

# **In movimento verso l'imperfezione: dalla teoria evoluzionistica all'Analisi Transazionale**

Tiziana Aceti TSTA-P – Antonella Liverano TSTA-P – Cristiana Zedda TSTA-P

In questo articolo partiremo dalle moderne teorie sull'evoluzione "imperfetta", per cui il nostro mondo e la nostra specie sono frutto di sottili imperfezioni e rotture di simmetrie, dimostrando così che l'errore nell'evoluzione è generativo e linfa del cambiamento, per giungere, attraverso la teoria dell'AT, alla generatività delle imperfezioni che funzionano e che, attraverso la Physis, ci rendono saggi, sapienti e coraggiosamente legati, in una tensione dialettica, ai luoghi delle nostre aspirazioni. Nell'imperfezione c'è molto da fare: occorre lavorare sulla coscienza dei propri limiti, tra paure e difese, frammentazione dell'Io e perdita di orientamento, prima di giungere alla consapevolezza della nostra irrilevanza come persone singole e sollievo nella nostra imperfezione.

Evoluzione-Perfezione-Narcisismo-Physis

In questa stagione di grandi incertezze e di difficoltà ad accogliere sia se stessi per quel che si è, sia l'alterità, abbiamo pensato di "elogiare l'imperfezione", come direbbe Rita Levi Montalcini (2017), come più consona alla natura umana, che non la perfezione, in quanto responsabile della capacità dell'uomo di evolversi e di cambiare.

Il nostro scopo è quello di riflettere sul concetto di imperfezione partendo dalle teorie biologiche e fisiche, attraversando gli aspetti psicologici e relazionali, per comprendere quanto la ricerca di perfezione in realtà ci estranei dalla vita stessa.

Ma cosa significa "imperfezione"? Il dizionario dell'enciclopedia Treccani (2010) definisce l'imperfezione nel seguente modo:

- Non finito, incompiuto
- Che ha qualche difetto o manchevolezza e non raggiunge, perciò, la perfezione.

Tiziana Aceti TSTA-P  
Antonella Liverano TSTA-P

docente Sophos Formazione AT  
docente Sophos Formazione AT – IFREP- Università Pontificia Salesiana

[tiziana.aceti@alice.it](mailto:tiziana.aceti@alice.it)

[liveranoantonella@gmail.com](mailto:liveranoantonella@gmail.com)

Cristiana Zedda

docente Sophos Formazione AT

[cristiana.zedda@tiscali.it](mailto:cristiana.zedda@tiscali.it)

Telmo Pievani (2019) nel suo libro “Imperfezione. Una storia naturale.” ci spiega che *“in principio fu proprio l'imperfezione: una piccola ed infinitesimale anomalia divenne scaturigine di ogni cosa”* (2019, pag.9).

Dunque il nostro mondo, dal punto di vista scientifico, è cominciato da una piccola deviazione fortuita, da un deragliamento. La storia dell'universo è una lunga sequenza di asimmetrie ed oggi non è altro che l'incessante metamorfosi di uno stato di vuoto. Un vuoto quantistico, tremolante che è matrice primigenia di tutte le storie possibili.

*“Noi siamo il risultato di una serie di imperfezioni che hanno avuto successo. Il nostro cervello e il nostro genoma, due tra i sistemi più complessi che la natura abbia prodotto, sono pieni di imperfezioni. Sono le strutture imperfette a farci capire come funziona l'evoluzione, che non è un ingegnere che ottimizza le sue invenzioni, ma un artigiano che fa quel che può e trasforma con fantasia il materiale a disposizione, arrangiandosi e rimaneggiando.”* (Pievani, 2019, quarta di copertina).

Se ci viene facile pensare che l'evoluzione cosmica e biologica proceda dall'imperfetto al perfetto, dal semplice al complesso, dall'inorganico alla materia che pensa, dobbiamo rimuovere dalla nostra consapevolezza il potere dei punti critici, delle sottili imperfezioni e rotture di simmetrie da cui davvero dipende il corso degli eventi.

