

II SESTANTE

SEZIONE DI PSICOLOGIA DELL'ETÀ EVOLUTIVA E DELL'ADOLESCENZA  
DELL'ISTITUTO DI PSICOLOGIA INDIVIDUALE ALFRED ADLER

# LA PSICOLOGIA INDIVIDUALE COMPARATA

*Quaderni  
del Sestante*

1

 EFFATA  
EDITRICE



*Il Sestante*

**Comitato Scientifico:**  
Collegio dei Didatti I.P.I

**Direttore Scientifico:**  
Lino G. Grandi

**Coordinatore responsabile:**  
Gian Piero Grandi

**Collegio Redattori:**  
Gian Piero Grandi, Francesca Dogliani, Riccardo Macario,  
Melissa Angelini, Giulia Caffaro, Stefania Torriano, Ilaria Sada

**Proprietario:**  
Istituto di Psicologia Individuale "A. Adler"  
Corso G. Sommeiller, 4 – 10125 Torino

**Redazione Centrale e Amministrazione:**  
Corso G. Sommeiller, 4 – 10125 Torino  
Tel 011.6690464 – Fax 011.19914035

© 2018 Effatà Editrice  
Via Tre Denti, 1 – 10060 Cantalupa (Torino)  
Tel. 0121.35.34.52 – Fax 0121.35.38.39  
info@effata.it – www.effata.it  
ISBN 978-88-6929-000-0

Collana: Il Sestante  
In copertina: Autore, Titolo, luogo (data)  
Grafica: Silvia Aimar, Vito Mosca  
Stampa:

---

*Dipartimento di Ricerca della Psicologia dell'Età Evolutiva  
e dell'Adolescenza dell'Istituto di Psicologia Individuale «Alfred Adler»*

# **La Psicologia Individuale Comparata**

*Quaderni del Sestante*

1



**EFFATA'**  
EDITRICE

---



---

# Introduzione

A cura di Gian Piero Grandi

*Percorsi di Psicologia Individuale* è una raccolta di saggi a sfondo psicoterapico con l'intento di guidare il lettore in un viaggio nel mondo interno di ciascun uomo.

I temi affrontati e sviluppati dagli psicoterapeuti del «Sestante» costellano quelle che sono alcune delle questioni più profonde che si annidano e si possono celare nell'animo umano.

Sono offerte e riportate riflessioni teorico-cliniche su questioni quali ad esempio la tematica del riconoscimento e dell'importanza di sentirsi riconosciuti nella società, vuoi come uomini vuoi come persone; basti pensare come nei tempi antichi il riconoscimento avvenisse spesso a seguito di battaglie e uccisioni. «Mors tua, Vita mea» recitavano i latini, intendendo come il più forte si imponesse sui più deboli. Si è passati dalla concezione dell'*Homo homini lupus* a una più moderna in cui il riconoscimento avviene attraverso la parola e le proprie azioni. Quanto è importante per un bambino e per un uomo sentirsi riconosciuto.

È inoltre affrontata la tematica della narrazione; l'importanza di imparare e saper argomentare quelli che sono i nostri vissuti e le nostre esperienze ed emozioni. I giovani d'oggi, governati e immersi nella società delle immagini, hanno dimenticato o si sono disabituati a parlare e comunicare con gli altri.

Vengono affrontati alcuni dei vizi capitali e la loro costante presenza e pregnanza nelle nostre vite. Quali comportamenti disfunzionali possono scaturire da essi; comportamenti che spesso vengono attuati senza neanche porre particolare attenzione a quando si manifestano. Si pensi alla vergogna,

alla superbia, alla gola intesa non solamente come lo smodato desiderio di mangiare ma di assimilare tutto ciò che ci circonda senza badare a ciò che è superfluo. Atteggiamenti e comportamenti attuali che mostrano uomini/individui governati più dall'istintualità che dalla ragione. Perché la ragione comporta spesso il soffermarsi a riflettere e il mettere in atto la "scelta" che non sempre siamo disposti a fare. Quanto è importante il saper scegliere e il considerare tutte le possibili conseguenze delle nostre azioni.

Sarà trattato il tema del desiderio e del desiderio del desiderio: smisurata tendenza a non sapersi accontentare di ciò che si ha e tendere sempre al raggiungimento di obiettivi maggiori che non permettono all'uomo di godere dei propri successi. Desiderio che spinge a ricercare una continua perfezione e bramosia di potere.

Ecco alcuni degli spunti di riflessione presenti in questa raccolta di saggi.

---

# Le radici: pilastri della storia dell'uomo

*A cura di Gian Piero Grandi*

«...non entreremo da soli... mi rivolgerò al passato, ai miei antenati, indietro sino all'origine dei tempi e li pregherò di venire ad aiutarmi al giudizio, li tirerò a me e li farò entrare in me e loro devono venire perché in questo momento io sono l'unica ragione per cui essi sono esistiti...».

Amistad

Ciò che siamo è ciò che eravamo; difficile poter parlare di Noi se non si tengono in considerazione le nostre origini, i nostri antenati. L'uomo non è individuo a sé stante ma un insieme di tratti tuoi biologici tuoi caratteriali. Si tratta di aspetti di personalità che hanno caratterizzato gli avi e che, in forme diverse o semplicemente evolute, ri-vivono in noi.

L'uomo non è solo, è un tutt'uno con i suoi antenati e le persone per lui importanti; anche quando ogni minima speranza sembra poter essere svanita è opportuno ricordarsi chi si è e da dove si viene. Nella considerazione progettuale del passato si possono trovare le forze per affrontare le situazioni più complesse, spesso disperate.

Al fine di poter correttamente rievocare il passato, il nostro passato, l'uomo dovrà recuperare le capacità atte all'interrelazione, a riflettere e argomentare sulle proprie caratteristiche. Riflettere per poi narrare il nostro essere "persona". Si parla sempre meno e la comunicazione ha lasciato spazio ad altro; a immagini che hanno sostituito la parola. Sono cambiati

i modi e gli strumenti di comunicazione. Le opere cinematografiche, per esempio, sono quasi tutte basate sull'uso di effetti speciali e non più sul dialogo. La comunicazione moderna – se così la si può chiamare – fonda le sue basi sulla velocità e non più sulla lentezza. In una comunicazione veloce non ho tempo di attentamente ascoltare e ascoltarmi ma bisogna immediatamente passare ad altro. La comunicazione veloce non permette la riflessione; è come se annoiasse il doversi fermare a riflettere e attentamente ascoltare. Ragion per cui sono sempre meno frequenti i film lenti e riflessivi, quasi come se la società abbia lo scopo di non favorire la crescita e l'attitudine alla riflessione da parte del giovane.

Se da un lato le proiezioni cinematografiche hanno subito dei cambiamenti nel corso degli anni, le fiabe sono quasi del tutto scomparse. In pochi ai giorni d'oggi raccontano ancora fiabe ai loro figli; si preferisce far vedere loro i cartoni animati con immagini predefinite che in qualche misura non favoriscono lo sviluppo della fantasia e delle capacità immaginative.

Leggere la storia di "Pinocchio" è diverso dal vedere il cartone "Pinocchio". Nella lettura di una storia si favorisce nel bambino vuoi lo sviluppo della narrazione vuoi l'immaginazione. Con la narrazione, il bambino può immaginarsi il suo personale Pinocchio, Geppetto, il gatto e la volpe... e quindi arricchirli di sue personali caratteristiche. Sarà più propenso a liberare le sue fantasie sui personaggi delle sue fiabe. Le immagini – prodotto preconfezionato – promuovono ben poco la fantasia e se non correttamente adoperate possono limitare le capacità immaginative poiché sono raffigurazioni reali. Il pinocchio della Walt Disney è uguale per tutti i bambini almeno per ciò che concerne l'immagine in sé. Interessante sarà, partendo dall'immagine, l'aiutare il bambino ad arricchire il suo personaggio di caratteristiche richiamanti le "libere associazioni".

Così le immagini potranno avere valore costruttivo nel favorire lo sviluppo della fantasia.

La storia di vita ci individua come soggetti e ci orienta nello spazio e nel tempo. Se si considerano infatti i malati di Alzheimer o i soggetti affetti da demenza senile che perdono la memoria – la propria storia – si constata come siano completamente disorientati nelle relazioni e nella percezione dello spazio e del tempo.

La rievocazione del nostro passato ci permette di essere nel mondo e di cogliere il senso e il significato della nostra vita. Quanta gente sola c'è nel mondo e quanti uomini e donne parlano con chi è solo? Viene alla mente l'immagine di un uomo povero, sul ciglio della strada, che chiede l'elemosina; nella migliore delle ipotesi qualcuno si ferma e lascia una gentile offerta ma quanti oltre a lasciare l'offerta si fermano e dedicano cinque minuti del loro tempo a parlare con il derelitto?

Quell'uomo sul ciglio della strada è solo e probabilmente non ha nessuno con cui parlare, ma come noi ha una sua storia. È pur tuttavia la risultante dei suoi antenati e può narrare di sé; certamente non si aspetta che qualcuno gli rivolga la parola ma se succede riceverà un regalo di valore superiore all'elemosina ricevuta. Qualcuno si sarà fermato a parlare con lui, in quel momento non ha ottenuto il solo riconoscimento di "povero" ma anche di "uomo".

La nostra storia è alla base dell'identità e ci sostiene nei momenti di confusione e solitudine.

### **Storia di vita: reale o finzione.**

Il soggetto, per esempio, anche nel corso di un lavoro psicoterapico racconta di una realtà non come è accaduta nel tempo e nello spazio che ha vissuto ma come avrebbe desiderato che fosse sia in senso positivo che in negativo.

I primi ricordi per esempio che vengono raccolti in un'analisi individual psicologica difficilmente sono fenomenicamente corretti; spesso sono aggiustamenti inconsci costruiti dal soggetto. Anche la deformazione risponde a bisogni inconsci del cliente. Si può assistere, infatti, a narrazioni diverse operate dallo stesso soggetto.

Il lavoro psicoterapico consiste proprio, cogliendo contraddizioni-distonie narrative, nell'individuazione il più possibile veritiera della storia di un soggetto.

Chi sono io? Io sono la mia storia e quindi tutte le esperienze di vita si propongono come pezzettini di un puzzle che con il passare del tempo prende una sua forma. Il lavoro consiste nel provare a elaborare e dar forma

e significato ai vari componenti del “puzzle” al fine di risultare il più possibile armonico e dotato di senso e significato.

Si può qui ritrovare il concetto di matrice kantiana del “noumeno”; la sostanza che è alla base di ciò che appare alla base del “fenomeno”. Restando collegati a tale concetto kantiano, l’armonizzazione è data dalla sintonia tra ciò che appare (fenomeno: pezzi del puzzle) e il significato profondo (noumeno) del puzzle stesso e conseguentemente della storia di vita di ogni singola persona.

Ciò che appare può essere considerata la maschera che molti individui necessitano di indossare alla stregua di aggiustamenti al fine di celare loro modi di essere/sostanza che possono essere oggetto di critica o di non accettazione da parte degli altri.

La vita potrebbe essere considerata come un teatro dove ognuno di noi gioca una sua parte vuoi consapevole vuoi inconscia. La rappresentazione che insceniamo di noi è, spesso, finzionale. Il malessere di un soggetto affonda anche nella disarmonia tra ciò che è e ciò che appare.

