

Riflessioni su energia vitale (Physis), felicità e motivazione umana

Di Giorgio Piccinino (revisione aprile 2018)

Publicato in TAJ Transactional Analysis Journal , Volume 48, 2018 - Issue 3

ABSTRACT:

Questo articolo riporta le riflessioni dell'autore sul tema dell'energia vitale, un sentiero che lo stesso Berne aveva tracciato ipotizzando l'esistenza di un'energia intrinseca (*Physis*) nell'esistere umano. Partendo dall'analisi delle caratteristiche universali degli esseri umani, negli ultimi anni ben evidenziate da antropologi, evolucionisti, teologi, genetisti, ecc. l'energia vitale viene descritta come un insieme di *pulsioni* genetiche caratteristiche della razza umana. Si tratta di propensioni, selezionate durante l'evoluzione e trasmesse geneticamente da millenni che devono essere distinte, secondo l'autore, dalle *condizioni necessarie* alla loro realizzazione che sono invece i riconoscimenti, i bisogni di struttura e di stimoli (le "fami" secondo l'Analisi Transazionale). Viene proposta una lettura della sanità mentale e della felicità non solo come conseguenza di un buon funzionamento intrapsichico e relazionale, come sappiamo derivare da buona economia di carezze, consapevolezza, Ok-ness e intimità, ma soprattutto come attuazione, durante il corso della vita, delle pulsioni ancestrali e universali tipiche della specie, che sono di Sopravvivenza, Appartenenza, Conoscenza e Auto realizzazione. Sono queste ultime l'essenza della natura umana, forze che energizzano il bambino all'inizio della sua esistenza. La loro attuazione costituisce, secondo l'autore, il vero senso e significato della vita.

Energia vitale – *Physis* – Istinti - Pulsioni innate - Felicità - Psicoterapia - Copione
– Sopravvivenza – Appartenenza – Evoluzione/Conoscenza – Auto realizzazione

Una carezza ...E poi?

C'è stata forse una certa resistenza a riflettere criticamente, in tutti questi anni, su una delle più importanti topiche dell'Analisi Transazionale come quella delle carezze e delle "fami" che motivano il comportamento umano. È vero che alcuni importanti autori si sono occupati delle motivazioni universali degli esseri umani, e mi riferisco per es. a Fanita English (il "vital impetus" e la "Existential Pattern Therapy", 1988, 2001 e 2008), a Franco del Casale (istinti e motivazioni, con le relative energie differenziata e indifferenziata, 1993) e a Carlo Moiso (le pulsioni "to be, to belong, to become", 1998), ma a me pare, resti ancora aperta un'ampia area di possibile ricerca proprio sulle diverse componenti dell'energia vitale che ci attivano e sulle conseguenze cliniche che ne possono derivare.

Anche Berne e Erskine ne hanno parlato come ci ha ricordato Ken Mellor in un suo recente articolo (Life the hidden template, Life, Energy the Driving Force, Grounding the Action- Taj, 2017). A proposito della *Physis* Berne in "A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis" (1957) diceva: "... there is something beyond all this – some force that drives people to grow, progress and do better" (p. 98).

Erskine (2013), da parte sua aggiungeva anche 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 **crescere**, a **evolvere** e a **migliorare**, e per Erskine a **innovare**, a **esplorare** e **realizzare le potenzialità**.

Sono a mio avviso osservazioni straordinariamente importanti che però mi sembra non abbiano avuto il seguito che avrebbero meritato.

In genere noi analisti transazionali parliamo del bisogno di carezze, di stimoli e di struttura, abbastanza indifferenziatamente, come una necessità imprescindibile per lo sviluppo psico-fisico dell'essere umano (e su questo non ci sono dubbi), ma quando lasciamo intendere che ottenere carezze, stimoli e struttura sia la meta del comportamento umano finiamo per confondere, a mio avviso, le condizioni di sopravvivenza e di funzionamento degli esseri umani (appunto le fami di stimolazione e di riconoscimento) con la finalizzazione dell'energia vitale, cioè con la motivazione al comportamento e in ultima analisi, con il senso e il significato della nostra esistenza.

D'altronde la stessa impostazione originaria della gestione del tempo in Berne (1961, 1964, 1970) suddivide le azioni umane sulla base del tipo di riconoscimenti ottenuti, senza codificare chiaramente comportamenti come per es. mangiare, riposare, esprimersi attraverso l'arte, curiosare, riprodursi, realizzare se stessi, ecc. ben altrimenti motivati, come vedremo, da pulsioni interne e che sono originariamente indipendenti, al loro apparire, dai riconoscimenti degli altri.

E se pure qualche volta si parla dell'isolamento come un momento possibile di auto riconoscimento (le carezze interne) per lo più è visto come un appartarsi ritirato e rifiutante, solitario e appunto isolato, necessariamente privo di carezze da parte degli altri, subito prima, in termini di carezza e povertà, di rituali e passatempi. (vedi anche Stewart e Joines, 1987,1990)

I riconoscimenti, così come il bisogno di struttura e di stimoli, dovrebbero essere invece considerati, a mio avviso, come *condizioni di funzionamento*, nutrimenti indispensabili per la crescita, rinforzi per l'evoluzione e l'apprendimento, esattamente come possono essere il sole e la pioggia per una pianta o il cibo per un essere vivente, senza per questo diventare necessariamente il fine della vita.

Non si cresce *per* quello. Si cresce *grazie* a quello.

Le spinte motivazionali interne sono l'espressione della *Physis*, una forza endogena percepita come positiva, mentre i bisogni sono l'espressione, in qualche misura inizialmente dolorosa, di una aspettativa di riconoscimento, un feedback che deve venire da fuori.

D'altra parte lo scopo della vita non mi è mai sembrato potesse essere ridotto al procurarsi carezze, né al mero raggiungimento di propri obiettivi di vita (l'essere dei vincenti, Berne 1970, James & Jongeward 1985). Per questi motivi diversi anni fa ho cominciato a chiedermi cos'era questa *Physis* e se esistessero motivazioni universali degli esseri umani, la domanda era: cos'è l'energia vitale, perché esiste e qual è il suo scopo? Mi rivolsi allora agli studi anche fuori dall'ambito eminentemente psicologico e psicoterapeutico e mi appassionai alle ricerche sulla natura umana di antropologi come Eibl-Eibesfeldt (1993) De Waal (1997, 2005, 2008, 2009, 2013) e Dunbar (2009, 2011, 2012), di evolucionisti come Cavalli Sforza (2011) e Pievani (2014), di genetisti come Boncinelli (2000) e Ridley (1993), di storici come Diamond (1997, 2013) e Zeldin (1999), di teologi come Fox (2011) e Panikkar (2005), ecc. cercando di capirne di più.

Le riflessioni qui riportate sono l'esito di questa ricerca e, pure nella consapevolezza che la conoscenza è un percorso senza fine, mi sembra possano integrare la teoria analitico transazionale in riferimento ai temi della *Physis*, delle motivazioni umane e della felicità e stimolare ulteriori considerazioni anche dal punto di vista clinico.

