

Physis e pulsioni umane. E basta parlar male degli esseri umani! di Giorgio Piccinino

Abstract

In questo articolo sono riportate le riflessioni dell'autore volte a colmare ciò che sembra essere un certo vuoto nella psicologia, in relazione al tema dell'energia vitale. Partendo dall'analisi delle caratteristiche universali degli esseri umani ben evidenziate negli ultimi anni da antropologi, evolucionisti, teologi, genetisti, ecc. l'energia vitale viene descritta come un insieme di *pulsioni* genetiche tipiche della razza umana.

Gli esseri umani non nascono solo con bisogni o "*fami*", ma con una forza vitale espressa autonomamente fin dalla nascita. I *bisogni di riconoscimento, di stimolo e struttura* (Berne 1961), sono ridefiniti invece come condizioni necessarie perché l'energia vitale si realizzi e si sviluppi nel tempo. Viene di conseguenza proposta una lettura della sanità mentale e della felicità non solo come conseguenza di un buon funzionamento intrapsichico e relazionale, come sappiamo derivare da consapevolezza, Ok-ness e intimità, ma prima di tutto come attuazione, durante il corso della vita, delle pulsioni universali di *Sopravvivenza, Appartenenza, Conoscenza e Auto realizzazione*. Sono queste forze l'essenza della natura umana e la loro attuazione nel corso di tutta la vita rappresenta il vero senso e significato dell'esistenza.

Prima di tutto vorrei dire che, parlando di energia vitale, dovremmo forse liberarci di qualche terminologia un tempo certamente significativa, ma che oggi trovo piuttosto ambigua e fuorviante. Mi riferisco appunto a termini quali *Eros, libido, pulsione sessuale* che negli anni si sono consolidate, soprattutto nel mondo psicoanalitico, come sinonimi di forza, di energia vitale (la *physis* appunto) dandone una connotazione, a me pare, limitante e tutto sommato inadeguata a quello che sappiamo oggi della natura umana. Come se l'energia vitale fosse orientata prevalentemente al principio del piacere. Certo si può sempre dire che i termini Eros e Libido sono metaforici, ma certo avevano un senso ben più pregnante, rivoluzionario e probabilmente provocatorio, nell'Europa degli inizi del 900, sessuofoba, maschilista e formalmente castigata, che non oggi.

Se proprio vogliamo trovare per l'energia vitale una traccia terminologica antica, mitologica e storicamente persistente, pur nelle loro diverse accezioni, mi sembrerebbero ben più adatti allora i termini di "daimon" (Platone e Hillman), "Elan vital o spinta creatrice" (Bergson), "Conatus" (Spinoza) o anche i più recenti "Spinta generica a meta indeterminata" (Galimberti, 2005), "Precursori naturali" (Orbecchi, 2015), "Propensioni" (Pievani, 2014) e "Orientamenti esistenziali" (Piccinino, 2000 e 2006).

Se partiamo dall'ambito transazionale dovremmo recuperare, come spesso accade, proprio Berne che in "A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis" (1957) diceva della *Physis*: "... *there is something beyond all this – some force that drives people to grow, progress and do better*" (p. 98). E poi Erskine (2013) che, da parte sua e nella stessa direzione, aggiungeva poeticamente: "*Physis is the source of our internal thrust to challenge acquiescence, to explore different ways of doing and being, to have aspirations, and to develop our full potential*" (p.6).

Dunque l'energia vitale è per Berne una forza che spinge a **creocere**, a **evolvere** e a **migliorare**, e per Erskine a **innovare**, a **esplorare** e **realizzare le potenzialità**.

Non dobbiamo nemmeno dimenticare Fanita English con il suo "*vital impetus*" e la proposta di una "*Existential Pattern Therapy*" (1988, 2001 e 2008), e certo neppure Carlo Moiso che purtroppo soltanto in un articolo dello Script (1998), per quello che conosco io, aveva parlato delle pulsioni vitali "*to be, to belong, to become*", **essere, appartenere e divenire**.

Se usciamo, invece, come mi è sembrato utilissimo fare in questi ultimi anni, dal mondo psicoterapeutico e ci rivolgiamo ad antropologi come Eibl-Eibesfeldt (1993), De Waal (1997, 2005, 2008, 2009, 2013) e Dunbar (2009, 2011, 2012), a evolucionisti come Cavalli Sforza (2011) e Pievani (2014), a genetisti come Boncinelli (2000) e Ridley (1993), a storici come Diamond (1997, 2013) e Zeldin (1999) e anche teologi come Panikkar (2005) e Fox (2011) troviamo alcuni

contributi veramente interessanti che possono rispondere alle nostre domande: cos'è questa forza universale degli esseri umani? Perché esiste? Qual è il suo scopo?

Mi sembra che dobbiamo proprio partire da qui e magari da Spinoza: *“Ogni cosa, per quanto è in sé, si sforza di perseverare nel suo essere.”* (Etica, III, p. 6) e da un'idea di energia vitale come spinta alla sopravvivenza della specie, prima di tutto.

Non è tanto il principio del piacere che ci guida, o almeno non solo, ma il principio di conservazione della vita, per cui spesso, perfino volentieri, abdichiamo al principio del piacere. Se si può pure affermare che il fine dell'esistenza è “semplicemente” sopravvivere e riprodursi, e in effetti così è per tutti gli animali e dunque anche per l'essere umano (un imperativo categorico che è anche di gruppo, di famiglia, di comunità e di specie), subito dopo però dobbiamo riconoscere che l'*istinto* di sopravvivenza ha portato noi esseri umani a strutturare altri *imperativi* diventati necessari a mantenere in vita la specie e noi stessi, altre *propensioni*, acquisite nelle migliaia di anni della nostra evoluzione e trasmesse da una generazione all'altra.

Il nostro percorso durato milioni di anni è culminato, secondo gli studi più recenti (Ridley, 1993; Diamond, 1997; De Salle e Tattersall, 2013, solo per citarne alcuni) con la nascita della conoscenza simbolica complessa, della coscienza individuale, della capacità di astrazione e di espressione attraverso il linguaggio: immaginare, progettare, memorizzare, cooperare, provare emozioni, riflettere sul comportamento, creare, amare, ecc. tutte capacità indispensabili per affrontare le continue sfide evolutive che l'*homo sapiens sapiens* ha vinto brillantemente. Siamo fra i 200.000 e i 100.000 anni fa, il periodo del grande balzo in avanti della specie umana, il *Great Leap Forward* (Diamond 1997).

Queste capacità potenziali sono l'esito e la messa in pratica del nostro sistema energetico innato, l'evoluzione e la diversificazione dell'energia vitale, necessarie per portare a compimento l'opera di sopravvivenza in ambienti diversissimi fra loro.