Dato questo possiamo iniziare a pensare a quanto sia imperfetta quella paradossale e fragile meraviglia che chiamiamo vita. Il DNA si trasmette fedelmente, ma non senza errori di copiatura: la duplicazione è imperfetta. Inoltre lo stesso possiede un'ambivalenza cruciale:

- è stabile, altrimenti non ci sarebbe trasmissione dell'informazione genetica;
- ed è anche variabile, altrimenti non ci sarebbe evoluzione.

Per sopravvivere in ambienti che cambiano, bisogna saper variare.

Le mutazioni casuali fanno sì che ogni individuo sia portatore di differenze uniche e che abbia maggiori o minori possibilità di sopravvivere e di riprodursi in un dato contesto ambientale. Così la selezione naturale ci fa evolvere attraverso leggere imperfezioni innovative, scarti dalla media, disobbedienze generazionali che ogni individuo reca in sé dalla nascita.

La mutazione, dice Pievani, è un Giano bifronte: è positiva perché è il motore dell'evoluzione e della diversità; è negativa perché le mutazioni possono portare una cellula a perdere il controllo ed essere cancerosa ad esempio. Dunque l'errore è generativo, linfa del cambiamento.

Darwin (1872) l'aveva capito: dove c'è perfezione non c'è storia. Dove c'è imperfezione qualcosa accade: un evento, un processo, un mutamento, una relazione. Al contrario la perfezione è, per definizione, compiutezza atemporale. Dove c'è perfezione è già successo tutto. Le alternative sono finite. Non c'è più nulla da narrare.

E se fosse proprio la nostra intrinseca imperfezione a farci percepire e vivere il senso del nostro tempo? Ma al di là delle facili filosofie “*nessuno è perfetto*”, o “*trasformate le vostre imperfezioni in risorse*”, l'imperfezione è naturale ma non per questo essere imperfetti è assolutamente positivo o piacevole. L'imperfezione è anche sofferenza, rimpianto, delusione, mortalità.

Fare i conti con le nostre imperfezioni significa dare risposta a molti “perché”, non significa cedere al nichilismo, ma ancora darsi da fare e “*coltivare il nostro giardino segreto*”, come diceva Berne (1964), per trovare motivi di sollievo alle nostre imperfezioni.

Ricardo Peter, (2006), autore della terapia dell'imperfezione, conferisce dignità al limite come spazio in cui l'uomo incontra la realtà per ridisegnare continuamente il significato della propria vita.

L'uomo è così definito dal senso del limite. L'accettazione della propria finitezza e caducità è legata allo sforzo di mediazione emotiva tra G e B compiuto dall'A Integrato (Berne, 1961) che lavora così per accompagnare e seguire il lavoro di separazione dall'illusione di un perfezionismo dell'essere.

Al contrario la consapevolezza del proprio valore e capacità, contenuta nei propri limiti, rafforza l'autostima e favorisce l'assunzione di responsabilità. In caso contrario abbiamo a che fare con un'ipertrofia dell'Io.

Il contraltare dell'imperfezionismo, che come abbiamo detto definisce il limite ed anche la nostra umanità, è il perfezionismo, ossia la consuetudine di richiedere a se stessi e agli altri livelli di performance sempre più elevati di quanto non sia necessario o possibile, non tenendo presente che la perfezione dipende, in verità, dall'imperfezione in quanto possibilità oltre il reale (Hollander, 1978). Va distinto un “perfezionismo normale” in cui la persona raggiunge con soddisfazione elevati standard prestazionali, da un “perfezionismo patologico” dove l'elemento centrale è l'insoddisfazione e una subdola critica rispetto al non aver fatto abbastanza.

Il Disturbo di personalità che maggiormente si identifica con l'ipertrofia dell'Io e la ricerca di perfezione è il Narcisistico, massima espressione della persona di ricercare la perfezione, di apparire “il migliore”, di “essere sempre visto dagli altri”. Il soggetto narcisista nasconde una paura di non farcela che viene contenuta da una necessità di mostrarsi all'altro e a sé sempre perfetto.

Nella patogenesi del disturbo il bambino presenta due strategie operative per la costruzione del Sé: da una parte amplifica il proprio in un aspetto grandioso, dall'altra si rivolge all'immagine idealizzata della mamma o, più in generale, della figura di accudimento. Se le cure genitoriali sono adeguate, il Sé grandioso viene trasformato in sane ambizioni e l'immagine genitoriale idealizzata viene interiorizzata in termini di valori e ideali. Se, invece, c'è una risposta empatica carente o mancante da parte dei genitori vi è un arresto dello sviluppo. Di conseguenza il Sé del soggetto

narcisista è un Sé difensivo che sottolinea l'esperienza della ferita narcisistica: il fallimento empatico genitoriale rende la persona vulnerabile e la espone all'esperienza della frammentazione del Sé.