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 individuale, ma anche di gruppo, di famiglia, di comunità e di specie), subito dopo 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. 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, tutte capacità indispensabili per affrontare le continue sfide evolutive. Siamo fra i 100.000 e i 50.000 anni fa, il periodo del grande balzo in avanti della specie umana, il *Great Leap Forward* (Diamond 1997).

Istinti e pulsioni innate: la nostra Natura

Queste propensioni costituiscono il nostro sistema pulsionale innato e sono il nostro bagaglio istintuale con cui nasciamo. Le potremmo anche proprio chiamare istinti se non dovessimo fare una cruciale distinzione fra istinti e pulsioni. Già perché se gli istinti sono difficilmente modificabili con la cultura e impongono comportamenti codificati e universali per ciascuna specie le pulsioni invece possono essere fortemente influenzate dall'apprendimento e lasciano l'individuo relativamente libero di attuarle o meno e soddisfarle con mete diverse. Possiamo affermare che, a differenza degli altri animali meno evoluti, nell'essere umano gli istinti sono ormai solo degli orientamenti, propensioni 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 i propri comportamenti obbligati e istintivi, ma ha nel contempo sviluppato, in parallelo, alcune capacità straordinarie proprie che, se pure non del tutto vincolanti, continuano ad essere le stesse esattamente com'erano migliaia di anni fa.

In passato (2000 e 2006) mi piaceva chiamare queste forze "Orientamenti esistenziali", mentre fra gli italiani, Umberto Galimberti (2005), filosofo e psicoanalista, li ha chiamati "Spinte generiche a meta indeterminata" (p. XXXI), Telmo Pievani (2014), evolucionista e antropologo, "Propensioni" (p. 161) e infine Maurilio Orbecchi (2015), psicoterapeuta, "Precursori naturali" p.12).

Qualunque sia il nome che le diverse discipline danno loro (pulsioni, orientamenti, propensioni, forze, spinte, precursori, motivatori) si tratta in ogni caso di caratteristiche universali con cui ogni essere umano nasce. La capacità di scegliere fra opzioni diverse, di pensare in modo astratto, di immaginare, di prevedere l'effetto dei comportamenti, di apprendere dall'esperienza propria e altrui, di sviluppare un linguaggio altamente espressivo e comunicativo, di riflettere su se stessi ecc. sono tutte straordinarie potenzialità presenti nel nostro DNA, ormai consolidate alla nascita dai meccanismi evolutivi e pronte a diventare le capacità dello Stato dell'Io Adulto se vengono accolte e adeguatamente stimolate dai caregiver. Come è ormai assodato questi orientamenti e queste capacità potenziali fanno ormai parte degli elementi costitutivi dell'essere umano, sono trasmessi geneticamente a ogni latitudine e attivi potenzialmente durante tutta la vita, ovviamente se adeguatamente accolti al loro manifestarsi.

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, allora come ora.

Matt Ridley, uno degli studiosi più prestigiosi di genetica ed evolucionismo, in "La regina rossa. Sesso ed evoluzione" (1993) scrive:

*"... 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 **creocere, evolvere, migliorare**, e Erskine **innovare, esplorare e realizzare le potenzialità**.

Quegli ometti alti un metro e mezzo non erano dunque tanto diversi da noi, pur con tutta la nostra evoluzione culturale. Pur con la nostra straordinaria capacità potenziale di decidere della nostra vita dopo la nascita, ancora quello zoccolo duro della personalità umana è, alla fine, rimasto inalterato.

Come dicevo, è stata, nei millenni della nostra evoluzione, la continua e straordinaria adattabilità alle più diverse condizioni di vita ad affievolire, ma non a cancellare, molte sequenze di comportamento automatiche e istintive, programmi ormai diventati troppo rigidi e spesso obsoleti per fronteggiare situazioni ambientali diversissime fra loro. Pensiamo, per esempio, a come poteva essere funzionale immobilizzarsi, trattenere il respiro e chiudere gli occhi di fronte al pericolo in mezzo alla foresta e a come risultasse fatale in una savana. Dunque mentre diventavano sempre meno frequenti taluni comportamenti istintivi, si venivano invece consolidando nuove propensioni e nuove capacità cruciali per la sopravvivenza stessa.

Detto per inciso, se la genericità del sistema pulsionale è stata particolarmente funzionale durante l'evoluzione per mantenere la flessibilità del comportamento umano, è proprio paradossale che poi l'educazione possa anche drasticamente limitarla attraverso Ingiunzioni, Spinte, decisioni di Copione rigide e limitanti. Con il bel risultato che ciò che l'evoluzione ha creato in millenni in termini di flessibilità, opzioni di scelta e ricchezza di comportamento, la cultura lo possa mortificare in pochi mesi o con il trauma di un giorno.

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 e la conoscenza
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 non siano dipendenti, 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** per ampliare le possibilità di fronteggiare pericoli naturali e di vicinato, che sappiamo ci potrebbero sorprendere.

Ci siamo dunque "inventati", migliaia di anni fa, 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 capaci di trasmetterle ai figli.

E infine, allo stesso modo, 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" 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. L'ansia e la gioia di vivere hanno la stessa radice e la stessa ragion d'essere, sono la conseguenza della nascita della coscienza di noi stessi come individui.

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

In sostanza quello che sto riproponendo e in parte rielaborando è un modello pulsionale della personalità umana già presente ovviamente, seppure con diverse accezioni, in moltissimi altri autori di area psicologica, Freud ovviamente, ma ancor più il suo primo antagonista (ingiustamente emarginato come tanti dalla chiesa psicoanalitica di allora) Pierre Janet, e poi Maslow, Fromm, Bowlby, Berne stesso, ma anche in molti fra i maggiori pensatori della storia come Spinoza, Nietzsche, Bergson, Marx, Panikkar ecc. Maurilio Orbecchi (2014) psicoterapeuta e docente universitario, nella sua prefazione all'edizione italiana proprio dello storico e sorprendente libro di Pierre Janet "La psicoanalisi", che originariamente fu pubblicato nel 1913, ci ricorda che "... le tendenze all'azione di Janet ... sono talmente importanti e attuali da essere oggetto di un formidabile recupero da parte di varie correnti della psicologia e della stessa psicoanalisi. Uno degli psicologi più importanti che teorizzò ex novo le tendenze all'azione ... fu di nuovo John Bowlby, che parlò di "sistemi comportamentali" e Modelli Operativi Interni (MOI). In seguito se ne sono occupati gli psicologi cognitivi (usando il termine "Moduli") e gli psicologi evuzionisti ("meccanismi psicologici"). Alcune correnti della psicoanalisi contemporanea hanno inoltre operato una riscrittura di questa parte delle opere di Janet e Jackson, ridefinendo le tendenze all'azione con il termine "sistemi motivazionali" (p.43).

