

## La felicità come realizzazione della Natura umana

Di Giorgio Piccinino

Questo articolo è stato pubblicato dalla rivista AT Rivista Italiana di Analisi Transazionale e Metodologie Psicoterapeutiche (SINPAT) n° 22/2010

### ABSTRACT:

In questo articolo riassumo diversi concetti che appaiono in forma più approfondita ed estesa nel mio libro, "Amore limpido", recentemente pubblicato da Erickson, 2010, e già in parte presenti in "Il piacere di lavorare", Erickson, 2006. In questa sede vorrei però riportare alcune considerazioni che mi sembrano piuttosto necessarie per integrare il punto di vista dell'Analisi Transazionale sul tema dei bisogni e delle motivazioni umane. Un'area di approfondimento che mi sta molto a cuore e che mi sembra abbia notevoli conseguenze per la nostra pratica clinica e di counseling. Partendo dall'analisi delle caratteristiche universali degli esseri umani distingo le motivazioni profonde (orientamenti esistenziali) dalle condizioni necessarie alla loro realizzazione (i riconoscimenti, prima di tutto, e poi la consapevolezza, l'autonomia e l'Ok ness) proponendo di considerare la sanità mentale non solo come il buon funzionamento intrapsichico e relazionale, ma anche come la realizzazione della propria umanità e di una vita sostanzialmente felice.

### ABSTRACT:

*In this article I intend to summarise various concepts present in a more exhaustive and comprehensive form in my book "Limpid Love published in 2010 by Erickson, and in part already introduced in "The Pleasure of Working", Erickson, 2006.*

*I here want to make some points that I believe are very important in connection with the subject of needs and happiness, a subject that I am particularly concerned with and which I believe has considerable impact on our clinical and counselling practice. Starting from the analysis of the universal characteristics of human beings, I distinguish between deep motivations (existential orientations) and the conditions necessary for their fulfilment (awareness, autonomy and OK-ness), by proposing that mental health be considered not only as good intra-psychic and relational functioning, but also as the fulfilment of one's humanity.*

Felicità - Psicoterapia - Copione - Motivazione

### Una carezza ...E poi?

C'è stata forse una certa resistenza a riflettere criticamente, in tutti questi anni, su una delle nostre topiche di maggior successo ed efficacia come quella delle carezze e delle "fami" che motivano il comportamento umano. È vero che alcuni importanti autori si sono qua e là occupati delle motivazioni universali degli esseri umani, e mi riferisco per es. a Fanita English (il "vital impetus" e la "Existential Pattern Therapy"), a Franco del Casale (istinti e motivazioni, con le relative energie differenziata e indifferenziata) e a Carlo Moiso (le pulsioni "to be, to belong, to become"), ma non ne hanno tratto, mi pare, le dovute conseguenze teoriche e pratiche.

Occupandomi nel mio libro "Amore Limpido", appena pubblicato, di motivazione all'accoppiamento riproduttivo e delle relazioni affettive e amorose ho dovuto considerare in modo piuttosto approfondito l'approccio evoluzionistico e antropologico e vi ho trovato uno stimolo di riflessione molto proficuo che si è intersecato immediatamente con la teoria dei bisogni (le fami di stimolazione, riconoscimenti e struttura) descritta da Berne in "Ciao! ... E poi?" e in "A che gioco giochiamo?". In questo articolo mi ripropongo di evidenziare alcune considerazioni che ne ho tratto e che potrebbero aprire nuovi sentieri di ricerca.

A me sembra che, 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 poi lasciamo intendere che ottenere carezze sia la meta del comportamento umano finendo per confondere, a mio avviso, condizioni di sopravvivenza e di funzionamento (appunto i riconoscimenti) con la finalizzazione dell'energia, con la motivazione al comportamento, con gli obiettivi della vita e, in ultima analisi, con il senso e il significato della nostra esistenza.

D'altronde la stessa teoria della gestione del tempo in Berne suddivide le azioni umane esclusivamente sulla base del tipo di riconoscimenti ottenuti, senza tenere in conto comportamenti come per es. mangiare, riposare, esprimersi attraverso l'arte, curiosità, riprodursi ecc. ben altrimenti motivati, come vedremo, da necessità esistenziali.

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, necessariamente privo di carezze da parte degli altri, subito prima, in termini di carenza e povertà, di rituali e passatempi.