Obiettivo del terapeuta è il favorire lo svelamento di tale finzione così da rendere consapevole il soggetto di ciò che è realmente e quindi lavorare sull’armonizzazione di comportamenti che devono tendere essenzialmente al suo benessere psicologico.

*Cos’è la finzione e la meta-finzionale? “Gli autori mettono in evidenza come la teoria della finzione di Vaihinger e il positivismo idealistico abbiano influenzato il successivo sviluppo del pensiero adleriano. Secondo Vaihinger le finzioni sono idee comprendenti elementi inconsci che non hanno una controparte nella realtà, ma che svolgono la funzione di metterci nelle condizioni di fare i conti con essa in un modo migliore di quello che si sarebbe potuto fare diversamente. Inoltre la finzione è soggettiva, è una creazione dell’individuo. Quando Adler associa al concetto di finzione quello di meta fa capire che la sua idea di causalità è soggettivistica: l’uomo è orientato al futuro, ma essendo le mete e il divenire funzionali, questo futuro è un futuro soggettivo e non oggettivo, anche se i fattori oggettivi di eredità e di ambiente, l’inferiorità d’organo e le esperienze passate sono utilizzati dall’individuo nella formazione della propria meta finale. Tale causalità corrisponde quindi ad un determinismo relativo. Ad esempio,*

*mentre Freud ritiene che certi eventi oggettivi modellino il bambino, per Adler l'individuo si forma la propria opinione del mondo e di se stesso pur partendo dalla situazione oggettiva in cui si trova". (cit: Heinz L. Ansbacher, Rowena R. Ansbacher (a cura di), La psicologia individuale di Alfred Adler, 1956).*

## **Le finzioni narrative in adolescenza**

Se per i bambini è importante recuperare l'utilità della narrazione così da riscoprirla, nella moderna adolescenza pare essersi persa quasi del tutto. Andranno messe in atto nuove strategie d'intervento per aiutare il giovane a narrare e a raccontarsi.

Come si vive il giovane adolescente rispetto alla dimensione di sé, del proprio corpo e del rapporto con gli altri? La non narrazione e lo sviluppo di un senso di chiusura e solitudine, lo porta a vivere non nel mondo della luce ma in quello dell'oscurità. Ma nella mancanza di luce non sempre ha la possibilità di essere visto. Prevarrà il senso di vuoto e di abbandono dovuto alla non capacità dei giovani di narrare e raccontarsi.

Tale atteggiamento può portare il giovane a viverci in solitudine poiché incapace di parlare di sé e tanto meno degli altri che lo circondano. Nell'oscurità interna ed esterna regnerà sovrano il caos e il nulla che tutto avvolgono e che tutto portano via con sé. La non narrazione può portare a dimenticare poiché se non si parla, se non si usa la parola, si può dimenticare ciò che ci circonda.

Il giovane Bastian, protagonista della Storia Infinita, per mantenere in vita il regno di "fantasia" deve leggere e pronunciare alla fine del libro il nome della principessa, dovrà dare un suo personale nome e finale così da mandare avanti la storia e non permettere al nulla di portare il tutto nel regno del dimenticato dove regnano sovrane le tenebre. Le storie e le favole per avere un seguito hanno bisogno di essere lette e raccontate, devono diventare nostre e far parte di noi andando a costituire aspetti della nostra persona.

Le favole crollano e si dimenticano poiché purtroppo le persone hanno smesso di sognare e raccontare; vengono così avvolte dal caos che sembra

avere il compito di spazzare via ciò che costituisce la nostra memoria storica.

Nel tentativo di combattere il nulla, l'adolescente può spesso venirsi a trovare all'interno di una dimensione che concerne il timore e l'interesse per ciò che non si conosce.

I luoghi ignoti sono sempre stati oggetto d'interesse e di timore sin dai tempi più antichi. La mitologia "narra" come i viandanti avessero il timore di passare tra i crocevia delle strade poiché si mormorava che proprio tra le strade si nascondessero spesso i demoni, provocatori di possibili disgrazie, confondendo i viandanti. Démoni di luce e démoni di tenebra che, però, hanno da sempre coinvolto, ad esempio, gli esploratori dell'occulto.

Ciò che non si conosce non necessariamente va evitato; può ricoprire un importante ruolo al fine di accrescere le conoscenze personali.

*"...Fatti non foste a viver come bruti ma per seguir virtute e canoscenza..."* sono le parole pronunciate dall'Ulisse dantesco. È l'Ulisse che da sempre ha ricoperto il ruolo di massimo esploratore disposto a spingersi sino ai confini del mondo per appropriarsi di tutto il conoscibile. Ma gli dei non amano che l'Uomo s'impossessi della conoscenza e come con Prometeo - reo di aver rubato il fuoco agli dei - hanno attuato su Ulisse la loro personale vendetta. L'avidità e l'eccessiva presenza di "ubris" (che in greco significa tracotanza) portano Dante a collocare Ulisse nell'Inferno, poiché reo di essersi spinto troppo oltre "ciò che è concesso all'uomo".

Altro esempio è il canto magico delle sirene che è stato udito da Ulisse poiché si è fatto legare all'albero maestro della nave per ascoltarlo così da carpirne il fascino vuoi magico vuoi allo stesso tempo demoniaco. Conoscenza che però Ulisse ha voluto tenere per sé senza dividerla con i suoi uomini. Si può affermare come l'Ulisse dantesco impersonificasse egregiamente l'individualismo moderno. Poco presente in lui lo spirito volto alla cooperazione e alla condivisione. La voglia di conoscenza l'ha portato a varcare le colonne d'Ercole (che nel passato rappresentavano la fine del mondo conosciuto); faticoso è il camminare per giungere alla presenza della montagna del purgatorio. Ma in quel momento un forte maremoto ha portato la barca a rivoltarsi sino a essere travolta nelle profondità marine. Il mare si era chiuso sopra di lui e così gli dei avevano avuto la loro personale

vendetta su un uomo che si era spinto troppo oltre; un uomo che incurante della paura aveva provato a sfidare le leggi dell'ignoto.

Così come Ulisse, l'adolescente vuole credere in questo suo personale potere ed è alla continua ricerca di un confronto-scontro con la realtà che lo circonda. Farà ricorso alla sua personale "ubris" e spavalderia per affrontare le avversità.

Il suo atteggiamento non gli permetterà però di riuscire sempre a riconoscere la paura. La paura va conosciuta così da poterla affrontare; non deve essere semplicemente un freno inibitore ma un segnale che aiuta a capire sino a dove ci si può spingere in base alle proprie risorse. La paura può essere adoperata al fine di aiutare il giovane a superare i propri limiti (al contempo riconoscendoli) ma allo stesso tempo ha l'obbligo di aiutare a riflettere e a conoscere il pericolo e in occasioni opportune evitarlo.

La sola tracotanza non è sufficiente per affrontare la paura poiché non permette l'attenta riflessione su quelli che possono essere i rischi che si possono incontrare. Affrontare le paure accrescerà la conoscenza e la possibilità di narrare le avventure; il caos così come l'ignoto non verranno evitati a priori ma andranno ad arricchire la nostra personalità: il nostro essere.

Nella realtà moderna vi sono racchiusi i sogni e le speranze dell'umanità ma l'attuale civiltà del disagio porta il giovane adolescente a viverli come all'interno di un'illusione. Illusione dovuta alla presenza di una realtà fittizia in cui pare essere importante esclusivamente l'apparenza. Realtà che porta lentamente alla perdita della propria individualità, favorendo "l'essere massa".

Sarà per tanto importante chiacchierare con l'adolescente, stare insieme a lui, recuperare le nostre narrazioni passate; parlare e recuperare il vero concetto di noi. Noi siamo ciò che eravamo. Sarà opportuno aiutare il giovane a sentirsi maggiormente accolto così da favorire la ricostruzione e individuazione di quelli che sono i suoi modelli interni.

Verrà così favorito il recupero del concetto di speranza e desiderio di continuare a lottare per i propri ideali superando la sensazione di abbattimento che sovente attanaglia i giovani non favorendo in loro il riconoscimento delle risorse interne atte al superamento delle difficoltà.

Se si rinuncia a sperare e a dimenticare i propri sogni si darà il via libera alla creazione del nulla, di un vuoto che porterà i giovani a vivere nella disperazione. La mancanza di speranza e la creazione di un mondo dominato dalla disperazione porterà gli uomini a essere più facili da controllare. Nulla c'è di più facile del riuscire a dominare chi non crede in nulla e il caos, che ben incarna il moderno spirito della società del disagio, potrà facilmente ergersi a sovrano incontrastato. Andrà così messa in atto una lotta assieme al giovane adolescente per la ristrutturazione della nostra storia, della nostra persona. Si potrà lavorare insieme per far rivivere la speranza, per credere nei propri sogni restando però fermamente ancorati al principio di realtà.

La speranza potrà diventare così asse portante della trasmissione della gioia e dell'affetto. Dalla narrazione e dal recupero della nostra storia verranno poggiate le basi per la personalità nascente. Una persona che vive nella speranza e non si lascerà frantumare dalla paura del caos e dal nulla.

# Gola, disturbi alimentari e oralità: considerazioni cliniche

*A cura di Ilaria Sada e Melissa Angelini*

La gola è il desiderio di ingurgitare più di quanto l'individuo necessiti. È l'ingordigia di cibi e bevande, condannata sia poiché esempio di sfrenatezza al posto della modestia e del controllo di sé, sia come ingiustizia sociale in contrapposizione ai poveri che soffrono la fame. In particolare, nell'epoca medievale, era particolarmente disprezzata in quanto la miseria e la fame erano molto diffuse, tanto che per la Chiesa cattolica è uno dei sette peccati capitali.

Coincide con un desiderio d'appagamento tempestivo del corpo per mezzo di un qualcosa di materiale che provoca compiacimento e soddisfazione immediato. È un'irrefrenabilità, un'incapacità di moderarsi nell'assunzione di cibo ed è intimamente connessa con la pulsione orale.

Perché risulta così difficile darsi una misura nell'assunzione del cibo? Una spiegazione potrebbe provenire dal fatto che gusto e olfatto sono i sensi più arcaici e, di conseguenza, mettono in moto le zone più primitive del nostro cervello, sulle quali ragionamenti, propositi e "buona volontà" hanno scarsa incidenza. Ecco perché la gola, più che un vizio capitale, è un richiamo alla nostra animalità, alla nostra parte più istintiva.

## **Cibo: significato psicologico**

Il rapporto con il cibo investe aspetti legati all'esistenza dell'essere umano. Infatti, dal momento che il nutrimento è la primaria condizione di esistenza, spetta al cibo - e alla gola - mettere in scena un tema che non è alimentare, ma profondamente esistenziale, perché implica l'accettazione o il rifiuto di

sé. Infatti, se al tempo dei nostri avi mangiare implicava solamente il reperire cibo e il non diventare cibo per altri, oggi racchiude, invece, aspetti che hanno a che fare con la nostra identità.