A differenza degli altri animali meno evoluti, nell'essere umano gli istinti sono ormai solo degli orientamenti appunto, che poi le diverse culture prima accolgono e poi insegnano a soddisfare, ma in maniera anche notevolmente differenziata per qualità e quantità. Pensiamo, per esempio, come persino l'istinto di sopravvivenza possa essere disattivato a causa di una grande fede e portare al sacrificio della propria vita. Pensiamo all'istinto riproduttivo, come possa essere pilotato o del tutto frenato o sublimato sia per libera scelta che per decisioni di Copione. Nel suo percorso evolutivo l'essere umano ha infatti ridotto, proprio per sopravvivere e adattarsi agli ambienti in cui si radicava, i propri obblighi istintivi, sviluppando (e in parte sovrapponendo) in parallelo, alcune capacità straordinarie che continuano ad essere le stesse esattamente com'erano migliaia di anni fa. Le caratteristiche universali della Natura Umana, che descriverò fra poco più dettagliatamente, sono proprio quelle che hanno garantito la sopravvivenza della specie fino a ora, il motivo stesso del suo successo evolutivo, centinaia d'anni fa come ora.

Matt Ridley, uno degli studiosi più prestigiosi di genetica ed evolucionismo, in “La regina rossa. Sesso ed evoluzione” (1993) scriveva: *“... la dimensione del cranio, i denti, e le proporzioni corporee sono più o meno uguali a centomila anni fa, e sono pressoché gli stessi di un indigeno della tribù sudafricana dei San. Né ci sono ragioni per credere che sia cambiata la materia grigia dentro la testa. Tanto per cominciare, centomila anni sono solo tremila generazioni; un batter d'occhio, in termini di tempo evolutivo, equivalente a un giorno e mezzo nella storia di un batterio. Inoltre fino a non molto tempo fa la vita di un europeo era essenzialmente la stessa di un africano: entrambi cacciavano per procurarsi la carne e raccoglievano vegetali; entrambi vivevano in gruppi sociali; entrambi mettevano al mondo figli dipendenti dai genitori fin oltre l'età di dieci anni. Entrambi costruivano pietre, ossi, legno e fibre; entrambi si tramandavano il sapere mediante un linguaggio complesso ... esiste, dunque, un'entità definibile - Natura umana universale - comune a tutte le genti”* (p.13).

I corsivi sono miei e indicano, come vedremo, proprio le principali aree pulsionali che in parte si sovrappongono a quelle citate da Berne **crescere, evolvere, migliorare**, e da Erskine **innovare, esplorare e realizzare le potenzialità** e Moiso **essere** (se stessi), **appartenere e divenire**.

E' strano, e depone tutto a suo favore, che solo in Carlo Moiso, lo psichiatra e psicoterapeuta che importò l'analisi transazionale in Italia negli anni 70, compaia **l'affettività**, nel suo più ampio significato di "senso di appartenenza".

La formulazione a cui sono arrivato io per descrivere le pulsioni innate che caratterizzano la *Physis*, da cui siamo agiti, dunque sono: **la sopravvivenza, l'appartenenza al gruppo, l'evoluzione conoscenza e l'auto realizzazione.**

Uso questa forma verbale "siamo agiti" proprio per sottolineare quanto queste pulsioni siano necessarie alla specie, quanto siano imperative nell'orientare e motivare il comportamento di ognuno e quanto siano indipendenti, almeno inizialmente, dalla nostra volontà.

Tutto questo è slancio vitale, vitalità, entusiasmo (molto evocativa e appropriata l'etimologia di quest'ultimo termine, dal greco *en-theos*: un dio dentro di noi, una divinità che ci muove) ed è la stessa forza innata che con nomi diversissimi è presente in tutte le culture.

Per sopravvivere gli esseri umani, che non dimentichiamo sono da sempre particolarmente inermi fisicamente, hanno dovuto mettersi in gruppo e nei millenni sviluppare una **propensione innata all'affettività**, alla gruppaltà, all'altruismo, all'empatia, alla protezione reciproca, alla reciprocità, perfino al senso di giustizia interna al clan (De Waal, 2013, Ostasesky, 2017).

Per questo ci siamo "inventati" l'amore e l'educazione civica e la predisposizione affettiva per i conspecifici: una necessità impellente per un essere vivente particolarmente inerme e insicuro che ha bisogno di legami affettivi e del gruppo, fin dalla nascita, per sopravvivere.

Allo stesso modo per sopravvivere gli esseri umani hanno dovuto imparare e trasmettere le informazioni, hanno dovuto scrutare l'ambiente per prevedere le minacce, studiare le correnti dei mari per attraversarli, **imparare gli uni dagli altri velocemente** per ampliare le possibilità di fronteggiare pericoli naturali e di vicinato, che sappiamo ci potrebbero sorprendere.

Non dimentichiamo che le ibridazioni, le integrazioni fra diversità sono in natura (al netto dei fallimenti evolutivi) un elemento di sviluppo, di potenziamento e di miglioramento di tutte le specie, per piante, animali e esseri umani.

E' quello che in genetica è chiamato "*vigore e lussureggiamento degli ibridi*" (Jucci C. 1956, Cavalli-Sforza L. L. 2010). Ci siamo dunque "inventati" la conoscenza, la curiosità, la cultura e la tendenza a imparare e a crescere, a evolvere costantemente insomma.

E gli individui che ne sono stati capaci hanno prevalso sugli altri selezionando una specie con queste caratteristiche e capace di trasmetterle ai figli.

E infine, ma forse è stato questo il primo motore del grande balzo in avanti, per sopravvivere gli esseri umani si sono differenziati e individualizzati, hanno sviluppato diversità e coscienza della propria **identità individuale** separata dagli altri.

Ci siamo "inventati" così anche la creatività, la voglia di fare a modo nostro e l'auto realizzazione, ciò che Erskine (2013), come ho già citato, chiama "*source of our internal thrust to challenge acquiescence*".

Non dimentichiamo poi che la capacità riflessiva, necessaria a sua volta per scegliere fra diverse opzioni di comportamento, ha implicato da una parte la consapevolezza della propria cagionevolezza di fronte alle malattie, della propria insicurezza, della propria dipendenza anche casuale dagli eventi esterni e dell'inevitabilità della morte, ma dall'altra anche la coscienza della bellezza del creato, il piacere di vivere e la gioia di stare al mondo.