Nel sistema familiare si osserva una prevalenza di genitori a loro volta narcisisti. Il figlio viene visto come un'estensione di se stessi e nasce per soddisfare le loro ambizioni; il genitore gli insegna che ogni desiderio è un ordine e se lui esaudisce la sua aspettativa può ricevere tutto senza il minimo sforzo, ma, se invece le disattende, la punizione è il *non essere visto* e l'impossibilità di ricevere un rispecchiamento dei diversi aspetti di sé.

L'onnipotenza dei genitori implica per il bambino l'instaurarsi di un ciclo di assenza di limiti, iperindulgenza e incoerenza, che mantiene e contribuisce alla preservazione del Sé grandioso. Il messaggio prevalente che passa è ambivalente: *Sei meraviglioso - Sei sbagliato*. Sotto la maschera del Falso Sé (Erskine, 1998), c'è un bimbo atterrito quando non viene reso speciale e unico.

Il narcisista sembra spesso autoattivante, ma in realtà attiva un falso sé grandioso piuttosto che il suo sé reale: in pratica agisce come se fosse perfetto o non presentasse problemi, piuttosto che venire a patti con qualsiasi espressione di vulnerabilità. Il comportamento può essere quello del bambino che si difende dal sentirsi abbandonato e insignificante tentando di mostrare al mondo quello che sa fare e superando tutti gli altri. In questo caso non è consapevole dell'impatto sull'altro dei suoi comportamenti (Liverano, 2016; Liverano, Piermartini, 2020).

In Analisi Transazionale il tema della perfezione lo ritroviamo nel costrutto teorico delle controingiunzioni. Il primo messaggio spinta che Berne elenca in «*Ciao e poi...*» è proprio il *Sii perfetto*. Il bambino lo sente come una coazione ed è convinto che resterà ok solo se vi obbedisce. Nel tentativo di apparire e di mostrarsi eccellente, il bambino attiva anche le spinte *sii forte* e *dacci dentro* (Kahler, Carpers, 1974, 1975, 1978).

Le spinte sono un modo per controllare le ingiunzioni: finché la persona è sotto spinta riesce a non sentire il dolore causato dal divieto insito nell'ingiunzione. Nel paziente narcisista il *sii forte* lo aiuta a controllare il dolore del non essere visto, in quanto con questa spinta la persona appare dura, non bisognosa dell'aiuto degli altri; il *dacci dentro* esprime l'esigenza di sforzarsi in tutto quello che fa.

Il *sii perfetto* presenta un'insidia: perché se da una parte la persona sembra essere ben organizzata nel lavoro e nella vita quotidiana, dall'altra rischia di fallire per iperdettaglio e troppa coscienziosità. Infine la spinta *sii perfetto* è altamente correlata al concetto di esistere della persona, della propria identità personale – *se non sei perfetto sei un fallito* -.

Le ingiunzioni a cui maggiormente è stato investito il paziente narcisista sembrano essere: *non essere intimo, non appartenere, non sentire, non fidarti, non farcela, non essere te stesso, non essere dipendente, non pensare, non essere importante*.

I tipici giochi (Berne, 1964) che il narcisista agirà per portare avanti il proprio copione sono *Magnifico Professore* e *Che cosa faresti senza di me?* quando agisce nel ruolo del Salvatore; *Si...ma, Ti ho beccato, Tutta colpa tua* e *Vedetevela fra voi* nel ruolo del Persecutore; *Violenza carnale* nel ruolo di Vittima.

Le persone che soffrono di Disturbo narcisistico di personalità difficilmente si percepiscono come pazienti. Anche quando accedono agli specialisti per un percorso di cura, la priorità inconsapevole sembra essere quella di ottenere dal rapporto con l'altro riconoscimento e nutrimento per il proprio Sé. Il terapeuta diventa il contenitore del processo di definizione dell'autostima del paziente e ha come esclusiva funzione quella di mantenere costantemente alta la debole autostima del narcisista.

