

Per una maggiore stima di sé

Che cosa è propriamente quella che chiamiamo "stima di sé"?

Si può fare qualcosa e, se sì, che cosa per migliorarla?

C'entra qualcosa con il dipinto a lato, di René Magritte, intitolato:

"La ricerca dell'assoluto"?



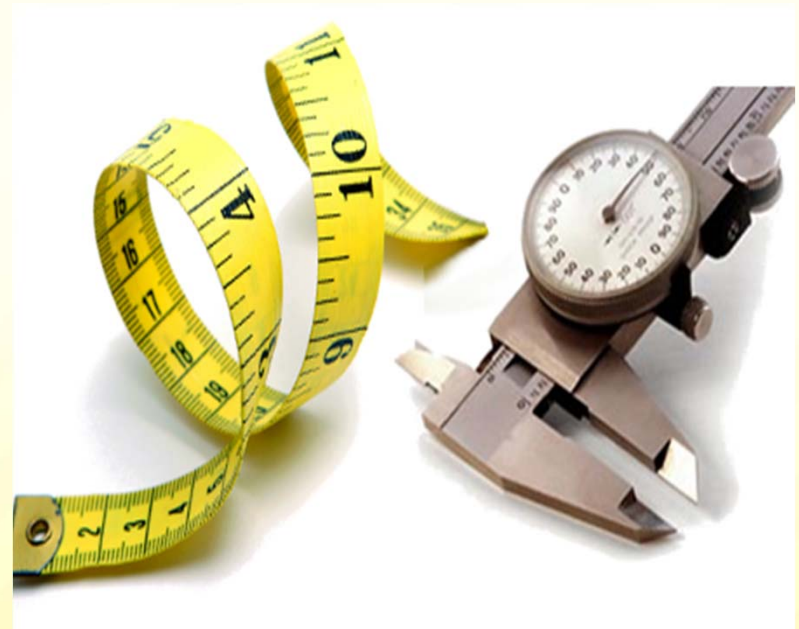
Stima di sé: cosa significa stima? Cosa significa «sé»?

Che cosa significa stima?

Significa determinare il prezzo, il valore di qualche cosa o di qualcuno.

Deriva dal latino *aestimare*, a sua volta da *aes* che è originariamente il bronzo e successivamente ogni moneta di rame o bronzo e quindi denaro e quindi anche debito.

Insita dunque nel termine «stima» l'idea di misura.



**Se stima implica l'idea di misura,
una corretta stima di sé implica avere di sé una «giusta» misura**

Né troppo elevata



Ma neppure troppo bassa



Invito a meditare su questo aforisma di Čechov:
**Valutati di più: ci penseranno gli altri ad
abbassare il prezzo.**

Anton Čechov

Scrittore, drammaturgo e medico russo



Prima di vedere «quali altri», ripropongo una diapositiva della mia conferenza dello scorso anno su «Conosci te stesso» ovvero:

I'impossibilità di misurare l'incommensurabile

Attraverso un epigramma in distici elegiaci di Pallada

(poeta di Alessandria d'Egitto del IV secolo d.C.):

**Dì un po': com'è che tu misuri il cosmo e i limiti della terra,
tu che porti un piccolo corpo formato da poca terra?**

**Misura prima te stesso e conosci te stesso,
e poi calcolerai l'infinita estensione della terra.**

**Se non riesci a calcolare il poco fango del tuo corpo,
come puoi conoscere la misura dell'incommensurabile?**

Εἰπέ, πόθεν σὺ μετρεῖς κόσμον καὶ πείρατα γαίης
ἔξ ὀλίγης γαίης σῶμα φέρων ὀλίγον.
Σαυτὸν ἀρίθμησον πρότερον καὶ γνώθι σεαυτόν,
καὶ τότε ἀριθμήσεις γαῖαν ἀπειρεσίην.
Εἰ δ' ὀλίγον πηλὸν τοῦ σώματος οὐ καταριθμεῖς,
πῶς δύνασαι γνῶναι τῶν ἀμέτρων τὰ μέτρα;

**Ma qualche «cosa» (o «Cosa») di cui si possa dire che è
incommensurabile c'è? Esiste da qualche parte? O ex-siste?**

Per affrontare il tema della «stima di sé» sono due grossomodo le vie da scegliere.

La prima: la via della psicologia, che vede l'individuo umano nei suoi vari contesti...