(vedi anche Stewart e Joines)

I riconoscimenti dovrebbero essere invece considerati come condizioni di funzionamento, nutrimenti indispensabili per la crescita, 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 sua vita. Non si cresce *per* quello. Si cresce *grazie* a quello.

Il fine dell'esistenza è "semplicemente" sopravvivere e riprodursi, così è per tutti gli animali e per l'essere umano: un imperativo categorico individuale, di gruppo (famiglia, clan, comunità) e di specie.

Ma subito accanto a questo c'è un secondo imperativo: quello di attuare alcune capacità, acquisite in migliaia di anni attraverso la selezione naturale, che sono diventate indispensabili per la sopravvivenza stessa.

### Istinti e orientamenti esistenziali: la nostra Natura

Come ho già descritto approfonditamente ne "Il piacere di lavorare", queste qualità innate sono il residuo del nostro bagaglio istintuale e li 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 le pulsioni possono essere fortemente influenzate dall'apprendimento.

Dovremmo dire che, a differenza degli altri animali meno evoluti, nell'essere umano gli istinti sono ormai solo degli orientamenti che poi le diverse culture e le diverse evoluzioni delle personalità individuali prima attivano e poi soddisfano in maniera anche notevolmente disparata per qualità e quantità.

Pensiamo all'istinto di sopravvivenza, per esempio, a come può essere contraddetto con una grande fede o anche all'istinto riproduttivo, come può essere pilotato o del tutto frenato o sublimato.

Nel suo percorso evolutivo l'essere umano ha infatti, da una parte, ridotto i propri comportamenti obbligati ed istintivi per poter sopravvivere nelle più svariate condizioni ambientali, mentre dall'altra ha 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.

Le potenzialità 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 stesso ecc. sono tutte straordinarie predisposizioni, ormai consolidate alla nascita dai meccanismi evolutivi, pronte a diventare le capacità dello Stato dell'Io Adulto.

Nello sviluppo sano, infatti, le capacità riflessive e previsionali, si sono sviluppate nella corteccia cerebrale proprio per rendere possibile e garantire nel tempo l'esistenza del Bambino Naturale biologico.

Come è più che evidente ai ricercatori, questi orientamenti e queste capacità potenziali fanno ormai parte degli elementi costitutivi dell'essere umano trasmessi geneticamente ad ogni latitudine, essi sono progettati per essere sviluppati e resi attuabili (proprio attraverso i riconoscimenti e più in generale attraverso l'evoluzione culturale), per l'età adulta quando si dovrà fare a meno dell'appoggio dei genitori.

D'altro canto mi pare molto importante descrivere in questo modo la struttura profonda dello Stato dell'Io Bambino Naturale per spiegare quali sono gli orientamenti indispensabili da riconoscere e valorizzare anche in funzione della ricerca individuale della felicità e della contentezza di sé (che non necessariamente dipendono dagli altri) e che pure hanno una rilevanza cruciale, come vedremo, per l'evoluzione della persona e del genere umano.

La Natura Umana che conosciamo oggi è stata quella che ha garantito la sopravvivenza della specie fino a ora e le sue caratteristiche di base, che dirò fra poco, sono il motivo stesso del suo successo evolutivo, allora come ora.

Scrivono Matt Ridley, uno degli studiosi più prestigiosi di genetica ed evolucionismo:

"... 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". (The Red Queen: Sex and Evolution on Human Nature).

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 di decidere della nostra vita dopo la nascita, ancora quello zoccolo duro della personalità umana è, alla fine, rimasto inalterato.

Ci verrebbe da dire "per fortuna", se non sapessimo che questo mantenimento della nostra naturalità, assieme alla capacità di adattamento, è stata la condizione stessa del nostro successo evolutivo e dunque una "cocciuta" strategia vincente, per nulla casuale e fortuita, per la nostra sopravvivenza.

Mentre la selezione naturale andava via via affievolendo molte sequenze di comportamento automatiche e istintive, programmi troppo rigidi e spesso obsoleti per fronteggiare situazioni ambientali diversissime fra loro (pensiamo, per esempio, all'immobilizzazione e al trattenimento del respiro di fronte al pericolo, particolarmente utile in mezzo alla foresta, ma fatale in una savana), selezionava e consolidava alcune capacità cruciali per la sopravvivenza stessa.

