

Per una maggiore conoscenza di sé

Si tratta di rispondere alla domanda: “Ma io che sono?”

Per me? Per gli altri?

Ci si può conoscere da soli o con altri?

Con un buon libro, un buon film?

Una buona amicizia?

Oppure una buona psicoterapia?



«lo chi/che cosa sono?» (A partire dai primi mesi di vita)



Il bimbo più bello del mondo



Un incidente di percorso

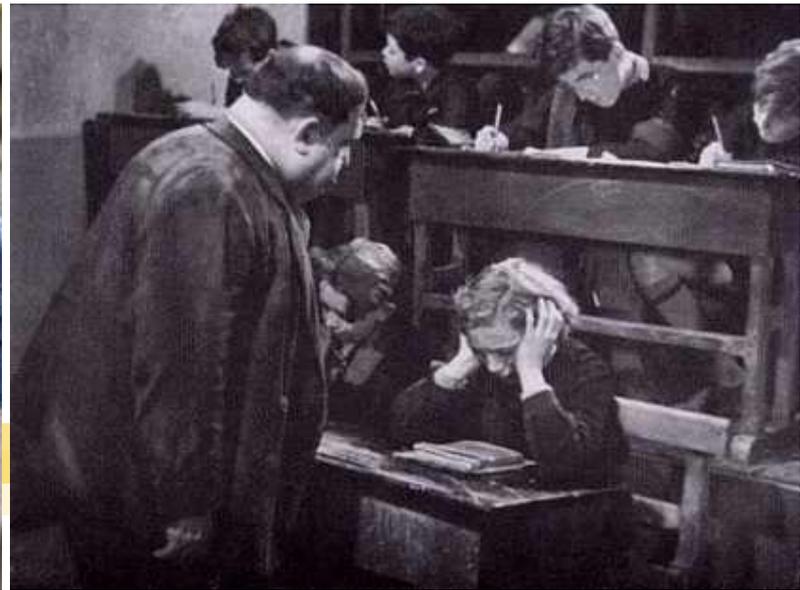
**Il chi/che cosa sono, da piccolo,
dipende solo dall'a(A)ltro o dall'altro**

Fin da piccoli inizia a formarsi quella che di solito viene chiamata la «nostra identità» che è un tentativo (o, meglio, più tentativi) di rispondere alla domanda «Io chi/che cosa sono?»



E, naturalmente, un conto è se si cresce in un ambiente familiare sereno, tutt'altro conto se ci si forma in un ambiente familiare caratterizzato da forti contrasti, in cui il figlio viene «conteso» e «usato come clava» per dare addosso al coniuge.

Famiglia prima, scuola poi, i nostri figli (come noi, prima di loro) passano attraverso queste esperienze «educative» che possono essere positivamente formative o negativamente traumatizzanti



Due estremi di un ideale *continuum*
(con, naturalmente, una vasta gamma intermedia)

Quindi la domanda «lo chi/che cosa sono?» va precisata: «per me/per gli altri?»

Questa domanda, che pian piano emerge nel bambino piccolo, si fa via via più pressante, più coinvolgente, più drammatica e talvolta anche traumatica quando giunge il tempo dell'adolescenza.

Perché prima è molto più «vero» ciò che «io-sono per l'a(A)ltro o per l'altro»; nell'adolescenza inizia a sorgere la domanda: «Ma io che cosa sono per me stesso?» ovvero: «che cosa desidero o voglio essere nella mia vita e quali scelte devo quindi fare per...?»

E sorge la grande questione che con Winnicott possiamo enunciare:

«vero o falso sé?»



E dopo l'adolescenza?



Dopo l'adolescenza ci sarebbe l'adulità, come viene chiamata, che cronologicamente anno dopo anno arriva, ma in tanti casi l'età cronologica non corrisponde a quella psichica.

Non a caso oggi si diagnostica che il periodo adolescenziale, un tempo compreso in un arco di tempo abbastanza ristretto, oggi si è dilatato enormemente.

Nella clinica lo si sperimenta spesso: anche donne-uomini di 40 anni e oltre, talvolta, dimostrano delle fissazioni ad uno stadio di gran lunga anteriore.