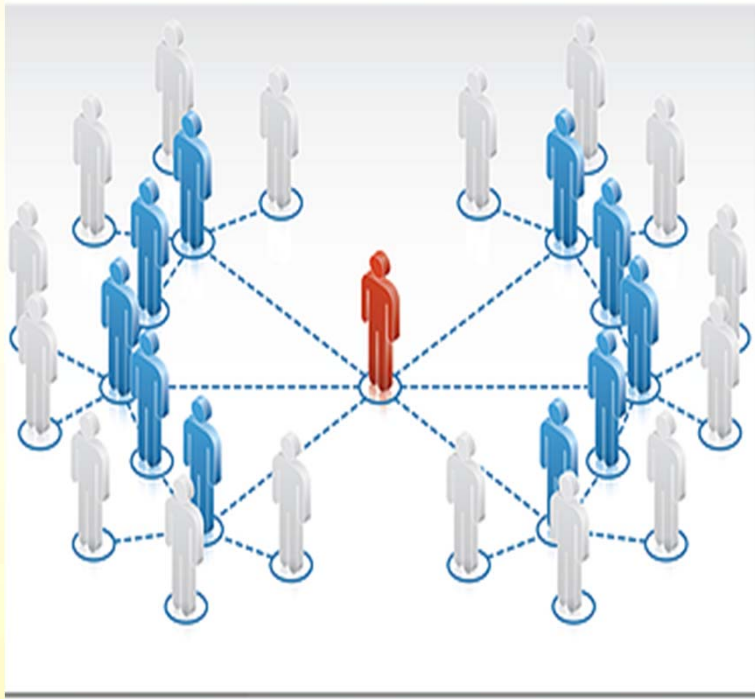
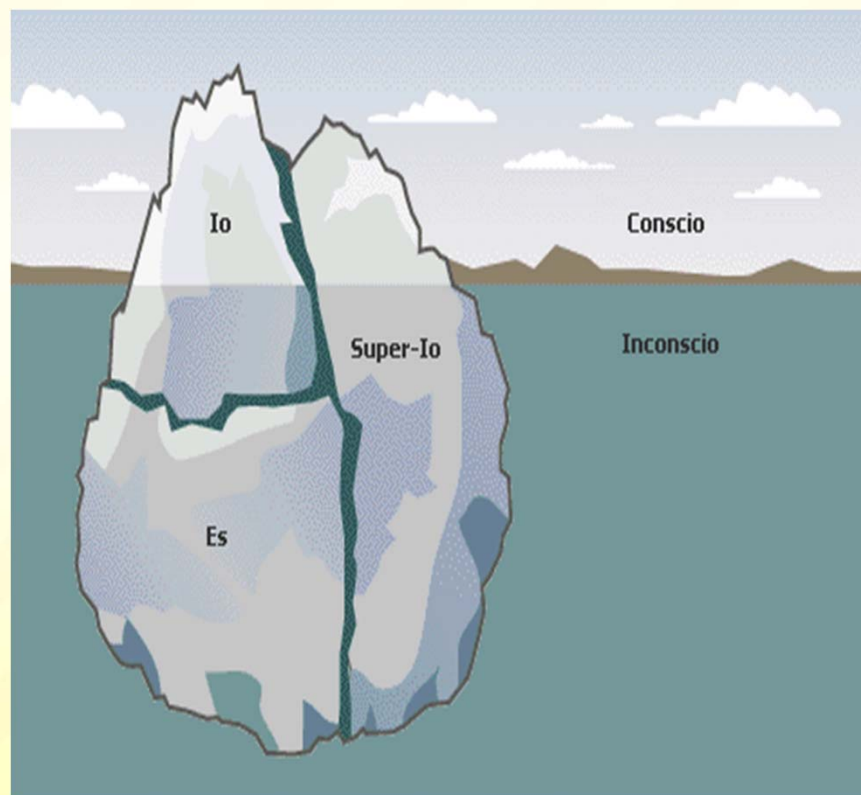
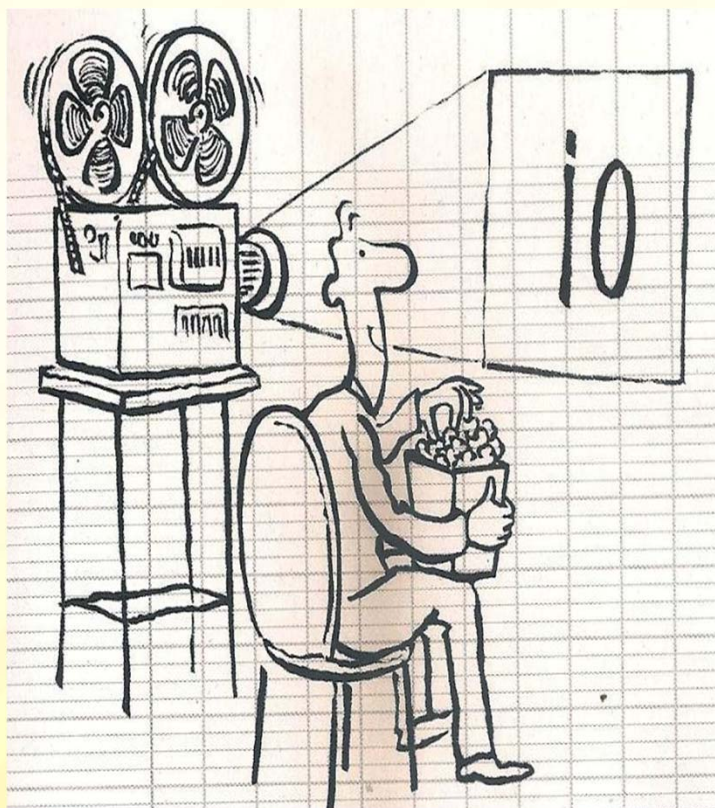


Figura 1: Modello gerarchico multidimensionale dell'autostima (Bracker, 1992, p. 21)