Prevedere le minacce, prepararsi a fronteggiare l'imprevisto, mettersi insieme, dare un senso alla propria esistenza, volersi bene, creare legami profondi ecc. sono le risposte che il genere umano ha "selezionato e radicato" per sopravvivere, ma anche per superare l'angoscia che deriva dal conoscere la propria condizione.

Personalmente ho sempre trovato illuminante e utile, nel mio percorso di ricerca, l'impostazione del teologo e filosofo Raimon Panikkar, uno studioso che ha speso gran parte della propria vita confrontando i valori comuni fra le principali religioni e le più importanti culture antiche e attuali.

E' da uno dei suoi libri (2005) che ho ripreso la suddivisione delle pulsioni nelle 4 aree (Sopravvivere, Appartenere, Conoscere e Auto realizzarsi), Panikkar li chiamava i quattro centri

della saggezza, in perfetta coincidenza rispettivamente con gli archetipi di Terra, Fuoco, Acqua e Aria. In buona sostanza ogni neonato nasce ben predisposto a essere un essere umano, fisiologicamente e psicologicamente prematuro certo, ma con orientamenti all'azione pronti ad attivarsi, se ben accolto e sostenuto. E si tratta proprio dello Stato dell'Io Bambino Naturale, dove proprio il termine *Naturale* ne descrive appropriatamente l'essenza, l'universalità e dunque la sacralità.

E' come dire che gli Stati dell'Io Adulto e Genitore, quelli più influenzati dalla Cultura, devono essere al servizio del Bambino per mettere a buon frutto e realizzare la sua grezza, ma straordinaria, *Physis*. Se le pulsioni sono innate il bambino deve invece imparare le azioni per attuarle, esse sono:

SOPRAVVIVERE: la vita materiale, conservazione e riproduzione.

Salvaguardare, in modo conservativo e difensivo, la materia di cui siamo costituiti e l'ambiente che abitiamo. Prendersi cura del proprio corpo, della propria salute e del proprio habitat; perpetrare la specie, avere coscienza delle modalità materiali di vita quotidiane e del proprio ruolo nell'esistenza degli altri, rendere prevedibile e sicuro il presente e il futuro.

APPARTENERE: la vita relazionale, amore e condivisione.

Sentirsi parte del gruppo condividendone fini e mezzi; nutrire e proteggere la comunità; amare nelle sue diverse declinazioni; dare serenità, gioia, protezione, solidarietà, aiuto, attenzione e riconoscimento nell'incontro con gli altri.

CONOSCERE/EVOLVERE: la vita conoscitiva, apprendimento ed evoluzione.

Sviluppare le proprie conoscenze attraverso esperienze, osservazioni e sperimentazioni fatte proprie e in continuo divenire. Evolvere, attraverso l'apprendimento e la ricerca, le proprie capacità individuali e di specie; mantenersi aperti e disponibili alle esperienze della vita; esplorare il mondo.

AUTO REALIZZARSI: la vita individuale, identità e spiritualità.

Delineare la propria identità e mantenere la propria centralità, trovare il significato per la propria esistenza, unica e incomparabile; sentirsi importanti in quanto partecipi dell'evoluzione della comunità trascendendo anche l'attimo presente; lasciare un segno del proprio passaggio.

Molti avranno riconosciuto nelle pulsioni così descritte una sovrapposizione con la teoria dei bisogni di Maslow, e in effetti la differenza non sta tanto in un diverso raggruppamento dei bisogni e delle pulsioni, che in parte coincide, quanto piuttosto sul fatto che le pulsioni non sono bisogni, come ormai sappiamo grazie all'*infant research* e dalle neuroscienze, ma forza vitale presente nel neonato, non sono una mancanza, sono al contrario energia autoprodotta, sono attivazioni che il bambino esprime progressivamente già in grembo alla madre spingendo per uscire (sopravvivenza), poi inviando segnali affettivi di attaccamento (appartenenza), poi allontanandosi e rifiutando (autorealizzazione) e infine curiosando e apprendendo (conoscenza ed evoluzione).

Se parliamo di bisogni invece mi ritrovo perfettamente in quelli che Berne (1971) aveva individuato: i bisogni *di riconoscimento, di struttura e di stimolo*. Il bisogno dei bambini e degli esseri umani è quello di avere rispettivamente *confermate, contenute e stimolate* le proprie pulsioni al loro apparire in età infantile e poi per tutta la vita.

Sono questi accudimenti che garantiscono il costante mantenimento dell'energia vitale e danno stimolo e permesso alle propensioni umane di consolidarsi, ma pur sempre in ambiti protetti e adeguati all'ambiente.

A nessun bambino è insegnato l'attaccamento e l'affettuosità, né la differenziazione, né la crescita, né la curiosità, né la voglia di crescere, né la gruppabilità, né la creatività, ecc. tutti orientamenti che si evidenziano progressivamente durante la crescita in modo spontaneo e autonomo. Un meraviglioso orologio biologico interno ne impone invariabilmente l'espressione ovunque nel mondo, con solo qualche insignificante differenza oraria fra un bambino e l'altro. Dopo pochi mesi sono già emersi tutti i passaggi evolutivi che si ripeteranno poi nella vita, ma la loro attuabilità futura dipenderà in gran parte dall'accoglienza che avranno avuto nei primi e cruciali anni di vita, cioè dalle ingiunzioni o dai permessi ricevuti, e dunque dal Copione.

Questa suddivisione dell'energia vitale ha poi implicazioni molto importanti per quanto concerne lo scopo dell'esistenza, se le pulsioni infatti sono il motore della vita quali saranno gli obiettivi e quale sarà la benzina che ci sosterrà e ci riattiverà? Certo il fine del nostro esistere non può essere ricevere riconoscimenti, né provare piacere sensoriale: oltre a sopravvivere e allo spinoziano "*perseverare nel suo essere*" a cosa tende dunque l'essere umano? Qual è la meta?

Cosa motiva gli esseri umani a continuare ad attivare le proprie pulsioni visto che non possono essere vincolanti come gli istinti? La risposta forse è ovvia, ma non mi sembra così popolare né così chiara per gli psicoterapeuti.

Il fine della nostra esistenza è la realizzazione bilanciata e armoniosa delle nostre pulsioni, sono le esperienze gioiose che gli esseri umani provano quando sopravvivono, amano, imparano e realizzano la propria identità.

Il *motore* sono le pulsioni, le *condizioni* per la loro realizzazione sono i bisogni di riconoscimento, struttura e stimolo, e il *carburante* è la gioia che proviamo quando le mete di ciascuna pulsione sono raggiunte e sono rispettivamente il raggiungimento e la conservazione del benessere materiale, la realizzazione di rapporti affettivi nutrienti e profondi, l'apprendere, il crescere, l'evolvere e infine il realizzare i propri talenti, la propria identità; il diventare se stessi di Nietzsche (1980) e la realizzazione dell'anima di Hilmann (2009).

