suo sentirsi non *OK*, tanto più si conformerà ai messaggi non *OK* che ha accettato. Se il messaggio che ha accettato fosse quello di sentirsi inadeguato, quanto più rimanesse nel copione negativo tanto più permetterebbe al messaggio di intensificarsi. Originariamente il comportamento privilegiato ha inizio come fenomeno (31) di comportamento (parole, toni di voce, gesti, posizioni ed espressioni del viso). Questo comportamento privilegiato si accresce espandendosi in più gravi manifestazioni del copione (non *OK*), come ricorrenti ospedalizzazioni, divorzi, suicidi, attentati, e così via.

Sia nel trattamento di gruppo che in quello individuale il diagramma del minicopione è utile per individuare il minicopione negativo. Ha il vantaggio di permettere l'individuazione sia delle specifiche occasioni che dei modi specifici con i quali una persona entra nella negatività. Il quadro completo degli ordini riflette tipici esempi di tale comportamento di controcopione. L'esame attento delle transazioni istante per istante può dar modo ad una persona di tracciare i diagrammi dei suoi minicopioni, di quello negativo e di quello positivo.

Proprio come è possibile interrompere i giochi in qualsiasi punto del loro svolgimento, altrettanto è possibile fare con il minicopione negativo. Il bloccare il minicopione negativo a livello dell'ordine iniziale del controcopione assicura tuttavia che non si ricadrà nei sentimenti-ricatto. Tutti i minicopioni negativi, come tutti i giochi, hanno inizio con una scotomizzazione (32).

Bloccando i giochi non si blocca anche il minicopione negativo, invece se si bloccano gli ordini si arriva a bloccare i propri giochi, i sentimenti ricatto, le posizioni non OK e i copioni negativi.

IL MINICOPIONE NEGATIVO E L'ANALISI STRUTTURALE, TRANSAZIONALE, DEI GIOCHI, E DEL COPIONE

Il minicopione negativo riflette la analisi strutturale, presentando la sequenza di negatività che una persona può attraversare. Tale sequenza avrà inizio da una scotomizzazione interna, che farà scattare uno o più dei cinque ordini. Con il suo procedere, il minicopione negativo evidenzia l'Analisi transazionale in senso stretto. Difatti come John Kesterton ha osservato, l'analisi dei giochi è rappresentata da due persone che, a livello sociale interagiscono partendo dai loro ordini di controcopione, e a livello ulteriore dalle posizioni di *stop*, di Bambino vendicativo o del sentimento finale.

Il concetto di minicopione negativo chiarisce inoltre l'analisi del copione. La dinamica integrale della trasmissione del copione è l'invito ad un'altra persona di accettare i propri ordini, gli *stop*, il B.v. e il pagamento finale del minicopione. La mamma e il papà di

(31) BERNE E., *Trans. An. in Psy.*, (1961), pp. 75, 76 (tr. it., pp. 60-63).

(32) SCHIFF J., Comunicazione personale. Potato Game' », *T.A. Bull.*, VIII, 32, 1969,

TAV. 1

PROSPETTO DEL MINICOPIONE
(proposto da John Kesterton)

Ordini	Sensazioni interne		Comportamento rilevante				
	Fisica	Psicologica: Discount int.	Parole	Intonazione	Gesti	Posizioni	Espressione del viso
1. Sii perfetto	Teso	« Dovresti fare meglio »	« Naturalmente » « Ovviamente » « Efficace » « Chiaramente » « Penso »	Tagliente Esatto	Conta sulle dita Si gratta la testa	Eretta Rigida	Austera
2. Tenta disperatamente	Stomaco chiuso Tensione alle spalle	« Dovresti tentare ancora più disperatamente »	« E' difficile » « Non posso » « Tenterò » « Non so »	Impaziente	Agita i pugni chiusi	Seduto in avanti Gomiti sulle gambe	Aspetto perplesso un po' accigliato
3. Compiacimi	Stomaco chiuso	« Non sei abbastanza buono »	« Tu sai » « Potresti » « Puoi » « Per cortesia »	Acuto Lamentoso	Mani aperte e tese	Ammonisce	Sopracciglia alzate Distoglie lo sguardo
4. Spicciati	Ansia	« Non riuscirai mai a finirlo »	« Dobbiamo affrettarci » « Andiamo »	Su e giù	Si dimena Tamburella con le dita	Si muove con rapidità	Accigliato Sguardo sfuggente
5. Sii forte	Insensibile Rigido	« Non lasciare che sappiano che sei debole »	« No comment » « Non me ne importa »	Dura Monotona	Braccia incrociate	Rigida Gambe accavallate	Plastica Rigida Fredda

Pierino lo esortarono ad accettare uno o più dei loro ordini in modo che egli risolvesse la vita come loro.

