

1. *Il mito del dio Pan*

La mitologia greca racconta di Pan, figlio di Zeus e della ninfa Penelope, per la quale il padre degli dei assunse l'aspetto di un uomo e divenne pastore presso i possedimenti di un ricco mortale dell'Arcadia.

Dal loro amore nacque il dio Pan. Subito dopo la sua nascita alla vista del figlio, Penelope rimase terrorizzata: il suo aspetto era talmente brutto ed animalesco che decise di abbandonarlo al suo destino.

Pan, infatti, assomigliava più ad un animale che ad un uomo: il corpo era coperto di un pelo ruvido, la bocca si apriva su una serie di zanne ingiallite, il mento terminava con una barba piuttosto ispida, dalla fronte emergevano due corna ed al posto dei piedi aveva due zoccoli simili a quelli di un cavallo.

Zeus lo portò con sé nell'Olimpo al cospetto degli altri dei, dove Pan fu accolto con benevolenza specialmente da Dionisio che decise di accoglierlo fra i suoi figli.

Contrariamente al suo aspetto il dio Pan era gioviale e rallegrava con la sua presenza tutti gli dei.

Crescendo divenne uno dei compagni prediletti di Dionisio e lo seguiva nelle sue scorribande attraverso le selve e le campagne.

Un giorno Pan, vide la figlia della divinità fluviale Poseidone, Siringa e se ne innamorò.

La fanciulla però come lo vide, fuggì terrorizzata tanto da pregare il proprio padre di mutare l'aspetto in modo da non farla riconoscere da Pan.

Poseidone, impietosito dalle preghiere della figlia, la trasformò in una canna presso lo specchio d'acqua dove sorgeva una grande palude.

Pan invano cercò di distinguere la fanciulla fra i molti giunchi.

Alla fine, ne recise uno, lo tagliò in tanti pezzi di lunghezza diversa e li legò assieme con dello spago. Fabbricò così uno strumento musicale che prese il nome di 'siringa' dalla sventurata fanciulla e che ai posteri è anche noto come 'flauto di pan'.

Da allora, Pan tornò a vagare nei boschi correndo e danzando con le ninfe e a spaventare i viandanti che attraversavano le selve.

Al dio infatti si attribuivano i rumori di origine inesplicabile che si sentivano la notte e dalla paura che esso causava deriva il cosiddetto "timor panico" [24].

2. *Il disturbo da attacchi di panico nella clinica*

Nel DSM IV TR, il disturbo da attacchi di panico viene classificato in Asse 1 come il primo fra i disturbi d'ansia. Viene effettuata diagnosi di disturbo da attacchi di panico quando il paziente riferisce in anamnesi un periodo preciso di paura o disagio intensi, durante il quale quattro o più dei seguenti sintomi si sono sviluppati improvvisamente ed hanno raggiunto il picco nel giro di 10 minuti: palpitazioni, cardiopalmo o tachicardia; sudorazione; tremori fini o a grandi scosse; dispnea o sensazione di soffocamento; sensazione di asfissia; dolore o fastidio al petto; nausea o disturbi addominali; sensazioni di sbandamento, di instabilità, di testa leggera, di svenimento; de-realizzazione (sensazione di irrealtà) o depersonalizzazione (essere distaccati da se stessi); paura di perdere il controllo o di impazzire; paura di morire; parestesie (sensazioni di torpore o di formicolio); brividi o vampate di calore [8].

Gabbard sottolinea come gli attacchi di panico durino generalmente solo alcuni minuti, ma causino al paziente una considerevole angoscia.

Oltre ai sintomi allarmanti fisiologici, quali il soffocamento, le vertigini, la sudorazione, il tremore, la tachicardia, i pazienti con disturbo da attacchi di panico spesso avvertono una sensazione di morte imminente.

Il disturbo da attacchi di panico può apparire privo di contenuti psicologici.

Gli attacchi possono emergere dal nulla senza apparenti fattori determinanti ambientali o intrapsichici[14].

Adler studiando a fondo l'angoscia infantile, rilevò con frequenza che molti bambini manifestano una paura enfatizzata per richiamare un intervento della madre o di altre figure familiari.