Lo scopo della vita è diventare compiutamente un essere umano che realizza durante la propria esistenza l'essenza della propria natura.

E dunque siamo umani se assaporiamo la nostra sopravvivenza, se godiamo nei rapporti amorosi come figli, amanti, genitori, nonni e membri di una comunità in cui sentiamo di appartenere, se evolviamo e se realizziamo la nostra unicità.

Nello schema sottostante riassumo le capacità che dobbiamo imparare per saper realizzare le nostre pulsioni, i permessi che dobbiamo avere, e si può notare che sono presenti tutte le possibili ingiunzioni (Goulding e Goulding, 1976, 1983) e gli atteggiamenti che il caregiver deve adottare per consentire l'affermazione di un copione, diciamo così, realizzativo.

Aggiungo che nella realizzazione di tutte le pulsioni, seppure ovviamente in modo non necessariamente simultaneo, possiamo identificare la caratteristica dell'*essere vincenti*, non tanto come hanno scritto in molti (Berne 2000, Goulding 1983, James & Jongeward 1985) nella realizzazione dei propri obiettivi personali, quanto nel realizzare l'essenza della propria umanità, specie specifica, non personale dunque, ma di comunità.

Da notare inoltre che questo schema può essere utilizzato dagli psicoterapeuti per diagnosticare innanzitutto (colonna 1) le difficoltà attuali, le capacità potenziali inesprese, che costituiscono normalmente le prime richieste che i clienti avanzano all'inizio della terapia e che dunque possono rappresentare un primo Contratto. Poi da queste prime osservazioni si potrà ipotizzare (colonna 2) "il centro del bersaglio", cioè le decisioni di Copione da modificare relative alla pulsione negata, che sarà l'obiettivo più profondo, cruciale e radicale della terapia. E infine, con le dovute modifiche trattandosi di adulti, i terapeuti potranno attivare comportamenti e modalità di relazione più adatti per ciascun paziente, in quanto, a loro volta, oltre che adulte, anche figure genitoriali e "caregiver" (colonna 3). Questi ultimi comportamenti dovranno essere, com'è ovvio, progressivamente interiorizzati anche dal paziente come proprio dialogo interno.

Dal qui e ora iniziale (che emerge come mancanza e come sofferenza) si arriva all'obiettivo profondo della terapia, che è la riattivazione delle pulsioni frenate o negate, attraverso permessi, ridecisioni, esperienze correttive, relazioni con il terapeuta e i compagni di gruppo, interazioni con l'ambiente, nei rapporti esterni, ecc.

Nella mia impostazione, per un cambiamento profondo e stabile, ciò che di essenziale il paziente non ha avuto nell'infanzia lo dovrà trovare e sperimentare a lungo e incisivamente nella relazione terapeutica. Non si tratta dunque di cambiare o stimolare qualche cambiamento comportamentale, ma più profondamente e radicalmente di riattivare la pulsione stessa. Se non viene risperimentata l'energia vitale per realizzare la pulsione originaria i cambiamenti rischiano sempre di essere nuovi adattamenti e dunque fugaci e superficiali. Si può imparare facilmente a essere gentili, ma sarebbe

solo una capacità manipolatoria e insincera se non si sviluppasse anche la pulsione all'appartenenza, certo un processo più lungo e difficile (Piccinino, 2016).

1	2	3
<p>Capacità potenziali per la pulsione di SOPRAVVIVENZA: percettività fisica (fame, fatica, dolore, sensi), autoprotezione, cura di sé, solidità, tenacia, assertività e spirito di conservazione, generatività, ecc.</p>	<p>I permessi per realizzare la pulsione: puoi esistere, essere sano, importante, essere un bambino, esprimere emozioni</p>	<p>Attività del caregiver: accogliere con affetto, essere base sicura, prendersi cura, rispecchiare le emozioni, riconoscere il Sé e il diritto alla vita, ecc.</p>
<p>Capacità potenziali per la pulsione di APPARTENENZA: condivisione, compassione, tenerezza, senso della giustizia, gentilezza, intimità, sensualità, socievolezza, flessibilità, empatia, altruismo, fiducia, solidarietà, ecc.</p>	<p>I permessi per realizzare la pulsione: puoi amare, essere intimo, godere e manifestare affetto</p>	<p>Attività del caregiver: contenere, stare insieme, condividere emozioni, dare fiducia, accogliere le difficoltà, dare riconoscimenti e fiducia, voler bene, ecc.</p>
<p>Capacità potenziali per la pulsione di CONOSCENZA: curiosità, pensiero razionale, astrazione, apprendimento, memorizzazione, linguaggio, riflessività, impegno, passione, apertura, progettualità, ecc.</p>	<p>I permessi per realizzare la pulsione: puoi crescere, esplorare, puoi pensare e riuscire</p>	<p>Attività del caregiver: favorire autonomia e distacco, incoraggiare ad affrontare difficoltà, incuriosire, accogliere dopo l'esplorazione, stimolare conoscenza, ecc.</p>
<p>Capacità potenziali per la pulsione di AUTO REALIZZAZIONE: creatività, sguardo prospettico, autonomia coscienza intensa di sé e del proprio ruolo nel mondo, riflessività, fantasia, iniziativa, visione trascendente, intuizione, ecc.</p>	<p>I permessi per realizzare la pulsione: puoi essere te stesso, essere diverso, autonomo e realizzarti</p>	<p>Attività del caregiver: valorizzare identità e diversità, gestire i conflitti, consentire rifiuti e modalità personali, gusti e preferenze, favorire il pensiero spirituale, ecc.</p>

Voglio qui sottolineare anche che, se pure in genere non ce ne rendiamo molto conto, l'emozione della gioia, il senso di appagamento e di felicità, sono il premio che la natura ha collegato proprio alla soddisfazione di queste pulsioni, mentre le sofferenze (cioè le emozioni arcaiche di paura, rabbia e tristezza) sono il segnale che quelle stesse propensioni sono frustrate, impedito o negate (Dalai Lama &, Ekman, 2014. Damasio, 2003).

Per questo resta sempre così importante "il sentire" perché al di là di ciò che l'ambiente farà a un essere umano le sue emozioni saranno sempre pronte a segnalare in un modo o nell'altro come e se la sua essenza si sta realizzando, sia in termini di sofferenza che di gioia.