Questo è un compito non facile in un'epoca come la nostra padroneggiata da una cultura in cui è diffusa l'alienazione del sé, l'incongruenza, la repressione dei veri sentimenti, al servizio dei falsi valori dell'apparenza e della continua spinta all'auto-affermazione, che offre il terreno ideale per alimentare il perfezionismo. La perfezione appare nella nostra società come una dea ingessata, noiosa, costosa oltre ogni immaginazione e irraggiungibile per definizione. Il lavoro perfetto, il partner perfetto, il look perfetto, insomma "*la vita perfetta*", sono oltre la portata dell'esistenza umana. Il perfezionismo uccide la creatività, corrode i rapporti interpersonali, distrugge la serenità interiore e scolpisce gli individui in sagome di cartone, basta guardare il mondo degli adolescenti di oggi, tutti uniformati in un'immagine che non tocca più solo, come nel passato, l'abbigliamento, la pettinatura, lo zaino, oltre questo l'uniformità è sul corpo, i capelli, il trucco, le labbra, le forme, per non parlare del mondo degli adulti e della chirurgia estetica.

Nello spazio terapeutico diventa fondamentale accogliere da una parte l'imperfezione ed aiutare il paziente a comprendere che proprio l'imperfezione è generativa di cambiamenti, dall'altra riconoscere le emozioni implicate nei processi relazionali: vergogna, imbarazzo e senso di colpa, orgoglio, superbia e invidia (Liverano, Piermartini, 2020).

Fossum e Mason (1987) descrivono l'esperienza della vergogna come dell'emozione dell'autoconsapevolezza che nasce in seguito all'auto-valutazione della propria inadeguatezza. La difficoltà principale risiede nel fatto che la vergogna è il frutto di uno stato interno del sé e non il prodotto di un conflitto esterno, cosicché essa va a minare l'integrità del sé e delle proprie capacità.

Cornell (1994) nel descrivere il processo della vergogna nel trattamento psicoterapico asserisce quanto la vergogna sia radicata nell'esperienza di un profondo fallimento del sé unito ad un fondamentale e quasi indescrivibile fallimento nelle relazioni primarie, dove il silenzio della vergogna trattiene le persone dal dire a qualcuno che provano vergogna, così si diventa più attenti, introversi e

celati. Si penserebbe che con l'aumentare della fiducia, comunicazione e vicinanza tra terapeuta e cliente, alcune di queste questioni possano venire infine a galla.

Nella discussione sulla natura della vergogna Kaufmann (1988) fa riferimento all'emozione vincolante della vergogna. Ci sono svariati stati emotivi basilari e primitivi che definiscono emozioni vincolanti, come la colpa, l'ansia, la depressione e la vergogna. Questi stati fondamentali non sono semplici sentimenti ma condizioni affettive che possono vincolare e spesso oscurare sentimenti più chiaramente differenziati. I sentimenti sani arricchiscono il proprio ragionamento e motivano all'azione, le emozioni vincolanti non lo fanno. Gli stati delle emozioni vincolanti tendono ad immobilizzare l'individuo e provocano schemi primari di difesa psicologica ed interpersonale. I sentimenti più distinti (quali rabbia, tristezza, paura, eccitazione, amore, lussuria e desiderio) si perdono nella potenza di questi stati affettivi più stringenti. Provare vergogna è il sentirsi visti in modo penosamente sminuito. Il sé si sente esposto di fronte a se stesso e a chiunque sia presente.

La vergogna è un'esperienza che rende impotenti perché pare non ci sia modo di alleviarla. Al centro della vergogna c'è la perdita del sé e l'impedimento dell'identità e della coesione vista come fallimento della relazione di accudimento rispecchiante. Di conseguenza il bambino per essere visto deve agire nel comportamento. Questa fusione da una parte del Sé e dall'altra del proprio comportamento determina la convinzione – *Io sono rispetto a cosa faccio* -.