Mangiare e bere costituiscono la risposta a pulsioni fisiologiche attraverso le quali l'organismo richiede energia e nutrimento. Queste due azioni, banali e assolutamente naturali e innate, rappresentano anche una fondamentale esperienza psicologica, ossia l'appagamento di un desiderio. Perciò, il cibo assume valenze che vanno ben oltre il solo nutrimento fisico. Il cibo, infatti, può rappresentare una valvola di sfogo, un rifugio o un anestetico contro le sofferenze del momento, troppo difficili e dolorose per essere messe in parola. Pertanto, stati d'animo come ansia, depressione, stress o inibizione emotiva possono influire sul rapporto con il cibo e causare un aumento di peso.

In alcuni casi, il cibo diviene portatore di un significato psicologico di estrema importanza, quale essenza di vita o dell'esistere. Il gioco con la morte o con la negazione di sé comincia ben prima di sedersi a tavola: si tratta, infatti, di decidere se esistere o non esistere e, siccome il cibo è la prima condizione di esistenza, spetta al cibo e alla gola mettere in scena un tema che *alimentare* non è ma è, prima di tutto, *esistenziale* (U. Galimberti, *I vizi capitali e i nuovi vizi*, Feltrinelli, Milano 2007).

Il cibo, dunque, non viene gustato, bensì ingurgitato per riempire immediatamente un opprimente senso di vuoto interiore, confuso con la sensazione di fame vera e propria, allontanandosi dalla dimensione del piacere connessa al cibo. Mangiare, o meglio abbuffarsi, allora, può diventare, in mancanza di altre possibilità espressive, l'unica risposta indiscriminata a difficoltà affettive ed emotive per la sua facilità di reperimento e il piacere immediato che produce, in bocca e nello stomaco, come senso di pienezza e sazietà.

### **La "gola" e i disturbi del comportamento alimentare**

Parlando del peccato capitale della gola e dei significati psicologici a esso connessi, in quest'epoca e in questa società, non si può non far cenno all'obesità, determinata dall'eccessivo consumo alimentare, per effetto di un'of-

ferta troppo varia e “appetitosa”, che può ingannare i meccanismi regolatori della fame e della sazietà. Non dobbiamo dimenticare che, oggi, esser grassi in una società che predilige i magri equivale ad una non troppo mascherata esclusione sociale. Con quali conseguenze psicologiche per la persona? A tale proposito, U. Galimberti (*ibidem*) descrive un interessante parallelismo tra le discipline che un tempo servivano a salvare l’anima, quali mortificazione, astinenza e digiuno, e la loro reintroduzione in chiave moderna, sottoforma di esercizi, diete, moderazione e misura, non tanto per garantire la salute del nostro corpo, quanto più per salvare la propria identità e la possibilità di essere salvati, che l’obesità compromette.

La letteratura sull’argomento ha da sempre sottolineato la grande importanza del legame di attaccamento con la propria madre – o *caregiver* – nel determinare una propensione ad un disturbo del comportamento alimentare. In questo “gioco” dell’individuo con il cibo, come scriveva Gérard Apfeldolfer (*Je mange, donc je suis*, 1991; trad. it: *Mangio, dunque sono. Obesità e anomalie del comportamento alimentare*, Marsilio, Venezia 1993) il senso profondo riguarda l’esistenza, perciò la persona che mangia per esistere e che vuole dimagrire per la medesima ragione cammina sul filo del rasoio, in un gioco in cui il cibo diventa non più sostentamento e nutrimento fisico, bensì prova d’esistenza. E per questo significato il cibo *non ha parole* perché è un settore che non gli compete.

In un tale complicato tessuto di significati e valori, non risulta complesso capire come la persona in preda ad un’abbuffata bulimica in quel momento *esista*, poiché le sensazioni violente e perturbanti di quel tempo gli consentono di recuperare sostanza e “riempirsi”, per dare dignità, seppure per un breve momento, ad un’esistenza effimera, vuota. Con il cibo, perciò, «si combatte l’angoscia del niente e si ripara il vuoto esistenziale, ristabilendo il contatto con i propri punti di riferimento corporei» (U. Galimberti, *op. cit.*, pp. 50-51).

I disturbi del comportamento alimentare hanno intrinsecamente una sfida continua con la morte, proprio per le restrizioni o, al contrario, l’eccessiva introduzione di cibo, poiché il cibo è il nostro nutrimento, ciò che ci tiene in vita. Tale tema è visivamente più evidente nella patologia anoressica, giacché i corpi scheletrici, da cui scompaiono tutti i segni di benes-

sere, salute e femminilità, sono per tutti di grande impatto. L'obiettivo è quello di mantenere uno stretto controllo sul peso per evitare di ingrassare come parte di un bisogno di controllo totale del corpo e delle sue funzioni.

L'anoressia è un disturbo del comportamento alimentare che comporta un rifiuto più o meno grave ad alimentarsi. Implica anche una distorsione dell'immagine corporea, per cui viene negata l'effettiva condizione di debilitazione fisica. Inoltre esiste una negazione di stimoli come la fame o la stanchezza, spesso connessa alle attività di fitness messe ossessivamente in atto al fine di mantenere sotto controllo il peso. Questo insieme di comportamenti implica, quasi sempre, una situazione di amenorrea e può arrivare, nelle forme estreme, a provocare conseguenze permanenti sul piano corporeo, fino a mettere in pericolo la vita stessa.

La patologia anoressica s'insinua in una società che attribuisce un'eccessiva importanza all'immagine estetica con cui ci si presenta agli altri, per cui *io sono ciò che appaio* e ciò inevitabilmente influisce sulle relazioni sociali, che rischiano di allontanarsi sempre di più dalla loro natura di *autentico incontro con l'Altro*.

Sul piano intrapsichico, il tema centrale che impegna la persona che soffre di anoressia, così come quella che soffre di bulimia, è quello della separazione-individuazione, processo fondamentale per la costruzione dell'identità. In questi casi si è, infatti, di fronte ad un forte legame di tipo simbiotico con la madre durante l'infanzia: il vincolo di dipendenza del bambino dalla madre, inizialmente funzionale alla sopravvivenza del piccolo, se non viene sostituito da progressivi processi di separazione ed individuazione, che segnano la crescita psicologica dell'individuo in termini di autonomia, non lascia al bambino lo spazio sufficiente per divenire psicologicamente maturo e un individuo indipendente. È, perciò, fondamentale il passaggio dal considerare il bambino quasi una parte di sé, al riconoscergli una propria individualità, caratterizzata da specifici bisogni e desideri.

In questo processo, la persona che soffre di anoressia sembra essere in conflitto con il modello femminile e soprattutto con quello materno, in uno sforzo di acquisire una separatezza dalla madre che evidentemente non è stata conquistata in una fase precedente e che fa fatica a delinearci,

essendo in conflitto con un desiderio contemporaneo di fusione. Il campo della battaglia diventa proprio il corpo: la diversità del corpo, attaccato nelle sue forme femminili, sembra l'unico modo per differenziarsi. L'attacco al corpo è concreto e testimonia la difficoltà delle pazienti alla mentalizzazione e la preferenza per l'agire piuttosto che per il pensare. Come per la persona bulimica, anche qui non c'è spazio per le parole: i conflitti non sono rappresentati, tradotti in pensieri e in parole, ma vige il passaggio diretto ai comportamenti e l'attacco al corpo sessuato ne è un esempio. Questa modalità di funzionamento si deve probabilmente far risalire ad ancora più precoci difficoltà di rispecchiamento che la/il bambina/o ha incontrato nel rapporto con la propria madre, probabilmente non pronta ad accogliere e leggere i suoi stati d'animo, per darne un nome e un significato, iniziandolo così al compito di riconoscimento dei propri stati interni.

Il comportamento della persona che soffre di anoressia ci porta anche a riflettere sulla dimensione relazionale del sintomo e sui significati di questo comportamento all'interno della famiglia. La difficoltà principale che spesso si è riscontrata è la possibilità di accedere ad una *dimensione triadica*, che vede madre, padre e figlio/a in relazione. Più spesso il terzo escluso è il padre e quello che si manifesta è una alleanza simbiotica tra madre e figlia che riproduce, talvolta, quella che ha legato in precedenza la mamma alla nonna materna. Questo contribuisce alla costituzione di un'immagine interna di madre fagocitante da cui bisogna difendersi perché non c'è un padre capace di costituire una barriera difensiva. Il padre, infatti, spesso si autoelimina anche dalla relazione coniugale, lasciando madre e figlia unite in un abbraccio mortifero e rinunciando alla sua funzione di agente separante.

C'è dunque, alla base, una disfunzionalità della coppia che non riesce a proporsi come sufficientemente coesa ed in grado di definire con chiarezza gli spazi e le differenze generazionali.

Questo tipo di funzionamento, fondato sull'alleanza di madre e figlia con un padre escluso, sembra funzionale sicuramente a evitare i conflitti, altra caratteristica centrale di queste famiglie, per lo meno fino a quando non si affacciano le prime istanze di separazione adolescenziali. Sotto la

spinta della necessità di definirsi e di confrontarsi con la dimensione di una nascente sessualità, l'equilibrio precedente si rompe e spesso l'anoressia sembra l'unico modo per impedire un processo di crescita altrimenti ineludibile e, tuttavia, terrorizzante.

### La “gola” e la personalità orale

Parlare della “gola” non significa solamente collegare il discorso psicologico ai disturbi del comportamento alimentare. Significa anche richiamare l'antico e analitico tema dell'oralità, che Freud ha enfatizzato nel complesso sviluppo psicofisico, esaminandola in relazione alla struttura di personalità dell'individuo.

Le tendenze orali mostrano tratti di “vampirismo”: individui con tali caratteristiche, infatti, chiedono ed esigono sempre molto, non abbandonano il loro oggetto ed il loro modo di relazionarsi è quello del “succhiamento”, identificandosi spesso con l'oggetto dal quale vogliono essere nutrite. Tali processi sono in stretta correlazione con le due attività principali caratteristiche della fase orale, secondo Freud: la *suzione*, fonte di piacere, e l'*introiezione*, ossia l'impossessarsi dell'oggetto mediante l'introduzione orale. Attraverso la bocca, il bambino entra in contatto con la madre ed ha la possibilità di iniziare a conoscere il mondo esterno.

La *personalità orale* presuppone, come caratteristica primaria e precipua, l'inclinazione verso comportamenti che coinvolgono il cavo orale: mangiare, fumare, bere, succhiare..., in una disposizione personologica avida di prendere dall'esterno e di trattenere gli elementi. Ma da dove derivano simili tratti caratteriali? Che tipo di ambiente hanno vissuto individui che presentano tali caratteristiche? Quali bisogni non sono stati soddisfatti?

Facciamo un passo indietro. L'allattamento al seno, inteso non solo come nutrimento, ma come momento di incontro e di amore è, come sosteneva D. W. Winnicott, la prima forma di comunicazione che condiziona le successive esperienze comunicative e relazionali.

Quando i bisogni orali non sono soddisfatti, nel bambino si innesca una condizione di sofferenza che viene comunicata attraverso il pianto, in modo che la madre si accorga della frustrazione esperita. Se la madre non si sinto-

nizza con il bisogno del figlio, l'unica difesa di cui egli dispone è la *negazione del suo bisogno*. Questa estrema manovra difensiva ha lo scopo di risparmiare, in futuro, la sofferenza che nasce dal chiedere il soddisfacimento di un bisogno e non ottenerlo. Tale deprivante esperienza pre-verbale può condurre il bambino alla strutturazione di un pensiero quale: «Non avrò più bisogno di chiedere».