In genere vengono citati con termini tipo impulsi o bisogni di base, oppure come ha fatto recentemente il filosofo e psicoterapeuta Umberto Galimberti "spinte generiche a meta indeterminata", ma io preferisco chiamarli "orientamenti esistenziali", un termine più descrittivo, mi pare, della loro iniziale genericità e della funzione vitale che esercitano. Termini che riprendono anche l'impostazione di Fanita English.

La genericità, va sottolineato, è, ed è stata, particolarmente funzionale durante la selezione naturale per mantenere la flessibilità del comportamento umano, un'arma fra le più vincenti nella lotta per la sopravvivenza (e non solo, se pensiamo alle possibili ristrettezze e maniacalità dei Copioni più rigidi e limitanti).

Dunque noi "siamo agiti" prioritariamente *dall'orientamento alla sopravvivenza* fisica, strettamente detta, (che implica la riproduzione, la stabilità, la cura del corpo, l'autoprotezione, il riposo, la prevedibilità e la sicurezza del futuro ecc.) e poi dagli altri, che la rendono possibile e sono diventati altrettanto indispensabili, così come aveva già affermato Maslow in un modo piuttosto simile.

Essi sono:

*l'orientamento all'appartenenza al gruppo,*

*l'orientamento alla evoluzione e alla conoscenza*

*l'orientamento all'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 cultura.

È questo lo spirito, lo slancio vitale, la vitalità, l'entusiasmo (molto evocativa e appropriata l'etimologia di quest'ultimo termine, dal greco en-theos: un dio dentro di noi, che ci muove).

Per sopravvivere gli esseri umani hanno dovuto mettersi in gruppo e sviluppare una propensione innata all'affettività, alla gruppaltà, all'altruismo, alla protezione reciproca, perfino al senso di giustizia interna al clan ecc. lo stesso linguaggio è nato, e noi ne siamo geneticamente predisposti, per la necessità aggregante e regolante dei rapporti interpersonali.

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.

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 potranno 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 capace di trasmetterle ai figli.

Per inciso, come ci ricorda Paul R. Ehrlich in: "Human Natures, Genes, Cultures and the Human Prospect", pare sia stato questo il motivo della scomparsa del rozzo *Homo Neanderthalensis* e la prevalenza del suo più intelligente cugino *Homo Sapiens* che fece fare al genere umano uno dei balzi in avanti più rapidi e radicali della storia inventandosi, appunto circa 50.000 anni fa arte, tecnologia, organizzazione sociale e linguaggio.

E infine, allo stesso modo, per sopravvivere gli esseri umani si sono differenziati e individualizzati, hanno sviluppato diversità individuale e coscienza della propria identità separata dagli altri.

Ci siamo inventati la creatività, la voglia di fare a modo nostro e l'auto realizzazione.

Non dimentichiamo poi che la capacità riflessiva, la coscienza di sé, che gli esseri umani hanno sviluppato ha implicato anche la consapevolezza della propria fragilità di fronte alle malattie, della propria insicurezza, della propria dipendenza anche casuale dagli eventi esterni e infine dell'inevitabilità della morte.

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.

Gli orientamenti esistenziali all'appartenenza, alla conoscenza e all'autorealizzazione (con le potenzialità relative) sono, oltre che necessità biologiche, anche, in estrema sintesi, l'antidoto alla sofferenza insita nella consapevolezza della nostra vita, le armi per renderla meno angosciata e, come vedremo, più felice.

In sostanza quello che sto riproponendo e in parte rielaborando è un modello pulsionale della personalità umana già presente, seppure con diverse accezioni, in moltissimi altri autori di area psicologica, Freud prima di tutto, e poi Maslow e Fromm, ma anche in molti fra i maggiori pensatori della storia come Nietzsche, Bergson, Marx, Panikkar ecc. Siamo del resto, come abbiamo visto, anche dentro le più recenti acquisizioni della teoria evoluzionistica che pure ci informa della presenza di una identità definibile "Natura umana universale" comune a tutti gli esseri umani, una struttura della personalità profonda ed arcaica, grezza, ma al contempo fortemente caratterizzata, che orienta per tutta la vita il nostro comportamento quando adeguatamente sviluppata.