Se a una persona con un ordine « Sii perfetto » che si trovi nel proprio minicopione negativo si chiede: « Quanto fa 2 più 2? », risponderà facilmente: « E' una funzione del sistema di base al quale stiamo facendo riferimento». (Sta vivendo il « Sii perfetto » nella teoria matematica come nella grammatica). Ammettiamo che l'interlocutore abbia un ordine che si riallaccia al suo, come « Sii perfetto » oppure « Tenta disperatamente » o « Compiacimi », anche egli sarà spinto ad essere perfetto, a tentare disperatamente o a compiacere gli altri facendo altre "domande intelligenti e perfette" ed avere quindi una simbiosi di copione (o un rapporto con minicopione negativo interdipendente) con l'altra persona. Tali minicopioni negativi interdipendenti inviterebbero alla negatività con accresciuta frequenza e rapidità, poiché comportano anche l'aiuto della parte negativa dell'altra persona. Se una persona si trova nell'ordine « Tenta disperatamente » può ripetere le domande, non dare risposte dirette, fare pause o dichiarare: « Non ti seguo », con aria severa o perplessa. L'invito all'interlocutore è di accettare l'ordine e tentare disperatamente di far sì che la prima persona capisca.

Fanita English ha proposto il fenomeno della « patata bollente » o *epicopione* (33). Tale fenomeno è riscontrabile in tutte e quattro le posizioni del minicopione negativo, anche se non proprio con la stessa intensità che si riscontra nella patata bollente (B.v.). Si potrebbe parlare quindi di « patata calda » concordando con la teoria di Frank Ernest dell'invito di passare ad altri il proprio sentimento ricatto (34).

MINICOPIONI INTERDIPENDENTI

In un gruppo, Eric Berne scoprì le dinamiche del minicopione negativo.

La sig.ra Sayers tese entrambe le braccia davanti al petto della sig.ra Catters per raggiungere un posacenere sul bordo del tavolo. Ritraendo le braccia perse l'equilibrio e quasi cadde dal divano. Si rimise in equilibrio appena in tempo, rise con aria di disapprovazione, mormorò: « Scusate » e si riaccomodò per fumare. A quel punto la sig.ra Catters distrasse la sua attenzione dal signor Troy con il quale stava parlando abbastanza a lungo da mormorare « Scusami ». Qui abbiamo condensato in alcuni attimi la storia della vita della sig.ra Sayers. Essa tenta di essere attenta ma fa le cose in modo malaccorto; giunge quasi al disastro, ma si salva giusto in tempo. Chiede scusa, ma poi qualcun altro si prende la colpa. (35)

Sono qui evidenti gli elementi di due minicopioni negativi che si intrecciano. La sig.ra Sayers ha l'ordine « Tenta disperatamente » (Sta attenta); lo *stop* « Sentiti inadeguato » (goffo) e « Non provare sentimenti » (risata di disapprovazione) ed infine, un pagamento finale del minicopione rappresentato

(33) ENGLISH F., « Episcript and the 'Hot Potato' Game », *T.A. Bull* VIII, 32, 1969, pp. 77-82.

(34) ERNST F., « Psychological Rackets in the OK Corral », *T.A. Journ.*, III, 2, 1973, pp. 19-23.

(35) BERNE E., *Trans. An. in Ps.* (1961), p. 123 (tr. it., p. 107).