**Ma sempre (o quasi sempre) prendendo in esame solo
un aspetto della ben più complessa psiche umana:**

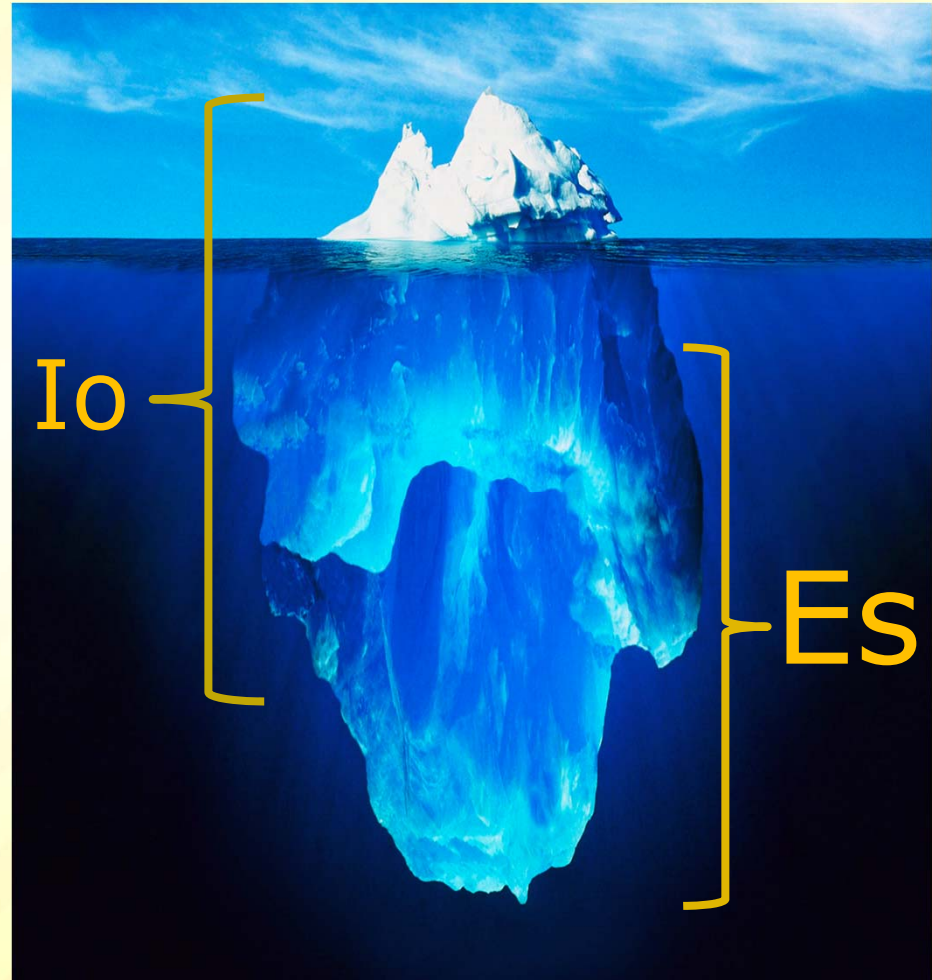
Ovvero «l'Io», che è solo la parte emergente, sopra la superficie dell'acqua, e in più solo parte di esso, perché l'altra parte dell'«Io» è pure essa inconscia:



L'altra via è quella della psicoanalisi, che lavora sull'inconscio del «soggetto»

Altra raffigurazione, simile a quella precedente, ma ancora più efficace, della nostra psiche. Il «lavorare» sull'«Io» non è che non produca effetti, ma - se li produce - sono effetti **solo superficiali e quindi passeggeri**.

Mentre occorre lavorare su ciò che nell'inconscio si è depositato, si è iscritto, di negativo, per dirla genericamente, di non ascolto dell'appello del soggetto e quindi di mancato o carente riconoscimento del soggetto in quanto tale, in quanto «tu sei», per me, tu vali per me, **il fatto che «tu sia» non è per me importante: è essenziale.**



Un esempio paradigmatico, le paure infantili

I nostri figli, quanto più sono piccoli, tanto più hanno sovente paure immotivate. «Immotivate» cioè senza nessuna ragione.

Per cui all'adulto-genitore viene spontaneo dire ad esempio: «Ma no, ma no, non hai nessuna **ragione** di avere paura».

Ed è vero, ma per un adulto!
(E poi neanche).

Le paure sono irrazionali, ma benché irrazionali, ci sono, ci angustiano, ci fanno stare male!

È come dire al bambino: «non è ragionevole (a livello dell'Io) che tu provi, che tu sperimenti questo sentimento, questo affetto di paura, solo che lui lo sente e dal momento che finché è piccolo all'adulto dà ascolto, nel suo inconscio si iscrive, si registra, si codifica che l'adulto genitoriale non vuole che tu abbia paura perché è irrazionale, ma si registra come non-ascolto, come mancato o carente riconoscimento del bambino come «soggetto».