Una volta adulto, un individuo con un tale background affettivo, poiché difettoso dell'amore incondizionato materno e della fiducia di base, proverà, con l'Altro, ad utilizzare l'empatia, nel tentativo di ricevere il nutrimento affettivo che non ha ricevuto in passato. Egli sente che chiedere è pericoloso e tenterà di essere autonomo, di non avere bisogno degli altri, perché la sensazione di bisogno evocherà continuamente l'esperienza di dolore sofferta nelle prime fasi di vita.

Il conflitto inconscio, dunque, è rappresentato da un lato dalla necessità – atavica – di *ricevere amore* e dall'altro dalla profonda *paura di soffrire* e di sperimentare nuovamente la delusione, temendo, così, di poter perdere l'indipendenza; perciò il soggetto vive il paradosso in cui, quando qualcuno gli dà, lui si ritira, perché riemerge la paura di rivivere la tristezza e la disperazione primaria.

Egli, proprio in virtù della sua storia, percepisce il mondo diviso in buono e cattivo, come da piccolissimo sentiva, in termini kleiniani, il seno buono e il seno cattivo della madre.

Chi si fa risucchiare da persone con tali caratteristiche psicologiche potrebbe, ad un certo punto, non riuscire più a tollerare i comportamenti di cui sopra, perciò potrebbe arrivare a troncare una relazione (di qualsiasi natura essa sia): ciò confermerebbe all'individuo che il mondo è cattivo, riportandolo, così, all'esperienza deprivativa primaria.

### **Un'esemplificazione clinica: Viola**

Le parole delineate sinora rispetto all'oralità e al "risucchiamento" richiamano, con un'eco spaventosamente forte, la storia di Viola (nome di fantasia), ricoverata per aggravamento della sintomatologia anoressica, a soli undici anni, in un reparto ospedaliero di neuropsichiatria infantile. Era

una bambina profondamente sola, triste, gracile e silenziosa. Il suo sguardo, con quei grandi occhi neri, era spaventato, chiedeva al mondo una spiegazione a tutto quel malessere, evidente anche sulle sue braccia, che, talvolta, si torturava.

La madre di Viola aveva una grave patologia psichiatrica, nonché una malattia autoimmune ed era stata l'unica figlia a scampare, proprio per le sue difficoltà, ad un padre violento e rabbioso. Il rapporto con la figlia era sempre stato idilliaco, senza un litigio, né uno screzio, fino a quando, nella vita di Viola, non si affacciò la pubertà e, di lì, le prime litigate, per un tentativo sano di separarsi da una madre tanto invadente.

Viola sarebbe quindi stata oggetto, fin da piccola, di attenzioni sul suo stato di salute, che la ancoravano esclusivamente ad un ruolo di schermo delle proiezioni materne e non le permettevano, perciò, di poter mostrare bisogni ed emozioni suoi propri. La sua anamnesi presenta, infatti, una grande quantità di preoccupazioni, sin dalla più tenera età, ed interventi sul corpo che sembrano confermare una sorta di linguaggio materno in cui il riconoscimento passa solo attraverso l'identificazione di una malattia e la sua cura. È come se la madre le avesse, inconsciamente, trasmesso il messaggio: «Se stai male mi prendo cura di te e ti inglobo (ed ho un ruolo anche io); se non stai male e ti vuoi separare da me, ti espello perché sfuggi al mio controllo». In questo contesto relazionale, anche Viola si è espressa con la sola modalità comunicativa che conosceva, perché l'unica che ha imparato: la conversione del malessere relazionale sul sintomo corporeo.

Ed il padre di Viola? Che ruolo aveva in tutte queste dinamiche? È stata una figura sempre sullo sfondo, che mai ha avuto il ruolo né di separazione, né di autorevolezza. Talvolta, addirittura, si notava come fosse Viola stessa a provocarlo per ottenere una regola, un paletto, un "no" che mai le veniva detto o, quantomeno, mantenuto, perché resistente alla sua reazione isterica successiva. Era, anche lui, fagocitato ed espulso, proprio come la figlia, da una madre/moglie inglobante e mortifera.

Era interessante notare come, ad esempio, Viola fuori casa mangiasse e cercasse complicità con la sua educatrice verso aspetti golosi del cibo/relazione, non certo senza difficoltà o forti ambivalenze, ma proprio perché, forse, scevro della valenza di "prova di forza" con la madre.

Ora Viola è un'adolescente, vive da qualche tempo in una comunità per minori ed è, tolta dal contesto familiare, maggiormente serena, seppure, nei suoi occhi, si legga ancora la profonda tristezza che l'ha attraversata e, talvolta, la attraversa ancora. La "gola", per Viola, è stata il simbolo del controllo e della dominazione della relazione con la madre, seppure ne sia stata, lei stessa, al contempo anche vittima.



---

# La vergogna

*A cura di Francesca Falbo*

Sempre più spesso ciò che le persone che incontriamo portano alla nostra attenzione, siano esse adulti o adolescenti, è la forte dicotomia tra il bisogno e la paura di essere visti.

Nel corso di una seduta, Elisa, raccontandomi del perché il rapporto con i suoi compagni fosse cambiato durante il corso della terza media, mi ha detto: «Sono cambiata io. Ero stufa di essere la loro pezza da piedi. Mi prendevano in giro per come mi vestivo e per com'ero, perché lo vede, sono un po' goffa, rido sempre: allora ho deciso di cambiare perché mi vergognavo di farmi vedere per com'ero». Penso che in questa sua frase ci sia un nodo centrale della vergogna: essa fa sentire visti e fa sentire al centro dell'attenzione quella parte di noi che vorremmo non venisse fuori, proprio perché porta alla luce qualcosa del nostro profondo che riteniamo vada lasciato nascosto.

Un paradosso della vergogna è che pur essendo un sentimento immediato, forte ed invasivo, è allo stesso tempo un'emozione complessa in quanto emozione sociale o interpersonale (Batacchi e Codispoti, 1992), ossia è un affetto che acquista significato nel confronto tra l'immagine di sé ed il giudizio dell'altro. Si prova vergogna per qualcosa che fa sentire diversi ed esposti allo sguardo altrui, trasformando la persona in portatore di un segno speciale che la sottrae all'anonimato per una motivazione ritenuta disdicevole o sbagliata. Soprattutto per l'adolescente diventa invasivo lo sguardo che si posa sul corpo, che coglie la più segreta intimità, perforando la barriera protettiva della pelle psichica che protegge quello spazio psichico privato (Anzieu, 1985): il corpo esposto diventa metafora

della nudità psichica, espressione della violazione della privacy, dello spazio privato del Sé.

La vergogna è strettamente intrecciata al corpo, soprattutto al senso della vista, si manifesta con perturbazioni fisiche quali il rossore, l'abbassare lo sguardo, l'incurvare le spalle, l'assumere atteggiamenti ritirati che nascondono e mimetizzano. Borgna (2008) scrive della vergogna come un'esperienza psicosomatica che nasce e si muove nella vita interiore ma che si manifesta nel corpo che diventa espressione del turbamento e dello smarrimento: n'è esempio il volto che avvampa, che arde, testimonianza visibile di un turbamento che si vorrebbe nascondere, ma che il corpo evidenzia allo sguardo dell'altro.

### **La polisemia di vergogna**

Definire a parole la vergogna non è affatto semplice, dal momento che se si pensa ad essa, più che definizioni articolate appaiono alla mente dei termini che vi si riferiscono, dei sinonimi: imbarazzo, pudore, umiliazione, nascondersi, arrossire, sparire.

La vergogna è un'emozione, e proprio per questo tra le parole utilizzate per descriverla ce ne sono alcune che si riferiscono al corporeo e altre ad un livello più relazionale: la vergogna è un'emozione fundamentalmente intersoggettiva, legata alla percezione che ognuno ha di sé e al modo in cui gli altri percepiscono il nostro essere.

Da quanto accennato si può dedurre che questa emozione sia anche legata all'esposizione di sé e all'evitamento di questa esposizione, per tutto ciò che il mostrarsi agli altri comporta per la propria autostima.

Nel *Dizionario Ragionato di Psicologia Individuale*, la vergogna è definita

«una condizione emotiva collegata al sentimento sociale che si manifesta quando una circostanza comporta l'esibizione di caratteristiche capaci di abbassare la dignità individuale nei confronti dell'ambiente [...]. La vergogna induce di solito reazioni di compenso basato sulla fuga. Il carattere normale o patologico, etico o antisociale della vergogna offre

tutta una gamma di aspetti assai lontani l'uno dall'altro, che dipendono essenzialmente dalla tematica scatenante. Così la vergogna può impedire un'azione nociva alla società o invece ostacolare la serena integrazione del singolo nell'ambiente. Una sua obiettiva valutazione è quindi possibile solo nel contesto complessivo dello stile di vita».

Eppure, la persona che sperimenta la vergogna non sembra così ben disposta a darle voce, in quanto è come se chi prova questa emozione non riuscisse o non volesse analizzarne i motivi, e pertanto non ne sa parlare, se non definendo ciò che ha provato e sentito come "vergogna".

È come se le persone che si vergognano vivessero una grossa difficoltà nell'elaborazione cognitiva e nella verbalizzazione di questa emozione per difendersi dall'affrontare il dolore che proverebbero se giungessero a sperimentare la piena coscienza delle esperienze imbarazzanti e umilianti che gliel'hanno fatta provare.

La vergogna, pertanto, non è inconscia, in quanto un minimo livello di coscienza appare a chi la prova; è più giustamente definibile come emozione di difficile articolazione.

Per comprendere cognitivamente la vergogna, è importante, quindi, inserirla in un insieme di emozioni e comportamenti connotati emotivamente che sono legati ad essa: Wurmser (1981) sostiene che essa è l'angoscia che deriva dall'esposizione improvvisa all'osservazione altrui che segnala al soggetto il pericolo di un rifiuto; Castelfranchi e Poggi affermano, soffermandosi maggiormente sulla percezione che ognuno ha di sé, che la vergogna è il timore che la persona prova quando pensa di non riuscire a presentare agli altri e, soprattutto, a sé stessa un'immagine positiva di sé e quindi ad ottenere la stima degli altri e a perdere quella che ha di sé.

Queste due prime definizioni sottolineano l'una il lato affettivo e l'altra quello cognitivo dell'interazione sociale da cui emerge la vergogna: se si uniscono questi due aspetti la vergogna può essere vista sia come un segnale (funzione comunicativa delle emozioni) intrasoggettivo e intersog-

gettivo del fatto che si sta per essere sottoposti o si è già provata un'umiliazione, sia come una reazione (funzione di azione) a questa umiliazione.

La difficile articolazione del termine deriva anche dal fatto che esso è usato con accezioni diverse a seconda dei contesti e dei momenti in cui è utilizzato: si può parlare di vergogna morale, che rimanda all'indignazione verso azioni moralmente aberranti e che costituiscono, pertanto, una colpa, e di vergogna amorale, che è quella che rimanda al ridicolo e alla derisione derivanti dalla messa in atto di comportamenti non conformi ad una data situazione, disdicevoli per il ruolo sociale di chi li attua.

