

Il copione nascosto: come gli automatismi decidono per noi

“Non sei il pensiero che hai appena fatto.
Sei colui che può osservarlo e scegliere se credergli o lasciarlo andare.”
Amadeo Furlan

Tempo di lettura: 8 minuti

IL COPIONE NASCOSTO

Come gli automatismi decidono per noi

LA DOMANDA CHE CAMBIA TUTTO

Quante delle tue scelte sono davvero libere?

Quante sono risposte automatiche, scritte da qualcuno o qualcosa, molto tempo fa?

Viviamo convinti di decidere, ma spesso **eseguiamo copioni appresi**, senza saperlo. Non è colpa nostra. È **biologia, psicologia e sopravvivenza**.

Per funzionare, il cervello automatizza:

- reazioni emotive
- giudizi istantanei
- decisioni relazionali
- strategie di adattamento

È il nostro **pilota automatico**. Utile. Ma spesso **obsoleto**.

COSA SONO I COPIONI COMPORTAMENTALI?

Eric Berne, padre dell'Analisi Transazionale, li chiamava **copioni di vita**: strutture profonde che guidano le nostre azioni senza che ne siamo consapevoli.

Derivano da:

- esperienze infantili
- messaggi familiari

- ambienti culturali
- traumi sommersi

Si consolidano in **automatismi neurocomportamentali**: strade neurali che il cervello percorre perché conosce, non perché funzionano ancora.

Il problema è che **il cervello preferisce la coerenza alla felicità**. Meglio restare in ciò che è noto (anche se doloroso) piuttosto che rischiare qualcosa di nuovo.

ESEMPI DI COPIONI NASCOSTI

“**Devo dimostrare di valere**” → Lavori senza sosta, anche quando non serve

“**Se mostro fragilità, perdo valore**” → Reprimi emozioni, ti chiudi

“**Per essere amato devo essere utile**” → Ti sovraccarichi per essere accettato

“**Non merito il successo**” → Saboti le tue opportunità all’ultimo

“**Meglio non fidarsi**” → Ti isoli per proteggerti

Il paradosso? **Credi di scegliere tu. Ma è il copione che sta scegliendo per te.**

COME NASCONO QUESTI AUTOMATISMI?

Neuroplasticità appresa

Ogni volta che ripeti un pensiero o un comportamento, **rafforzi un circuito neurale**.

Dopo anni, diventa la strada più battuta → il tuo default.

Condizionamento emotivo

Emozioni forti (soprattutto nella prima infanzia) **associano significato** a esperienze.

E questo “significato emozionale” si conserva più del fatto stesso.

Modelli relazionali interiorizzati

Abbiamo interiorizzato modalità relazionali viste da piccoli.

E oggi le ripetiamo, anche quando non funzionano più.

LIBERARSI DAL COPIONE NON SIGNIFICA DISTRUGGERLO

Il copione non è “sbagliato”. È stato **utile**, in un contesto passato. Ti ha permesso di:

- sopravvivere
- essere amato
- adattarti
- proteggerti

Ma oggi forse ti sta **limitando**. Liberarsene non è ribellarsi. È ringraziarlo... e scegliere consapevolmente una nuova strada.

STRUMENTI PER RISCRIVERE IL COPIONE

✂ 1. Diventa l'osservatore

Appena noti una reazione automatica, fermati.
Domandati: *Chi ha scritto questa risposta in me?*

✂ 2. Metti in dubbio l'automatismo

Chiediti: *Questo comportamento serve ancora alla mia vita attuale?*

✂ 3. Ascolta il corpo, non solo la mente

I copioni abitano il sistema nervoso.
Se il corpo si contrae, è un segnale.
Allena la regolazione, non il controllo.

✂ 4. Crea micro-azioni nuove

Basta poco per iniziare a scrivere un nuovo copione.
Una parola diversa. Un "no" detto. Una pausa concessa. Una emozione lasciata uscire.