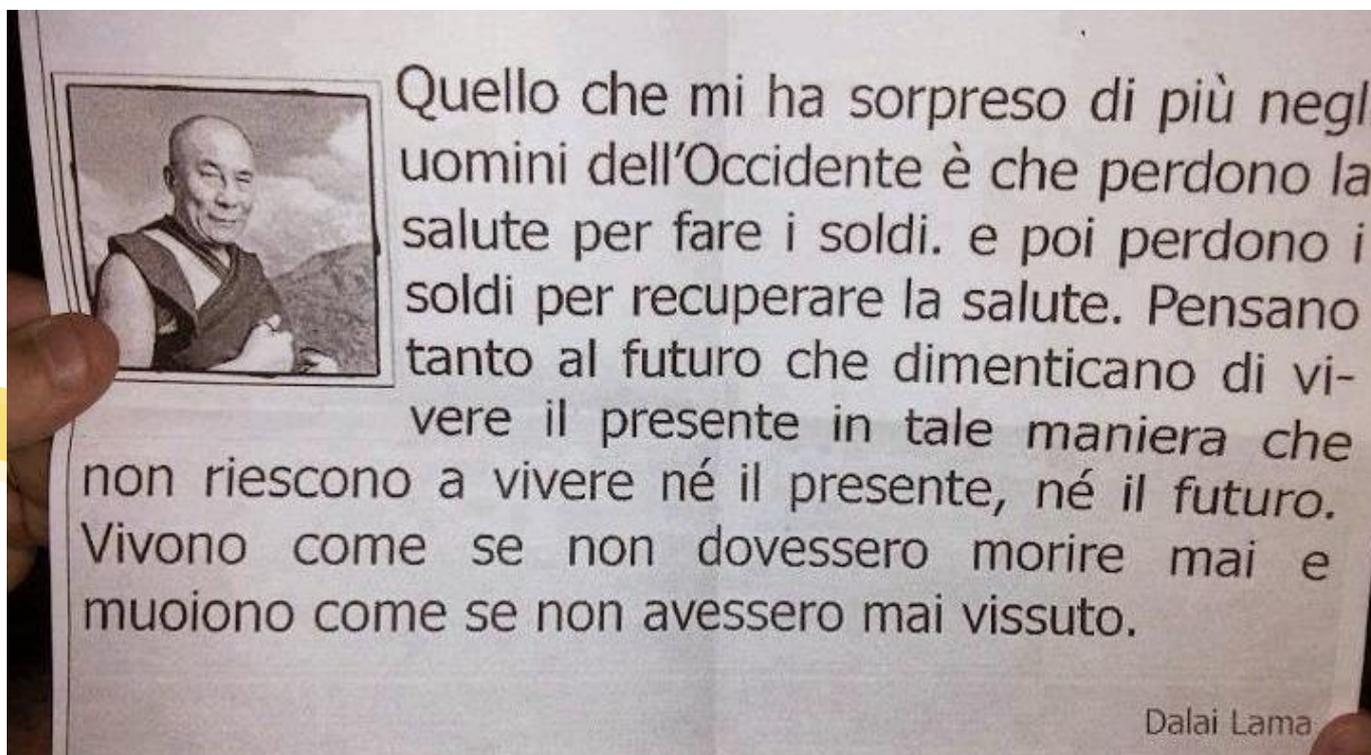
All'inizio degli anni '60 del secolo scorso,
Karl Jaspers scrisse:

*Quel che noi stessi siamo è tanto misterioso
come il mondo. Se la nostra **conoscenza** delle
realtà del mondo si è enormemente ampliata nei
millenni e specialmente negli ultimi secoli,
oggi **sappiamo** tanto poco **ciò che noi stessi
siamo**, quanto lo sapevamo prima.*

*K. Jaspers, La fede filosofica di fronte alla rivelazione,
München, Verlag, 1962;
MI, Longanesi & C., 1970, p. 21*

Ha qualcosa a che fare con un sapere su di sé questa descrizione dell'uomo occidentale propositaci dal Dalai Lama?