Ecco le possibili attivazioni per ciascun orientamento:

#### **SOPRAVVIVERE:** la vita materiale

Salvaguardare la materia di cui siamo costituiti e che abitiamo, prendersi cura del proprio habitat e della propria salute; avere coscienza delle modalità materiali di vita quotidiane e del proprio ruolo nell'esistenza degli altri; conservazione e riproduzione

#### **APPARTENERE:** la vita relazionale e grupppale

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; rinnovare costantemente l'amore

#### **CONOSCERE/CRESCERE:** la vita evolutiva

Sviluppare la propria conoscenza 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

#### **AUTOREALIZZARSI:** la vita individuale autonoma e la spiritualità

Avere a cuore la propria identità originale e 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

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

Nei secoli gli orientamenti esistenziali si sono dunque consolidati come i più profondi elementi distintivi della Natura Umana, come la nostra identità di specie, la nostra "anima" primordiale, lo "scopo involontario" dell'esistenza, non casuale e non del tutto dipendente dalla nostra volontà e consapevolezza.

Il neonato, d'altra parte, nel suo sviluppo psico fisico, ripercorre in pochi mesi il processo evolutivo di tutta la specie umana, dimostrando come, per esempio, la stessa differenziazione io-altro, che si sviluppa solo qualche tempo dopo la nascita, sia stata un'acquisizione piuttosto recente (alcuni autori la situano a 30.000 anni fa) del genere umano, una caratteristica che solo alcune specie di scimmie antropomorfe e i delfini sembra stiano acquisendo.

Questi orientamenti sono dunque il nostro bagaglio evolutivo che ci differenzia notevolmente dagli altri esseri viventi soprattutto per quanto riguarda l'orientamento alla conoscenza e l'orientamento all'auto realizzazione.

Dovremmo considerarli sacri e dichiarare un vero e proprio tabù la loro svalutazione, proprio perché la loro negazione rappresenterebbe la negazione stessa dell'essere "un essere umano".

Sintetizzo qui di seguito gli orientamenti esistenziali con i relativi permessi necessari al loro sviluppo, poi le capacità potenziali da apprendere e i comportamenti dei "care giver" indispensabili alla loro conferma.

orientamenti esistenziali della specie e permessi necessari	capacità potenziali innate da sviluppare selezionate dall'evoluzione
<p>1) <b>sopravvivere</b>            puoi esistere, essere sano e importante</p> <p><b>Attività del care giver:</b> nutrire, accudire con amore, prendersi cura fisicamente e affettivamente, rispettare, soddisfare bisogni primari, rispecchiare gioia e dolore</p>	<p>percezione fisica (fame, fatica, dolore, sensi)            autoprotezione, cura di sé, potenza, solidità, tenacia, aggressività, spirito di conservazione, generatività, ecc.</p>
<p>2) <b>appartenere</b>            puoi amare, puoi essere intimo, puoi godere e sentire</p> <p><b>Attività del care giver:</b> coccolare, baciare, stimolare, contenere, giocare insieme            condividere tempo ed emozioni, fornire base sicura</p>	<p>affettività, condivisione, solidarietà, tenerezza, grupalità, senso della giustizia, compassione, gentilezza, intimità, sensualità, amore, fiducia, ecc.</p>
<p>4) <b>conoscere</b>            puoi crescere, esplorare, puoi pensare e riuscire</p> <p><b>Attività del care giver:</b> proteggere, favorire l'autonomia e il distacco, incoraggiare ad affrontare difficoltà, incuriosire, accogliere dopo l'esplorazione, lasciar andare</p>	<p>curiosità, pensiero razionale, apprendimento astrazione, memorizzazione, linguaggio, riflessività, impegno, passione, apertura ecc.</p>
<p>3) <b>autorealizzarsi</b>            puoi essere te stesso, puoi essere diverso e autonomo</p> <p><b>Attività del care giver:</b> valorizzare la diversità, gestire i conflitti, consentire rifiuti e soddisfazioni, accettare e stimolare gusti e preferenze</p>	<p>differenziazione, creatività, visione prospettica, autonomia, coscienza intensa di sé, riflessività, fantasia, iniziativa, trascendenza, intuizione, ecc.</p>

Credo risulti comunque evidente che la cosiddetta fame di riconoscimento, stimolazione e struttura, così come la realizzazione dell'autonomia, dell'okness e della consapevolezza di sé, sono mezzi e non fini (al limite potremmo chiamarle mete intermedie). Sono, a tutti gli effetti, gli strumenti fondamentali perché il bambino possa ottenere gli apprendimenti necessari per portare a compimento una crescita sana e dunque realizzare nella vita i propri orientamenti esistenziali, questi sì gli scopi ultimi dell'esistenza.