«Quella fiaba parlava di un branco di lupi che erano messi un po' male perché non mangiavano da parecchio tempo, insomma attraversavano un brutto periodo. Il vecchio lupo capo branco però tranquillizzava tutti, chiedeva ai suoi compagni di avere pazienza e aspettare, tanto prima o poi sarebbero passati branchi di cinghiali o di cervi, e loro avrebbero fatto una caccia ricca e si sarebbero finalmente riempiti la pancia. Un lupo giovane, però, che non aveva nessuna voglia di aspettare, si mise a cercare una soluzione rapida al problema. Decise di uscire dal bosco e di andare a chiedere il cibo agli uomini. Il vecchio lupo provò a fermarlo, disse che se lui fosse andato a prendere il cibo dagli uomini sarebbe cambiato e non sarebbe più stato un lupo. Il giovane lupo non lo prese sul serio, rispose con cattiveria che per riempire lo stomaco non serviva a niente seguire regole precise, l'importante era riempirlo. Detto questo, se ne andò verso il villaggio. Gli uomini lo nutrono coi loro avanzi, e ogni volta che il giovane lupo si riempiva lo stomaco pensava di tornare nel bosco per unirsi agli altri, però poi lo prendeva il sonno e lui rimandava ogni volta il ritorno, finché non dimenticò completamente la vita di branco, il piacere della caccia, l'emozione di dividere la preda con i compagni. Cominciò ad andare a caccia con gli uomini, ad aiutare loro

anziché i lupi con cui era nato e cresciuto. Un giorno, durante la caccia, un uomo sparò a un vecchio lupo che cadde a terra ferito. Il giovane lupo corse verso di lui per portarlo al suo padrone, e mentre cercava di prenderlo con i denti si accorse che era il vecchio capo branco. Si vergognò, non sapeva cosa dirgli. Fu il vecchio lupo a riempire quel silenzio con le sue ultime parole: “Ho vissuto la mia vita come un lupo degno, ho cacciato molto e ho diviso con i miei fratelli tante prede, così adesso sto morendo felice. Invece tu vivrai la tua vita nella vergogna, da solo, in un mondo a cui non appartieni, perché hai rifiutato la dignità di lupo libero per avere la pancia piena. Sei diventato indegno. Ovunque andrai, tutti ti tratteranno con disprezzo, non appartieni né al mondo dei lupi né a quello degli uomini... Così capirai che la fame viene e passa, ma la dignità una volta persa non torna più”»

N. Lilin, *Educazione Siberiana*

La vergogna morale «è una particolare esperienza emotiva in cui si fondono vergogna e senso di colpa» (Battacchi e Codispoti, p. 69, 1992) a cui non corrisponde la presa in giro, ma il disprezzo e l'indignazione. Il senso di colpa è un fenomeno poco unitario ed è analizzabile da un punto di vista punitivo, dove l'altro (spesso un altro sé) si erge come giudice e punisce per una colpa commessa, o da un punto di vista riparativo, dove il dispiacere è dettato dalla compassione per la vittima; inoltre il senso di colpa può derivare da una sofferenza inflitta (e deriva quindi dall'empatia verso l'altro) o da una norma trasgredita (senso di colpa normativo).

La commistione di vergogna e senso di colpa sussiste quando è presente intenzionalità nell'azione che ha attivato la vergogna morale al fine di raggiungere un obiettivo importante per sé e quando vi è uno scarto tra la pretesa e la realtà, e cioè tra una dichiarazione espressa e la realtà dei fatti: devono, quindi, essere presenti intenzionalità e doppiezza unite allo smascheramento (da parte di sé o degli altri) di quella pretesa.

Esiste, poi, un'accezione sociale del termine, nel senso della vergogna che si prova di fronte agli altri, e quella che si vive, invece, solo alla presenza

di sé stessi, considerabile come una forma di rispetto, come se fosse una difesa, una sorta di timidezza e pudore per proteggere la propria identità personale. Timidezza e pudore sono strettamente connessi con la vergogna, ma se ne differenziano in quanto non sono emozioni vere e proprie, ma tratti caratteriali che proteggono e allo stesso tempo rendono suscettibili ad essa.

Da quanto finora detto è evidente che è difficile definire la vergogna come un fenomeno unitario, in quanto da un lato essa è sempre legata ad alcune condizioni generali, ma dall'altro esistono anche condizioni specifiche che determinano un particolare vissuto e quindi diverse forme di essa.

### **Vergogna e senso di inferiorità**

Secondo Adler, la vergogna è connotabile come un prodotto del sentimento sociale, in quanto è vista come un ostacolo al raggiungimento dell'autonomia o come fissazione al sentimento di inferiorità: la vergogna è il punto di partenza per lo sviluppo di un buon adattamento alla società e del rispetto di sé e degli altri (Bastianini, Di Summa, Vidotto, 2005).

«Lo stato emotivo della vergogna è un prodotto del sentimento sociale e non deve perciò essere bandito dalla vita psichica. Senza la vergogna, per la verità, non esisterebbe neppure la società umana. Essa compare quando, a causa di un intervento nella sfera psichica, siano compromessi il sentimento della personalità e il valore di un individuo e la sua dignità corra un grave rischio».

A. Adler, 1927

Nella vergogna si assiste ad una caduta verticale della propria autostima e questa compromissione fa sentire la persona che ne è preda una nullità.

Adler suggerisce, inoltre, di considerare i problemi difficili della vita, i dispiaceri, le perdite e le costrizioni sociali sempre tramite il punto di vista del sentimento di inferiorità:

«...si manifestano allora con frequenza alcuni stati affettivi estesi e ben conosciuti, come la paura, l'affaticamento, lo scoraggiamento, la vergogna, la timidezza, l'imbarazzo».

Adler, 1926

La vergogna può, quindi, essere collegata al senso di inferiorità nella misura in cui il soggetto che sperimenta questa emozione è colui che, volendo manifestare a sé e agli altri un'immagine ideale di sé che copra la sua insicurezza e il suo senso di inferiorità, viene, invece, visto per ciò che realmente è: la vergogna è, quindi, la risposta alla disconferma di un'aspettativa, è la conseguenza del fallimento nel raggiungimento di uno scopo interiorizzato.

### **Non voler essere visti**

Chi si vergogna ha timore che da alcuni suoi atteggiamenti emergano delle proprie caratteristiche profonde che preferirebbe tenere per sé, o che anche lui, per primo, preferirebbe non vedere, ma, allo stesso tempo, colui che prova vergogna tende ad arrossire. Se ci si sofferma sull'arrossire si può mettere in luce la contraddittorietà della vergogna: se essa è una risposta emotiva all'esposizione agli occhi degli altri a cui si stenta a sottrarsi, il rossore, invece, anziché velare questa volontà, accentua l'attenzione altrui.

Tutta la gestualità che ruota intorno alla vergogna è caratterizzata dal filo conduttore dell'evitamento, nel senso che chi vive questa emozione tende a cercare di passare inosservato, chinando il capo ed evitando di guardare l'altro, nella credenza, forse magica, che se non vede di essere guardato, non sia visto: chi si vergogna non guarda per non essere guardato; è come se l'individuo che prova vergogna tenti di non guardare negli occhi l'altro davanti a cui si imbarazza per non incontrare il suo sguardo, in quanto lo sguardo altrui è uno specchio nel quale si riflette.

Come una persona vede sé stessa è un concetto di fondamentale importanza nella vergogna, in quanto non c'è alcuna differenza tra vergognarsi di fronte agli altri e vergognarsi di fronte a sé stessi: in entrambi i casi è

presente un altro che guarda e fa scoprire il soggetto diverso da ciò che riteneva di essere, ma pur sempre sé stesso; nel mondo soggettivo di chi si vergogna non si è mai soli, ma c'è sempre un altro che osserva e contribuisce ad aumentare l'umiliazione.

Il sentimento della vergogna e il non voler essere visti è un'emozione che accomuna le popolazioni di tutto il mondo; l'antropologa Abu-Lughod, che ha osservato per anni il popolo beduino degli Awlad 'Ali, riferendosi al concetto di deferenza che le persone di status inferiore esprimono verso l'alta gerarchia, introduce la nozione di 'hasham', che rappresenta la loro consapevolezza di essere vulnerabili all'umiliazione: con questo termine si traducono quei sentimenti di vergogna e timidezza che si provano in presenza di persone di posizione più elevata nella gerarchia:

«Hasham, allora, nella sua manifestazione come disagio emotivo o vergogna, è ciò che spinge a evitare chi è più potente, e nella sua espressione come atto di modestia provocato da questi sentimenti è il celarsi protettivo che si verifica quando è inevitabile esporsi alla presenza del più potente».

Abu-Lughod, 1999, p. 121

Pertanto, la condizione che deve essere presente perché un soggetto provi vergogna è la consapevolezza di sé esposto allo sguardo, e quindi al giudizio, altrui; Battacchi e Codispoti (1992) sottolineano come nella vergogna si abbia una doppia consapevolezza, cioè di sé e dell'altro che vede e giudica: il soggetto si vede con gli occhi, ostili, dell'altro, soprattutto quell'altro che è per lui importante e al cui modo di essere e di essere trattati si è particolarmente sensibili.

La vergogna che il soggetto prova, però, non riguarda l'azione compiuta in sé, ma quello che essa rivela o può far capire agli altri del soggetto come persona, in quanto il giudizio che si teme verte sulla persona nella sua globalità, che deriva da qualità che essa possiede intrinsecamente o per attribuzione sociale: è messa in dubbio, quindi, l'immagine che l'individuo ha di sé, cioè il senso di sé, nell'accezione di essere sé stessi, unici e diversi dagli altri

e quindi quello che è in gioco è molto più di un'azione, in quanto riguarda la propria identità personale.

Sartre in *L'essere e il nulla* scrive che la vergogna è la coscienza di essere o poter diventare un oggetto, di scoprire se stessi come «quell'essere degradato, dipendente e cristallizzato che io sono per altri»: Sartre introduce il problema dell'esistenza degli altri mostrando come in effetti la vergogna sia la «coscienza non posizionale di sé come vergogna» e, conseguentemente a ciò, come essa sia accessibile alla *riflessione*. Il filosofo quindi si sofferma sulla struttura intenzionale della vergogna, precisando che si ha vergogna sempre di qualche cosa; nel dettaglio egli vede questo qualcosa essere l'io stesso, la *coscienza*, o meglio ciò che Sartre chiama il «per Sé».

Questa considerazione evidenzia in modo chiaro l'esistenza di un unico protagonista deputato a vivere e sentire questo sentimento e mostra al tempo stesso come quest'ultimo sia anche l'oggetto di tale sensazione: quando prova vergogna, il soggetto ha vergogna di sé. Successivamente, Sartre giunge ad affermare che la vergogna non è unicamente autoriflessiva, dal momento che per provare questa emozione la persona ha bisogno della presenza degli altri: in sostanza si ha vergogna di sé stessi sì, ma quando si è con qualcuno che, vedendo e osservando, conferma e fornisce vita a tale sentimento.

Secondo Lynd, la vergogna è in stretta connessione con l'identità, ed è provocata da esperienze che mettono in discussione l'immagine di sé, costringe a vedersi con gli occhi degli altri e a riconoscere le differenze tra queste due visioni.