In condizioni particolari, che accentuano l'insicurezza o il bisogno di ricevere, l'adulto può ricreare in sé, regredendo, questo dinamismo [4].

<<L'ostilità dell'uomo verso l'ambiente è spesso permeata di sintomi ansiosi, che improntano in modo particolare il carattere. Una simile propensione all'angoscia è più diffusa di quanto si creda e talvolta può accompagnare l'intera esistenza dell'individuo, ostacolando nella realizzazione di quei rapporti che sono indispensabili per vivere serenamente e lavorare con profitto (3, p.181) >>

Per Adler, <<la paura può estendersi a tutte le relazioni umane, generando in chi la prova un timore non solo del mondo esterno, ma anche del suo mondo interiore. Si abbinano così la fuga dai rapporti interpersonali e l'orrore della solitudine. Chi trascorre la vita sotto il dominio dell'angoscia è portato a rivolgere la sua attenzione soltanto su di sé. La sua paura delle difficoltà tende ad incrementarsi con l'apparire dell'angoscia. Vi sono persone abitualmente prese dalla sintomatologia ansiosa quando stanno per iniziare un'azione banalissima, come uscire di casa, salutare un conoscente ecc. Costoro partecipano così poco alla vita del loro prossimo, da essere colti dal terrore ad ogni minimo cambiamento (3, p.181) >>.

3. Stile di vita e attacchi di panico. Il caso di Gina

Gina, 28 anni, arriva in Psicoterapia su indicazione del medico curante.

Riferisce di avere per quattro volte negli ultimi tre mesi episodi di palpitazione, sudorazione, dispnea, fastidio al petto, paura di morire.

Racconta di avere accusato questi sintomi mentre era alla guida della sua auto. Le prime tre volte stava tornando dal lavoro, mentre l'ultima volta stava recandosi a far compere in un vicino supermercato. In tutti e quattro i casi, è riuscita a fermare la macchina per circa un quarto d'ora, durata della crisi, poi ha ripreso la guida del veicolo ed è riuscita a concludere da sola il tragitto.

Racconta di un primo episodio analogo, accaduto alcuni giorni prima del matrimonio, a casa sua, mentre stava facendo un bagno. Non riesce, tuttavia a ricordare quanto è durata la crisi, riferisce di non avere dato grande importanza all'episodio in quanto si era verificato soltanto in quella unica circostanza.

E' sottoposta a terapia farmacologica dal medico con lo Xanax.

La ricostruzione dello Stile di vita non si rivela difficoltosa: mostra infatti un grado di criticità e predisposizione critica alla consapevolezza di sé piuttosto buono ed appare disponibile ad affrontare un percorso di modificazione creativa dello stile di vita con il terapeuta.

Lavora come grafica in una ditta del milanese; è sposata con Angelo, 34 anni, impiegato in un'azienda, da circa 4 anni. Si è diplomata con buon rendimento presso un impegnativo

liceo scientifico della zona, si era iscritta alla facoltà di Scienze Politiche dell'Università Statale, non ha però voluto concludere gli studi in quanto, al secondo anno, ha scoperto che la facoltà non le interessava. Ha così svolto un corso para-universitario presso l'Accademia di Belle Arti ed ha trovato un primo impiego come grafica in un'azienda di Milano; dopo di che, a 25 anni, ha trovato questa occupazione.

La vita affettiva di Gina si rivela, fin dai suoi primi racconti, piuttosto burrascosa.

Riferisce fin da subito di non amare suo marito e, forse, di non averlo realmente mai amato: il giorno del suo matrimonio non voleva recarsi alla cerimonia in quanto non era sicura di volerlo sposare. Trova Angelo piuttosto impacciato, insicuro, è "troppo buono, mi fa troppi regali, mi ha sempre viziata troppo". Si sono conosciuti quando lui aveva 26 anni e lei 20, le piaceva quando uscivano in compagnia in quanto era bello ricevere davanti a tutti le attenzioni di qualcuno, lui tutto sommato era carino, così ha accettato di fidanzarsi e poi di sposarlo, anche se sapeva di non amarlo.