*E dunque l'acquisizione, in modo bilanciato, di ciascuno di essi è il diritto inalienabile alla propria umanità e felicità.*

Già perché solo avendo realizzati tutti gli orientamenti esistenziali, 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 degli orientamenti esistenziali, mentre le sofferenze (cioè le emozioni arcaiche di paura, rabbia e tristezza) sono il segnale che quegli stessi orientamenti sono frustrati, impediti o negati.

Il nostro Bambino Naturale è corredato alla nascita dagli orientamenti esistenziali, ma anche da segnali di rinforzo e conferma e da deterrenti e allarmi naturali che possono guidarlo nella vita in assenza di vincoli istintivi e prima ancora di conoscere attraverso l'apprendimento e il ragionamento ciò che è buono e sano per lui. Per questo il neonato 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 pieno e non ha più appetito e si agita di gioia se arriva la pappa quando invece ha fame. (Si veda a questo proposito anche il contributo di Damasio A., "Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello" Milano, Adelphi, 2003.)

Mantenere questa naturalezza e questa capacità di sentire è del resto una delle grandi sfide combattute da ciascuno di noi. Il nostro sistema mente-corpo emette segnali piacevoli in concomitanza proprio con un certo tipo di eventi correlati ai nostri orientamenti esistenziali naturali.

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.

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.

Siamo già geneticamente programmati verso questi comportamenti, che sono proprio ciò che è rimasto della nostra istintualità perduta, 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, e questa è la loro necessità evolutiva, per sottolineare, rinforzare e valorizzare comportamenti di cui abbiamo perso, necessariamente, l'obbligatorietà, ma di cui dobbiamo conservare conoscenza e predilezione rispetto ad altri secondari, non indispensabili o nocivi.

Non solo abbiamo fame di riconoscimenti, ma anche della felicità personale e solitaria che deriva dall'aver portato a compimento la nostra Natura non solo relazionale e gruppale, ma anche individuale e realizzativa.

E' naturale che poi tutto questo abbia dei risvolti relazionali, proprio perché senza il gruppo non sopravviveremo. Solo che, al contempo, non sopravviveremo nemmeno senza essere individui differenziati, in evoluzione e con una vita significativa secondo i nostri valori e possibilità.

La Natura ci ha corredati anche di una forza straordinaria per non farci perdere l'orientamento e soffrirne in modo catastrofico anche quando necessariamente ci dobbiamo umiliare e forzare in situazioni aberranti e mortificanti: possiamo in effetti anche non soddisfare un certa pulsione, ma allora dovrà essere una scelta consapevole e temporanea, sostenuta da un progetto di realizzazione futura, dobbiamo poter sperare e creare le premesse per il futuro, come sa bene chi è vissuto in campo di concentramento.

Non siamo certo nati per soffrire, né per vivere come animali, che senso avrebbe?

Siamo stati messi al mondo dalla nostra specie per crescere, evolvere e appartenere, come individui non meno che come specie, come gruppo e comunità.

E poi le gioie relative agli orientamenti non ci stancano mai: così come non si esaurisce la fame di cibo allo stesso modo non si esaurisce la fame di appartenenza, di conoscenza e di auto realizzazione, dobbiamo solo variare il menù, ma gli orientamenti, quando sono soddisfatti e attivati fin dall'infanzia, non solo non si spengono, ma anzi la loro soddisfazione ci attiva ancora di più. Pensiamo al successo personale, per esempio, al riuscire, al riposo, al divertimento, pensiamo all'amore e al sesso fatto bene! E allora dovremmo, se vogliamo parlare di fame, citare prima di tutto la fame di sopravvivenza, di conoscenza, di affetto/appartenenza e di auto realizzazione.

I riconoscimenti sono, in modo variamente importante, il modo con cui rinforziamo o meno i nostri orientamenti e le relative capacità potenziali correlate.