Nella nostra epoca, che il sociologo Bauman ha definito "società liquida", alle persone risulta difficile tollerare una propria identità differenziata che comprenda la capacità di sentire e riconoscere le emozioni, di avere confini, limiti ed origini certi. Le persone, per non sentirsi escluse, sono spinte ad adeguarsi, spesso nel ruolo di consumatori, alle richieste dei diversi gruppi sociali.

In questo clima, la vergogna, un'emozione per alcuni scomparsa e per altri accentuata, sembra assumere una posizione centrale nella clinica e nel

sociale. Le persone si vergognano della propria fragilità e dei traumi vissuti nel passato riattivati nel qui ed ora della seduta; nel sociale la squalifica narcisistica si manifesta palesemente come la paura di vivere e riconoscere la propria specificità ed originalità, nel trattare gli affetti come oggetti sconvolgenti e dannosi, nell'imitare modelli esterni privi di valore se non quello della momentanea visibilità mediatica.

La vergogna-pudore sana ed evolutiva sembra obsoleta e desueta, al suo posto si osserva sempre più frequentemente la paura dell'invisibilità e del disconoscimento, timori che evidenziano un serio deficit narcisistico.

Negli adolescenti, e anche negli individui adulti, tutto ciò si traduce nell'innalzamento di una maschera che ha la funzione di celare e proteggere il vero io e che gli permette di mettere in campo ciò che la società richiede; ma questo li porta, di conseguenza, a sentirsi disorientati e a ritrovare con fatica la persona che sanno di essere o a mostrarla solo con coloro che essi reputano degni di fiducia.

E che fatica trasmettergliela questa fiducia! Alcuni di loro sembrano privi di speranza, ma una volta che l'autenticità gli viene trasmessa in una relazione in cui possono sentirsi sicuri, queste persone si aprono e diventano in grado di porci davanti alle loro paure, che non sono piccole, ma grandi, totalizzanti, proprio perché rimandano alla parte più profonda di loro stessi, quella che nascondono e di cui si vergognano, ma che è quella autentica, quella da cui si può partire per riprendere in mano le fila della loro caotica e contraddittoria esistenza.

Ed è così che quella fatica viene premiata, quando quelle mura sembrano sgretolarsi pian piano, e anche solo un sorriso sincero ci premia di tutto.

È proprio la vergogna, un'emozione antica, che riconferma la sua posizione di crocevia tra interno ed esterno, tra normalità e patologia, tra psiche e corpo e soprattutto il suo ruolo molto attuale, di sentinella dell'integrità del Sé.

## **Bibliografia**

- ABU-LUGHOD L. 1999, *Sentimenti Velati. Onore e poesia in una società beduina*, Le Nuove Muse, Torino.
- ADLER A. 1930, *Psicologia del bambino difficile*, Newton Compton, Roma, 1973.
- ADLER A. 1997, *Il senso della vita*, Newton Compton, Roma.
- ANSBACHER H. L. ~ ANSBACHER R. R. 1956, *La Psicologia Individuale di Alfred Adler*, Martinelli, Firenze, 1997.
- ANZIEU D. 1987, *L'io pelle*, Borla, Roma.
- Bastianini A. M. ~ DI SUMMA F. ~ VIDOTTO B. 2005, *Psicogenesi del sentimento della vergogna e sua interazione con il sentimento sociale*, in AA.VV., «Il Sagittario», n. 17, set. 2005;
- BATACCHI M. W. E ~ CODISPOTI O. 1992, *La vergogna. Saggio di psicologia dinamica*, Il Mulino, Bologna.
- BAUMAN Z. 2001, *Voglia di comunità*, Laterza, Bari.
- BORGNA E. 2008, *L'arcipelago delle emozioni*, Feltrinelli, Milano.
- LYND H.M, *On shame and the search for identity*, Harcourt Brace, New York.
- PARENTI F. ~ ROVERA G.G. ~ PAGANI P.L. ~ CASTELLO F. 1975, *Dizionario Ragionato di Psicologia Individuale*, Cortina, Milano.
- SARTRE J.P. 1943, *L'essere e il nulla*, Il Saggiatore, Milano, 1997.
- WURMSER L. 1981, *The Mask of Shame*, John Hopkins University Press, Baltimore-London.



---

# Superbia e complesso di superiorità

A cura di Stefania Torriano

Alla base dei cosiddetti “vizi capitali” possiamo trovare angosce molto profonde che non sono state elaborate. Si può, quindi, sostenere che il vizio costituisce una sorta di *acting*, un mero agire inconsapevole, dove il soggetto appare essere incapace o impossibilitato a compiere qualunque operazione mentale trasformativa. I vizi costituiscono degli aspetti piuttosto radicati nella persona, sono vere e proprie modalità di funzionamento stabile, modelli di esperienza interiore e di comportamento che si declinano nell’area cognitiva e affettiva e nelle relazioni interpersonali, determinando il modo di entrare in rapporto con il mondo esterno e con il mondo interno, di articolare le percezioni e le esperienze che provengono da entrambi in modo più o meno armonico e adattativo.

L’elenco dei vizi capitali appartiene alla tradizione cristiana, ma ciascuno di essi è stato oggetto di riflessione anche in precedenza da parte di pensatori, poeti e filosofi del mondo classico. Nell’antichità i vizi erano comportamenti condannabili perché infrangevano le regole del senso comune, nel mondo cristiano infrangevano i codici religiosi e oggi possiamo parlare di situazioni che esprimono un disagio clinicamente significativo. Sono, infatti, un qualcosa che arreca sofferenza sia in colui che ne è portatore sia in coloro che li subiscono. San Tommaso ricorda che i sette vizi si chiamano “capitali” (da *caput*, capo) in quanto sono quelli da cui scaturiscono tutti gli altri vizi.

Gregorio Magno, monaco e poi papa, costruisce un’unica catena genealogica ponendo la superbia alla radice di tutti gli altri vizi. Prendiamo ora in considerazione più nello specifico proprio tale vizio.

Il termine di derivazione latina (*super*) significa stare sopra, comandare e anche andare oltre la propria misura. Il termine greco corrispondente è *hybris*, che deriva dalla fusione della preposizione *epì*, che vuol dire “su”, “in alto”, e dalla radice di *briaròs*, “forte”. Ne risulta un significato complesso, che possiamo tradurre con superbia, insolenza, tracotanza, alterigia, violenza, prepotenza a seconda dei contesti. Tutti questi termini definiscono l’area concettuale che rimanda alla smisuratezza.

Nel mondo greco, pervaso dalla moderata saggezza del *medèn agàn* (nulla di eccessivo), la superbia è una colpa imperdonabile che ha il sapore di una ribellione dell’uomo contro il dio, una sorta di azione destabilizzante contro quanto è stabilito dall’autorità divina. Chi osa trasgredire è superbo e chi trasgredisce viene punito. Superba è anche l’ossessiva ricerca di verità di Edipo: la colpa edipica non è solo la trasgressione della proibizione paterna ma è la colpa di non accettare la propria impotenza, l’orgoglio presuntuoso di pretendere di sapere senza accettare che ci sono dei limiti, non alla conoscenza in sé ma alla capacità di tollerare la conoscenza stessa.

Nel mondo romano la superbia scardina la sacralità del *mos maiorum* e diventa compagna dell’ambizione, dell’arrivismo senza scrupoli, della corruzione.

«O superbia, pazzo errore di coloro che sono troppo favoriti dalla fortuna! Come è meglio non accettare nulla da te! Come diventa un’offesa tutto il bene che fai! Come nulla ti si addice! Quanto più sei tronfia, tanto più ti abbassi e dimostri che non ti è concesso valutare adeguatamente quei beni, per cui tanto ti gonfi; tutto ciò che tu dai, lo guasti» (83, 31).

Seneca, *Benefici*

Dante descrive i superbi nei Canti X, XI e XII del *Purgatorio*: essi camminano in cerchio lungo la Cornice e recitano il *Pater noster*. Sono i penitenti che scontano la loro pena nella I Cornice del *Purgatorio*, costretti a camminare curvi sotto il peso di enormi macigni, simili alle cariatidi che nelle chiese romaniche fungono da capitelli delle architravi. Il peso che li opprime è maggiore o minore a seconda dell’entità del peccato commesso.

Questa concezione della superbia si consegna alla riflessione moraleggiante della religione cristiana, che la considera come la colpa primigenia, quella che ha condotto l'uomo avido di conoscenza e di potere a disobbedire al divieto divino, a cedere alle tentazioni del diavolo per sentirsi uguale a Dio, onnisciente e onnipotente. Questo disperato tentativo da parte dell'uomo di andare oltre, però, non può che essere fallimentare, fino a perdere di vista i confini fisici e mentali. Questo fa quasi pensare alla perdita di contatto con la realtà a cui si può assistere nella condizione psicotica. In termini clinici, infatti, si parla di esame di realtà alterato e ci si riferisce all'incapacità di fare i conti con il principio di realtà, prediligendo il principio del piacere, fino a sconfinare nella patologia.

Da qui si arriva al concetto di *onnipotenza*. In questo senso, ragionando in termini psicodinamici, la superbia può ancora oggi essere considerata la radice di ogni psicopatologia, poiché ha a che fare con il pensiero infantile ed emotivamente immaturo. Infatti, la maturità psichica si acquisisce in concomitanza con la capacità di abbandonare il pensiero onnipotente infantile e di accettare la limitatezza del pensiero adulto e della condizione umana.

Superbia è assolutizzazione di posizioni, chiusura difensiva davanti ad altre possibilità di conoscenza e cambiamento sentite come intollerabili e catastrofiche. Superbia è presunzione; e l'atteggiamento presuntuoso, a qualunque livello e verso qualunque oggetto, persona o idea, è frutto di superbia. Ciò accade anche perché per alcune persone può essere troppo pericoloso mettersi in discussione, negoziare punti di vista e vertici di osservazione; può essere un rischio intollerabile che spaventa come un evento disastroso e irreparabile. Meglio, allora, evitare confronti e spunti di riflessione, meglio attaccarsi alle proprie posizioni in modo acritico, sconfinando in un atteggiamento emotivo e cognitivo connotato da una rigidità debilitante ed infruttuosa. Bion arriva a dire che, in questi casi, l'apparato per pensare i pensieri arresta il proprio sviluppo e impedisce alla mente di crescere perché la mente non può vivere senza pensieri, se non volutamente grazie ad alcune tecniche meditative. Costringere la mente a questo digiuno emotivo e cognitivo significa condurla alla morte psichica, azzerando le potenzialità del Sé creativo. Tale Sé creativo è l'espressione vitale

di un desiderio insito in noi: essere qualcosa in più che semplici ricettori passivi. Ma per dar vita ad azioni creative è necessario che le diverse aree che compongono il nostro campo psichico siano connesse ed in sinergia tra loro: dove non opera il Sé creativo, apparirà il narcisismo. La scelta narcisistica porta ad una unità che è solo apparente, un'unità che sottende uno smembramento (L.G. Grandi, 2016).

Vediamo, così, come dietro l'onnipotenza si celi l'incapacità di mettersi in discussione e attingere a nuovi pensieri, di avventurarsi nella turbolenza emotiva che ogni nuovo evento, incontro, legame comporta. Il pensiero onnipotente si chiude in se stesso, illudendosi di poter magicamente controllare tutto, sentendosi illusoriamente padrone di ogni cosa, mentre è schiavo della propria debolezza, vittima di se stesso e della fede cieca e assoluta nelle proprie capacità.