Il nostro sistema mente-corpo emette segnali piacevoli in concomitanza proprio con un certo tipo di eventi correlati alle nostre pulsioni: proviamo gioia, tanto per fare qualche esempio, quando mangiamo se abbiamo fame, quando abbiamo sonno e siamo sereni e ci prepariamo a dormire, se facciamo l'amore quando amiamo davvero, quando stiamo sicuri in mezzo alla natura, e ancora quando ci viene un'idea originale, oppure quando abbiamo successo e realizziamo qualcosa di nuovo e di personale. Per tornare al tema delle "carezze" possiamo dire che l'essere umano possiede un sistema di riconoscimenti e di allarmi interno potenziale, di rinforzi positivi e negativi, che NON dipendono solo dagli altri. E se è vero che il nostro livello di dipendenza dagli altri è elevatissimo e che lo è stato per un tempo lunghissimo all'inizio della vita, dovrà diventarlo sempre meno. Sappiamo che non finirà mai del tutto, perché la nostra identità e i nostri cambiamenti nella vita avranno sempre bisogno di essere confortati e confrontati, ma potrà essere soprattutto la gioia

percepita internamente per il nostro amore realizzato, per la nostra auto realizzazione, per la nostra evoluzione a costituire il nutrimento energetico di cui abbiamo bisogno.

E' questo il punto d'arrivo: la gioia (confermata dai feedback ricevuti) per aver realizzato la nostra essenza di specie e i nostri talenti individuali.

E' la gioia per come siamo e ciò che facciamo per realizzare la nostra unicità il più importante carburante per la nostra Physis, il vero e profondo nutrimento per la gioia di essere al mondo.

E' per questo che molti filosofi (Aristotele, Nietzsche, Kant, Emerson, Pomponazzi e chissà quanti altri pensatori o poeti) hanno sempre detto, pur con accenti diversi, che *“la virtù premia se stessa”*.

Se nel corso della nostra vita riusciamo ad appagare le nostre pulsioni saremo felici e sani e potremo vivere più a lungo.

Il corpo del neonato viene al mondo già programmato per segnalare internamente (*sentire*) ed esternamente (*esprimere*) la piacevolezza o la repulsione per certi comportamenti e per certe situazioni, in modo immediato, in presa diretta con ciò che sta capitando. Le emozioni di base, sia piacevoli come la gioia che le giustamente sgradevoli come la paura, la rabbia e la tristezza, sono prodotte dall'interno del tronco encefalico e del sistema limbico (Mac Lean, 1984) prima ancora di pensare e promuovere una risposta a stimoli e riconoscimenti esterni, che sarà poi il compito della nostra corteccia frontale acculturata e intelligente.

La gioia e la sofferenza esistono per “necessità” evolutiva, esistono per sottolineare, rinforzare e valorizzare proprio le propensioni e i comportamenti naturali di cui abbiamo perso l'obbligatorietà istintiva, ma di cui dobbiamo conservare consapevolezza e predilezione rispetto ad altri stimoli secondari, non indispensabili o addirittura nocivi, che apprenderemo successivamente.

Proprio perché le pulsioni sono l'essenza antichissima della natura umana e sono profondamente insite nel nostro DNA le emozioni spiacevoli proveranno sempre a segnalarci se, o per copione o per i colpi dell'esistenza, ci dovremo umiliare e forzare in situazioni aberranti o mortificanti per un essere umano. Ma d'altra parte, e “per fortuna”, ne manterremo comunque una memoria, una più o meno recondita nostalgia di bellezza e gioia per ciò che, almeno per un po', siamo di certo stati nell'infanzia. E questa è anche una buona notizia per i nostri pazienti (e anche per noi), infatti non appena gli esseri umani entrano nuovamente in contatto con una pulsione riattivata, sentono sprigionare una gioia e una soddisfazione straordinaria: gli occhi si illuminano, le spalle si raddrizzano, il respiro si approfondisce, l'energia torna a pulsare. Ritrovare la propria natura è sempre una gioia, *“siamo una meraviglia di opportunità dormienti”* (Dehaene 2014, Piccinino 2016). Con le dovute cautele, dato ciascuno patisce a modo proprio e che spessissimo i comportamenti si riferiscono a diverse pulsioni contemporaneamente, possiamo suddividere nel modo seguente le conseguenze per il deterioramento e la frustrazione delle pulsioni:

Carenza della propensione alla sopravvivenza

Risposte emotive prevalenti: PAURA e RABBIA con possibili conseguenze di aggressività e violenza. Le ingiunzioni subite in quest'area sono un attacco all'esistenza stessa e i pazienti provano profonde angosce e disperazione.

Risposte comportamentali a volte anche insensate e incontrollabili di attacco e di fuga con pensieri paranoici o di ritiro depressivo, vissuti catastrofici, agitazione e allarme, ansia e panico, autolesionismo. Frequenti sindromi border line, depersonalizzazioni psicotiche, depressione grave e tendenze suicidali.

Carenza della propensione all'appartenenza

Risposte emotive prevalenti: TRISTEZZA e PAURA, anche se non sempre identificate e percepite come tali, spesso si provano ansia, angoscia, vergogna, senso di solitudine, perdita di identità.

Risposte comportamentali a volte anche paranoici e aggressive per il rifiuto radicale dell'Altro, spesso si attua un isolamento depressivo con azioni autolesive e insensibilità emotiva. Al contrario ci può essere anche iperattivismo maniacale, agitazione e depersonalizzazione, tutte risposte atte a nascondere una profonda incapacità affettiva e relazionale.

Frequenti sono le patologie sessuali, disforia o perversioni. Narcisismo, psicopatie, depressione.

Carenza della propensione alla conoscenza e all'evoluzione

Risposte emotive prevalenti: TRISTEZZA con perdita di autostima e del senso del proprio valore, noia, inutilità, insoddisfazione, frustrazione, demotivazione, rigidità mentale.

Risposte comportamentali in genere di rassegnazione, mortificazione e rinuncia, di depressione per lo più o di ossessività maniacale.

Possibili esordi di mitomania e violenza improvvisa.

Carenza della propensione all'auto realizzazione

Risposte emotive prevalenti: TRISTEZZA con perdita di interesse per la vita, diminuzione della vitalità, noia, senso del vuoto, vacuità, superficialità.

Risposte comportamentali spesso depressive con espressioni di pessimismo e fatuità.

Cinismo come tentativo di giustificare e generalizzare l'insensatezza e il vuoto della propria esistenza.

Con i pazienti, e in questo senso mi sento sempre in grande sintonia con Irvin Yalom (1980, 1996, 2008): dobbiamo sempre tenere presente quali sono gli obiettivi esistenziali della vita: al di là del percepito e dichiarato dalle persone che chiedono aiuto, dobbiamo svelare, quando è il momento e quando è possibile e il paziente stesso "ce lo concede", quali possano essere gli obiettivi sani ed essenziali nella vita e nella terapia; e allo stesso tempo smascherare quelle mete banali o falsamente indotte dal marketing consumistico e superficiale che la cultura dominante ci propone.