L'imbarazzo è uno stato emotivo di tensione con forte attivazione neurovegetativa che si manifesta in situazioni sociali che mettono in crisi l'immagine pubblica dell'individuo. È spesso correlato a ricordi in cui il bambino veniva umiliato in pubblico dalla mamma. Secondo D'Urso e Trentin (1992) devono essere presenti quattro condizioni affinché si attivi un sentimento di imbarazzo:

1. la consapevolezza che un proprio comportamento è regolato da norme sociali;
2. la presenza di un pubblico;
3. desiderio di conformarsi alle norme;
4. l'insicurezza sulle proprie capacità.

Il senso di colpa è definito come sentimento spiacevole che deriva dalla convinzione, anche ingiustificata, di aver danneggiato qualcuno; è correlato ad un livello profondo, alla paura di una punizione interiorizzata da parte delle figure significative. Battacchi (2002) afferma che il senso di colpa sia strettamente correlato all'aver trasgredito ad una norma o ad aver causato un danno agli altri.

Il contraltare della vergogna è la superbia. Entrambi sono la conseguenza di relazioni umilianti, di rimprovero, di mancanza di visibilità del bambino agli occhi della mamma, ma mentre la vergogna è l'espressione della speranza che prima o poi l'altro significativo si prenda cura e ripari alla rottura

primaria della relazione, la superbia, che sfocia in aggressività ed invidia, comporta, invece, una negazione del bisogno di relazione. Il motto del bambino non visto è – *Io basto a me stesso, non ho bisogno di te, tu sei un nemico*–.

Quindi dove si incontrano perfezione e imperfezione? Nella Physis.

In tutto il lavoro di Berne assistiamo ad una tensione dinamica tra l'enfasi sul copione come apparato di adattamento e acquiescenza da un lato, e di aspirazione e autonomia dall'altro.

In questo panorama dialettico Berne, prima ancora dello sviluppo dell'Analisi Transazionale come teoria indipendente, inizia a parlare di Physis descrivendola come: «*la forza della Natura che eternamente crea cose nuove e perfeziona quelle esistenti*» (Berne, 1961). Ed ecco che perfezione e imperfezione danzano insieme accompagnate da una musica di sottofondo, la Physis, che genera evoluzione, trasformazione, cambiamento, resilienza.

Physis, in greco *natura* e *creatura*, deriva etimologicamente dalla forma verbale *Phuo* che significa “crescere” o anche “essere”. È un concetto che ci arriva dagli albori della filosofia greca quando si cominciò ad indagare la Natura come materia vivente.

Il primo ad introdurre il concetto di Physis sembra sia stato Talete di Mileto intorno al VII secolo a.C. che assieme al suo discepolo Anassimandro e poi ad Anassimene ed Eraclito formano la cosiddetta scuola di Mileto. Questi filosofi pre-socratici sono noti come i “*physici*” o i “*naturalisti*” per il loro interesse ad indagare ciò che anima la materia vivente alla ricerca di un principio (archè) che ne definisse l'essenza.

Eraclito è noto per essere il filosofo dell'eterno fluire, del “*panta rei*”, del tutto scorre, per cui “*non ci si può bagnare due volte nello stesso fiume*” (frammento 91a). Per lui la Physis indica la possibilità del cambiamento: nulla è immutabile e quindi tutto può cambiare. Secondo la sua prospettiva, tutto è movimento, tutto è trasformazione, tutto è cambiamento. Il cambiamento dunque è parte della vita, anzi è la vita e nasce spontaneamente dall'interno della materia biologica. Questa spinta che innesca il cambiamento per lui è la scintilla di Physis, la potente forza sottostante sia alla crescita fisica e biologica che al cambiamento. Anzi la Physis viene vista da Eraclito non solo come la forza della natura che favorisce crescita e cambiamento ma anche come la forza che stimola e favorisce negli animali e nell'essere umano la guarigione naturale (Giannantoni, 1981).

Questo concetto venne poi fatto proprio da Ippocrate di Kos, considerato il padre della medicina, il quale condivideva l'idea che esistesse una capacità insita nella materia vivente di curare se stessa, la **vis medicatrix naturae**, il potere curativo della natura. Nel suo trattato le *Epidemie*, di cui riporta un breve stralcio Roselli nel suo libro dedicato a Ippocrate, non poteva essere più esplicito nel credere in una scienza capace di capire, prevenire e curare con mezzi propri. Il divino è nella natura stessa, nel suo ordine e sistema (Roselli, 1996).