I vizi arrecano danno e distruzione, anche se ad uno sguardo meno attento potrebbe sembrare che portino a godimento e benessere. Spesso tali modalità trasgressive poi si strutturano in stili di vita. La temperanza, invece, fa sì che un'eventuale tendenza possa essere contenuta, affinché non porti al danno o al vizio.

La psicopatologia utilizza altri termini, ad esempio non parla di superbia ma di narcisismo, Sé grandioso e così via, ma la storia dell'umanità ci insegna che la superbia ha sempre caratterizzato l'uomo, da Adamo ed Eva ai vari racconti mitologici. Alcune persone possono presentarsi come umili, ma nascondere una superbia sconfinata. L'umiltà è la consapevolezza del limite, ma talvolta può essere falsa. Se una persona è particolarmente orgogliosa per qualcosa che ha fatto, la temperanza le consente di darsi dei limiti.

Una questione fondamentale è quella relativa alla conoscenza. L'albero della conoscenza è quello da cui Eva attinse la famosa mela e da lì arrivò la punizione divina. Un altro noto episodio relativo alla conoscenza è quello di Prometeo, che scoprì il fuoco e lo portò agli uomini. Gli dei ne furono gelosi e allora lo condannarono in eterno a farsi mangiare il fegato da un'aquila. Una conoscenza che si accompagna alla superbia, quindi senza la temperanza, può essere pericolosa.

In generale, possiamo dire che ognuno di noi tende per propria natura ai vizi capitali, ma grazie alla temperanza si può creare un equilibrio all'interno della persona, che consente di non essere travolti da tali vizi. Quando non c'è questo equilibrio allora il soggetto utilizzerà pensieri e comportamenti rigidi e disadattivi in senso più o meno psicopatologico.

### **Dall'inferiorità alla superiorità**

Come non parlare della teoria adleriana prendendo in esame la superbia?

Adler è partito dal concetto di *inferiorità d'organo*. Infatti, dal momento che era un medico, ha considerato primariamente la componente organica per cercare di spiegare come un limite fisico potesse condizionare l'immagine di sé e il modo di affrontare i compiti vitali. Con il tempo, però, questo concetto viene superato e per spiegare l'inferiorità diventa fondamentale l'aspetto psicologico. Altro concetto importante della teoria adleriana è quello di *compensazione*, mutuato dalla medicina, che indica un artificio per superare e gestire il sentimento d'inferiorità. Questo apre lo sguardo sul finalismo causale adleriano. La finalità è autoprotettiva, anche se molti disturbi nevrotici, e non solo, sono la risultante di una compensazione innaturale del sentimento di inferiorità. Le compensazioni buone sono quelle che vengono utilizzate nel lato utile della vita, ma non tutte sono così in quanto alcune possono anche stare nel lato inutile. Tutte le persone usano delle compensazioni, bisogna però vedere se stanno nel lato utile della vita o in quello inutile, anche se non è sempre facile capire cosa può essere utile e cosa no, bisogna sempre valutare la specificità del caso in questione. Inoltre si possono valutare anche a seconda del grado di distanza o vicinanza dalla realtà comunitaria. Le compensazioni positive permettono di indirizzare il cammino personale verso mete di autentica valorizzazione e realizzazione di sé, mentre quelle negative possono accompagnare un'amplificazione esagerata dell'autostima e dell'immagine di sé, qualificandosi come supercompensazioni che alimentano il complesso di superiorità e riducono la considerazione delle altre persone. Le compensazioni diventano patologiche quando rafforzano una concezione di sé e del mondo che

penalizza o annulla il contatto con la realtà e accresce le difficoltà con il mondo esterno.

Il *sentimento di inferiorità* non deve essere visto come qualcosa di patologico in quanto, per natura, è pervasivo nella vita di ciascuno, sia da bambini che durante la vita adulta. È proprio l'inferiorità che spinge la vita psichica all'azione, "dal minus al plus". Valutare come la persona gestisce questo aspetto è importante perché ci suggerisce quanta armonia o disagio sono presenti.

La *volontà di potenza* è un'energia vitale aspecifica ed ha un compito adattivo e autoprotettivo, verso obiettivi di innalzamento, garantendoci la sopravvivenza. Non ha necessariamente un fondamento aggressivo, anche se la pulsione aggressiva per fini di dominio e di conservazione è costantemente al suo servizio. L'*aspirazione alla superiorità* è una specificazione di quest'energia. I bambini piccoli sono più propensi a distruggere che a costruire e a creare disordine. Questo tipo di energia è grezza, quando invece diventa più costruttiva e compare una mèta allora ci si può riferire all'aspirazione alla superiorità, ad esempio quando il bambino inizia a giocare ad essere un supereroe. La volontà di potenza lavora attraverso la mente e il corpo, quando poi ci sono dei contenitori si evolve, diventando aspirazione alla superiorità. Nella relazione con l'altro, la volontà di potenza può trovare un'evoluzione dal corpo alle altre dimensioni, intellettuale e affettiva, e indicare una risposta più articolata rispetto ai bisogni di sopravvivenza e di adattamento, promossi dall'aggressività. L'intenzionalità e il sentimento comunitario distinguono l'aspirazione alla superiorità dalla volontà di potenza.

L'aspirazione alla superiorità si serve di artifici di compenso, che possono essere positivi o negativi a seconda della distanza che hanno con la realtà. La qualità di questi si differenzia da soggetto a soggetto a seconda del corredo genetico e della situazione relazionale e sin dalla prima infanzia è carica di originalità individuale. Diventano patologici quando rafforzano un'immagine di sé che penalizza il contatto con la realtà. Tali meccanismi di compenso patologici ed esagerati portano al *complesso di superiorità*, che compare solitamente ben delineato nell'atteggiamento, nei tratti di carat-

tere e nelle opinioni dell'individuo convinto che le proprie doti siano superiori a quelle del resto delle persone.

«Dietro ogni soggetto che si comporta come se fosse superiore agli altri, possiamo sospettare un sentimento di inferiorità che richiede un particolare impegno per essere tenuto nascosto... Il complesso di superiorità costituisce uno dei modi di cui una persona con un complesso di inferiorità può servirsi allo scopo di sfuggire dai suoi problemi».

A. Adler

### **Vi presento Jay...**

Jay (nome di fantasia), come il protagonista del *Grande Gatsby*, è un ragazzo sulla trentina, di media statura, curato nell'aspetto e nel fisico, che denota l'impegno sportivo che porta avanti da molti anni. Si presenta come una persona molto brillante, intelligente, che sa fare molte cose e che ha molti interessi. Una persona che, ad un primo sguardo, sembra non avere nessuna difficoltà o che comunque non ha grandi problemi a tollerare la frustrazione. Proviamo, però, a conoscerlo meglio, andando a vedere come la superbia si sia incastrata bene nel suo stile di vita e come stia in qualche modo rovinando ciò che la vita gli ha generosamente donato.

Andando più in profondità, infatti, si può notare come abbia un Io piuttosto fragile e delle insicurezze che lo attraversano. Probabilmente tali difficoltà si sono consolidate nella relazione con le figure genitoriali. La madre è piuttosto instabile e rigida nell'educazione e nelle aspettative. Il padre, invece, è più affettivo ma poco solido caratterialmente. Il recente divorzio dei genitori e il fatto di sentirsi respinto da parte della madre probabilmente hanno accentuato tali fragilità.

Il problema sorge quando una persona di questo tipo incappa in qualche fallimento, come non passare un esame importante per la propria carriera professionale, o quando si innamora di una persona. Soprattutto quando le due cose capitano contemporaneamente! Cosa fare? L'esame si può decidere di non darlo più, scegliendo un altro tipo di carriera, soprattutto

quando si ha più di una laurea, intanto «quello non è un bell'ambiente». Meglio ancora se si riesce a trovare lavoro all'estero! In questo modo si è comunque in una posizione superiore, di prestigio, senza doversi più confrontare con il famigerato esame e, quindi, con se stessi e la propria preparazione.

Affare più complicato è quello dell'innamoramento. Una persona che deve primeggiare per poter stare in piedi si dovrà necessariamente confrontare con gli ex della sua ragazza, confronto non sempre conveniente. Inoltre, il fatto di dover essere "super" e la paura di non essere abbastanza per quella persona porterà quasi inevitabilmente a qualche difficoltà legate all'ansia da prestazione. Ma tale impotenza si deve trasformare in una volontà di potenza come necessità di sopravvivenza. A questo punto Jay è messo davvero a dura prova, ma deve uscire dall'impasse. Sarà, quindi, facile dare la colpa alla sua ragazza, ridimensionando i sentimenti nei suoi confronti e allontanandola. L'unico modo che conosce per non soccombere è quello di calpestarla, rendendo lei insicura della sua femminilità e non degna del suo amore, in un vortice di paranoie e identificazioni proiettive.

Adler sostiene che un certo grado di senso di inferiorità sia fisiologico e connaturato alla natura umana, per far sì che l'uomo senta una spinta per superarsi ed evolvere. Il problema sorge, come nel caso di Jay, quando si va ad ipercompensare il senso di inferiorità approdando nel suo opposto, ossia in un senso di superiorità che diventa complesso. Consapevolmente, Jay non riconosce le sue insicurezze, anzi tende a negarle quando gliele si fanno notare. Nei momenti di maggior fragilità trova il suo modo di reagire svalutando e distruggendo gli altri, per innalzarsi rispetto a loro invece di trovare una compensazione sul lato utile della vita. Agli occhi delle altre persone appare, pertanto, come una persona superba, cinica ed anche un po' sadica, anche se il primo a star male per questi suoi comportamenti cristallizzati nel tempo è proprio lui. Infatti, così facendo, tende a rimanere da solo e a perdere i legami importanti. Non è, però, in grado di capire i suoi sbagli perché non si può permettere di mettersi in discussione, altrimenti tutta l'impalcatura difensiva crollerebbe e non potrebbe tollerare il fatto di essere una persona immatura e fragile. Se crollasse l'impalcatura crollerebbe lui. Quindi, sebbene tali modalità non siano adattative, gli servono

per stare in piedi ed è meglio dare sempre la colpa agli altri piuttosto che confrontarsi con loro. Il confronto sarebbe una sorta di equivalente della morte per se stesso: allora è meglio allontanare le persone care piuttosto che affrontarle, soprattutto quando c'è il rischio di perdere la posizione di superiorità. In qualche modo, come possiamo vedere, le difese e le finzioni ci permettono di andare avanti nella vita, ma a quale costo! Sta al terapeuta preparare il terreno per farle crollare senza condannare a morte la persona che le erge, cosa ovviamente tutt'altro che facile.

In fondo Jay ha bisogno di maturare, soprattutto per quanto riguarda gli aspetti affettivi e relazionali, è come se una parte di lui avesse ancora bisogno delle attenzioni materne che gli permettono di costruirsi come una persona adulta e sicura di sé. Compito del terapeuta, in questo caso, come forse in tanti casi di superbia, è proprio quello di aiutare Jay a costruire e rinforzare un'immagine di sé come capace di affrontare il mondo e la vita, senza bisogno di un continuo sguardo di ritorno che gli dica: «Bravo!». Solo così potrà entrare in una relazione matura, non narcisistica, e profonda, senza aver bisogno di negare i propri sentimenti. In pratica, solo imparando ad amare se stesso potrà imparare ad amare la sua Daisy.