Ciò che più allettava Gina del suo fidanzamento è stato il fatto che le uscite con Angelo avvenivano inizialmente di nascosto dalla madre, che non accettava il fatto che lei uscisse con un ragazzo.

Dallo scorso anno Gina ha un amante. Si chiama Lucio, ha 38 anni.

Guido non sa nulla e non lo conosce. Si sono conosciuti in una associazione di volontariato della zona. A Gina piace cantare e Lucio la accompagna al pianoforte; le aveva promesso che la avrebbe fatta diventare famosa, lei se ne è innamorata quasi subito, in quanto era l'esatto contrario del marito: sicuro, estroverso, "inarrivabile": Lucio lavora in una concessionaria d'auto, vende le auto, sa "intortarla, prederla in giro", non le regala mai niente, non dice nulla di sé e, soprattutto, non è "succube" come Angelo.

Spesso è Gina a fare dei regali a Lorenzo, ma mai il contrario.

Dice che quest'uomo sta diventando per lei un'ossessione. Non sa quasi nulla di lui, non sa nemmeno se è sposato, né se ha figli.

Spesso lo spia, si reca fuori da casa sua per cogliere qualcosa della sua vita, cercando di non farsi vedere.

La sera prima della nostra seduta, Gina ha litigato con Lucio, in quanto lui l'ha sorpresa fuori dalla sua abitazione mentre, appunto, di nascosto lo osservava e si sono "lasciati".

Quando lo ha incontrato la prima volta, pensava che fosse omosessuale, sentiva che non si doveva avvicinare a lui perché era un uomo che non sapeva "gestire". Sa che non è sincero.

Tuttavia non riesce a liberarsi da questa ossessione e mi chiede di aiutarla ad uscire da questa confusione.

Rispetto al lavoro, dice di gradire molto la parte che riguarda i contatti con i fornitori. Preferisce, tuttavia, i fornitori maschi in quanto "sa come trattarli". Ha due responsabili che sembrano due "despoti", un po' come la figura paterna. Dice di non sopportarli in quanto hanno il titolo di studio di terza media e non sono adeguati al suo livello. Spesso, sul lavoro, non riesce ad aprirsi.

Rispetto all'amicizia, riferisce di avere avuto un'amica del cuore al liceo; tuttavia non la vede più. Le persone con cui esce sono conoscenti anche di Angelo, il marito: si tratta per lo più di amici comuni ad entrambi.

Rispetto ai sintomi di panico, non emerge, nei primi colloqui, una familiarità nel disturbo.

Anche la ricostruzione della costellazione familiare appare piuttosto agevole, anche se Gina ha bisogno di alcuni stimoli per descrivere se stessa e i suoi genitori.

Contrariamente alla maggioranza dei casi di disturbo da attacco di panico, non emergono vissuti di separazione precoce o perdita di figure di riferimento in infanzia o in età puberale.

Il padre ha 53 anni, è militare presso l'aeronautica militare; viene descritto come "autoritario perché insicuro".

La madre ha 52 anni, è impiegata amministrativa in un comune dell'hinterland milanese; viene descritta come "un'altra persona rispetto al padre, molto brava, perfetta, di sani valori (insegna catechismo); spesso non esce perché deve pensare alla casa"

Rispetto alle interazioni familiari, i genitori vengono accomunati dal fatto che "sono pesanti"; Gina pensa che le "abbiano portato via qualcosa".

Rispetto a sé, Gina si descrive come "a tratti estroversa, a tratti introversa"; dice che a casa sempre di "fare la brava", anche se le capitava di essere "birichina" ossia di fare cose da non fare di nascosto".

Primi ricordi:

- 1) *4-5 anni all'asilo: Una maestra mi ha obbligata a mangiare fagiolini; non mi piacevano, non li volevo, ho dovuto mangiarli ma sono stata male e poco dopo ho vomitato.*

Il primo ricordo, per la teoria adleriana, costituisce l'elemento più significativo dello stile di vita dell'individuo.