Queste sono dunque in sintesi le pulsioni: sistemi motivazionali per cui gli esseri umani nascono vitali ed energetici, attivati da diverse e innate tendenze all'azione finalizzate a cercare di mantenersi in vita e riprodursi e imparare a farlo il meglio possibile. Personalmente ho sempre trovato chiara e utile l'impostazione del teologo e filosofo Raimon Panikkar, uno studioso che ha speso gran parte della propria vita analizzando 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), lui 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 già 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, per fare la sua parte nel mondo. 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*.

Ecco le possibili attivazioni da apprendere per ciascuna pulsione dopo la nascita:

SOPRAVVIVERE: la vita materiale.

Salvaguardare, in modo conservativo e difensivo, la materia di cui siamo costituiti e 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: *conservazione e riproduzione*.

APPARTENERE: la vita relazionale.

Sentirsi parte del gruppo condividendone fini e mezzi; nutrire e proteggere la comunità; provare piacere attraverso le capacità relazionali; dare e ricevere serenità, gioia, protezione, solidarietà, aiuto, attenzione e riconoscimento nell'incontro con gli altri: *amore e condivisione*.

CONOSCERE/EVOLVERE: la vita conoscitiva.

Sviluppare le proprie conoscenze con esperienze, osservazioni e sperimentazioni fatte proprie e in continuo divenire. Costruire, attraverso l'apprendimento, le proprie capacità individuali; mantenersi aperti e disponibili alle esperienze della vita: *apprendimento ed evoluzione*.

AUTO REALIZZARSI: la vita individuale.

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 dell'universo trascendendo anche l'attimo presente; lasciare un segno del proprio passaggio, dare il proprio contributo alla propria comunità: *identità e spiritualità*.

Nel mondo analitico transazionale, a proposito di *Physis* e di motivazione umana, non posso non citare anche Fanita English (2008), che in un suo articolo particolarmente creativo descrive tre forze inconscie che costituiscono la nostra energia psichica. Le chiama "*motivators*" descrivendole poeticamente come "*three goddesses, dancing high above us*". Per spiegarne la funzione, utilizza (del resto lei era una persona molto creativa e divertente) buffi ed evocativi termini classicheggianti: "*Survia*", "*Passia*" e

"*Transcia*". Se con *Survia* intende la pulsione alla Sopravvivenza individuale (i cui attributi sono la fame, il dolore, la ricerca di riconoscimenti e tutto ciò che serve a mantenerci in vita) e con *Passia* l'insieme delle altre motivazioni che attiviamo per la Sopravvivenza della specie, come la creatività, l'esplorazione, la procreazione, la sessualità, il coraggio, ecc. con *Transcia*, e questo è l'aspetto più interessante, introduce una necessità biologica ed esistenziale dell'esistenza umana da sempre poco considerata: il lasciar andare. E' come se parlando di respiro ci occupassimo solo dell'inspirazione e lasciassimo perdere l'espiazione. Al di là delle differenze di suddivisione fra le pulsioni da me descritte e i suoi *motivators* la sostanza che condividiamo è che gli esseri umani nascono con orientamenti innati chiari e ben evidenti fin dai primi giorni di vita. Con *Transcia*, però, la English ci ricorda giustamente anche l'esigenza (ciò che io, come ho spiegato, definirei più un bisogno come i riconoscimenti e la struttura, per intenderci) di distaccarci dagli impegni e dalle preoccupazioni del mondo (*worldly cares*), quella necessità a lasciar scorrere, a lasciar perdere, anche la capacità di rilassarsi, di dormire, di concedersi la passività e l'ozio, la capacità di lasciarsi andare, di trovare pace anche dal punto di vista esistenziale e spirituale: insomma l'espiazione, lo scarico energetico. Fanita English concludeva da par suo il suo articolo con questi slogan: "*From Survia: Take care! Here's to good health! From Passia: Have fun! Enjoy! Here's to happiness! From Transcia: Take it easy! Peace!*" In sintesi: Salute, Felicità e Pace!

L'equilibrio fra carica e scarica pulsionale, fra attivazione e passività, fra coinvolgimento e ritiro, fra attaccamento e distacco (anche in termini buddisti) mi sembra decisivo per il benessere psico-fisico e la felicità. Le pulsioni, le propensioni, sono la carica energetica che ci attiva, ma senza la "giusta" disattivazione, che può anche voler dire godimento per ciò che si è conseguito e il ringraziamento per l'essere al mondo, ci ritroveremmo a vivere come trottolo impazzite sempre alla costante ricerca della felicità e della crescita. Senza "*Transcia*", questa capacità di "lasciar andare", vivremmo costantemente una condanna mortale, finiremmo in un parossismo energetico, proprio dal lato opposto, in un ipotetico diagramma della vitalità, rispetto alla passività, alla depressione, tipico dei bipolari. Dunque accogliamo e valorizziamo le nostre pulsioni, ma senza mai dimenticare che anche il *lasciar andare* è necessario alla nostra sanità mentale tanto più quando ciò che incontriamo per strada non è proprio indispensabile. E', in altri termini, un invito alla sobrietà e all'essenzialità.

La felicità e la gioia: un nutrimento che dunque non arriva solo dagli altri

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 gruppaltà, né la generatività, ecc. tutte propensioni che si evidenziano progressivamente durante la crescita in modo spontaneo e autonomo. Un meraviglioso orologio biologico interno ne impone inevitabilmente l'espressione ovunque nel mondo, con solo qualche insignificante differenza oraria fra una latitudine e l'altra. 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. Le pulsioni sono dunque innate e inizialmente al di là della nostra consapevolezza, sono il bagaglio evolutivo che ci differenzia notevolmente dagli altri esseri viventi (soprattutto per quanto riguarda l'auto realizzazione individuale e la conoscenza), sono la ricchezza e la nostra identità di specie, i più profondi elementi distintivi della Natura Umana, la nostra "anima" primordiale, ma anche, come vedremo, lo "scopo involontario" dell'esistenza. In questo senso non sono bisogni, come pensava Maslow (1973), non sono mancanze, sono energia, sono risorse che percepiamo come forza interna, entusiasmo, appunto, mentre ciò che percepiamo come bisogno è la necessità che queste stesse siano accolte e valorizzate, circoscritte e armonizzate. E' in questo senso che abbiamo "fame di carezze", abbiamo bisogno di carezze, di struttura e di stimoli proprio per trovare, rispettivamente, rinforzo, contenimento e incitamento per imparare a realizzare il nostro bagaglio pulsionale durante la crescita.

Le carezze danno accoglienza, permessi e rinforzo (positivo o negativo).

La struttura dà contenimento, armonizzazione e ordine.

Gli stimoli danno incitamento, permessi e orientamento.

E' stato proprio geniale anche da questo punto di vista il contributo di Berne (1971) nell'indicare le tre "fami", sono proprio quello che ci vuole per accogliere e valorizzare l'energia psichica e le sue pulsioni. In questo senso dovremmo considerarle sacre e dichiarare un vero e proprio tabù la loro svalutazione, proprio perché la loro negazione o frustrazione rappresenta un attentato al nostro essere "un essere umano". E' questa essenza universale degli esseri umani a dimostrare l'OK-ness di ciascuno.