Tutte queste reazioni vengono innescate nell'organismo da una energia intelligente, la Physis, che si attiva in modo da realizzare la guarigione per cui compito del medico è quello di assecondare questa innata pulsione trovando il modo di “... prendersi cura di trovare i migliori aiuti per la Physis umana”.

Negli anni cinquanta Eric Berne recupera il concetto di Physis. Riflettendo sul fatto che la nevrosi presenta molti vantaggi per l'individuo, si chiede nel suo libro “La mente in azione” qual è la forza che fa sentire il bisogno di guarire e cosa fa crescere naturalmente un embrione concludendo che l'evoluzione è un duro lavoro (Berne, 1947).

Berne, che aveva una passione per la cultura classica, trova una risposta nel pensiero di Zenone di Elea, filosofo pre-socratico, che nella sua opera recupera il concetto di Physis proposto da Eraclito. Per Zenone la Physis è la forza curativa della natura, la forza della natura che eternamente crea cose nuove e perfeziona quelle esistenti. In un certo senso Zenone anticipa il concetto di vis medicatrix naturae di Ippocrate, il potere curativo della natura, che sostiene e stimola la guarigione diventando l'elemento curativo della malattia.

Per Berne la Physis è: «*la forza evolutiva della natura che spinge gli organismi a evolversi in forme superiori; gli embrioni diventano adulti, i malati si ristabiliscono, i sani lottano per raggiungere i loro ideali. È possibile che sia soltanto un aspetto della libido diretta verso l'interno, ma potrebbe anche essere un elemento primordiale più forte ancora della libido stessa*» (Berne, 1968, Dizionarietto).

Dopo Berne sarà Petruska Clarkson che nei primi anni novanta recupera le precedenti osservazioni di Berne in merito alla Physis. La Clarkson evidenzia l'accento posto da Berne sul processo curativo, inteso come processo evolutivo e creativo e sottolinea come Berne sia riuscito ad integrare in modo originale la tradizione psicodinamica con la fiducia nella capacità delle persone di cambiare e trasformarsi.

Usando le parole della Clarkson “*il compito dello psicoterapeuta è di riaccendere la fiamma che autoguarisce- la scintilla di Physis nella persona. Perché la gente cambi deve prima sentirsi bene e ok e in contatto con la propria forza vitale. Accendere questa fiamma è l'attività terapeutica più importante. Senza questa non c'è energia, fiducia o capacità nel saper utilizzare l'aiuto che viene offerto*” (Clarkson, 1993 pag. 23).

In un articolo pubblicato nel TAJ nel 2010, Cornell ci regala dei preziosi spunti di riflessione riprendendo i concetti di Physis e di Aspirazioni Autonome di Berne, le forze psicologiche innate della natura umana, che motivano le persone a dirigersi verso la piena salute, l'espressione di sé e l'autonomia.

La consapevolezza dei desideri che Berne ha chiamato Physis, le “fami” o l’aspirazione, possono emergere attraverso l’attenzione alla tensione dinamica interna al copione, in modo da entrare nel giardino segreto che Berne ha suggerito contenere le nostre aspirazioni.

Possiamo inneggiare con Berne, Clarkson e Cornell alla generatività delle imperfezioni che funzionano, accompagnate dalla Physis, da motore tensivo rispetto alla motivazione ed alla crescita; alle imperfezioni che ci rendono saggi, sapienti e coraggiosamente legati, in una tensione dialettica, ai luoghi delle nostre aspirazioni.

*«Tutti gli uomini e tutte le donne hanno i loro giardini segreti, di cui controllano i cancelli per impedire l’invasione profanatrice della folla volgare. Si tratta delle immagini visualizzate di ciò che farebbero se potessero agire secondo i loro desideri. I fortunati riescono a trovare il momento, il luogo e la persona adatti, mentre gli altri debbono vagare pieni di desiderio fuori delle loro mura. È l’argomento di cui tratta questo libro: ciò che accade fuori da quelle mura, le transazioni esterne che disseccano o innaffiano i fiori sbocciati all’interno» (Berne, 1972, pag. 118).*

Concludendo possiamo affermare che l’Uomo “imperfetto” ha ereditato sia facoltà prodigiose nella sete di conoscenza, nel potere di trasformare l’ambiente e nell’ingegno, sia limiti prodigiosi nel corpo, nel ragionamento e nelle relazioni sociali. Ci è toccata in sorte quindi una natura ambivalente e duale nella quale la differenza per ognuno di noi è data dall’uso della cultura e dalle esperienze che decidiamo di vivere. I concetti di Physis e di Aspirazione di Berne ci parlano di tensioni dialettiche interne orientate verso ogni forma di organizzazione: educativa, famiglia, società, psiche (Cornell, 2010) tali per cui ogni fragilità può essere trasformata in resilienza attraverso una continua vigilanza etica e civile.