La figura femminile, ossia la maestra, grande riferimento nel periodo infantile, appare costrittiva: obbliga Gina a mangiare un cibo non buono e lei esegue. Gina poco dopo sta male.

Ritornando sul primo ricordo, emerge la difficoltà della paziente di visualizzare la scena del malessere: non si ricorda, infatti, se si è recata in bagno, oppure se ha vomitato nella sala da pranzo, né se c'era qualcuno sulla scena del vomito.

Il malessere conseguente alla costrizione della figura femminile della maestra è, tuttavia, sottolineato più volte nelle sedute successive, quando abbiamo lavorato sul ricordo. "Stavo proprio male male, ho ma non mi ricordo dove ho vomitato. Comunque i fagiolini a me non piacciono nemmeno ora, starei male anche se li mangiassi adesso. La maestra è stata molto dura con me".

Probabilmente uno dei tratti caratteristici di Gina, come sarà più evidente nei ricordi successivi, ossia fare le cose di nascosto, nasce proprio dalla mutuata ostilità con la figura femminile di riferimento, vista come costrittiva, dura, sulla quale Marta proietta un'istanza punitiva.

- 2) *4-5 anni: Ho ficcato un bastoncino in un occhio ad una compagna. Le maestre mi hanno sgridata.*

Nel secondo ricordo emerge l'ostilità nei confronti della figura femminile.

Marta non ricorda il motivo per cui ha messo nell'occhio il bastoncino alla compagna. Forse sono presenti elementi di invidia, o, più espressamente, di gelosia.

È il ricordo in cui l'aggressività da forma attiva di incontro con l'altro (dal latino *ad-gredior*, ossia andare verso...) assume tratti lesivi.

Di nuovo sulla figura delle maestre viene proiettato il tributo, la punizione di questo comportamento antisociale, con la sgridata che consegue dal suo comportamento.

Viene in mente la descrizione dei genitori, nelle interazioni familiari, definiti 'pesanti', ai quali è dovuto qualcosa.

Anche questo ricordo è difficilmente visualizzabile. Gina non riesce a riflettere sul contenuto della sgridata, su quanto le maestre le hanno detto e su ciò che è accaduto appena prima della scena del ricordo, benché emerga chiaramente il tratto di ostilità e di successiva costrittività con cui connota le figure femminili di riferimento.

Dalla rimozione dell'ostilità in seguito alla punizione, nasce la rivincita sulla compagna e, in generale, sulle coetanee.

fondo a Gina piace essere al centro dell'attenzione, le piaceva ricevere regali dal marito di fronte alle amiche, lo ha sposato esclusivamente perché assecondava questo tratto narcisistico della sua personalità.

- 3) *7-8 anni: Ero brava a disegnare. Ho disegnato un paperino alla lavagna. Le compagne mi hanno fatto i complimenti. Mio padre si è fermato fino a tardi a scuola perché c'era un consiglio di classe.*

Si accentua il tratto narcisistico della personalità di Gina. Tutte le compagne di classe le fanno i complimenti per il bel disegno fatto alla lavagna.

Emerge finalmente una figura maschile, ossia il padre, che si è fermato alla sua scuola fino a tardi per lei.

In questo caso, l'autoritario padre ha tolto tempo al suo ferreo ambiente lavorativo (è un militare dell'aeronautica) per il consiglio di classe, anche se nel ricordo non viene visualizzato; possiamo dire che non compare.

Ritornando sul ricordo Gina dice di non sapere né come fosse vestito, né se avesse, quel giorno parlato effettivamente con lei, se camminasse per le aule o la avesse attesa fuori. Rievoca soltanto il fatto di sapere che il padre era presente lì per lei.

Viene in mente un po' l'atteggiamento del marito Angelo, che spesso si distoglie dal suo tempo e dalle sue attività per dare attenzioni a Gina.

Angelo però dà troppe attenzioni a Marta; in più, da quanto lei dice, non sembra assolutamente ricalcare la figura del padre: è, anzi, insicuro, timido e piuttosto impacciato.

Il fallimento di questo inconscio confronto fra le due figure maschili ha condotto Gina a cercare *di nascosto* un'altra figura maschile, inarrivabile, falsa, menzognera, praticamente sconosciuta.