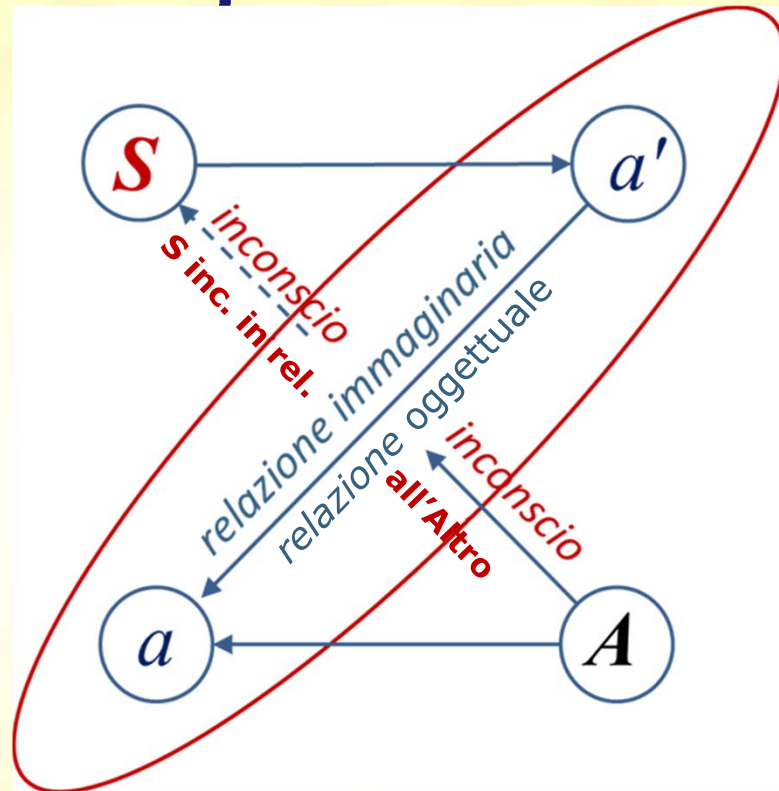
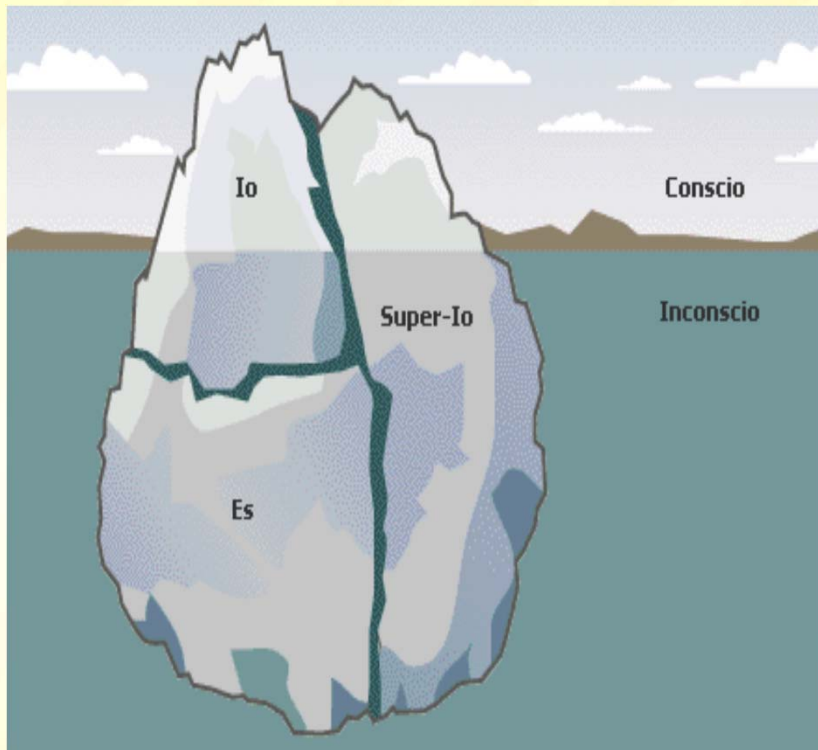
Altro esempio: la trappola che può imprigionare l'inconscio del soggetto

In tanti casi una bassa stima di sé rivela all'analisi analitica un inconscio «bloccato», «in trappola», che non riesce a svilupparsi, a scorgere le sue possibili vie di realizzazione soggettiva o, se anche le intravede, non riesce a intraprenderle, a percorrerle.

Ci si può riuscire (non sempre) solo attraverso una cura analitica in cui il soggetto sia messo in grado di elaborare i suoi traumi, di far emergere in superficie i suoi conflitti inconsci, così da poter sbloccarsi e uscire dalla gabbia in cui è andato a intrappolarsi (di solito non per sua responsabilità).