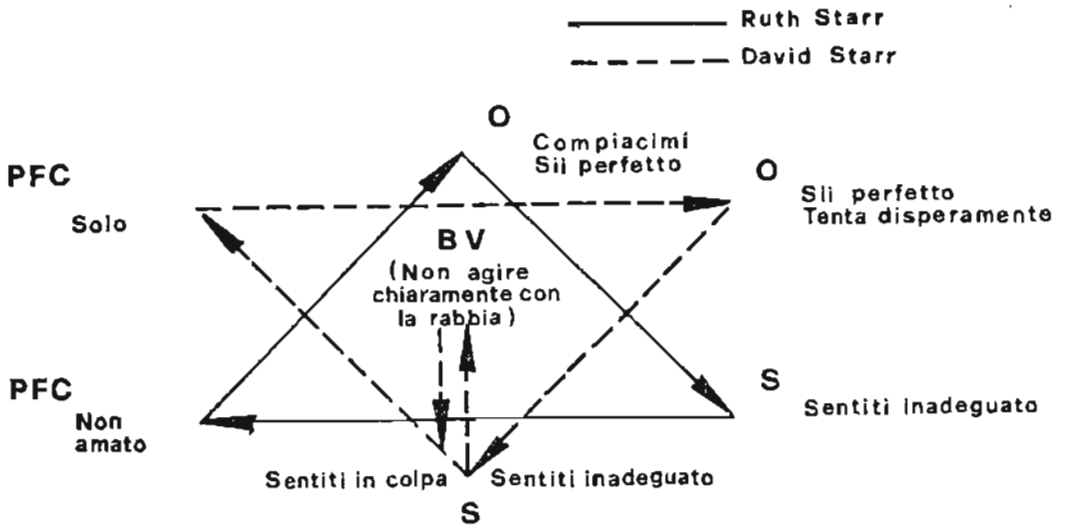
da sentimenti spiacevoli (angoscia). La sig.ra Catters ha gli ordini: « Tenta disperatamente » (distolse la sua attenzione dal signor Troy) e « Compiacimi » (scusa); lo *stop* « Sentiti colpevole » (prenditi la colpa), il quale probabilmente condurrà alla depressione come sentimento finale.

L'uno sceglierà l'altra persona (in un rapporto di coppia) per il minicopione negativo interdipendente con il proprio. Concentrandosi sulle dinamiche dei minicopioni interdipendenti, un consulente matrimoniale può essere in grado di prevedere, nella consulenza pre-matrimoniale di una coppia, la possibilità di successo di tale matrimonio ed il tempo che i due potrebbero trascorrere in modo negativo. Ad esempio, una persona con un « Sii perfetto » ricercherà una persona che abbia l'ordine « Compiacimi ».

Possiamo tracciare un disegno di tali minicopioni negativi che si intrecciano (es. la figura 7).

Allorché Ruth è nel suo ordine « Compiacimi » e « Sii perfetto » David è invitato ad essere perfetto, ed egli obbedisce a tale invito con facilità, essendo questo anche il suo ordine. A questo punto David gioca un sottile gioco « Ti ho beccato » « Ovviamente avresti dovuto pensare che... » (B.v.). Ruth quindi reagisce nel suo *stop*, con il sentirsi inadeguata. David, allora, si sente responsabile della di lei inadeguatezza e prova un senso di colpa, mentre anche Ruth si sente responsabile per lui e si ritira, con la depressione, nel sentimento finale del suo minicopione, che è di sentirsi non amata. Egli la guarda ritirarsi e si sposta nel sentimento finale del suo copione, la solitudine. Ruth può dare nuovamente inizio al ciclo cercando di compiacerlo e così via, all'infinito.

All'inizio, Ruth e David si incontrarono ad un party nel quale gli uomini deponevano i loro occhiali copionali su di un tavolo, le donne su un altro.



MINICOPIONI INTERDIPENDENTI

Fig. 7

Ciascun uomo, allo stesso tempo per passatempo e per gioco, provava gli occhiali di tutte le donne e viceversa. David e Ruth scoprirono che potevano vedere l'uno con gli occhiali dell'altro — fu subito l'amore. Quanto più aumentava la loro intimità tanto più non riuscivano a vedere e tanto più le immagini che vedevano si discostavano dalla realtà, poiché l'uno invitava l'altro a sprofondare di più nel suo minicopione negativo e nel copione (non *OK*).

La base del comportamento di tutti i minicopioni negativi che si intrecciano è la sincera credenza che « Ciò che io dico può farti sentire (buono o cattivo) » e/o « Quello che tu dici può farmi sentire (buono o cattivo) ». Questa è la chiave di tutti i copioni, come pure di ogni singolo sentimento di non essere *OK*. Allorché un paziente riesce ad abbandonare la convinzione che gli altri sono responsabili dei suoi sentimenti, porrà fine al suo comportamento non *OK*. Il secondo messaggio che costituisce il maggiore ostacolo è: « Non pensare ». Se una persona obbedisce a questa norma non può afferrare il suo problema, divenire conscio del suo *stop*, prendere in esame le sue passate decisioni e pensare di prenderne una nuova. « Non pensare » significa non « entrare » nell'Adulto (36).