Torno a dire, **la vera gioia è il premio esclusivo per la realizzazione delle nostre pulsioni.**

Tutto il resto è sublimazione, bulimia, perversione, devianza, fatuità, rituali e passatempi, falsi bisogni; si tratta di lussi e comodità, raffinatezze per il ben vivere se vogliamo, ma la felicità è proprio un'altra cosa. E' tragico vedere quante persone oggi sacrificano stabilità, sicurezza, sanità o affettività sull'altare della ricerca della ricchezza, del potere e del piacere fine a se stesso, e poi come, una volta raggiunti questi obiettivi, si ritrovino svuotati, indifferenti, stressati, in molti casi fisicamente ed emotivamente avvizziti, e soli.

Da tutto questo quali sono le conseguenze per noi analisti transazionali?

- Le ingiunzioni e i permessi sono interventi precoci che intervengono già al primo apparire delle pulsioni, quando il bambino esprime attaccamento e vicinanza, per esempio nell'area dell'appartenenza. I messaggi di fastidio, di noncuranza, ecc. interverranno a frustrare l'energia vitale finalizzata a ottenere quegli abbracci, quel calore e quei sorrisi, che sarebbero i riconoscimenti adeguati per confermare la presenza e la realizzabilità della pulsione stessa. Troppo spesso ho avuto l'impressione che permessi e divieti fossero interpretati come messaggi relativi a comportamenti specifici, ma questo non è certo il caso nella prima fase di sviluppo del bambino, mi sembra evidente che una frase tipo "stammi lontano" pronunciata a un bambino di 6 anni può essere interpretata anche solo in relazione all'avvicinamento di quel momento, o anche, se reiterata, come un divieto a toccare fisicamente, mentre un allontanamento fisico a 6 mesi verrà genericamente percepito come "non essere affettivo". Si capisce che il problema in terapia sarà ben diverso.

- La sanità mentale non può essere descritta solo con gli aspetti, pur ovviamente importanti, quali l'Ok-ness, la consapevolezza, l'autonomia e la capacità di essere intimi, ma, a mio parere, più precisamente con la capacità acquisita dall'Adulto e dal Genitore di soddisfare, pur in modo variato e bilanciato, tutte le propensioni dello Stato dell'Io Bambino.

Hanno scritto benissimo Sills e Hargaden (2012) in "Analisi Transazionale: una prospettiva relazionale": *"Percepriamo quindi che collocare il sé nel Bambino sia una scelta pienamente appropriata... Una premessa fondamentale di tale modello è che gli elementi di un sé primitivo non sviluppato o disturbato emergano nel transfert all'interno della relazione cliente-terapeuta e che la relazione di transfert sia il veicolo più importante per la deconfusione"* (p.25).

In altri termini il lavoro terapeutico si basa fundamentalmente sul separare (*deconfondere*) il sé naturale iniziale (le pulsioni) dagli adattamenti che le hanno ridotte, distorte o modificate.

- Il terapeuta, a mio avviso, non seduce (pur naturalmente in senso buono) il paziente per portarlo a sé, non lo educa a una nuova spontaneità, non gli insegna nuovi comportamenti, se non successivamente, piuttosto lo aiuta a evolvere riattivando la sua pulsionalità deteriorata o frustrata, gli ricorda e gli fa risperimentare il se stesso originario, ciò che certamente stato per un certo periodo di tempo.

Io preferisco sempre parlare di deterioramento dell'essenza dell'umanità, preferisco pensare di risvegliare impulsi sani, memorie corporee piacevoli, afflitti rifiutati, una memoria d'amore magari inconscia, ma pur sempre viva. Ed è in questo senso che il terapeuta accompagna il suo paziente, a volte proprio fisicamente e affettivamente, in quei territori esperienziali dimenticati per riattivarli e farli sperimentare con lui o con gli altri. Sto parlando di riconoscimenti, struttura e stimoli per quel Bambino Naturale che portava dentro di sé l'essenza sana della natura umana.

- La cura delle problematiche psicologiche, oltre che l'ovvio accento al buon funzionamento intrapsichico e sociale deve comprendere anche una visione più complessiva di sé come essere umano. Qualsiasi bravo ed esperto meccanico non dimenticherà mai, dopo aver aggiustato di un'automobile l'impianto frenante o elettrico rovinati dal tempo o dall'incuria, di invitare l'autista a usare con saggezza, con misura e nel terreno più adatto la sua automobile. Che se ne farà di quell'auto ora? Così uno psicoterapeuta si dovrà sempre domandare "cosa farà di sé questo paziente, ora?" Nella vita non basta saper guidare e avere un mezzo ben funzionante (buona consapevolezza, Ok-ness, autonomia e intimità) bisogna anche avere una meta sana e significativa e un itinerario sostanzialmente gioioso per dare significato alla propria esistenza.

Fuori di metafora chiunque si occupi di relazioni d'aiuto deve ben avere in mente cos'è un essere umano in natura e, pur mantenendo la relazione a livello contrattuale e condividendo sempre gli obiettivi da raggiungere, avrà pur sempre la responsabilità di informare il suo cliente se sta negando se stesso e l'essenza della sua umanità, al di là del suo percepito, del suo dichiarato e perfino della sua esplicita richiesta di cura.

Trovare il senso e il significato nella vita nella propria comunità e realizzare la propria identità è certo una scelta individuale e personale, che ciascun paziente potrà fare autonomamente, ma un bravo e responsabile psicoterapeuta non potrà non indicare quali sono i sentieri possibili per trovare veramente felicità e gioia di vivere.

Che i nostri clienti vogliano occuparsene o meno, come sappiamo, sarà poi, "affar loro", ma noi effettueremo una vera e propria omissione di soccorso se non li invitassimo a riflettere sulle loro vite quando ci sembrano fatue o banali, senza significato, o anche, come sempre più spesso accade, eterodirette, solitarie o inutili.

CONCLUSIONI

L'energia vitale, la *Physis*, non è né eminentemente erotica, né eminentemente egoistica, né eminentemente sociale, né eminentemente evolutiva, né eminentemente conservativa, è tutto questo allo stesso tempo, ed è questo che mostra esattamente ogni bambino fin dal primo anno di vita. Pur se in momenti diversi è progressivamente attivo per sopravvivere, è autocentrato e conservatore e perfino aggressivo, ma anche affettuoso, altruista, generoso e compassionevole, e poi è attivo per crescere, perché esplora, curiosa, impara, e infine per essere se stesso si oppone, si differenzia, vuol fare a modo suo.