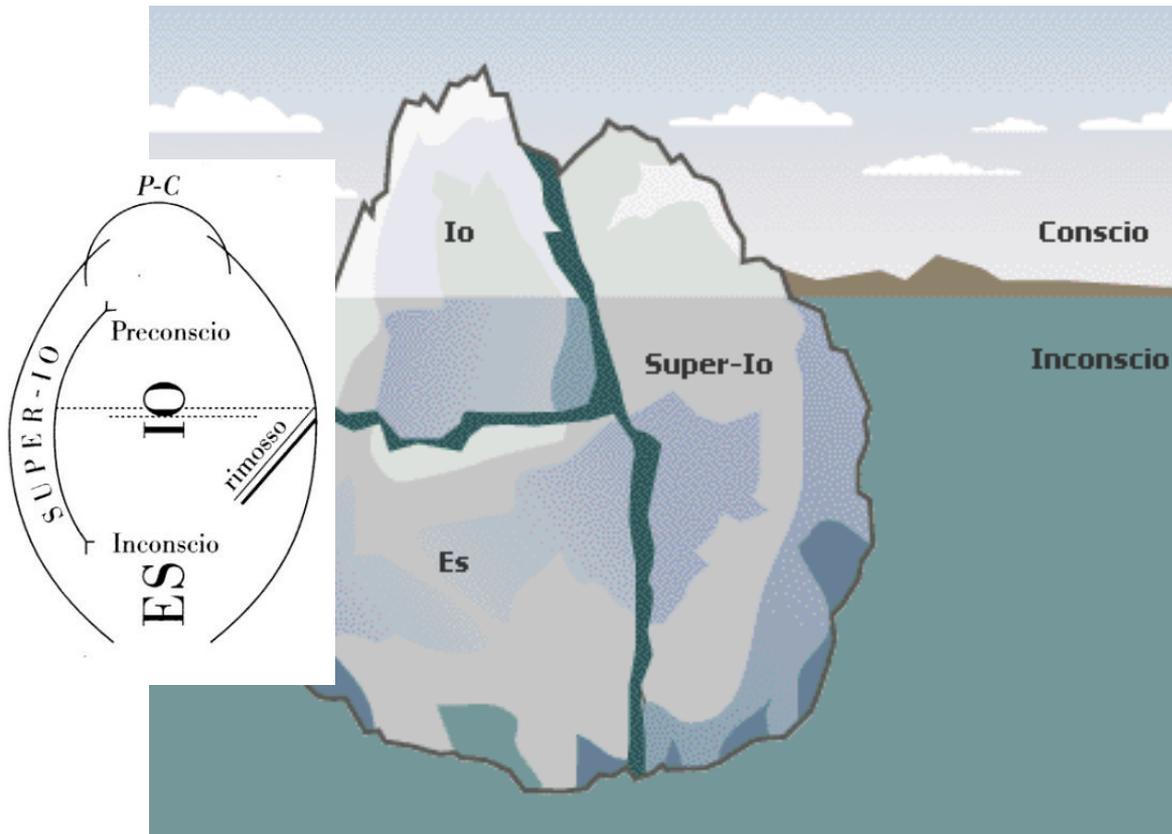
Esprime effettivamente la realtà della «condizione umana» prevalente nell'occidente?



Che cosa è l'uomo? Che cosa può effettivamente conoscere (o, meglio, sapere) di se stesso?

- Nel momento del suo massimo fulgore il soggetto umano, dopo avere portato tanto avanti la conoscenza del mondo esterno ha deciso di rivolgere questo faro illuminante su di sé. Smarrendosi in un curioso paradosso:
- Chi conosce chi? Il soggetto (nel senso cartesiano del termine) che conosce se stesso (se stesso chi? O che cosa?) come oggetto?
- Il campo della psicologia qui si estende, ma qui incontra anche i suoi limiti.
- La psicoanalisi si rende invece conto che ci sono due verbi per dire «conoscere» che si differenziano profondamente, che uno, conoscere, è prevalentemente sull'asse immaginario, l'altro «sapere», attraverso il simbolico, tende al reale.