IL MINICOPIONE IN TERAPIA

Il minicopione è un prezioso strumento utilizzabile in terapia, poiché offre al terapista un nesso per individuare e trattare il copione (non *OK*) rompendo il comportamento del minicopione negativo. Tale minicopione negativo segue un ordine ben definito, una sequenza prevedibile che consente, qui ed ora, confronti del comportamento di copione. Ad esempio, un terapista potrebbe confrontare un paziente che continua a « tentare disperatamente » con il non dare risposte dirette alle domande quando c'è un contratto di dare risposte dirette. Ad un paziente che è solito distogliere lo sguardo prima di rispondere potrebbe offrire il contratto occhio-occhio. Se egli se ne « dimentica » il terapista può ripetergli il contratto, oppure usare il suo Bambino libero spostando la testa per attrarre l'attenzione del paziente. Se il paziente continua a « dimenticare » il contratto « sgusciando via » ciò significa che il suo ordine « Tenta disperatamente » è molto forte e probabilmente ha anche problemi con la sua rabbia (può avere un copione del tipo « Mai »).

Allorché il paziente si presenta per un primo incontro, la sequenza è solitamente la seguente: lo si fa parlare per alcuni minuti e si butta giù il suo minicopione negativo. (E' possibile, concentrandosi sulle parole, i gesti, le posizioni e le espressioni del viso, cogliere in pochi minuti il minicopione negativo di una persona, anche se sta parlando del tempo). Gli si mostra la sequenza, senza definizioni, chiedendogli se è giusta (non dicendogli che lo è). Il minicopione è uno strumento incredibilmente efficace. Come qualsiasi strumento può essere impiegato in modo più o meno positivo. Impiegandolo in un modo non minaccioso,

(36) KAHLER T. e STUNTZ E., « Treating Stupid Players », *T.A. Journ.*, III, 2, 1973, p. 33.

usando il Genitore protettivo positivo ed il Bambino libero, quando è opportuno, costituisce un ottimo invito, per un paziente, ad entrare nel suo minicopione positivo.

Allorché un paziente vede e conferma la sua sequenza di negatività, gli viene offerto un contratto per ciascuna delle posizioni del minicopione negativo. Gli si spiega quindi che tutti questi contratti possono venire adempiuti bloccando il comportamento della prima posizione (ordine).

Il sentimento finale del minicopione è proprio un sentimento ricatto; non ha potenza in se stesso; è possibile riconoscerlo, esaminarlo, accettarlo, respingerlo, o sostituirlo. Le attività del Bambino vendicativo del paziente sono un tipico comportamento automatico e tale comportamento, una volta valido, ora non è più soddisfacente ed egli può decidere di comportarsi in modo diverso.

Lo *stop* è il risentire qui e ora qualcosa di registrato nella memoria. Un tempo si è presa la decisione di accettare quella ingiunzione (lo *stop*), il che, a quel tempo, sembrava assai appropriato. Quando si sia riconosciuto che oggi non lo è più si può prendere una nuova decisione. La convinzione di poter riconoscere i propri ordini e decidere di non vivere più a lungo sotto la loro influenza è assai efficace e molto facilmente accettata dal paziente. Questa è spesso la decisione più facile da prendere.

Le decisioni riguardanti il tipo di *stop*, il comportamento del Bambino vendicativo e il pagamento finale, furono tutte prese ad un livello preegoico e sono basate su di un pensiero primario semplicissimo per il Bambino che le ha prese ma sono difficilmente impugnabili da chi usi il pensiero logico. Il ragionamento che portò ad accettare gli ordini fu formulato dal soggetto prima che questi fosse in età di ragionamento logico. Questo genere di pensiero primario, può venire mutato più facilmente degli altri, con la decisione. Una persona che decide di non vivere sotto l'influenza dei suoi ordini non può cadere sotto l'influenza delle sue ingiunzioni, né si impegnerà in attività del Bambino vendicativo né accetterà il sentimento finale del minicopione.