Sintetizzo qui di seguito le pulsioni con i relativi permessi necessari al loro sviluppo, le capacità potenziali da apprendere e i comportamenti dei "caregiver" indispensabili alla loro conferma.

E' infatti proprio nelle fasi iniziali dell'espressione di ciascuna pulsione che può iniziare un copione più o meno negativo, è all'insorgere precoce della loro manifestazione che ingiunzioni o permessi possono intervenire a caratterizzare il "destino" di ciascuno di noi favorendone una e mortificandone un'altra.

I permessi e le ingiunzioni come si vedrà, sono relativi a ciascuna pulsione, essendo messaggi precoci non possono non riferirsi proprio all'emergere delle pulsioni innate, non sono divieti o permessi rivolti a comportamenti appresi, ma molto più "drammaticamente", per le conseguenze che ne possono derivare, sono rivolti, come avevano ben descritto i Goulding (1979), all'essere, all'essenza di un essere umano.

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 si potranno predisporre ai comportamenti e alle modalità di relazione più adatti per ciascun paziente, in quanto, a loro volta, "caregiver" (colonna 3). Questi ultimi dovranno essere ovviamente interiorizzati anche dal paziente come proprio dialogo interno.

Dal qui e ora (che emerge come mancanza e come sofferenza) si arriva all'obiettivo profondo della terapia, che è la riattivazione della pulsione, attraverso permessi, ridecisioni, esperienze correttive, relazione con il terapeuta, 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. E 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 inesprese per la pulsione di SOPRAVVIVENZA: percettività fisica (fame, fatica, dolore, sensi), autoprotezione, cura di sé, Potenza, Permessi e Protezione, solidità, tenacia, assertività e spirito di conservazione, generatività, ecc.</p>	<p>I permessi per realizzare la pulsione: puoi esistere, essere sano, importante, esprimere emozioni</p>	<p>Attività del caregiver: nutrire, accudire con amore incondizionato, prendersi cura fisicamente e affettivamente, rispettare, soddisfare bisogni primari, rispecchiare gioia, dolore, accogliere, ecc.</p>
<p>Capacità potenziali inesprese per la pulsione di APPARTENENZA: affettività, condivisione, compassione, tenerezza, senso della giustizia, gentilezza, intimità, sensualità, socievolezza, flessibilità, empatia, altruismo, fiducia, amore, solidarietà, ecc.</p>	<p>I permessi per realizzare la pulsione: puoi amare, essere intimo, godere e manifestare affetto</p>	<p>Attività del caregiver: coccolare, baciare, stimolare, contenere, giocare insieme condividere tempo ed emozioni, fornire base sicura, accogliere l'abbandono, fiducia, ecc.</p>
<p>Capacità potenziali inesprese per la pulsione di CONOSCENZA: curiosità, pensiero razionale, apprendimento, astrazione, 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: proteggere e favorire autonomia e distacco, incoraggiare ad affrontare difficoltà, incuriosire, accogliere dopo l'esplorazione, ecc.</p>
<p>Capacità potenziali inesprese per la pulsione di AUTO REALIZZAZIONE: differenziazione, 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 la diversità, gestire i conflitti, consentire rifiuti e modalità personali, gusti e preferenze propri, riconoscere l'identità e favorire l'emergere delle potenzialità e dei talenti individuali</p>

Credo risulti a questo punto ancora più evidente come le cosiddette "fami" di riconoscimento, stimolazione e struttura, siano mezzi e non fini. Sono, a tutti gli effetti, le condizioni fondamentali perché il bambino possa ottenere gli apprendimenti necessari per portare a compimento una crescita sana e dunque realizzare nella vita le proprie pulsioni, la vera essenza di un essere umano, questo sì lo scopo primario dell'esistenza.

Già perché solo avendo realizzato ogni pulsione, seppure questo possa avvenire anche in modi e in tempi diversificati, potremo essere sani e felici.

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).

Quando parliamo dello Stato dell'Io Bambino Naturale dovremmo intendere questa energia e queste pulsioni, un insieme di spinte propulsive all'azione, di sistemi interni emozionali collegati alla loro maggiore o minore realizzazione, di comportamenti esplorativi e infine di spontanee e autentiche espressioni emozionali che sono, a seconda dei casi, rinforzate con la gioia o allarmate dall'ansia e dalla paura. Questo sistema energetico-emozionale-comportamentale si attiva autonomamente proprio per soddisfare le pulsioni prima ancora di conoscere attraverso l'apprendimento delle norme sociali (Genitore) e il ragionamento (Adulto) ciò che sarebbe buono, sano e attuabile per lui.

Quel poco che un neonato sa è ben chiaro e forte: per questo urla appena esce dalla pancia della mamma e per questo si acquieta quando vi viene adagiato sopra, per questo piange se si sente solo e sorride beato quando viene preso in braccio, per questo sputa se è sazio e non ha più appetito e si agita di gioia se arriva la pappa quando invece ha fame, per questo gioisce quando realizza una propria intenzione e si arrabbia quando viene interrotto. (Si vedano a questo proposito ancora i contributi di Damasio, 2003). L'*hard disc* è già funzionante anche se ci vorranno anni a renderlo saggio e autonomo.

Mantenere questa *naturalità* e questa capacità di *sentire* (a cui poi si aggiungerà l'adattamento, la comprensione e la capacità di finalizzare autonomamente le proprie azioni, in sostanza la cultura) è del resto una delle grandi sfide combattute ogni giorno da ciascuno di noi.

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 o ci prepariamo a dormire, se facciamo l'amore e siamo innamorati, oppure se ci laviamo e prendiamo cura del nostro corpo e ancora quando ci viene un'idea originale, oppure quando abbiamo successo in qualcosa di nuovo. 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 per un tempo lunghissimo all'inizio della vita, dovrà diventarlo sempre meno. Non finirà mai del tutto, ma dovrà 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' per questo che molti filosofi (Aristotele, Nietzsche, Kant, Emerson, Pomponazzi e chissà quanti altri pensatori o poeti) hanno detto, pur con accenti diversi, che "la virtù premia se stessa".

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 spiacevoli come paura, rabbia e tristezza, sono prodotte dall'interno del tronco encefalico e del sistema limbico (Mac Lean, 1984) prima ancora di essere una risposta a stimoli e riconoscimenti esterni. Siamo già geneticamente programmati verso questi comportamenti che sono proprio ciò che è rimasto della nostra istintualità gruppale, integrata con il senso dell'identità individuale, ma abbiamo in sovrappiù un premio straordinario, fatto di sentimenti gradevoli, quando li realizziamo e li portiamo a compimento. La gioia e la sofferenza esistono per "necessità" evolutiva, esistono per sottolineare, rinforzare e valorizzare propensioni e comportamenti naturali di cui abbiamo perso l'obbligatorietà istintiva, ma di cui dobbiamo conservare consapevolezza e predilezione rispetto ad altri orientamenti secondari, non indispensabili o addirittura nocivi, che apprenderemo successivamente.