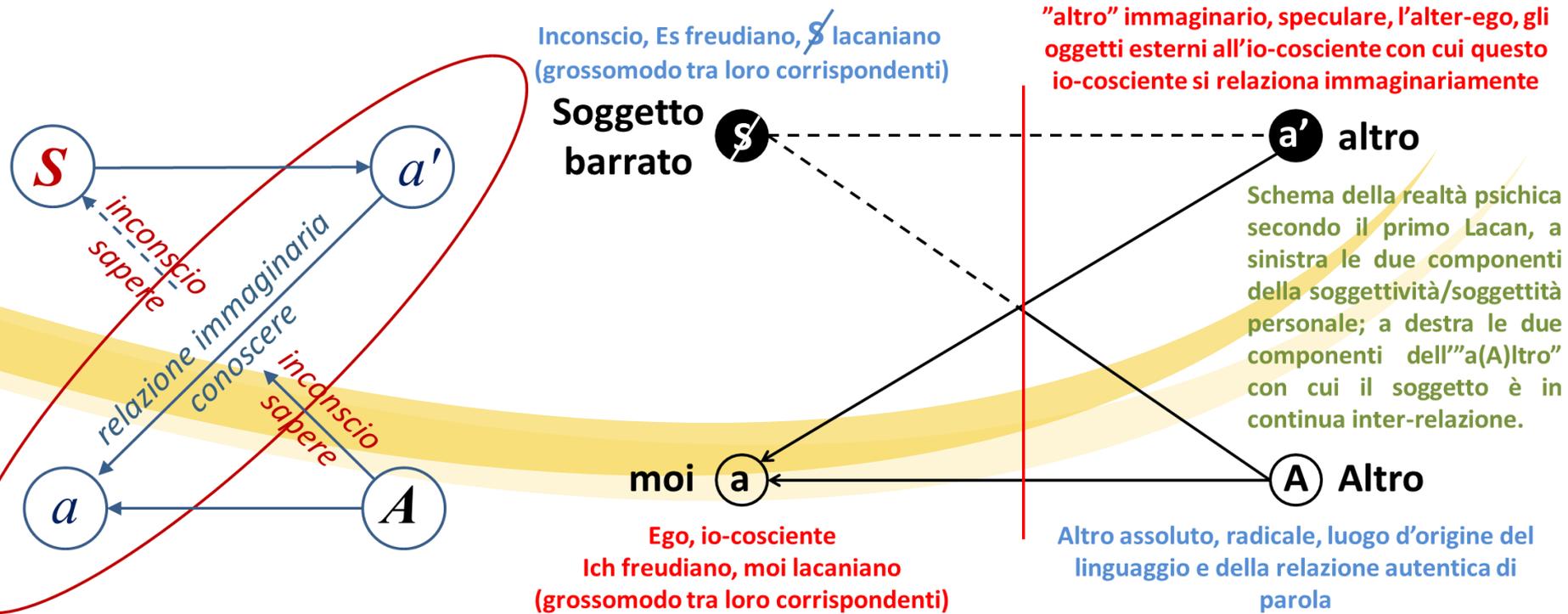
Schema freudiano della seconda topica: il conoscere è opera del conscio, il sapere dell'inconscio:



Il conscio è quella zona della psiche in cui emerge una parte dell'Io (Ich freudiano) e una parte del super-Io (Über-Ich freudiano);

ma la parte preponderante della psiche umana è data dall'Es (Es freudiano) che va molto in profondità e che è aperto ad un «sapere» in cui la parte centrale resterà sempre un radicale non-sapere, perciò «inconscio», non solo «non-conscio», ma «non-conoscibile».

Cerchio – qui ellissi – della conoscenza e possibilità/impossibilità del sapere



Limiti della conoscenza

(e quindi dell'autoconsapevolezza in quanto resta in quel campo)

L'io conscio che cerca di «conoscere» (non «sapere») se stesso, ovvero l'io conscio come oggetto anziché soggetto, è simile a uno che ha di mira se stesso come oggetto in un gioco di specchi contrapposti i quali rinviano la propria stessa immagine (l'immagine di se stesso) all'infinito:



**Ma cosa può
Succedere allo specchio,
Se va in frantumi?**

Cosa succede se lo specchio riflettente, per qualsiasi ragione, si infrange, se va in frantumi?