Una buona terapia prende corpo nel momento in cui la persona sceglie di cambiare i sentimenti sgradevoli e ne ottiene in cambio sentimenti gradevoli. Allorché una persona riesce ad individuare la sua sequenza negativa è nel proprio Adulto (fuori dai sentimenti sgradevoli). I pazienti spesso diranno « Evviva » per indicare che stanno imparando qualcosa, e ne sono consapevoli. A questo punto la terapia ha inizio.

Anche quando si impieghino le tecniche tradizionali, il concentrarsi sul qui ed ora è il modo più veloce per bloccare il minicopione negativo. Se, ad esempio, una persona chiede di lavorare in regressione (37), o con la catarsi del Bambino arcaico, è abbastanza Adulto da impiegare il suo Adulto, invece della regressione, e di osservare il suo comportamento nel qui e ora. Solo allorché, dopo molti e diversi inviti da parte del terapista, una persona rifiuta di investire di carica il suo

(37) SCHIFF J., « Rep. Schiz. » (1969), pp. 58-60.

Adulto, è opportuno impiegare una tecnica indirizzata a « ripulire i sentimenti ricatto ». Subito dopo l'Adulto è in grado di analizzare la sequenza negativa che ha permesso a tali sentimenti ricatto di instaurarsi. Un'oncia di prevenzione vale quanto una tonnellata di rimedi.

Gli analisti transazionali ritengono necessari almeno due anni perché una persona annulli il suo copione negativo. Con il minicopione le persone riescono ad estinguere a livello fenomenologico il loro copione negativo nel giro di sette mesi.

Un terapista deve essere consapevole del proprio copione nonché del suo minicopione negativo, per non rischiare di intrecciarli con quelli dei suoi pazienti. Alcuni pazienti scelgono un terapista proprio sulla base di come possono allacciare il comportamento del proprio minicopione negativo con quello del terapista. Ciò avviene inconsciamente ma il paziente può perseverarvi. Il rivedere attentamente, mediante registrazione su video-nastro, le sedute terapeutiche è un mezzo prezioso per cogliere non solo il minicopione del paziente, ma anche qualsiasi comportamento del minicopione negativo interdipendente che possa aver luogo tra terapista e paziente. (Una telecamera puntata su ciascuno di essi si è dimostrata assai utile) (38).

ESEMPI

Un terapista che abbia sviluppatissimo l'ordine di « Tenta disperatamente » può « avere difficoltà » nel riuscire a fare i contratti.

Un terapista che ha un grosso « Compiacimi » solitamente sarà molto ben voluto, ma farà sì che i pazienti guariscano per compiacere lui (compiacimi) anziché per loro stessi. Con cenni del capo, sollevando le sopracciglia, dicendo « Umhmm o *OK* » dopo che il paziente ha parlato, il terapista può rimanere nel suo « Compiacimi », facendo sì che il paziente voglia compiacerlo. All'apparenza il terapista si presenta pensieroso e coscienzioso, nonché buon dispensatore di carezze. Il rinforzo, se fatto dal « Compiacimi » avvia rapidamente e forse permanentemente il transfert (poiché l'ordine « Compiacimi » solitamente dà luogo ad una *escalation* di « Io non sono OK », l'altra persona non ha « bisogno » di temere un Genitore critico), a meno che il terapista non riesca a bloccare il suo ordine.

Un terapista può evitare di farsi agganciare nel suo ordine « Tenta disperatamente » ascoltando attentamente i comportamenti e le interrogazioni « truccate ». Es.: Paziente: « Ho davvero un problema » (pausa). Questo è un motivo per il terapista per tentare disperatamente (« Cosa vuoi? »). Non è necessario che il terapista risponda.

Quelli che seguono sono esempi clinici di terapisti in training al lavoro sui pazienti.

Terapista: « In quali situazioni ti senti depresso? Quando ti senti più depresso? » (due domande in fila senza una risposta indicano un « Tenta disperatamente »).

Paziente: « Bene, è difficile da definire » (« Tenta disperatamente »).

---

(38) Supervisione effettuata presso il San Diego Institute for Transactional Analysis.

Terapista: « Vuoi farlo ora? » (« Vuoi » è « Compiacimi » « Lo farai ora? » è l'Adulto).

Paziente: « Sì, se davvero lo vuoi » (Compiacimi).