- 4) *11- 12 anni scuole medie: Ho preso una "cottarella" per un ragazzino. Lui è venuto a prendermi a casa mia. Io per nascondermi ho fatto il giro della via. La mamma mi ha visto e mi ha sgridata perché ho fatto la cosa di nascosto.*

Ecco il tratto caratteristico dello Stile di vita di Gina.

Vengono in mente i brani medioevali dell'amore cortese, dove le passioni vengono vissute di nascosto, nei tradimenti, nelle relazioni extramatrimoniali.

La 'tenzone', il duello fra i cavalieri, avviene in questo caso nell'inconscio di Gina e l'attacco di panico ne è l'espressione.

Non a caso, infatti, la prima avvisaglia è avvenuta poco prima del matrimonio, per acutizzarsi poi, in tempi più recenti, all'ulteriore deteriorarsi della relazione con il marito Guido.

Compare per la prima volta la madre, anche lei ha una funzione costrittivo-punitiva.

In questo caso la punizione (la sgridata) viene attuata in seguito alla ricerca di piacere. In precedenza, invece, conseguiva dall'espressione di un'ostilità. Alcune sere prima della rievocazione del ricordo, Gina ha litigato con l'amante Lucio proprio perché lui l'ha scoperta mentre lo di nascosto lo 'spiava' fuori da casa sua. Si sono lasciati, ma hanno comunque ripreso a vedersi e quando si vedono hanno rapporti sessuali.

- 5) *10 anni: Ho organizzato gli inviti per la mia festa di compleanno, con la carta. Li ho fatti a forma di pesce di aprile perché la festa ci sarebbe stata il 1° aprile. Mio papà mi aveva aiutato. Mi sono sentita 'figlia'.*

La figura paterna è molto importante per Gina.

In questo ricordo il padre appare premuroso, empatico, vicino a Gina.

E' un ricordo caldo.

Non emergono tratti di eccessiva autoritarità o, al contrario di insicurezza, né di durezza, come invece ci si potrebbe aspettare, data la sua scelta di vita militare.

La frase 'mi sono sentita figlia' è molto forte. Ritorniamo spesso, nel corso delle sedute, su questo ricordo.

Gina dice spesso di essersi sentita sola, nella propria infanzia. In questo caso, invece, il padre le era molto vicino e l'aiutava.

Il ricordo è in linea con lo Stile di vita, ed il metodo analogico-intuitivo offre un importante spunto di analisi: all'amante Lorenzo sono attribuiti i "pregi" di riuscire a prenderla in giro, saperla "intortare"; sa vendere le macchine quindi riesce sempre a farle fare quello che lui vuole. Il primo aprile è una festa dove notoriamente si fanno scherzi e ci si prende in giro.

Dal piacere, però, consegue la punizione, ed è forse in questa chiave di lettura che va cercato il significato del suo disturbo di panico.

Forse nella figura maschile Gina cerca proprio il calore paterno. Non a caso, sul lavoro, preferisce i contatti con i fornitori maschi rispetto alle donne.

- 6) *4 anni: Mi sono fatta la cacca addosso. Eravamo nell'aula all'asilo. La maestra ha sentito puzza. Mi sono vergognata. Mi hanno cambiata tutta.*

Imbarazzo, vergogna, pudore, colpa.

Emozioni negative provate in un contesto sociale e, soprattutto, con la presenza di una figura femminile.

Ritorniamo spesso anche su questo ricordo.

Sorprendentemente, Gina vi riconosce alcune emozioni provate negli episodi di attacco di panico degli ultimi mesi.

Abbiamo forse un elemento in più per potere collocare il disturbo nell'intricato Stile di vita affettivo di Gina.

L'espressione di un senso di colpa che consegue dal vissuto costrittivo delle figure femminili d'infanzia potrebbe costituire una chiave di lettura significativa del sintomo.