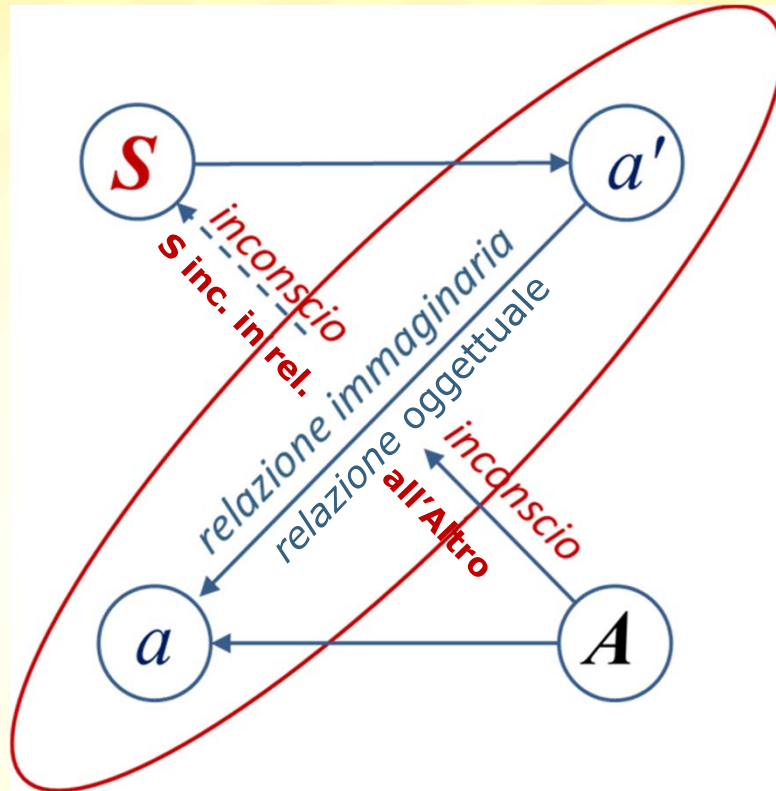


Si parla di «soggetto» in psicoanalisi lacaniana, ma che cosa si intende con questo termine?



Non il «soggetto» in senso cartesiano, che è l'«Io»; nello schema freudiano il «soggetto» lacaniano corrisponde grossomodo all'«Es» freudiano, ovvero a tutto ciò che si iscrive nell'inconscio, di rimozioni, di rappresentazioni non accettate dalla coscienza, di pulsioni, di pensieri...

Che vuoi? (Da me?)

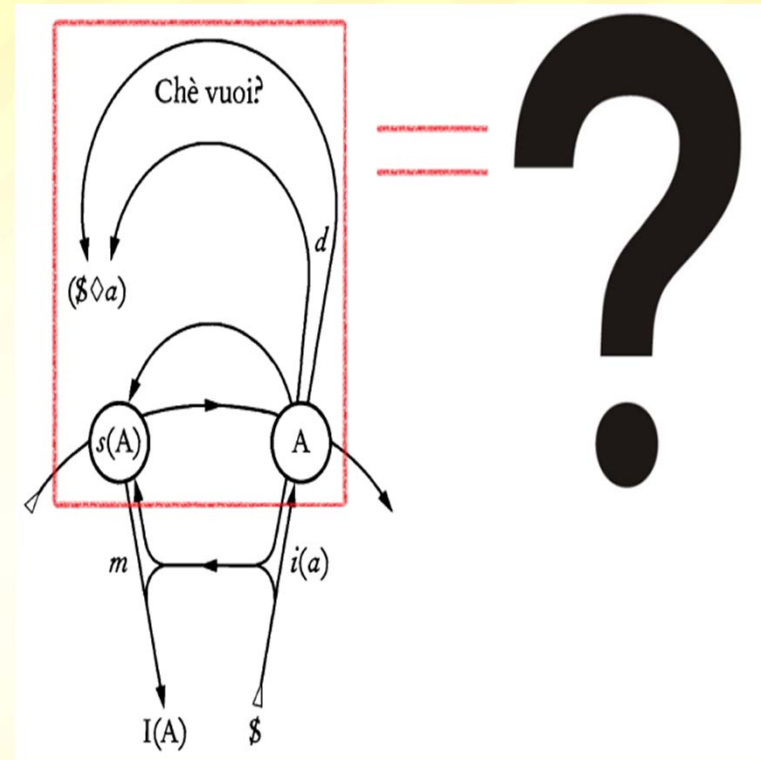


Nella relazione oggettuale la soggettività è orientata verso oggetti o/e persone da ridurre a oggetti.

Nella relazione all'Altro la soggettività è orientata verso l'al di là degli oggetti.

27-10-2015

Dott. Daniele Benini



Il «Che vuoi?» è il collante che tiene «insieme» gli individui umani:

- Se è volto agli oggetti si fanno gruppi di interesse. E se...
- Se è volto all'al di là degli oggetti si formano comunità di persone.

«Ci penseranno gli altri»

Quali altri? - I

Ripropongo un paio di diapositive della conferenza scorsa, sottoponendole alla seguente domanda:



**Il bimbo più bello
del mondo**

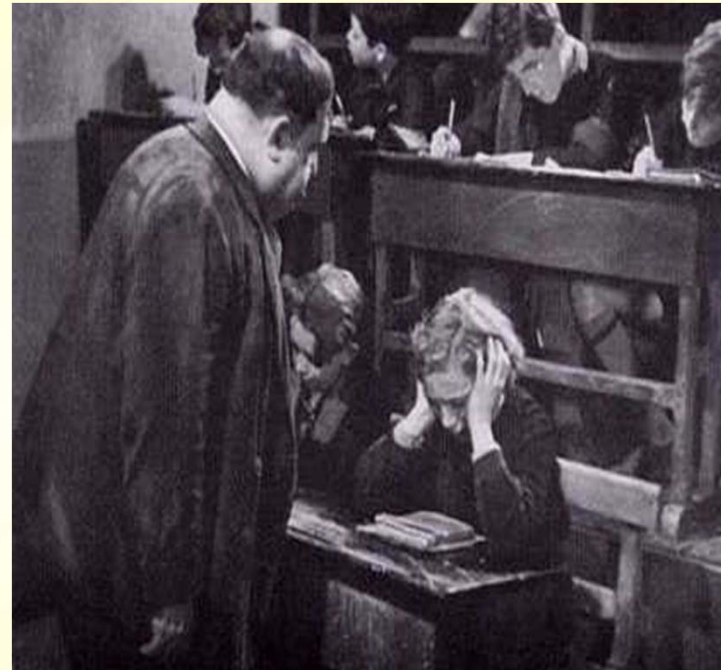


Un incidente di percorso

Quale diversa stima di sé potranno avere i due bambini qui raffigurati?

«Ci penseranno gli altri»

Quali altri? - II



Due estremi di un ideale *continuum* : da un massimo di riconoscimento ad un minimo (con, naturalmente, una vasta gamma intermedia)

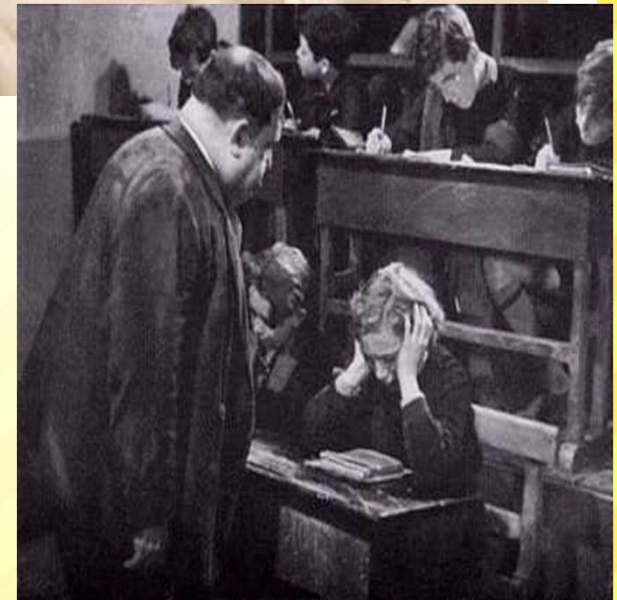
Ciò che è in gioco nella stima di sé è il «**RICONOSCIMENTO**»



In queste due immagini si vede che il/i bambino/i è/sono riconosciuto/i come figli belli, amati, ***soggettivati***

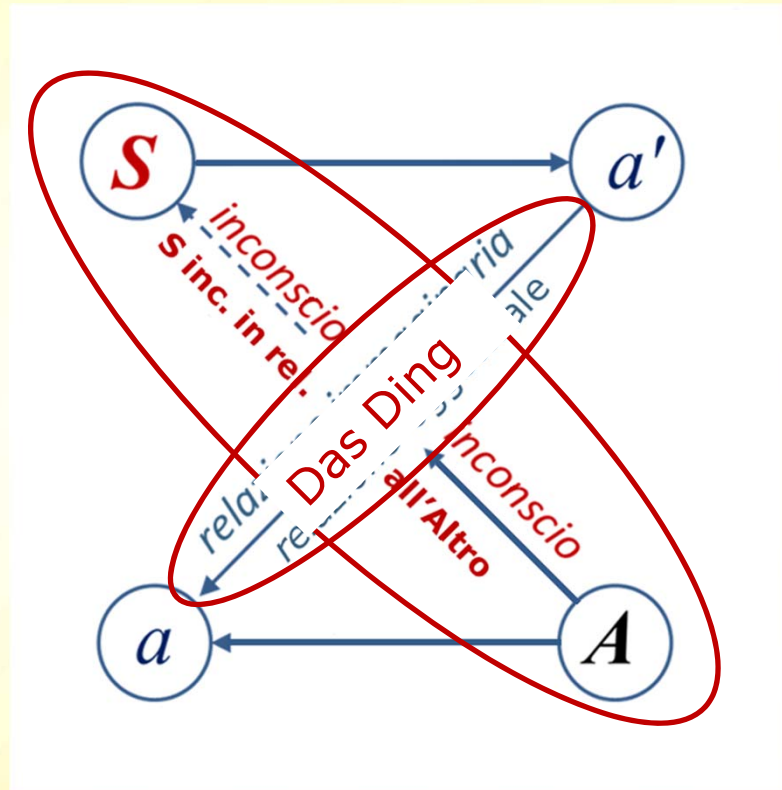
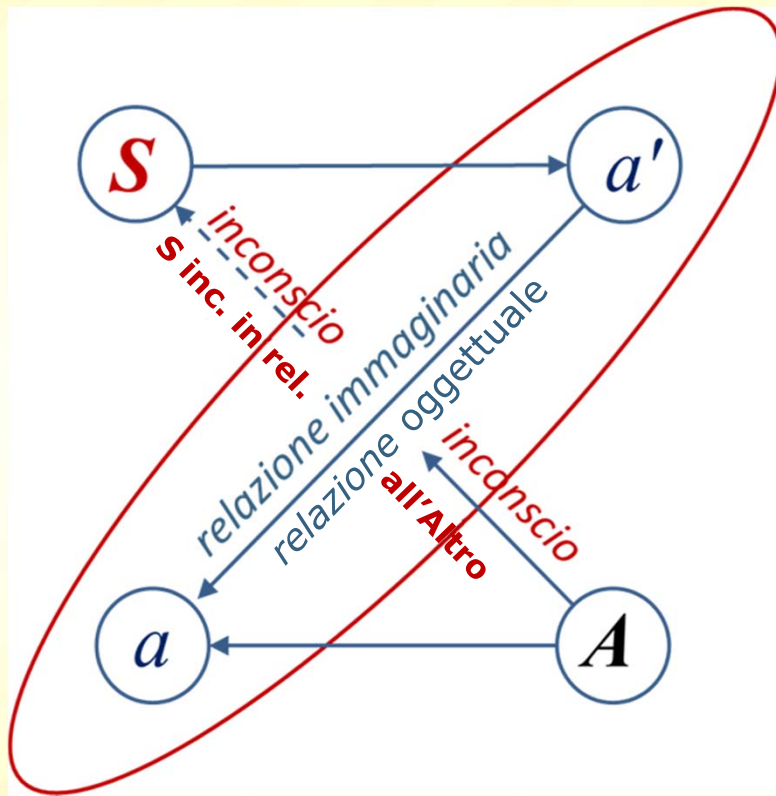