Terapista: « Esattamente cosa senti proprio ora alla bocca dello stomaco? » (« Sii perfetto »).

Paziente: « Vorrei potertelo dire, mi sento così confuso » (Confusione dal « Compiacimi »).

Paziente: « ... e poi sono giunto in contatto con... ».

Terapista: (interrompendo) « ... sempre quella vecchia rabbia, e poi cosa? » (« Spicciati »).

Paziente: « Che rabbia era? » (« Tenta disperatamente »).

Se il terapista non entra nei suoi ordini, il paziente o rimarrà con lui nel suo minicopione positivo (risultato dell'aver messo in carica la batteria *OK*) o entrerà nei propri ordini, nella speranza di agganciare il terapista. Se il terapista sceglie di non lasciarsi agganciare, il paziente può arrivare alla sua posizione preferita nel proprio minicopione negativo (es.: « Io non sono *OK*, tu sei *OK*, perché mi sento così confuso con te; « Io sono *OK* tu non sei *OK* perché non hai sentimenti, perché io ti pago perché tu mi aiuti! ». « Io non sono *OK* — Tu non sei *OK* perché se me ne sto tranquillo continuerai ad analizzarmi e a pensare che sono stupido, e se dico qualcosa ti ci butterai sopra »).

Un terapista deve essere potente, prima di poter dare un permesso (39).

Allorché nel dare un permesso al paziente un terapista è autentico e coerente (coerente nelle parole, nei toni di voce, nei gesti, negli atteggiamenti, nelle espressioni del viso), si trova nel suo minicopione positivo. Il rimanere fuori dal suo minicopione negativo e il non lasciarsi agganciare dagli ordini del paziente, costituisce la sua potenza con quella persona. Quindi perché il paziente accetti il permesso deve prima sentire che il terapista non è nel suo minicopione negativo.

I copioni possono essere primari e secondari. Quanto prima, nel corso della vita, il copione si costituisce, tanto più sarà forte. I copioni « Finché » e « Dopo » sono esempi di antichi copioni primari (che si sono formati alla nascita o preegoici). Tali copioni possono essere risultati di ingiunzioni, mentre i copioni secondari quali: « Finale aperto », possono essere risultati di ordini (controcopioni). L'estinguere uno dei sei copioni senza l'impiego del minicopione, usando le tecniche dell'A.T. tradizionale, non sempre dà come risultato uno spostamento nella posizione « Io sono *OK* - Tu sei *OK* » (40). Le scoperte di Janov (41) concordano con questo. Egli ha osservato in un centinaio di casi il ripetersi della stessa situazione: allorché un paziente, che aveva avuto a livello preegoico l'ordine copionale di « Aspettare fino a che... per fare qualcosa » (copione finché), passa attraverso una reintegrazione primaria, non manifesta

(39) CROSSMAN P., « Persmission and Protection », *T.A. Bull.*, V, 19, 1966, pp. 152-154.

(40) KAHLER T., Comunicazione personale.

(41) JANOV A., « Primal Scream » (film), 1971.

più nessun comportamento copionale (F.M.P., V.C., S). In entrambe le terapie gli ordini sono tutt'ora presenti — un invito ad arrivare ai sentimenti ricatto e a una maggiore negatività.

La categoria degli ordini può essere utile per prevedere il copione negativo. Ad esempio, un uomo che abbia come ordine più importante « Sii perfetto » avrà probabilmente un copione « Finché », uno *stop* di « Non essere in intimità », « Non fidarti », « Sentiti in colpa », « Sentiti inadeguato » e « Non essere bambino » o « Non divertirti ». Egli trascorrerà la maggior parte del suo tempo non *OK* nel B.v. (io sono *OK* - tu non sei *OK*) giocando a « Ti ho beccato, o biasimo », e talora giungerà ad un sentimento finale del minicopione. In questo caso il sentimento finale ricatto sarà di sentirsi « non amato » o « non voluto ». Può avere un Adulto esclusore (42), se ha dovuto essere « l'uomo di casa », o perché era il più vecchio, o perché il padre era assente. Fra i suoi giochi possono esserci: « Occupatissimo », « Sto solo cercando di aiutarti », « Saranno contenti di avermi conosciuto ». Può essere attratto a sposare una donna che abbia come ordine principale « Compiacimi ».

(42) JAMES M. e JONGEWARD D., *op. cit.*, p. 219.