- 7) *7 anni: L'autista del pullmino che mi ha accompagnata a casa ha saltato la fermata. Ho visto la nonna dal finestrino. L'autista si è accorto che ero rimasto nel pullmino solo alla fine del viaggio, quando eravamo tutti scesi e io ero rimasta su da sola.*

Di primo acchito sembra che da questo ricordo emerga la paura di essere abbandonata. In un momento molto importante come l'accompagnamento per il ritorno a casa dai familiari, la figura maschile di riferimento si accorge di tutti, ma non di lei, la lascia da sola, fino alla fine del viaggio.

Ritornando successivamente sul ricordo, ci accorgiamo che la tonalità emotiva può forse anche assumere un carattere diverso.

La figura dell'autista viene, infatti, connotata da tratti svalutanti: "tutti lo conoscono in paese, è un po' ignorante, ha solo la terza media, a volte si dimentica le cose, ma lo sanno tutti. E' un po' così, in paese si sa".

Forse anche questo ricordo va collocato nei tratti narcisisti della personalità di Gina. I maschi che non la considerano, che non si prendono cura di lei, che non si *accorgono* di lei sono solo coloro che sono 'limitati'. Un po' come i suoi colleghi di lavoro che non la considerano sono meno bravi di lei, perché in fondo hanno solo la terza media. In più sono 'despotici', ma non calorosi come il padre, bensì costrittivi come la madre e le altre figure femminili della sua infanzia.

Per questo Gina più volte ha pensato di cambiare lavoro.

Gina farà comunque ritorno a casa con il pullmino, un po' come quando si verificano gli attacchi di panico, in macchina: riesce da sola a tornare alla sua abitazione alla fine delle palpitazioni.

Questo ricordo offre ampi spazi per la lettura dell'origine del disturbo: dalla paura della separazione precoce, al terrore per l'abbandono, alla paura del fallimento della figura maschile.

Si tratta di spunti che riprendiamo spesso nel corso delle sedute.

Dopo sette mesi di terapia, Gina non ha manifestato ulteriori episodi di attacchi di panico.

Già dalle prime sedute, la paziente è apparsa in grado di sviluppare una maggiore di capacità di "mentalizzare" le emozioni tramite il lavoro terapeutico.

Abbiamo lavorato molto su questo aspetto nel corso delle sedute, soffermandoci spesso su ciò che prova durante l'attacco di panico, con interventi di invito all'analisi critica da parte del terapeuta piuttosto costanti.

Ha un maggiore grado critico circa le sensazioni negative che caratterizzano il disturbo da attacco di panico, ha rivisto con il terapeuta in modo critico alcune dinamiche del suo Stile di vita e riconosciuto grazie agli *insight* alcuni aspetti delle dinamiche inconscie che caratterizzano la sua vita affettiva.

Credo che il buon esito prognostico della terapia sia dovuto anche e soprattutto al trattamento combinato del disturbo, grazie alla collaborazione con il medico curante per gli aspetti farmacologici.

Decide, tuttavia, spontaneamente di concludere la terapia, in quanto, riferisce di stare meglio e di avere capito 'molte cose' e mi chiama per ringraziarmi poco prima delle feste natalizie.

La incontro ad una festa patronale in un paese dell'hinterland, è accompagnata da un giovane uomo, mi salutano entrambi. Non so se sia Lucio o Angelo, vivo comunque positivamente il fatto che mi abbia salutato e non si sia nascosta o abbia cercato di cambiare strada; sicuramente qualcosa nelle sue modalità di relazione è cambiato e, forse, l'immagine costrittiva e punitiva femminile che rende problematico il pieno vissuto delle sue relazioni affettive – grazie alla terapia – è stata superata.