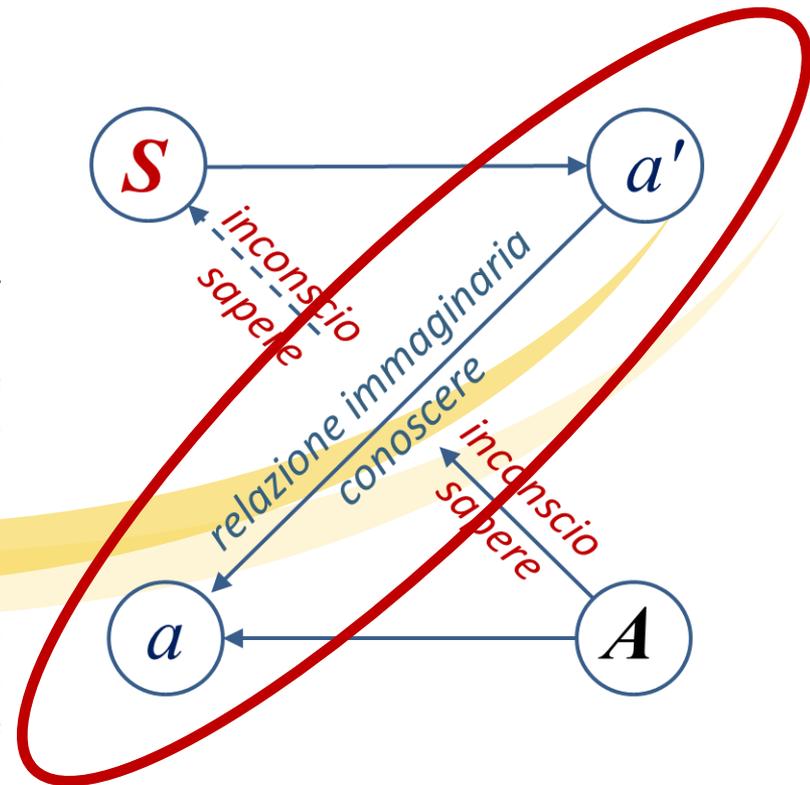


Succede che va in frantumi anche l'io cosciente.

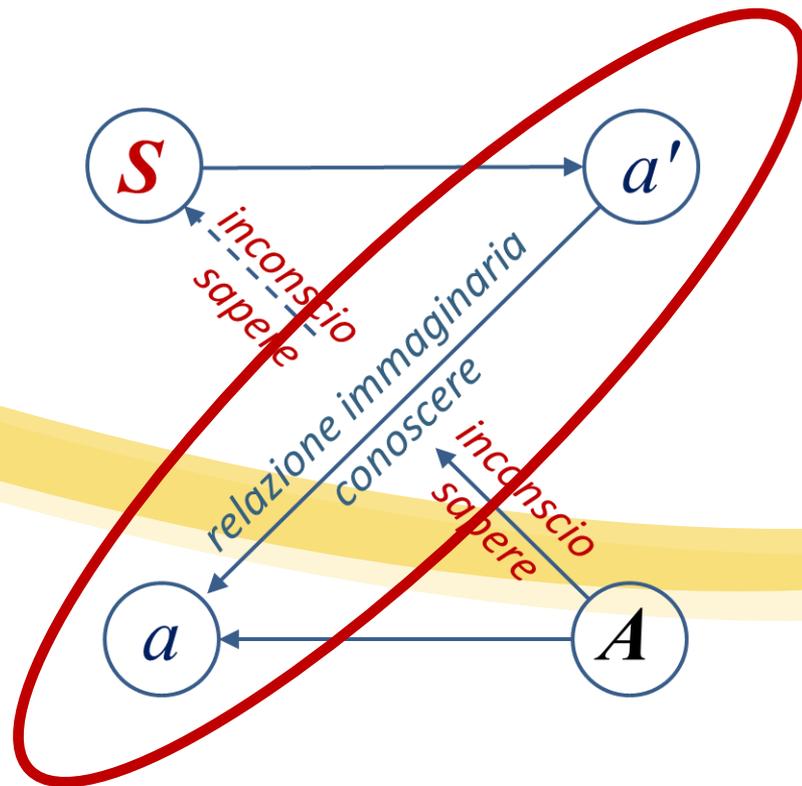
Quell'io cosciente sorto in occidente con Cartesio e che ha portato così avanti i limiti delle sue possibili conoscenze fino a pensare che tutto il reale fosse sotto controllo (come sosteneva Hegel).

I sintomi del malessere psichico contemporaneo (tutti legati ad una relazione tra io-cosciente e oggetto, tutta compresa – e compresa - nell'ellissi che racchiude l'immaginario)

- Evidente è l'oggetto cibo nelle anoressie-bulimie;
- Altrettanto evidente l'oggetto alcol o droga o gioco d'azzardo o Internet nelle dipendenze;
- Nelle depressioni in primo piano c'è l'oggetto perduto cui il soggetto non riesce a rinunciare e muore anche lui, cade anche lui, con l'oggetto.
- Negli attacchi di panico è l'oggetto *niente* dell'angoscia che fa la sua repentina - e spaesante per il soggetto – comparsa.
- I disagi che si vivono sempre di più nelle famiglie nucleari odierne, le relazioni di coppia, spesso aspre fino alla rottura;
- Le relazioni genitori-figli, le connesse problematiche nella comunicazione, che talvolta si interrompe;
- Le relazioni insegnanti-allievi, in cui in maggiore misura si avverte il progressivo venire meno, a livello sociale, dell'autorità dei docenti di pari passo con il prevalere della difesa del proprio ego, lì narcisisticamente identificato nel figlio che è anche alunno e che va difeso a tutti i costi contro l'insegnante che non lo capisce, ecc.