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 ecc. Mentre, al contrario se le sue effusioni pulsionali vengono frenate sentirà sofferenza, tristezza e ne perderà rapidamente voglia. Sappiamo bene che la scelta copionale della passività o del ritiro, pur essendo ovviamente dolorosa, preserva il bambino da una continua frustrazione.

Un orientamento esistenziale, in questo senso diversamente dagli istinti, è caratterizzato proprio dal suo essere fortemente dipendente dalla Cultura e dunque può essere messo in secondo piano ed essere sempre meno percepito come bisogno e agito come motivazione comportamentale.

Naturalmente la sua assenza sarà sempre fonte di una certa sofferenza, solo in parte sublimata e compensata dalla soddisfazione delle altre. In effetti notiamo spesso come alcune persone diventino specializzate nell'appartenenza, altre nello studio e nella conoscenza e altre ancora nel successo individuale e solitario, non c'è da meravigliarsene 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 più confermata e di cui diventiamo specialisti.

E questa è, forse, una delle prime scelte copionali inconscie.

L'equilibrio fra gli orientamenti (conservazione ed evoluzione da una parte, individualità e appartenenza dall'altra) è un altro punto molto importante da considerare: 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 un'eccessivo legame all'orientamento 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, derealizzazione, freddezza, incoscienza ecc.

### **I limiti copionali: le sofferenze per la perdita di umanità**

Questo privilegiare un orientamento esistenziale rispetto a un altro è dunque una delle prime decisioni di Copione. Una mamma cosa accoglierà più volentieri fra i diversi orientamenti pulsionali del bambino? Quali premierà, e come, man mano che si evidenzieranno? Il neonato li esprimerà 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 o premi in caramelle e giocattoli?

E contemporaneamente quali 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 e dei counselor perché al di là di tutte le problematiche relative al buon funzionamento della personalità ci resta pur sempre una domanda finale, ma spesso anche iniziale: funzionare bene perché?

E così vivendo 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 patiscono le stesse conseguenze psicofisiche di un animale selvatico costretto innaturalmente in gabbia, oppure castrato, o ancora obbligato all'immobilità. Che ne è di un essere umano senza amore? Oppure con una vita senza un significato (insensata), oppure senza ampiezza di possibilità (angusta e dunque angosciata)?

Le sofferenze psichiche per la perdita di soddisfazione degli orientamenti esistenziali sono naturalmente molto rilevanti, vediamole:

- *Alla mancanza di sicurezza materiale*, (vera o percepita che sia) corrispondono aggressività, rabbia, paura, ansia, stato di allarme, nervosismo, iperattività, preoccupazione, angoscia, stati paranoici, ecc.
- *Alla perdita di senso di appartenenza* corrispondono angoscia, depressione, passività, isolamento, senso di solitudine e poi pure paura, ansia, ecc.
- *Alla mancanza di conoscenza e evoluzione* corrispondono tristezza, delusione, autosvalutazione, passività, rinuncia, insoddisfazione, disistima ecc.
- *Alla mancanza di auto realizzazione* corrispondono ancora tristezza, rinuncia, mancanza di senso, demotivazione, noia, cinismo, inutilità, fatuità ecc.

Essere in grado, nel corso di tutta la vita, di sentire, finalizzare correttamente e appagare il flusso dell'energia vitale è la misura della *sanità mentale* e contemporaneamente il modo per portare a compimento il proprio essere un essere umano: auto realizzare il proprio essere stato messo al mondo e co-creare la propria vita dentro la propria comunità, per sé e per il gruppo di appartenenza.

Non è tanto, e non solo, auto *affermazione per il proprio Ego*, ma auto *realizzazione*, non solo "essere un vincente" in senso berniano e realizzare i propri obiettivi dichiarati, ma portare a compimento qualcosa che viene prima di quanto dichiarato, tanto più che ciò che viene affermato può essere spesso un'opinione o una decisione di copione.

Non tanto affermazione dell'Ego, quanto realizzazione del sé, specie specifico.

Dobbiamo entrare nel merito di quali sono gli obiettivi della vita, al di là del dichiarato, svelando quali sono le mete sane e quelle banali o limitanti per la propria umanità.

Un vincente è dunque una persona sostanzialmente felice perchè realizza i propri orientamenti esistenziali in rapporto alle proprie possibilità e alle condizioni di vita in cui è stato messo al mondo.