Le pulsioni sono del resto così insite profondamente nel nostro DNA che anche quando, o per copione o per i colpi dell'esistenza, ci dobbiamo umiliare e forzare in situazioni aberranti o mortificanti per un essere umano, ne manteniamo una recondita memoria. Le pulsioni non si cancellano mai del tutto, sopravvivono sotto la cenere, anche in condizioni drammatiche, come ben sa chi è vissuto in un campo di concentramento o anche, meno tragicamente, ma magari per molto più tempo, chi ha dovuto rinviare a momenti successivi lo sviluppo delle proprie conoscenze essendo impegnato, per necessità, in un lavoro ripetitivo e povero di contenuti. E certo questa è 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, e noi lo vediamo sempre quando accade nei nostri studi, sprigionano una gioia e una soddisfazione straordinaria: gli occhi si illuminano, le spalle si raddrizzano, il respiro si approfondisce, l'energia torna a pulsare. E poi le gioie relative alle pulsioni naturali non ci stancano mai: così come non si esaurisce la fame di cibo e la gioia di nutrirci quando abbiamo fame, allo stesso modo non si esaurisce il benessere che dà l'appartenenza, la conoscenza e l'auto realizzazione, dobbiamo solo variare il "menù", ma le nostre propensioni, quando abbiamo imparato a soddisfarle fin dall'infanzia, non solo non si spengono mai, ma anzi la loro soddisfazione ci attiva ancora di più.

Pensiamo all'auto realizzazione, per esempio, al riuscire, alle scoperte scientifiche, all'apprendimento, pensiamo all'amore!

Naturalmente è nelle fasi precoci della vita, quando le pulsioni si esplicitano per le prime volte che i messaggi copionali intervengono più "efficacemente" e incisivamente.

Se un bambino, per esempio, riceve riconoscimenti per la sua gentilezza e vede in famiglia esempi concreti di rispetto reciproco e di senso di appartenenza avrà confermata quella pulsione, proverà sempre gioia ad abbracciare e a essere baciato, perciò cercherà sempre relazioni soddisfacenti e affettuose, imparerà anche come procurarsele acquisendo le capacità relative necessarie, ecc. Mentre, al contrario se le sue prime effusioni vengono raffreddate o evitate sentirà sofferenza, tristezza e ne perderà rapidamente voglia orientandosi contemporaneamente verso la realizzazione di un'altra pulsione, che in questo caso potrà conseguire solitariamente, in genere nell'area dell'autorealizzazione.

Ciascuna pulsione, come accennavo, è ben diversa da un istinto ed è fortemente influenzata dalla Cultura, dunque può essere messa in secondo piano ed essere sempre meno percepita come motivazione esistenziale e meno agita come comportamento abituale.

La sua assenza, proprio perché stiamo parlando di elementi essenziali della natura umana, sarà però sempre fonte di una rilevante sofferenza, solo in parte sublimabile e compensabile dalla soddisfazione delle altre.

In effetti si può facilmente notare come alcune persone diventino specializzate nell'appartenenza, altre nello studio e nella conoscenza e altre ancora nel successo individuale e solitario. Non dobbiamo certo meravigliarcene visto che tendiamo sempre più nella vita a investire le nostre energie dove abbiamo più successo e otteniamo più riconoscimenti, mentre desistiamo nelle aree in cui le nostre iniziative vengono frustrate, causandoci sofferenza.

In un certo senso ci rifugiamo nell'area che sarà più confermata dalla nostra famiglia d'origine.

E questa è la prima scelta copionale inconscia, la scelta dell'ambiente dove mettere in scena la nostra rappresentazione: sarà un ring per la sopravvivenza, una biblioteca per la conoscenza, un palcoscenico per l'auto realizzazione o una piazza per l'appartenenza?

L'equilibrio fra le pulsioni è un altro punto cruciale da considerare per capire il copione di una persona: pensiamo a com'è una persona fortemente motivata dall'appartenenza senza il bilanciamento dell'autonomia, sarà particolarmente simbiotica, compiacente, sottomessa ecc. e viceversa una persona votata esclusivamente alla differenziazione sarà probabilmente narcisista, individualista, solitaria, ribelle ecc.

Così pure una eccessiva propensione alla sopravvivenza e alla sicurezza determinerà comportamenti difensivi, conservativi, avidi, aggressivi ecc. mentre dall'altra parte una esasperata motivazione alla conoscenza e alla evoluzione indurrà intellettualismo, mancanza di senso pratico, indifferenza, freddezza, incoscienza ecc. L'esclusività ossessiva che alcune persone dedicano all'affettività, per esempio, ha il sapore dell'incapacità a essere autonomi, e viceversa un'eccessiva spinta all'auto affermazione potrà nascondere un'incapacità ad appartenere e amare.

Credo, anticipando le conclusioni di questo scritto, che risulti chiaro come in psicoterapia si debba tenere molto più presente, più di quanto sia mai stato fatto, la nostra essenza, dobbiamo considerare la nostra natura sacra e meravigliosa e le nostre pulsioni un tesoro da proteggere, perché dipenderà sempre più da noi conservare questa "grande bellezza" che, affinata e selezionata in milioni di anni, si trova a dibattersi inerme all'inizio della vita fra le mani incerte e spesso deteriorate di una madre, di un padre, di un insegnante e, appunto, di una cultura.

I limiti copionali: le sofferenze per la perdita di umanità

Questo privilegiare una pulsione rispetto a un'altra è dunque una delle prime decisioni di Copione. Una mamma cosa accoglierà più volentieri fra i diversi orientamenti espressi del bambino? Quali premierà, e come, man mano che si evidenzieranno? Il neonato li esprime tutti fin dai primi mesi di vita, ma lei accoglierà con lo stesso entusiasmo l'attaccamento o piuttosto l'autonomia, la curiosità o il riuscire a fare le cose, l'imitazione o la differenziazione, il volere le coccole o lo starsene tranquillo per conto proprio a disegnare. E quando sarà contenta darà baci e carezze immediate o darà premi in caramelle e giocattoli alla fine della giornata, al suo rientro? E contemporaneamente quali atteggiamenti scoraggerà?

L'intraprendenza o la quiete, l'egoismo o la dedizione?

Per tornare a noi ho trovato queste considerazioni importantissime per il lavoro degli psicoterapeuti perché al di là di tutte le problematiche relative al buon funzionamento della personalità (il lavoro sulle transazioni, sulla decontaminazione, sull'economia di carezze, sul dialogo interno, sulla consapevolezza e la responsabilizzazione, ecc.) resta pur sempre una domanda finale, ineludibile per la nostra felicità: funzionare bene perché, a che fine? "Funzionando" così quella persona sarà felice? Se gli esseri umani non riescono ad appagare ciò che li caratterizza profondamente in natura, se hanno perso per strada l'orientamento alla evoluzione, all'affettività o alla conoscenza, immancabilmente patiranno le stesse conseguenze psicofisiche di un animale selvatico costretto innaturalmente in gabbia, oppure castrato oppure obbligato all'immobilità. Che ne è di un essere umano senza amore e senza realizzazione dei propri talenti? Oppure con una vita senza un significato (insensata), oppure senza ampiezza di possibilità (angusta e dunque – e questo è il significato etimologico di quest'ultima parola - angosciata)?