Bibliografia

1. ADLER, A. (1924), *Praxis un Theorie der Individualpsychologie*, tr. It. *Prassi e Teoria in Psicologia Individuale*, Newton Compton, Roma, 1992.
2. ADLER, A. (1924), *Uber den nervosen Charakter*, tr. it. *Il temperamento nervoso*, Astrolabio, Roma, 1971.
3. ADLER, A. (1927), *Menschenkenntnis*, tr. it. *La conoscenza dell'uomo*, Newton Compton, Roma, 1994.
4. ADLER, A. (1930), *Die Seele des Schwererziehbaren Schulkidnes*, tr. it. *Psicologia del bambino difficile*, Newton Compton, Roma, 1973.
5. ADLER, A. (1931), *What life should mean to you*, tr. it. *Cosa la vita dovrebbe significare per voi*, Newton Compton, Roma, 1994.
6. ADLER, A. (1935), *The Fundamental Views of Individual Psychology*, tr. it. *I concetti fondamentali della Psicologia Individuale*, *Riv. Psicol. Indiv.*, n. 33; 5-9.
7. ADLER, A.(1933), *Der Sinn des Lebens*, tr. it. *Il senso della vita*, De Agostini, Novara, 1990.
8. ANDREOLI, A., CASSANO, B.C., ROSSI,R. (2006), *DSM IV –TR, Criteri Diagnostici*, Elsevier Masson, Milano (2007)
9. ANGLÉSIO, A. (2003), *Indagine sullo "Stile di vita"*, Istituto Alfred Adler di Milano.
10. ANSBACHER, H.L., ANSBACHER, R.R. (1956), *The Individual Psychology of Alfred Adler*, tr. it. *La Psicologia Individuale di Alfred Adler*, Martinelli, Firenze, 1997.
11. BETTELHEIM, B. (1993), *Un genitore quasi perfetto*, Feltrinelli Editore, Milano.
12. CANZIANI, G., MASI, F. (1979), *Significato dei primi ricordi infantili: loro importanza nella diagnosi e nella psicoterapia con particolare riguardo all'età evolutiva*, *Riv. Psicol. Indiv.*, 33: 15-34.
13. DINKMEYER, D., DREIKURS, R. (1963), *Encouraging Children to Learn: The Encouragement Process*, tr. it. *Il processo di incoraggiamento*, Giunti Barbera, Firenze 1994.
14. GABBARD, G.O. (1992), *Psichiatria psicodinamica*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1995.
15. HOLMES, J. (1993), *John Bowlby and Attachment Theory*, tr. it. *La teoria dell'attaccamento, John Bowlby e la sua scuola*. Raffaello Cortina Editore, Milano, 1994.
15. ORGLER, H. (1956), *Alfred Adler Der mann und sein werk*, tr. it. *Alfred Adler e la sua opera*. Astrolabio, Roma, 1970.
16. PAGANI, P.L. (1986), *Il caso della signora B.*, Quaderni della Rivista di Psicologia Individuale, Numero speciale, Milano.
17. PAGANI, P.L. (1998), *Il principio dell'incoraggiamento*, in SANFILIPPO B. (a cura di, 1998) *Itinerari adleriani*, Franco Angeli, Milano.
18. PAGANI, P.L (2005), *L'interpretazione in psicodiagnostica e in psicoterapia secondo la metodologia adleriana*, *Riv. Psicol. Indiv.*, 58: 25-28.
19. PAGANI, P.L. (2003), *Piccolo Lessico Adleriano*, Istituto Alfred Adler di Milano.
20. PAGANI, P.L., FERRIGNO, G. (1999), *Transfert e controtransfert nel "setting" adleriano*, *Riv. Psicol. Indiv.*, 46: 27-41.
21. PARENTI, F, PAGANI, P.L. (1987), *Lo Stile di vita*, De Agostini, Novara.
22. PARENTI, F. (1983), *La Psicologia Individuale dopo Adler*, Astrolabio, Roma.
23. PARENTI, F., PAGANI, P.L. (a cura di 1989), e coll., *Antologia Ragionata*, Cortina, Milano.

24. REALE, G., ANTISERI, D. (1983), *Il pensiero occidentale dalle origini ad oggi*, La Scuola, Brescia, 1991.
25. SANFILIPPO, B. (a cura di, 1998), *Itinerari adleriani*, Franco Angeli, Milano.
26. SASSAROLI, S., LORENZINI, R., RUGGIERO, G. M. (a cura di 2006), *Psicoterapia cognitiva dell'ansia, rimuginio, controllo, evitamento*. Raffaello Cortina Editore, Milano, 2007.