Tanto più che proprio questo dà la felicità: imparare ed evolvere, appartenere e amare, dare il proprio contributo individuale e trovare significato nella vita.

### **Sanità mentale: essere un essere umano**

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

- La decisione di copione è prima di tutto una "scelta" di orientamento esistenziale.

Nella mia vita sarò attento allo stesso modo alla cura della mia salute, al vivere affettivo e comunitario, alla conoscenza e alla evoluzione e alla realizzazione della mia individualità?

Oppure nella mia famiglia d'origine qualcuna di queste aree era tenuta in bassa considerazione tanto da averne perduto la motivazione e la possibilità di imparare le competenze relative?

- La sanità mentale non può essere descritta solo con aspetti, pur 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 di soddisfare, pur in modo variato, tutti gli orientamenti esistenziali costantemente attivi nel Bambino Naturale.

La sanità mentale è realizzare il proprio essere l'essere umano che è in Natura:

Autoprotettivo e procreativo per la specie

Affettivo, amorevole e appartenente alla sua comunità

Evolutivo, conoscitivo, curioso ed esplorativo

Individuale, diverso, auto realizzativo, creativo.

La consapevolezza, l'ok-ness, l'autonomia e l'intimità devono essere messi al servizio della realizzazione della propria umanità!

Questi sono nella mia pratica clinica e consulenziale anche i criteri diagnostici e spesso (certo non sempre) le condizioni per definire conclusa un'analisi.

- 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 confermare, orientare, incanalare e anche procrastinare) i comportamenti relativi a ciascun orientamento esistenziale. Sia il buon genitore che il buon terapeuta e counselor ne devono costantemente tenere conto.

- La cura delle nevrosi, oltre che l'ovvio accento al buon funzionamento intrapsichico e sociale ecc. deve comprendere anche una visione più complessiva di sé come essere umano, non dimenticando mai che perfino un buon meccanico dopo aver aggiustato l'impianto frenante o elettrico rovinati dal tempo o dall'incuria vi inviterà a usare con saggezza, con misura e nel terreno più adatto la vostra automobile.

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, 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.

Che voglia occuparsene o meno, come sappiamo, sarà poi, "affar suo", ma noi effettueremo una vera e propria omissione di soccorso se non avvertissimo i nostri clienti che la vita che stanno conducendo è fatua o banale, senza significato o anche, come sempre più spesso accade, eterodiretta, solitaria o inutile.

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 se ci ritroviamo soli, inutili, insignificanti, fatui, superficiali ... e obesi?

Ci basterà ancora soddisfare "una vogliuzza per il giorno e una vogliuzza per la notte, salva restando la salute" come ironizzava Nietzsche?

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

## BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Berne E., *Games people play. The psychology of human relationship*, New York, Grove Press, 1964.
- Berne E., *What do you say after You say hello? The psychology of human destiny*, New York, Grove Press, 1972.
- Damasio A., *Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello*, Milano, Adelphi, 2003.
- English F., "The unconscious reimagined", T. A. J., vol. 38, 2008.
- English F., "Whither Scripts?", T. A. J., vol. 18, 1988.
- Del Casale F., *Da zero a sedici anni*, Milano, San Paolo, 1993.
- Ehrlich P. R., *Human Natures, Genes, Cultures and the Human Prospect*, Washington DC, Island Press, 2005
- Galimberti U., *La casa di psiche. Dalla psicoanalisi alla pratica filosofica*, Milano, Feltrinelli, 2008.
- Galimberti U., *Paesaggi dell'anima*, Milano, Feltrinelli, 2009.
- Maslow A. H., *Motivation and Personalità*, Harper & Row, New York City, 1954.
- Moiso C., "Being and belonging", *Script*, vol 28, N 9, 1998.
- Nietzsche F., *Così parlò Zarathustra*, Roma, Newton Compton, 1980.
- Piccinino G., *Il piacere di lavorare*, Trento, Erickson, 2006.
- Piccinino G., *Amore limpido*, Trento, Erickson, 2010
- Ridley M., *The Red Queen: Sex and the Evolution of Human Nature*, London, Viking, 1993.
- Stewart I & Joines V., *L'Analisi transazionale: guida alla psicologia dei rapporti umani*, Milano, Garzanti, 1987.