In queste altre due immagini non si può dire la stessa cosa



Dunque, che vuoi?

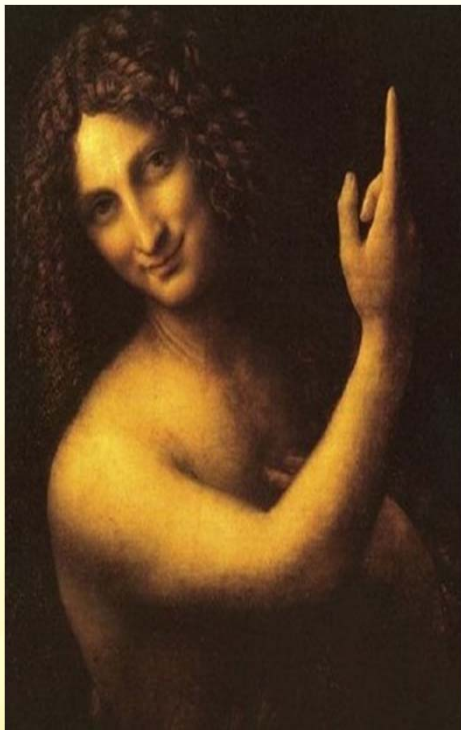
«Che [cosa o Cosa] vuoi?»



Nella figura a sinistra: soggettività verso oggetti è insita la volontà di potenza e di godimento; nella seconda a destra: soggettività verso l'Altro c'è «desiderio di riconoscimento» verso l'a(A)ltro da sé.

Che «cosa» è la «Cosa»?

Non c'è un'immagine che possa «rappresentare» il vuoto. Ovvio! Perché il vuoto è irrappresentabile, oltre che indicibile; e ci fa terrore, come quando siamo sull'orlo di un precipizio:



Però l'indice di San Giovanni ci indica qualcosa che ha a che fare con il vuoto.

Leonardo, San Giovanni Battista, Louvre



Per dire la «Cosa» c'è forse un unico termine: il termine «niente» (nel suo senso etimologico: non-ente)

Nella nostra cultura occidentale questo termine è connotato negativamente.

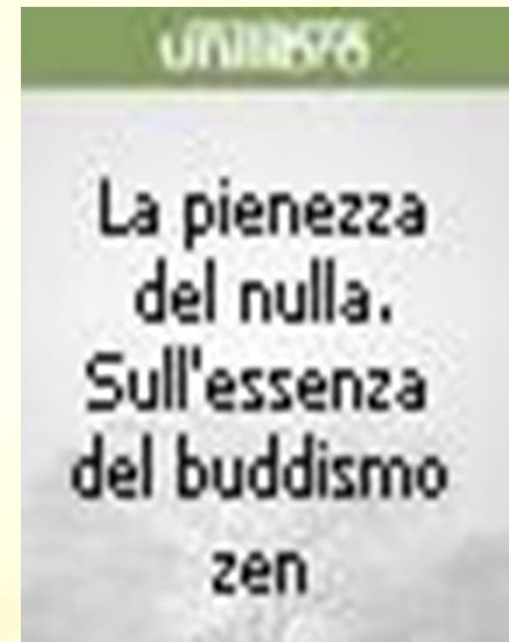
In quella orientale no.

Nello sviluppo del pensiero occidentale si è piuttosto cercato le cose, e si è espunto il «niente».

Lo stesso Dio è stato ridotto a «cosa», a ente sia pur supremo. (Commento di Heidegger alla sentenza di Nietzsche «Dio è morto»).