Voglio anche far notare che conservazione ed evoluzione, così come appartenenza e autorealizzazione individuale sono coppie pulsionali che per tutta la vita dovremo cercare di armonizzare e bilanciare dentro di noi.

Molti problemi dei nostri pazienti (e di noi stessi) derivano infatti proprio dal fatto che nell'infanzia è stata premiata e sottolineata una pulsione proprio a scapito di un'altra attraverso i messaggi ricevuti nell'infanzia.

E' invece l'equilibrio fra le nostre sacre e millenarie propensioni naturali il segreto del nostro "successo" come individui e come specie e della nostra felicità: dunque **autocentrati e altruisti, conservatori ed esploratori**, quanto basta e quando serve.

In fondo la ricchezza, il potere, il possesso di beni... e di persone, l'ingordigia di qualsiasi tipo, la pornografia, non sono altro che tentativi fallimentari di rimediare alla solitudine e alla carenza di affettività, alla mancanza di senso e significato, alla inconsistenza dell'identità individuale e comunitaria.

Ho approfondito i risvolti clinici di questa impostazione attraverso moltissimi casi clinici (2016) che da anni mi dimostrano come un'Analisi Transazionale Relazionale, preferibilmente in gruppo, possa porsi come esempio di una vicinanza accogliente, affettiva e stimolante, capace di riattivare la *Physis* così definita che è la bellezza originaria di ciascuno.

Sono convinto che, come ha scritto da qualche parte Anton Chekhov: *"L'uomo diverrà migliore quando gli mostrerai la sua vera natura"*.

In questo senso lo psicoterapeuta non porta verso di sé il paziente, non lo seduce (*se ducere*), non lo educa, ma lo riporta al suo proprio sé originario. Come ha ricordato Fabio Ricardi, citando Goethe, durante il Convegno organizzato dal centro Berne "La paura e la speranza" per festeggiare i propri 40 anni di esistenza: *"Chi non ricorda il bene non spera"*. Ecco il paziente deve essere aiutato a ricordare e a rivivere la sua bellezza e a ripristinarla.

Mi pare di poter dire che uno dei mali più evidenti del nostro secolo sia proprio l'allontanamento dalla nostra vera natura e la perdita di senso del nostro passaggio sulla terra. In parte esaurita, nel nostro mondo occidentale, la priorità della sopravvivenza come motivazione primaria sembra quasi che non abbiamo trovato altro per cui valga la pena vivere se non il principio del piacere materiale. Ma a che serve salvare Venezia o la foresta amazzonica se noi ci perdiamo la gioia delle relazioni affettive, del fare le cose a modo nostro, di essere qualcuno per la nostra comunità, di crescere durante tutta la nostra esistenza?

Forse potremmo anche superare il tempo dei piccoli perversi polimorfi, dell'istinto di morte, della fase sadica o anale o narcisistica, e perfino di Edipo. Non è il principio del piacere che ci guida, caso mai della gioia e della voglia di vivere.

Cominciamo a descriverci in modo diverso e poi: basta parlar male degli esseri umani!

La Natura Umana è :

Energetica, riproduttiva, protettiva, quando è difensiva e aggressiva è per Sopravvivere.

Altruista, fiduciosa, compassionevole, affettuosa e cooperativa per Appartenere.

Curiosa, esplorativa, assetata di conoscenza e razionale per Evolvere.

Differenziata, individuale, autocentrata, spirituale per Autorealizzarsi. (Piccinino 2016).

Questo non vuol certo dire che nasciamo sempre tutti "buoni" e orientati al bene, pacifici e affettuosi, ormai è chiaro che non nasciamo tutti uguali (Pinker 2005), solo che diversi aspetti caratteriali e perfino le inclinazioni a essere stressati, spaventati e violenti si ereditano per generazioni attraverso i meccanismi scoperti recentemente dall'epigenetica. Se una società è prevalentemente violenta o conflittuale dunque avrà molta più probabilità di veder nascere bambini predisposti a essere aggressivi o ansiosi che una società pacifica e serena. E' questo che dimostrano, fra l'altro, gli studi (Jacek Debiec e Regina Marie Sullivan, 2014) sull'ereditarietà della paura trasmessa ai figli da genitori che non avevano vissuto l'olocausto.