Le sofferenze psichiche per la perdita di soddisfazione delle pulsioni sono naturalmente molto rilevanti e specifiche, sono la *confusione* all'interno dello Stato dell'Io Bambino che non ha più a disposizione la consapevolezza o la sofferenza della mancanza. Se molto precoce è stato l'adattamento, non saprà nemmeno riconoscere di cosa è stato privato. Si tratta di un'impasse di terzo grado (Goulding & Goulding, 1979 e Mellor, 1984), per intenderci. L'ingiunzione riguarda un suo modo di essere di cui non

ha memoria cognitiva. Solo una sofferenza profonda e in genere vissuta fisicamente ne rivela l'esistenza. Per questo solo lavori regressivi e di "deconfusione" possono avere qualche effetto per, prima di tutto, "sentire" la mancanza e riconoscerne la drammaticità. Si tratta spesso di dare spazio a quel dolore sopito cui al tempo delle ingiunzioni non era certo dato spazio. Di quelle mancanze precoci infatti il bambino se ne fa spesso una ragione, smettendo perfino di soffrirne "apertamente". Con le dovute cautele, dato che si sovrappongono sempre e che ciascuno patisce a modo proprio, possiamo suddividere nel modo seguente le conseguenze per il deterioramento e la frustrazione delle pulsioni:

Carenza della propensione alla sopravvivenza

Emozioni prevalenti: PAURA e RABBIA con possibili conseguenze di aggressività e violenza. Risposte 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

Emozioni 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 a volte anche paranoici e aggressive per il rifiuto radicale dell'Altro, ma più spesso di isolamento depressivo con comportamenti autolesivi o di insensibilità e desensibilizzazione emotiva. Patologie sessuali e disforia e perversioni. Narcisismo, psicopatie, psicosi, depressione.

Carenza della propensione alla conoscenza e all'evoluzione

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

Emozioni prevalenti: TRISTEZZA con perdita di interesse per la vita, diminuzione della vitalità, noia, senso del vuoto, vacuità, superficialità. Risposte spesso di orientamento depressivo con espressioni di pessimismo e fatuità. Cinismo come tentativo di giustificare e generalizzare l'insensatezza e il vuoto della propria esistenza.

Essere in grado, nel corso di tutta la vita, di sentire, finalizzare correttamente e appagare il flusso dell'energia vitale è una delle misure della *sanità mentale* e contemporaneamente il modo per portare a compimento il proprio essere un essere umano.

Non è tanto, e non solo, *auto affermazione per il proprio Ego*, ma *auto realizzazione della propria essenza*, l'attuazione del Sé di Natura come hanno scritto giustamente Sills e Hargaden (2012).

Non si tratta solo di "essere un vincente" in senso berniano (1971, 2000) e realizzare i propri obiettivi dichiarati, ma portare a compimento qualcosa di insito nella propria natura. Qualcosa che può essere ben diverso da quanto creduto importante e significativo dai pazienti. Quanti obiettivi dichiarati e poi raggiunti finiscono per rivelarsi sublimazioni e imperativi copionali? Quante decisioni infantili si rivelano *Spinte* copionali del tutto deludenti una volta raggiunte? Danno una breve soddisfazione in genere, ma nulla hanno a che fare con la vera felicità proprio perché nulla hanno a che fare con le nostre pulsioni naturali. Con i pazienti, e in questo senso seguiamo Irvin Yalom (1980, 1996, 2008) a suo tempo grande estimatore di Berne, dobbiamo entrare nel merito di quali siano gli obiettivi esistenziali della vita.

Al di là del percepito e dichiarato dalle persone, dobbiamo svelare, quando è possibile e il paziente stesso "ce lo concede", quali possano essere le mete sane ed essenziali, smascherando nel contempo quelle banali o falsamente indotte dal marketing consumistico, estetizzante e superficiale.

Un vincente non è dunque semplicemente chi raggiunge i propri obiettivi, ma una persona che sa realizzare la propria umanità e le pulsioni naturali in rapporto alle proprie possibilità e alle condizioni di vita in cui è stato messo al mondo. Tutto questo non prescinde certo da una buona dose di riconoscimenti, ma progressivamente ne deve poter fare a meno. La popolarità e il successo, economico, sportivo o materiale, non sono certo una misura della felicità quanto lo può essere una soddisfacente vita affettiva, dove il nostro "essere bene" è riversato nella nostra comunità e i nostri talenti realizzati.

Torno a dire, la vera gioia è il premio esclusivo per la realizzazione delle nostre pulsioni: imparare ed evolvere, appartenere e amare, dare il proprio contributo individuale e trovare significato nella vita.

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

Sanità mentale: essere un essere umano

Da queste premesse mi sembrano scaturire diverse conseguenze per noi analisti transazionali:

- Le decisioni di Copione sono prima di tutto "scelte" relative alle aree pulsionali. Nella nostra vita manterremo attenzione alla salute, al vivere affettivo e comunitario, alla conoscenza e alla evoluzione e alla realizzazione della nostra individualità? E in quale misura? E col tempo come sarà favorito l'apprendimento delle capacità necessarie per attuare tutto ciò?

- 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": *"Percepiamo 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.

La sanità mentale è realizzare il proprio essere un essere umano che di Natura è:

Autoprotettivo e procreativo per la specie.

Affettivo, amorevole, empatico, collaborativo e appartenente alla propria comunità.

Evolutivo, conoscitivo, curioso ed esplorativo.

Auto realizzativo e creativo, spirituale e con un'identità individuale stabile, e flessibile, tutta da costruire.

- I riconoscimenti sono importantissimi (come del resto il molto meno valorizzato, ma sempre sano e insostituibile, "buon esempio"), ma servono innanzitutto ad accogliere o stimolare e poi a confermare, orientare, incanalare e anche procrastinare i comportamenti relativi a ciascuna pulsione. Sia il buon genitore che il buon terapeuta ne devono costantemente tenere conto.

- 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?"

Nella vita non basta saper guidare e avere un mezzo ben funzionante (capacità realizzate attraverso buona consapevolezza, Ok-ness, autonomia e intimità) bisogna anche avere una meta sana e significativa e un itinerario sostanzialmente gioioso.

Fuori di metafora chiunque si occupi di relazioni d'aiuto deve ben avere in mente cos'è la sanità per un essere umano 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 la sua umanità, al di là del suo percepito, del suo dichiarato e della sua esplicita richiesta di cura.

Se gli obiettivi che sta perseguendo sono o meno coerenti con le pulsioni naturali.

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.

IL caso qui descritto può essere un esempio di cosa intendo con la riattivazione della pulsione affettiva.

