

Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie **OK**

NETWORK **L'Espresso** **LE INCHIESTE**

LAVORO ANNUNCI ASTE [Accedi](#)

R.it | Rubriche

Home | Politica | Economia | Sport | Spettacoli | Tecnologia | Motori | Tutte le sezioni **D** **Rep tv**

f t g+ in ✉

PASSAPAROLA
 di Silvana Mazzocchi



Maria Saccà, cambia il copione della tua vita

È nei primi anni di vita che ciascuno di noi pianifica il proprio modo di essere, avverte l'autrice e psicologa. E tutti, inconsapevolmente, formiamo una nostra sceneggiatura: "Ma si può uscire dalla gabbia"

Lo leggo dopo | 12 ottobre 2017

f t g+ in p ✉



SEI UNA PERSONA che commette sempre lo stesso errore, che si innamora sempre della persona sbagliata, che accorda fiducia a chi non la merita, che parte in quarta su una nuova iniziativa, per abbandonare ogni entusiasmo subito dopo?

A provocare la ripetitività negativa che affligge molti di noi, è il copione dell'esistenza che portiamo con noi fin dall'infanzia. Se vogliamo correggerlo,

dobbiamo innanzi tutto analizzarlo; conservare il positivo che c'è e correre ai ripari sul resto. E, per uscire dalla gabbia, risulta preziosa l'analisi che **Maria Saccà**, psicologa, psicoterapeuta di scuola Analitico-Transazionale e sessuologa, offre con il suo libro *Cambia il copione della tua vita*, (Franco Angeli editore).

È nei primi anni di vita che, sotto l'influenza dei genitori, della scuola e dell'ambiente sociale, ciascuno di noi pianifica il proprio modo di essere, avverte Saccà. Tutti, inconsapevolmente, formiamo una "nostra" sceneggiatura e mettiamo in atto comportamenti ripetitivi "secondo copione", sia quando crediamo di compiere scelte positive, sia quando ci troviamo a combattere contro una coazione che pur riconoscendo come negativa, non controlliamo.

la Repubblica

tvzap la social TV Segui su f

STASERA IN TV

Rai 1 20:30 - 21:25
Soliti ignoti - Il Ritorno

Rai 2 21:10 - 21:20
Camera Café - Stagione 6 - Ep. 86 - 87

5 21:10 - 00:00
Chi ha incastrato Peter Pan? - Ep. 3

21:15 - 00:45
Oblivion

[Guida Tv completa »](#)

CLASSIFICA TVZAP SOCIALSCORE

1. Otto e mezzo 81/100

ILMIOLIBRO



Edoardo Mori
Diritto delle armi
 Edoardo Mori
NARRATIVA

[Pubblicare un libro](#) | [Corso di scrittura](#)

Il manuale firmato Saccà aiuta a liberarsi dal copione definito, riconoscendolo e modificandolo, ma invia anche un messaggio chiaro a ogni genitore affinché trasmetta ai propri figli messaggi positivi. Imput che, insieme a loro esempio, andranno a condizionare le decisioni future. L'obiettivo è conquistare l'autonomia, ovvero il governo di se stessi per determinare il proprio destino con l'assunzione di responsabilità, abbandonando i comportamenti inadeguati. Per riuscirci è indispensabile "recuperare tre capacità: *consapevolezza, spontaneità, capacità di intimità*. Significa imparare ad **ascoltare** invece di sentire e basta, imparare a **guardare** invece di vedere e basta".

Il libro, che propone test utili a comprendere il percorso, analizza gli stati dell'Io, definisce che cosa sono i copioni, analizza quelli vincenti e quelli perdenti, entra nel merito di come e quando si formano, fino ad arrivare capitolo del "come liberarsi dal copione". Una parte del saggio è infine dedicata a sei storie raccontate con lo scopo di mettere in scena quanto detto e aiutare chi legge "a stare bene".

Davvero ogni persona ha fin dall'infanzia il suo copione di vita?

"Dal momento della nostra nascita, dal primo abbraccio di nostra madre, cominciamo a 'sentire' visceralmente se siamo accettati o meno e se il mondo è un posto buono o cattivo. Durante l'infanzia, attraverso le relazioni con i nostri genitori e le persone per noi significative, cominciamo a prendere 'decisioni' inconsapevoli sul nostro comportamento e sul nostro futuro. Saranno naturalmente decisioni irrazionali, prese con la capacità logica e di comprensione di un bambino. Scriviamo dentro di noi una sorta di 'sceneggiatura', decidiamo la vita che avremo, quali saranno i personaggi buoni e quali i cattivi, quali saranno gli eventi principali e, soprattutto, quale sarà la nostra modalità di risposta a questi eventi. Durante l'infanzia e l'adolescenza perfezioniamo il nostro copione e poi... poi ci dimentichiamo di averlo scritto, ma continuiamo a seguirlo inconsapevolmente. Tutte le volte che ci ritroviamo in situazioni ripetitive, tutte le volte che ci diciamo 'Come ho fatto a farlo di nuovo?', ci sono buone probabilità che stiamo percorrendo il binario unico del copione, convinti che non ci siano scambi possibili, guardando sempre lo stesso panorama, senza vedere nessuna possibilità di cambiamento per noi".

Come rompere la coazione a ripetere, come uscire dalla gabbia?

"Per uscire dalla gabbia del copione è fondamentale diventarne, consapevoli, iniziare ad analizzare i nostri comportamenti ripetitivi e fallimentari, in una parola, riconoscerlo. Solo allora, dopo aver individuato i limiti che il copione impone alla nostra vita, potremo cominciare a scardinarlo, percorrendo strade diverse dalle solite, provando nuovi atteggiamenti, abbandonando vecchie, dolorose e dannose abitudini. Liberarsi dal copione è un vero e proprio lavoro, che implica il prendere nuove decisioni sulla nostra vita, decisioni Adulte stavolta. E potrà essere faticoso, ma il risultato ci ripagherà".

Si possono scoprire nuove strade. Può esserci un altro domani?

"L'analisi del nostro copione ci permetterà sicuramente di scoprire nuove strade, provando così nuove modalità di comportamento, conquistando l'**autonomia**. Essere autonomi significa essere in grado di governare noi stessi e di determinare il nostro destino, essere in grado di assumersi la responsabilità delle nostre azioni e dei nostri sentimenti e abbandonare i comportamenti inadeguati, copionali e che non ci danno benessere. Essere autonomi significa liberare o recuperare tre capacità: *consapevolezza, spontaneità, capacità di intimità*. Significa imparare ad **ascoltare** invece di sentire e basta, imparare a **guardare** invece di vedere e basta. Il libro da indicazioni utili, perché, oltre ad essere corredato di test che permettono al lettore di capire che tipo di copione ha, indica anche esercizi indicati per il cambiamento. Perché "non è mai troppo tardi per avere un'infanzia felice"!