Per un maggiore sapere su se stessi!



Oggi! In una società dominata dalla inesausta ricerca dell'oggetto di consumo, veniamo anche noi dominati non per «*essere noi stessi*» dopo averlo acquistato e consumato (come veniamo illusi dagli spot pubblicitari), ma per divenire anche noi oggetti, per **assimil**arci ad esso oggetto (e così, allo stesso modo, veniamo «formati» ad **assimil**are l'altro ad oggetto, che, in quanto tale, deve restare sempre a nostra disposizione, come fosse un oggetto da consumare, appunto, da sfruttare ai nostri fini, da strumentalizzare).

Il femminicidio, gli omicidi stradali, ma in generale tutte le strumentalizzazioni degli **a(A)ltri** ai nostri fini significa ridurli ad altri-oggetti e a perdere l'inconscio, come un illuminante libro di Massimo Recalcati ha ben colto essere la situazione psichica dell'Italia contemporanea: «L'uomo senza inconscio», Cortina editore, MI, 2010.

La «condizione umana», oggi:
O continuare a perdersi nel labirinto dell' avere (oggetti)
Oppure cercare il filo rosso dell'essere (partendo dal non-
essere che siamo).



«Chi – che cosa – sono io?» Per me? Per gli altri?

Ci si può conoscere da soli o con altri?

Con un buon libro, un buon film?

Una buona amicizia?

Oppure una buona psicoterapia?

Risposte:



L'arte della conversazione, Magritte.

Per non concludere, anzi per andare avanti nel cammino...



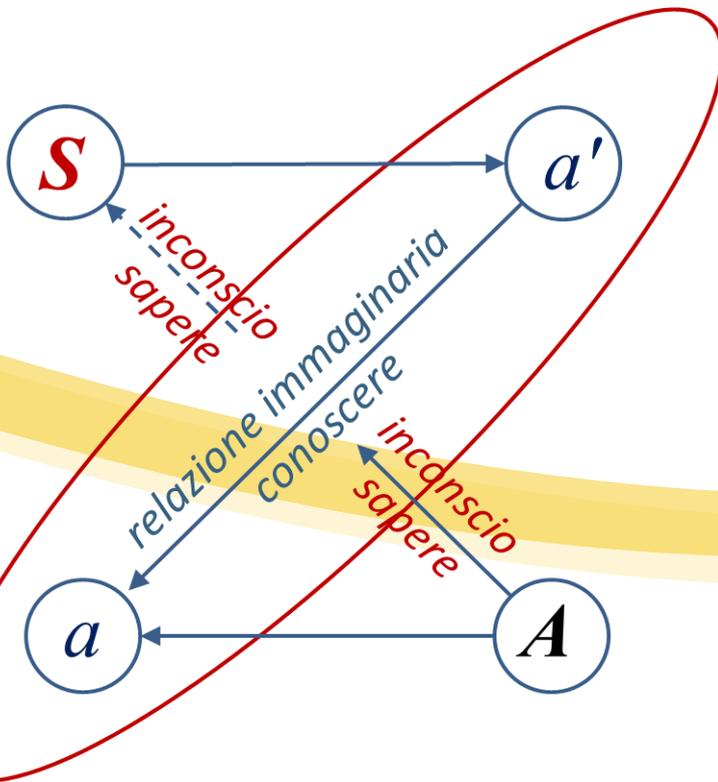
Non importa se stai procedendo molto lentamente,
ciò che importa è che tu non ti sia fermato.
Confucio

Dott. Daniele Benini

Come in
montagna,
occorre stare al
passo di chi è più
lento,
per non perdere
nessuno.

Grazie dell'attenzione

Appendice: meglio «essere» (poco) che «apparire» (molto)



Inconscio, Es freudiano, $\$$ lacaniano
(grossomodo tra loro corrispondenti)

Soggetto
barrato



"altro" immaginario, speculare, l'alter-ego, gli
oggetti esterni all'io-cosciente con cui questo
io-cosciente si relaziona immaginariamente

a' altro

Schema della realtà psichica secondo il primo Lacan, a sinistra le due componenti della soggettività/soggettività personale; a destra le due componenti dell'"a(A)ltro" con cui il soggetto è in continua inter-relazione.

moi **a**

Ego, io-cosciente
Ich freudiano, moi lacaniano
(grossomodo tra loro corrispondenti)

A Altro

Altro assoluto, radicale, luogo d'origine del
linguaggio e della relazione autentica di
parola