Giulia

Al momento in cui si riferisce questo intervento di terapia Giulia era in gruppo da tre anni e ormai in fase conclusiva avendo superato i problemi con cui era arrivata: sindrome d'ansia, problemi di natura psicosomatica agli arti, forte agitazione e insicurezza. Durante la terapia aveva raggiunto un notevole successo professionale e aveva trovato una certa stabilità affettiva con un uomo di 20 anni più grande di lei. Rispetto alla vita che faceva prima si sentiva ormai molto soddisfatta e pronta a finire anche se persisteva una fastidiosa insonnia che gestiva con blandi aiuti farmacologici.

A me tuttavia non convinceva questa difficoltà a lasciarsi andare nel sonno e nemmeno la sua relazione in cui si sentiva sì protetta, ma che viveva con poco entusiasmo. Si lasciava per lo più amare, oscillando sempre fra stare dentro e fuori nel rapporto.

Il mio intervento parte da una richiesta di aiuto per superare l'insonnia. Chiedo a Giulia di sdraiarsi su un materassino e di tornare a una situazione in cui non riesce a prendere sonno.

Terapeuta: *...Allora mentre ti stavi addormentando ti sei agitata, torna a quel momento e poi quando sei riuscita a recuperare le sensazioni di irrequietezza me le descrivi... cosa senti? Come senti il corpo, cosa fa?"*

Giulia inizia muoversi da una parte all'altra e comincia a parlare sottovoce ...

GIULIA: *"Sono scomoda, uffa, che fastidio, ho paura di essere invasa, che il mio compagno mi tocchi..."*

T.: *"Adesso vai indietro nel tempo e senti questa paura di essere invasa, la sentivi anche da bambina?"*

GIULIA: *"Sì, da piccola mi ricordo che ero nella culla e non volevo che mia madre mi leggesse le favole, mi facevano paura, ma però mi piaceva tenere la mano della mamma."*

T.: *"Ok riprendi quel momento lì e senti questa mano e torna lì con la mano di tua mamma."*

Incoraggio una partecipante del gruppo a offrirle la sua mano, Giulia la trattiene amorevolmente.

GIULIA: *"E' bellissimo!"*

T.: *"Senti il calore di questa mano, ma senti anche tua mamma che ti legge queste favole che ti facevano paura, rientra in quel momento in cui c'è il piacere della mano e la paura della favola, quanti anni hai?"*

GIULIA: *"Ho 4 anni ed è meraviglioso, sento come dei brividi."*

T.: *"Che favole ti racconta?"*

GIULIA: *"La bella addormentata e mi fa paura, io sono già terrorizzata quando arrivava la strega che dice: un giorno sarai punta e morirai"*

T.: *"Cosa provi Giulia?"*

GIULIA: *"All'inizio non mi interessa aver paura, è strano mi piace questa mano di mamma, ma poi ho paura di quello che può accadere, ma io ho sempre la paura del futuro, di quello che succederà è come se avessi contemporaneamente la sicurezza della mano e la paura per ciò che può accadere."*

T.: *"Resta in contatto adesso con questa paura. C'era qualcosa che avresti potuto fare allora di diverso? Cosa ti verrebbe da fare ora?"*

GIULIA: *"mamma a me fanno paura le persone cattive, che si muore, che tu muori e non voglio sentire queste storie."*

T.: *"Che cosa vuoi da tua madre che non le hai mai chiesto nella vita, dillo ora"*

GIULIA: *"vorrei starti più vicino mamma, vorrei abbracciarti io, forte!"*

Questo è un colpo di scena: Giulia aveva sempre tentato di sganciarsi da un rapporto ambivalente con sua madre, una donna molto ansiosa, era stata sempre in fuga rinunciando inconsciamente alla sua pulsione affettiva. Riconoscersi oggi la spinta a riamare sua mamma e poterla esprimere così apertamente davanti a tutti è un importante riconoscimento di quanto si fosse raffreddata.

T.: *"E' la prima volta che recuperi questo tuo desiderio di vicinanza, diglielo direttamente:"*

GIULIA: *"mamma voglio abbracciarti, stare con te ... io ti voglio bene!"*

T.: *"che cosa vorresti sentirti dire come risposta dalla mamma?"*

GIULIA: (inizia a piangere) *"che andrà tutto bene e: anch'io ti voglio tanto bene, figlia mia".*

Giulia attira a sé la partecipante che le tiene la mano e l'abbraccia piangendo, le si aggrappa quasi, si lascia andare con un'espressione beata. Questa è finalmente l'espressione non tanto del bisogno di rassicurazione quanto un'esplosione d'amore filiale che non aveva mai potuto manifestare tanto era impegnata a difendersi da lei. E' questo il cambiamento più profondo in cui inizia a riattivare la pulsione affettiva originaria. Le lascio così in silenzio per un bel po', tutti sono commossi.

L'episodio rivissuto è solo uno dei tantissimi momenti in cui la pulsione affettiva di Giulia era stata frenata dall'incapacità della madre di accoglierla, ma è stato determinante per far emergere quanto le mancasse. Da allora Giulia ha cominciato a ricordare tanti altri precedenti momenti affettuosi con sua madre e a sentire un forte amore verso di lei. Da allora il rapporto con sua madre è cambiato radicalmente, Giulia non è più stata la bambina che scappava, ma la figlia ormai adulta piena di affetto e compassione verso quella madre ansiosa.

Alla stessa maniera è cambiato il suo rapporto con gli uomini, Giulia non ha più avuto bisogno di un compagno "materno" a cui chiedere protezione e si è finalmente innamorata per la prima volta di un suo coetaneo: il suo bisogno di riconoscimenti e protezione era stato integrato dalla riattivazione della sua propensione affettiva.

Conclusioni

Mi pare di poter dire che uno dei mali più evidenti del nostro secolo, nel nostro mondo occidentale, sia proprio l'allontanamento dalla nostra vera natura e la perdita di senso del nostro passaggio sulla terra: esaurita in parte la priorità della sopravvivenza, come motivazione primaria, sembra quasi che non

abbiamo trovato altro per cui valga la pena vivere. 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?

A che serve la vita se ci ritroviamo soli, inutili, insignificanti, fatui, superficiali, indifferenti gli uni verso gli altri ... e obesi? Ci basterà ancora soddisfare "una vogliuzzo per il giorno e una vogliuzzo per la notte, salva restando la salute" come ironizzava Nietzsche (1980)?

Ben poca cosa, mi pare, con quello che c'è in ballo: la nostra felicità e l'evoluzione del genere umano.

Credo che buona parte del nostro lavoro come psicoterapeuti e professionisti delle relazioni d'aiuto dovrebbe essere volta a ripristinare le propensioni naturali, spesso malamente accolte nell'infanzia o deteriorate progressivamente anche per responsabilità di stili di vita occidentali sempre meno naturali e sempre più individuali. In questi ultimi anni, di sicuro nel mondo occidentale, la grande corsa verso una crescita sregolata e maldestra, privilegiata per pochi a scapito di moltissimi altri, è ormai diventata una vorticosa girandola sempre più ansiogena e depersonalizzante, nervosa e trafelata, costosissima in termini psicologici. Una competizione mondiale fra popoli e fra individui che sempre più trascura l'essenza più profonda e millenaria degli esseri umani.