Certo di base siamo molto delicati e la nostra mente è di una complessità tuttora indescrivibile, cresciamo in culle insicure e imperfette, siamo dunque costituzionalmente fragili e incerti. Ma è solo quando la nostra natura si deteriora o si sbilancia che c'incattiviamo, che uccidiamo e ci suicidiamo, che ingrassiamo o dimagriamo. Infondo, semplicemente, ci disumanizziamo.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Alippi Cappelletti M., (2004), *Jucci Carlo*, in Dizionario Biografico degli italiani, Treccani, vol. 62.
- Attanasio Romanini, S., (2011), "Tra me e me: riflessioni sull'impasse di 3° tipo", in Rivista Italiana di Analisi Transazionale e metodologie terapeutiche, XXXI, 23-24 (60-61).
- Berne E., (1961). *Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry*, Grove Press, New York, NY.
- Berne E., (1971), *Fare l'amore*, Bompiani, Milano.
- Berne E., (1949), *La natura dell'intuizione*, Astrolabio, Roma.
- Berne E., (2000), *Ciao ... e poi?* Bompiani, Milano.
- Boncinelli E., (2000), *Le forme della vita. L'evoluzione e l'origine dell'uomo*. Einaudi, Torino.
- Bowlby J., (1999), *Attaccamento e perdita. L'attaccamento alla madre*, Bollati Boringhieri, Torino.
- Brooks, D., (2012), *L'animale sociale* Codice Editore, Torino.
- Cavalli Sforza L. & Pievani T., (2011), *Homo sapiens. La grande storia della diversità umana*. Codice, Torino.
- Cavalli-Sforza L. L., (2010), *La specie prepotente*, S. Raffaele, Milano.
- Damasio, A., (2003), *Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello*, Adelphi, Milano.
- Dalai Lama & Ekman P., (2014), *Felicità emotiva*, Pickwick libri, Milano.
- Debiec J. e Sullivan R. M. (2014), Intergenerational transmission of emotional trauma through amygdala-dependent mother-to-infant transfer of specific fear. In *PNAS*, 19, 2014, New York.
- Del Casale, F., (1993), *Da zero a sedici anni*, San Paolo, Milano.
- De Salle R. & Tattersall J., (2013), *Brain. Il cervello istruzioni per l'uso* Codice, Torino.
- De Waal F., (1997), *Naturalmente buoni* Garzanti, Milano.
- De Waal F., (2005), *La scimmia che siamo. Il passato e il futuro della natura umana* Garzanti, Milano.
- De Waal F., (2008), *Primati e filosofi. Evoluzione e moralità* Garzanti, Milano.
- De Waal F., (2009), *L'età dell'empatia. Lezioni dalla natura per una società più solidale* Garzanti Milano.
- De Waal F., (2013), *Il bonobo e l'ateo. In cerca di umanità fra i primati* Raffaello Cortina, Milano.
- Diamond J., (2013), *Il mondo fino a ieri* Einaudi, Torino.
- Dunbar R. e Giusti D., (2009), *La scimmia pensante. Storia dell'evoluzione umana* Il Mulino, Bologna.
- Dunbar R. (2011) *Di quanti amici abbiamo bisogno? Frivolezze e curiosità evoluzionistiche* Raffaello Cortina, Milano.
- Dunbar R. & Barrett L., (2012), *L'evoluzione del cervello sociale*. Espress, Edizioni Torino.
- English F., (1988), Whither Scripts? in *Transaction Analysis Journal*, vol. 18, 270-282.
- English F., (2008), The unconscious reimagined. *Transaction Analysis Journal*, vol. 38, 238-2465.
- Ehrlich P. R., (2001), *Human Natures, Genes, Cultures and the Human Prospect* Penguin Book, New York.
- Eibl-Eibesfeldt I., (1993), *Etologia umana* Bollati Boringhieri, Torino.
- Erskine R., (2013), Vulnerability, authenticity, and inter-subjective contact: Philosophical principles of integrative psychotherapy. in *International Journal of Integrative Psychotherapy*, 4(2), 1-9.
- Filanti S. & Attanasio Romanini S., (2016), *Il modello dell'Analisi Transazionale. Dai fondamenti teorici all'intervento* Franco Angeli, Milano.
- Fox M., (2011), *In principio era la gioia* Fazi, Roma.
- Galimberti U., (2008), *La casa di psiche. Dalla psicoanalisi alla pratica filosofica* Feltrinelli, Milano.
- Galimberti U., (2009), *Paesaggi dell'anima* Feltrinelli, Milano.
- Goulding M. M. C. & Goulding R.L., (1983) *Il cambiamento della vita nella terapia ridecisionale*, Astrolabio, Milano.
- Hargaden H. & Sills C., (2012), *Analisi transazionale: una prospettiva relazionale* Ananke, Torino.
- Hilman J., (2009), *Il codice dell'anima. Carattere, vocazione, destino* Adelphi, Milano.

- James M. & Jongeward D., (1985), *Nati per vincere* Edizioni Paoline, Roma.
- Janet P., (2014), *La psicoanalisi* Bollati Boringhieri, Torino.
- Mac Lean P.D., (1984), *Evoluzione del cervello e comportamento umano* Einaudi, Torino.
- Magrograssi G., (2003), *Le carezze come nutrimento* Baldini Castoldi Dalai, Milano.
- Maslow A. H., (1954), *Motivation and Personalità* Harper & Row, New York City, NY.
- Mazzetti, M., (2013). Un sistema motivazionale per l'Analisi Transazionale. In Berardo C. "*Fanita English. Quaderno delle giornate di studio di Lavarone*". Zedde, Torino.
- Mellor K., (1984), Impasses, una visione strutturale nell'ottica della dinamica evolutiva, in *Neopsiche*, 3.
- Mellor K., (2017), Life the hidden template, Life, Energy the Driving Force, Grounding the Action, *Transaction Analysis Journal*, 47, 1, 54-67.
- Moiso C., (1998), Being and belonging in *Script*, vol 28, N 9, 1-7.
- Nietzsche F., (1980), *Così parlò Zarathustra* Newton Compton, Roma.
- Nowak M., (2012), *Super cooperatori, altruismo ed evoluzione: perchè abbiamo bisogno l'uno dell'altro* Codice Edizioni, Torino.
- Novellino M., (2004), *Psicoanalisi transazionale. Manuale di psicodinamica relazionale per psicoterapeuti e counsellor* F. Angeli, Milano.
- Novellino M., (2010), *Seminari clinici. La cassetta degli attrezzi dell'analista transazionale* F. Angeli, Milano.
- Novellino M., (2014), *Seminari berniani. La prassi dell'analisi transazionale* F. Angeli, Milano.
- Orbecchi M., (2015), *Biologia dell'anima. Teoria dell'evoluzione e psicoterapia* Bollati Boringhieri, Torino.
- Panikkar R., (2005), *La dimora della saggezza* Mondadori, Milano.
- Piccinino G., (2006), *Il piacere di lavorare* Erickson, Trento.
- Piccinino G., (2010), *Amore limpido*. Erickson, Trento.
- Piccinino G., (2016), *Nati per amare. Deterioramento e riattivazione della pulsione affettiva* Mimesis, Milano.
- Pievani T., (2014), *Evoluti e abbandonati* Einaudi, Torino.
- Pinker S., (2005), *Tabula rasa. Perché non è vero che gli uomini nascono tutti uguali*. Mondadori, Milano.
- Riddley M., (1993), *The Red Queen: Sex and the Evolution of Human Nature* Viking, London.
- Seligman M., (2003), *La costruzione della felicità* Sperling e Kupfer, Milano.
- Sennet R., (2012), *Insieme* Feltrinelli, Milano.
- Spinoza B., (2007), *Etica* Bompiani, Milano.
- Steiner C., (1971), "The stroke economy" in *Transaction Analysis Journal*. 1,3, 9-15.
- Stewart I & Joines V., (1987), *L'Analisi transazionale: guida alla psicologia dei rapporti umani*, Garzanti, Milano.
- Tomasello M., (2010), *Altruisti nati. Perché cooperiamo fin da piccoli* Bollati Boringhieri, Torino.
- Yalom I. D., (1990), *Guarire d'amore* Rizzoli, Milano.
- Yalom I. D., e Leszcz M. (2009), *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo* Bollati Boringhieri, Torino.
- Yalom I. D., (2014), *Il dono della terapia* Neri Pozza, Milano.
- Yalom I. D., (2015), *Sul lettino di Freud*. Neri Pozza, Milano.
- Yalom I. D., (2017), *Fissando il sole*. Neri Pozza, Milano.
- Zeldin T., (1999), *Storia intima dell'umanità* Donzelli, Milano.

Giorgio Piccinino, partner del centro Berne, Milano, sociologo, psicologo e psicoterapeuta, clinical member, Aiat, Eata.
piccinino.giorgio49@gmail.com