

“CIAO... E POI?”

di Eric Berne

Recensione a cura di Cristiano Brambilla

Questo libro parte da un semplice saluto per interrogarsi su tutto ciò che avviene dopo. Salutare significa per Berne "vedere l'altra persona, diventarne coscienti come fenomeno, esistere per lei ed essere pronti al suo esistere per noi", significa ancora esserci totalmente e quindi liberarsi dalla "spazzatura" che col tempo abbiamo accumulato nella nostra testa.

Questo libro prova così a dare delle risposte ponendosi da subito delle semplici domande che riguardano e aprono la riflessione sul rapporto e sulla comunicazione interpersonale e intrapsichica.

Il saluto infatti, rappresenta anche il momento iniziale e finale della relazione con l'altro, lo spazio che racchiude l'incontro e lo scambio, la porta di accesso ad uno spazio relazionale imprevedibile (o forse no?), nel quale rientra una particolare teoria della personalità e delle dinamiche di gruppo che prende il nome di "Analisi Transazionale".

I primi capitoli del libro di Berne trattano i principi su cui l'AT si fonda. L'oggetto primario di tale approccio è senza dubbio quello che è definito lo studio degli stati dell'io, cioè di quei sistemi di pensiero e di sensazioni che si manifestano attraverso dei particolari modelli di comportamento.

Tali stati per Berne si dividono in tre categorie:

- Genitore (G): che deriva dalle varie figure genitoriali, nel quale il soggetto pensa, agisce, parla e reagisce proprio come faceva uno dei suoi genitori;
- Adulto (A): in cui l'individuo giudica in maniera oggettiva il suo ambiente in base alle esperienze passate;
- Bambino (B): una parte che sente ,agisce , parla e reagisce proprio come quando l'individuo era un bambino.

Questi *stati*, che possiamo definire *primari*, possono essere a loro volta suddivisi al loro interno da altri sottostati, che mostrano tutta la complessità di un mondo personale che è influenzato da molte figure di riferimento. E' così che lo stato del Genitore si dividerà al suo interno in quello della Madre e in quello del Padre, mentre lo stato del Bambino si dividerà a sua volta nelle varie componenti di Genitore, Adulto, Bambino.

E' alquanto evidente dunque, che nel rapporto tra due persone gli stati dell'io coinvolti diventano sei, tre

per ogni individuo. Per Berne da tali stati avvengono così tutte le transazioni possibili, un numero elevato che in certo senso liberano l'analisi psicologica della personalità da schemi rigidi di interpretazione, per restituirgli la complessità che naturalmente gli appartiene.

Nell'AT lo studio e la separazione dei vari modelli di comportamento-sensazione e degli stati viene definita "analisi *strutturale*", mentre l'analisi delle singole transazioni si definisce "analisi transazionale".

L'analisi transazionale, dunque, per usare le parole di Berne è "*una teoria della personalità e del rapporto sociale, è un metodo clinico di psicoterapia, basata sull'analisi di tutte le transazioni possibili fra due o più persone che si fonda su una specifica definizione degli stati dell'io*".

Argomento centrale del testo di Berne però, è il modo in cui avviene la strutturazione di ciò che lui definisce con il termine "copione". Il "copione" in "Ciao... e poi?", viene così analizzato interamente nella sua formazione e in relazione alla sua influenza sulla vita dell'uomo.

In un certo senso l'autore collega la sua nascita e il suo sviluppo al bisogno dell'individuo di strutturare il tempo. Per Berne, tale bisogno si basa su tre differenti spinte:

- il bisogno di stimoli e sensazioni, che porta gli esseri umani a ricercare sensazioni stimolanti;
- il bisogno di riconoscimento, ossia il bisogno di sensazioni che solo un altro essere umano è in grado di procurare;
- il bisogno di struttura, che determina la tendenza ad organizzarsi in gruppi.

Una serie di bisogni evidenziano l'importanza della componente sociale dell'essere umano e ciò offre a Berne lo spunto per individuare "sei classificazioni della strutturazione del tempo a breve scadenza" per l'individuo all'intero dei rapporti sociali. Essi sono:

- l'isolamento;
- i rituali;
- le attività;
- i passatempi;
- i giochi;
- l'intimità.

Una strutturazione temporale che può avvenire anche per periodi più lunghi (mesi, anni, o tutta la vita), in questo caso proprio attraverso un particolare schema di vita che Berne definisce appunto "copione".

In "Ciao...e poi?" esso è descritto come *un piano di vita inconscio*, che è deciso dal bambino nella sua prima infanzia sotto l'influenza dei suoi genitori, nel momento in cui le sue capacità di osservazione, d'analisi e di conoscenza della realtà non sono come quelle di un adulto. I copioni sono così il frutto dell'influenza che i genitori esercitano sul bambino durante il suo processo di crescita e apprendimento,

essi rappresentano quella programmazione imposta attraverso la comunicazione, l'educazione e la relazione. I bambini, in tal senso, è come se incorporassero col tempo - sotto forma di voci parentali - dei particolari copioni, appunto, che offrono indicazioni su ciò che nella loro vita è da fare e ciò che non è da fare. Tali *comandi* vengono spesso accettati per tre ragioni fondamentali. Essi:

- danno al bambino uno scopo nella vita;
- gli permettono una strutturazione del tempo accettabile;
- vanno incontro al bisogno di tutti di sentirsi dire come vanno fatte le cose.

In questo modo i genitori programmano i bambini trasmettendo loro quello che a loro volta hanno imparato dai loro genitori.