La psicoanalisi mette a tema das Ding che è la «Cosa» che, insieme, ci attrae e ci respinge.

Propriamente il vuoto, il ni-ente, perché «là dove non c'è la parola manca anche la cosa», non perché la Cosa manchi è a noi che manca per poterla nominare e rappresentare.



Il vuoto, il niente è qualcosa di incommensurabile...

*Forse un mattino andando in un'aria di vetro,
arida, rivolgendomi vedrò compirsi il miracolo:
il nulla alle mie spalle, il vuoto dietro
di me, con un terrore di ubriaco. Poi come s'uno
schermo, s'accamperanno di gitto
alberi case colli per l'inganno consueto.
Ma sarà troppo tardi; ed io me n'andrò zitto
tra gli uomini che non si voltano, col mio segreto.*

E. Montale



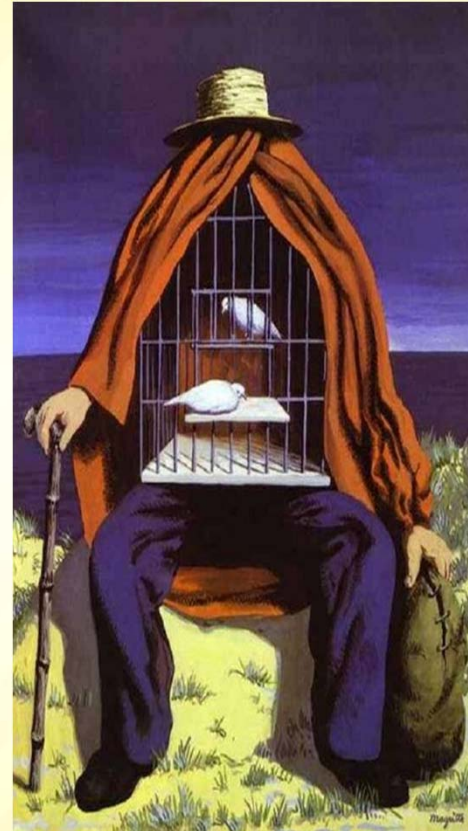
*... però è più essenziale delle cose a cui ci
aggrappiamo per dare una illusoria
consistenza al nostro esistere quotidiano*

Ed è su questo vuoto, su questo «niente», che si può fondare l'unica vera stima di sé, a condizione di essere riconosciuti dall'Altro



L'anorexia mentale nella sua forma classica è rappresentata dalla figlia che alla madre che la vuole riempire di **tutto** oppone l'al di là del tutto: il **niente**.

Occorre passare, attraversare, il proprio essere «niente», in senso ontologico...



Rene Magritte
O terapeuta,
1941.

... per poter avere con le cose, con gli altri, con se stesso (che non è mai senza l'Altro), se è oltre l'«Io», un diverso e più fecondo rapporto

Ecco perché la ricerca dell'assoluto c'entra con la stima di sé!

Stima di sé non come
stima dell'io, ma come
stima di se stesso
implicato nell'Altro
attraverso il quale Altro
si può entrare in
rapporto di autenticità
con tutti gli a(A)ltri.



Per quanto tu possa camminare,
e neppure percorrendo intera la via,
tu potresti mai trovare i confini dell'anima:
così profonda è la sua essenza.

Eraclito



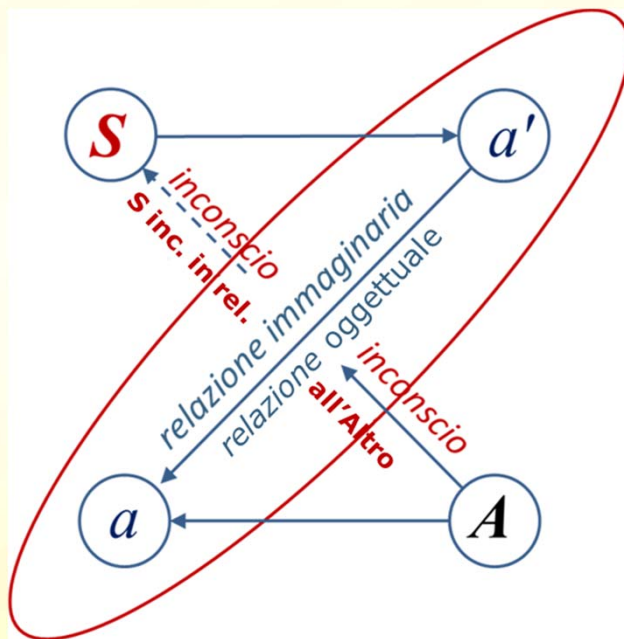
Per non
concludere...

*Fr. 45 DK di
Eraclito.*

*Nella traduzione
qui proposta il
termine greco
«lògos» è tradotto
con «essenza»,
anziché lasciarlo
così come è nel
testo eracliteo,
data la sua pratica
impossibilità a
tradurlo*

Grazie per l'attenzione!

«Soggetto». Che cosa si intende in psicoanalisi (lacaniana) per «soggetto»?



Inconscio, Es freudiano, $\$$ lacaniano
(grosso modo 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

(grosso modo tra loro corrispondenti)

A Altro

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