## Bibliografia

- BATTACCHI, M., W. (2002). *Vergogna e senso di colpa*. Cortina, Milano.
- BERNE, E. (1947). *The mind in action: Being a Layman's guide to psychiatry*. Simon and Schuster, New York.
- BERNE, E. (1961). *Analisi Transazionale e psicoterapia*. Astrolabio, Roma, 1971.
- BERNE, E. (1964). *A che gioco giochiamo*. Bompiani, Milano, 1967.
- BERNE E. (1968). *Guida per il profano alla psichiatria e alla psicanalisi*. Astrolabio, Roma, 1969.
- BERNE E. (1972). *What do you say after you say Hello! The psychology of human destiny*. Trad. it. *Ciao! "... E poi?, La psicologia del destino umano*. Bompiani, Milano, 1979.
- CLARKSON P. (1993). Physis in Analisi Transazionale. *Neopsiche n. 19, Anno 11*.
- CORNELL, W. F. (1994). "Shame: binding affect, ego state contamination, and relational repair". *Transactional Analysis Journal*, 24, 2, pp.139-146.
- CORNELL W.F. (2010). "Aspiration or Adaptation? An Unresolved Tension in Eric Berne Basic Beliefs". *Transactional Analysis Journal*, 40, 3-4, 2010.
- DARWIN C. R. (1872). *L'origine della specie*. Sesta edizione. Bollati Boringhieri, Torino.
- D'URSO, V., TRENTIN, R. (1992). *Sillabario delle emozioni*. Giuffrè, Milano.
- ERSKINE, R. G. (1998). "The therapeutic relationship: integrating motivation and personality theories", *Transactional Analysis Journal*, 28 n. 2 pp.132-141.
- FOSSUM M.A., MASON M.J.. (1987). *Il sentimento della vergogna*. Astrolabio, Roma.
- GIANNANTONI, G. (1981). (a cura di) e AA.VV., *I Presocratici, Testimonianze e frammenti*, Laterza, Bari.
- GIUSTI, E., CAPUTO, O. (2009). *La perfetta imperfezione. Il trattamento delle insoddisfazioni e degli ideali irraggiungibili*. Sovera MultiMedia, Roma.
- HOLLANDER, E. P. (1978). *Leadership dynamics: a practical guide to effective relationships*. New Free Press, New York.
- KAUFMAN, G. (1988). *Shame: the Power of Caring*. Shenkman Publishing, Cambridge.
- KAHLER, T., & CAPERS, H. (1974). "The Miniscript". *Transactional Analysis Journal*., 4, 1, 74.
- KAHLER, T. (1975). "Script: process and content". *Transactional Analysis Journal*, 5, 4, 277-279.
- KAHLER, T. (1978). *TA Revisited*. Human development Pubs, Little Rock.
- LEVI MONTALCINI, R. (2017) *Elogio dell'imperfezione*. Baldini,+ Castoldi, Milano.
- LIVERANO, A. (2016). "Borderline and Narcissistic Personality: the contribution of transactional analysis to understand and work with them". *Summer School*. EATA, Kiev.

- LIVERANO, A., PIERMARTINI, B. (2020). *Il trattamento dell'invidia nel paziente narcisista. Un modello di lavoro*. FrancoAngeli, Roma.
- PIEVANI T. (2019). *Imperfezione. Una storia naturale*. Cortina, Milano.
- RICARDO P. (2006). *Liberaci dalla perfezione. Come superarla in gruppo con terapia dell'imperfezione*. Cittadella, Assisi.
- ROSELLI A. (1996). *Ippocrate. La malattia sacra*. Casa ed Marsilio, Venezia.