E' invece l'equilibrio fra le nostre sacre e millenarie propensioni naturali il segreto del nostro "successo" come individui e come specie e, forse quel che qui conta di più, della nostra felicità: dunque autocentrati e altruisti, conservatori ed esploratori.

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 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".

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Attanasio Romanini, S. (2011). "Tra me e me: riflessioni sull'impasse di 3° tipo", *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*. New York, NY: Grove Press.
- Berne, E. (1964). *Games people play. The psychology of human relationship*, New York, NY: Grove Press.
- Berne, E. (1971). *Fare l'amore*. Milano: Bompiani.
- Berne, E. (1972). *What do you say after You say hello? The psychology of human destiny*. New York, NY: Grove Press.
- Berne, E. (1949). *La natura dell'intuizione*. Roma: Astrolabio.
- Berne, E. (1957). *A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Berne, E. (2000). *Ciao ... e poi?* Milano: Bompiani
- Boncinelli, E. (2000). *Le forme della vita. L'evoluzione e l'origine dell'uomo*. Torino: Einaudi.
- Bowlby, J. (1999). *Attaccamento e perdita. 1: L'attaccamento alla madre*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Brooks, D. (2012). *L'animale sociale*. Torino: Codice Editore.
- Cavalli Sforza, L. & Pievani, T. (2011). *Homo sapiens. La grande storia della diversità umana*. Torino: Codice.
- Damasio, A. (2003). *Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello*, Milano: Adelphi.
- Dalai Lama & Ekman, P. (2014). *Felicità emotiva*. Milano: Pickwick libri.
- Del Casale, F. (1993). *Da zero a sedici anni*, Milano: San Paolo.
- De Salle, R. & Tattersall, J. (2013). *Brain. Il cervello istruzioni per l'uso*. Torino: Codice
- De Waal, F. (1997). *Naturalmente buoni*. Milano: Garzanti.
- De Waal, F. (2005). *La scimmia che siamo. Il passato e il futuro della natura umana*. Milano: Garzanti.
- De Waal, F. (2008). *Primati e filosofi. Evoluzione e moralità*, Milano, Garzanti.
- De Waal, F. (2009). *L'età dell'empatia. Lezioni dalla natura per una società più solidale*. Milano: Garzanti.
- De Waal, F. (2013). *Il bonobo e l'ateo. In cerca di umanità fra i primati*. Milano: Raffaello Cortina.
- Diamond, J. (1997). *Armi, acciaio, malattie*. Torino: Einaudi.
- Diamond, J. (2013). *Il mondo fino a ieri*. Torino: Einaudi.
- Dunbar, R. e Giusti, D. (2009). *La scimmia pensante. Storia dell'evoluzione umana*. Bologna: Il Mulino.
- Dunbar, R. (2011). *Di quanti amici abbiamo bisogno? Frivolezze e curiosità evoluzionistiche*. Milano: Raffaello Cortina.
- Dunbar, R. & Barrett, L. (2012). *L'evoluzione del cervello sociale*. Torino: Espress Edizioni
- English, F. (1988). Whither Scripts? *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*. New York: Penguin Book.
- Eibl-Eibesfeldt, I. (1993). *Etologia umana*. Torino: Bollati Boringhieri.

- Erskine, R. (2013). Vulnerability, authenticity, and inter-subjective contact: Philosophical principles of integrative psychotherapy. *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*. Milano: Franco Angeli
- Fox, M. (2011). *In principio era la gioia*. Roma: Fazi.
- Galimberti, U. (2008). *La casa di psiche. Dalla psicoanalisi alla pratica filosofica*, Milano: Feltrinelli.
- Galimberti, U. (2009). *Paesaggi dell'anima*, Milano: Feltrinelli.
- Goulding, M.M. & Goulding, R.L. (1979). *Changing lives through redecision therapy*. New York, NY: Brunner/Mazel
- Hargaden, H. & Sills, C. (2012). *Analisi transazionale: una prospettiva relazionale*. Torino: Ananke.
- James, M. & Jongeward, D. (1985). *Nati per vincere*. Roma: Edizioni Paoline.
- Janet, P. (2014). *La psicoanalisi*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Mac Lean, P.D. (1984). *Evoluzione del cervello e comportamento umano*. Torino: Einaudi.
- Magrograssi, G. (2003). *Le carezze come nutrimento*. Milano: Baldini Castoldi Dalai.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personalità*. New York City, NY: Harper & Row.
- Mazzetti, M. (2013). Un sistema motivazionale per l'Analisi Transazionale. In Berardo C. "Fanita English. *Quaderno delle giornate di studio di Lavarone*". Torino: Zedde.
- Mellor, K. (1984). Impasses, una visione strutturale nell'ottica della dinamica evolutiva. *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, *Script*, vol 28, N 9, 1-7.
- Nietzsche, F. (1980). *Così parlò Zarathustra*. Roma: Newton Compton.
- Nowak, M. (2012). *Super cooperatori, altruismo ed evoluzione: perchè abbiamo bisogno l'uno dell'altro*. Torino: Codice Edizioni.
- Novellino, M. (2004). *Psicoanalisi transazionale. Manuale di psicodinamica relazionale per psicoterapeuti e counsellor*. Milano: F. Angeli,
- Novellino, M. (2010). *Seminari clinici. La cassetta degli attrezzi dell'analista transazionale*. Milano: F. Angeli.
- Novellino, M. (2014). *Seminari berniani. La prassi dell'analisi transazionale*. Milano: F. Angeli.
- Orbecchi, M. (2015). *Biologia dell'anima. Teoria dell'evoluzione e psicoterapia*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Panikkar, R. (2005). *La dimora della saggezza*. Milano: Mondadori.
- Piccinino, G. (2006). *Il piacere di lavorare*. Trento: Erickson.
- Piccinino, G. (2010). *Amore limpido*. Trento: Erickson.
- Piccinino, G. (2016). *Nati per amare. Deterioramento e riattivazione della pulsione affettiva*. Milano: Mimesis.
- Pievani, T. (2014). *Evoluti e abbandonati*. Torino: Einaudi.
- Riddley, M. (1993). *The Red Queen: Sex and the Evolution of Human Nature*, London: Viking.
- Seligman, M. (2003). *La costruzione della felicità*. Milano: Sperling e Kupfer.
- Sennet, R. (2012). *Insieme*. Milano: Feltrinelli.
- 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*, Milano: Garzanti.
- Tomasello, M. (2010). *Altruisti nati. Perché cooperiamo fin da piccoli*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Yalom, I. D. (1990). *Guarire d'amore*, Milano: Rizzoli.
- Yalom, I. D. e Leszcz M. (2009). *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Yalom, I. D. (2014). *Il dono della terapia*. Milano: Neri Pozza.
- Yalom, I. D. (2015). *Sul lettino di Freud*. Milano: Neri Pozza.
- Yalom, I. D. (2017). *Fissando il sole*. Milano: Neri Pozza.
- Zeldin, T. (1999). *Storia intima dell'umanità*. Milano: Donzelli