LA SCIENZA DIETRO IL CAMBIAMENTO

- **Neuroplasticità adattativa** – Il cervello può cambiare struttura in risposta a nuove esperienze.
 - **Teoria dell'attaccamento** – Le relazioni passate definiscono aspettative inconsce verso gli altri.
 - **Modello bottom-up** – Il cambiamento reale parte dal corpo, non dalla sola volontà cognitiva.
 - **PNEI (Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia)** – Le emozioni represses alterano l'omeostasi, influenzando la salute.
-

FRASE-CHIAVE DA PORTARE CON TE

“Il copione non si rompe con la forza di volontà, ma con la verità di una scelta nuova.”

FONTI

- Berne, E. – *Games People Play*
- Siegel, D. – *Mindsight*

- Damasio, A. – *L'errore di Cartesio*
 - Sapolsky, R. – *Behave*
 - Cozolino, L. – *The Neuroscience of Human Relationships*
 - Gabor Maté – *Il corpo accusa il colpo*
 - Bessel van der Kolk – *Il corpo accusa il colpo*
-

PERCHÉ TI SERVE

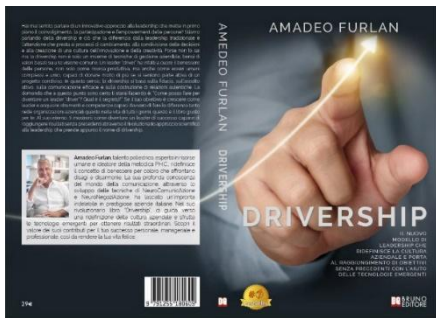
Perché **non sei condannato a ripetere il passato**. Perché il tuo cervello è plastico, e **la libertà si allena**. Perché ogni giorno puoi scegliere: *seguire il copione o scrivere una nuova pagina*.

FONTI

- Porges, S. – *Polyvagal Theory*
 - Cozolino, L. – *The Neuroscience of Psychotherapy*
 - Kiecolt-Glaser, J. – *Chronic Stress and Inflammation*
 - McEwen, B. – *Allostatic Load and Disease*
 - Damasio, A. – *Il sé viene prima*
 - Sapolsky, R. – *Why Zebras Don't Get Ulcers*
-

PERCHÉ TI SERVE

Perché **non puoi guarire in un ambiente che ti ammala**. Perché ogni corpo infiammato racconta **una storia repressa**. E perché la guarigione non inizia con una pillola. Inizia **con il coraggio di ascoltare ciò che hai sempre zittito**.



"Entra nel mondo della Leadership Empatica con 'DRIVERSHIP'. Scopri come guidare il cambiamento, gestire emozioni e costruire team di successo. Trasforma il tuo modo di condurre oggi!"

Amadeo Furlan

Per acquistare il mio libro:

<https://amzn.to/3PHAHU0>



Furlan DOTT. Amadeo

PhD in Malattie Psicosomatiche

Professore di Neuro-Psicologia Comportamentale – University of Northwest New York (USA)

Licensed Neuro Hypnotic Repeating Patterning Technician- **L14732**

Autore del metodo Psico Health Coaching

SOCIAL

Telegram: <https://t.me/amadeofurlanChatroom>

Facebook PsicoHealthCoach: https://www.facebook.com/amadeofurlancoach/?locale=it_IT

Instagram: <https://www.instagram.com/amadeofurlan/?hl=it>

Sede studi-ambulatori:

Milano - Lecco - Vicenza – Forlì

Per appuntamenti a Forlì chiamare Stefania Maltoni: +393358393283,

Per appuntamenti a Vicenza chiamare Alessandra Alessandro: +393937963232

Per appuntamenti a Milano chiamare Susanna Baggio: +393355348787

Per appuntamenti a Lecco chiamare Vanda Fumagalli: +393384259008

Per appuntamenti per consulti aziendali:

STEFANIA MALTONI

+393358393283