Il copione per Berne riguarda dunque una complessità, una storia, un modo di "narrarsi" del bambino in relazione ad un mondo che ha nei suoi riguardi delle attese e delle pretese. Esso rappresenta la storia dinamica dello sviluppo infantile che si proietta nel proprio futuro, un insieme di gesti tra loro connessi che diventano nel tempo un dramma diviso in atti. Esso diviene così una particolare forza psicologica che spinge ogni individuo verso il suo personale "destino". Ogni essere umano, secondo Berne, arriverà in questo modo a pianificare la propria esistenza, con un programma che si porterà dentro ovunque vada e che deciderà la propria vita e la propria morte in relazione e in rapporto alla programmazione parentale (demoniaca o costruttiva), alle forze esterne (Fato) e alle aspirazioni indipendenti che caratterizzano il soggetto.

Si può in tal senso parlare dell'AT come di una psicologia del destino umano (come dice il sottotitolo del libro preso in esame); un destino che secondo Berne viene deciso da quanto succede dentro la testa di ogni individuo, dopo che si è confrontato con quanto avviene fuori da essa.

Secondo Berne, da ogni copione è dunque possibile capire:

- la trama che il personaggio segue e quindi il finale (a meno che non vengano introdotti dei cambiamenti);
- i giochi messi in atto per creare e portare a conclusione tale copione;
- l'evoluzione del copione nei vari periodi della vita del soggetto (infanzia, adolescenza, maturità, vecchiaia e morte);
- che tipo di parte l'individuo segue nel copione (vincitore o principe - perdente o ranocchio);
- la risposta alla domanda iniziale: "cosa dite dopo aver salutato?";
- le scene che un soggetto programma nella propria vita.

Partendo da queste premesse teoriche, Berne in "Ciao e poi?", ripercorre il modo in cui un copione

prende vita e si instaura nelle varie fasi dell'evoluzione umana, partendo dal fatto che i modelli comportamentali degli esseri umani sono determinati e influenzati da vari fattori: dal patrimonio genetico all'imprinting primordiale, dal gioco e dall'imitazione infantile all'addestramento parentale, dalla sottomissione sociale alla creatività spontanea. Berne parla di programmazioni iniziali che avvengono durante il primo periodo dell'allattamento, nel quale attraverso la comunicazione non verbale e la risposta più o meno attenta della madre verso i bisogni del bambino, si strutturano le prime sensazioni dell'*Essere OK* e del *Non essere OK*. Una serie di percezioni che influenzeranno il modo in cui il bambino percepirà se stesso, gli altri e il mondo circostante.

Un copione può essere influenzato da:

- le influenze ancestrali, influenze che spesso i nonni, vivi o morti che siano, esercitano sui nipoti. Un desiderio d'imitazione che a volte spinge i nipoti a voler essere proprio come i loro nonni, in dinamiche che portano il bambino a particolari forme di orgoglio ancestrale, di idealizzazione e di rivalità
- la scena del concepimento: il contesto in cui il bambino fu concepito;
- la posizione di nascita: il numero di figli e lo spazio di tempo che li separa;
- i copioni di nascita: quello del "trovatello" e della "Madre lacerata";
- la scelta del nome e del cognome della persona.

In "Ciao...e poi?", appare molto evidente come un copione può così dirigere la vita di ogni individuo. In tal senso l'obiettivo di un percorso di psicoterapia sarà la riconquista della propria libertà individuale di scelta, uscendo da quel determinismo che ci vuole schiavi del nostro passato. Il fatto di liberarsi dal proprio copione, non significa certo per Berne ribellarsi ad esso, facendo il contrario di ciò che si dovrebbe fare. Ciò per Berne significa anzi cadere nell'anticopione, effettuare un'inversione della propria programmazione rimanendo così ancora programmati. Sfidare e ribellarsi non significa in effetti liberarsi, ma solamente "rovesciare la scheda invece di eliminarla definitivamente". Ciò sottolinea il fatto che al centro dell'attenzione dell'AT vi è la ricerca di una maggiore "libertà" decisionale per sé e per la propria vita, una scelta che non esiste fino a quando siamo attori all'interno dei nostri personali copioni esistenziali. Non importa dunque che essi siano vincenti, non-vincenti o perdenti, importa che in un atto di consapevolezza prendiamo le distanze da essi per percepirci realmente per quello che siamo (e non per quello che ci hanno detto di essere).

L'AT rappresenta dunque per Berne un percorso che cerca di liberare lo stato Adulto dalle influenze del Genitore e del Bambino, una liberazione che avviene attraverso il decondizionamento dell'individuo dai

pregiudizi e dalle illusioni. Ciò significa riportare l'individuo a vivere nel mondo della realtà, al di fuori dall'influenza parentale (che caratterizzano lo stato del Genitore) e delle illusioni infantili (che vengono dallo stato Bambino). L'autonomia vera, consiste così nel rendersi conto che i limiti dell'Adulto risiedono proprio nell'influenza esercitata dagli altri stati e che distanziarsi da essi significa riscoprire ciò che siamo e ciò che vogliamo realmente, uscendo dalla costruzione ripetitiva di gesti e comportamenti, che limitano l'apprendimento e il sentire della persona.

L'avventura analitica inizia dunque dalla consapevolezza della nostra coercizione a ripetere alcuni modelli di attaccamento strutturati durante l'infanzia. Una consapevolezza ritrovata che ci permette di riprendere in mano le redini delle nostre vite e di uscire dalla prigione di un determinismo psicologico alquanto limitante.

Berne in questo testo offre dunque una via di fuga agli automatismi della nostra esistenza, ridando ad ognuno la forza e la piena responsabilità del proprio futuro.