È esemplare come, a questo proposito, venga descritta nel film di Baz Luhrmann la scena in cui Gatsby si innamora di Daisy e decide di rinunciare al suo narcisismo per amore della donna:

«L'uniforme nascondeva la verità del suo essere un giovane squattrinato, ricco soltanto della grandiosa visione che aveva di sé. "Ho sempre saputo che potevo elevarmi, ma solo se mi fossi elevato da solo. Sapevo che baciando quella ragazza sarei stato per sempre sposato a lei, perciò mi fermai e aspettai... aspettai ancora un momento." Sapeva che la sua mente non sarebbe mai più stata libera di spaziare come la mente di un Dio, che l'innamorarsi avrebbe cambiato il suo destino per sempre. "E solo allora mi lasciai andare." Lei sbocciò per lui come un fiore e l'incarnazione divenne completa».

*Il Grande Gatsby*, film 2013

## **Bibliografia**

ADLER A. (1968). *Il senso della vita*. Newton Compton Editori.

ADLER A. (1912). *Il temperamento nervoso*. Casa Editrice Astrolabio.

ANSBACHER H.L. ~ ANSBACHER R.R. (1956). *La Psicologia Individuale di Alfred Adler*. Psycho.

BION W.R. (1958). *La superbia, in Analisi degli schizofrenici e metodo psicoanalitico* (1961). Armando.

BLANDINO G. (2006). *Un futuro nel passato*. Antigone Edizioni.

DANTE. *La Divina Commedia*.

GRANDI L.G. (2016). *Amore e Psiche*. Effatà Editrice.

Film: *Il Grande Gatsby* (2013) di Baz Luhrmann

---

# L'intersoggettività

A cura di Melissa Angelini

Con il termine *intersoggettività* si intende la comunione delle soggettività che rende possibile un mondo oggettivo in quanto prodotto da convenzioni adottate da tutti.

Tale concetto è polivalente e viene utilizzato sia in *filosofia* che in *psicologia*: si intende, a livello generale, la *condivisione* di stati *soggettivi* da parte di due o più persone.

## L'intersoggettività nel pensiero filosofico

Uno dei pensatori che trattò in senso specifico il tema dell'intersoggettività fu Edmund Husserl, *filosofo e matematico austriaco*, fondatore della *fenomenologia*. La sua preoccupazione principale, nello studio della mente umana e del modo in cui più menti si relazionano tra loro, era quella di evitare una caduta dell'Ego trascendentale nel solipsismo. La soluzione, secondo il filosofo, consisteva essenzialmente nell'ipotizzare un rapporto di empatia fra i diversi Ego, grazie al quale l'esperienza vissuta del singolo potesse diventare un'esperienza comune e aprire la strada verso la conoscenza delle essenze che, in quanto tali, trascendono la sfera della mera soggettività. Ogni soggetto, quindi, implicando l'esistenza dell'Altro, porta già in sé il deposito di una tradizione intersoggettiva che ha carattere storico e permette ad ognuno di noi di vivere secondo le esperienze comuni. Tutti gli oggetti dati nell'esperienza quotidiana (tavoli, alberi...), perciò, non stanno semplicemente nel mondo, ma sono sempre e costantemente in relazione a un qualche "Ego" che ne faccia l'esperienza.

Husserl si premurava di notare che l'io ha come carattere costitutivo quello dell'intersoggettività. Io, infatti, esperisco un mondo che è per tutti ed i cui oggetti sono disponibili a tutti. Si dilegua, così, il solipsismo, ma rimane il fatto che tutto ciò che è per me, compresi gli altri soggetti, può attingere il suo senso esclusivamente dalla mia sfera di coscienza.

### **L'intersoggettività nel pensiero psicologico**

Intorno al 1940-'50, Harry Stack Sullivan, psichiatra e *psicoanalista statunitense*, ideatore dell'approccio interpersonale, pone come assunto di base il principio secondo cui la mente del bimbo si sviluppa in un processo relazionale, che richiede l'interazione con le menti degli altri, nello specifico quella della madre o del suo *caregiver*. Su questo assunto, egli afferma che l'unità di studio minima, a differenza di quanto sostenuto dal padre fondatore della psicoanalisi, non debba essere tanto l'intrapsichico, quanto piuttosto la situazione interpersonale, giacché l'esistenza del bambino non è concepibile al di fuori della diade madre-bambino.

Tra le implicazioni più radicali del concetto di campo interpersonale elaborato da Sullivan, c'è la nozione per la quale la mente non è un qualcosa che ognuno di noi si porta in giro nella testa, con la possibilità di controllare quanto rivelare di essa o nascondere agli altri. Essa è, al contrario, trans-personale e contestuale ed emerge nell'interazione con le altre menti. Non importa quanto l'analista si sforzi di essere un semplice osservatore neutrale, perché egli è anche e inevitabilmente un partecipante, perciò diviene un soggetto attivo partecipante della relazione analitica.

Negli anni Settanta-Ottanta del secolo scorso, la corrente statunitense definita "*psicoanalisi intersoggettiva*" ha sostituito, in una "rivoluzione relazionale" iniziata intorno al 1970-'80, le teorizzazioni dell'esperienza psicoanalitica che facevano perno sul concetto di "*pulsione*" con un nuovo paradigma che fa, invece, perno su quello di "*relazione*".

Le scuole di pensiero che tracciano le linee del paradigma intersoggettivo si sviluppano, per lo più, negli Stati Uniti con Stephen Mitchell, Robert Stolorow, James Fosshage, George Atwood, sulle tracce della riflessione di Heinz Kohut e del concetto di empatia.

Per questi autori, Storolow in particolare, l'essere umano è pensabile soltanto in situazioni relazionali: con questo assunto, si afferma la radicale contestualità dell'essere, poiché la teoria dell'intersoggettività è una teoria di campo o sistemica, in quanto mira a comprendere i fenomeni psicologici non come prodotti da meccanismi intrapsichici isolati, ma come formati nell'incontro di soggettività in interazione. Viene accusata, in questo modo, la psicoanalisi tradizionale di aver descritto i fenomeni psichici secondo il mito della "mente isolata" di derivazione cartesiana, che attribuisce all'individuo un'esistenza separata dal mondo della natura fisica e dei legami sociali. La filosofia di Cartesio, infatti, divideva il mondo soggettivo in una regione interna e una esterna, separava sia la mente dal corpo, che la cognizione dagli affetti, reificava e assolutizzava le divisioni che ne risultavano e dipingeva la mente come un'entità oggettiva, una "cosa pensante" che ha un interno con dei contenuti e che guarda fuori su un mondo esterno da cui è essenzialmente estraniata. Tale mito ha determinato, nella psicoanalisi classica, l'idea che l'esperienza nasca esclusivamente dall'interno, sia intrapsichica, secondo le leggi delle forze e delle pulsioni psichiche. Verrebbe, così, negata non solo la dipendenza dall'ambiente, ma anche la stessa soggettività sarebbe positivisticamente ridotta a mero oggetto di conoscenza, a qualcosa di impersonale.

All'opposto, Storolow definisce la relazione analitica come incontro ed intersezione di due soggettività, così che la psicoanalisi diviene "psicoanalisi intersoggettiva".

In una prospettiva intersoggettiva, non si può non fare cenno al costrutto di *mentalizzazione*, che ha allargato gli orizzonti dello studio delle relazioni umane ed ha sviluppato un modello basato sulla co-costruzione della mente del bambino e della realtà intersoggettiva, appunto, che costituisce l'esperienza che egli vive.

Il vero precursore del concetto di mentalizzazione è Wilfred Bion, la cui teoria si basa principalmente sulla nascita del pensiero e sul funzionamento mentale. Secondo lo psicoanalista, il pensiero nasce nel momento in cui il bambino deve affrontare l'assenza dell'oggetto; in tali circostanze, egli sperimenta impressioni sensoriali (i cosiddetti Elementi Beta), che, grazie alla Funzione Alfa (una funzione simbolica dell'Io), vengono connessi e resi,

perciò, pensabili. La Funzione Alfa viene svolta dalla madre (o dalla figura di attaccamento) che, attraverso buona capacità di *rêverie*, restituisce al bambino un qualcosa che non deve essere espulso, ma può essere mentalizzato, perciò la buona madre restituisce al bimbo oggetti pensabili e gli insegna a pensare.

Successivamente, Peter Fonagy e collaboratori – in particolare Mary Target – hanno ampliato gli studi sulla teoria della mente, portando l'innovativo concetto di "*mentalizzazione*", inteso come processo che permette di interpretare se stessi e gli altri (ossia il comportamento proprio e altrui) in termini di stati mentali. Mentalizzare, in questa concezione, significa concepire se stessi e gli altri come dotati di una mente, quindi come persone che agiscono in base a sentimenti, credenze, desideri e intenzioni, dunque soggetti attivi. In altre parole, il concetto di mentalizzazione viene inteso come capacità di leggere gli stati mentali, propri o altrui, che stanno dietro a uno specifico comportamento. Secondo gli autori, un Sé riflessivo capace di nominare, identificare e modulare le emozioni si sviluppa all'interno di relazioni di attaccamento sicure.

La mentalizzazione è una capacità cognitiva profondamente influenzata da esperienze di natura affettiva e, nello specifico, dalla precocissima relazione affettiva e regolativa tra il bambino e la sua figura di attaccamento. Il concetto di "*funzione riflessiva*", introdotto da Fonagy e Target e dagli studiosi dell'attaccamento Miriam e Howard Steele, rappresenta, invece, la traduzione in termini operativi del concetto di mentalizzazione, in quanto si riferisce alla misurazione del mentalizzare.

I termini di *mentalizzazione* e *funzione riflessiva* si riferiscono alla fondamentale capacità umana che si sviluppa a partire dalle precocissime esperienze di attaccamento e che deriva dalla capacità materna di rappresentarsi la mente del bambino e dall'interiorizzazione, da parte di quest'ultimo, di questa rappresentazione che lo riguarda in quanto essere mentalizzante.

## L'intersoggettività nella relazione analista-paziente

«Se uno, alla fine di una terapia, interroga i pazienti a proposito del processo, che cosa ricorderanno questi pazienti? *Mai* le idee: è *sempre* la relazione».

Irvin Yalom

La psicoanalisi interpersonale ha da sempre costituito l'ambito teorico più incline a considerare l'ambiente, le relazioni e gli altri come i costituenti della vita psichica umana. Il clinico, in questa accezione, viene considerato come un osservatore esperto e partecipe delle dinamiche intrapsichiche e, soprattutto, interpersonali del paziente, e in costante opera di disvelamento e ridefinizione degli elementi fantastici-immaginari e di quelli contingenti-reali che il paziente mette in scena nei suoi rapporti con gli altri.

Nel concetto di intersoggettività, l'*inconscio* è *relazionale*, il che significa che nasce nella relazione, è un prodotto della relazione e rimanda costantemente alla relazione con l'Altro.

L'inconscio è essenzialmente rivolto alla comprensione della realtà, intesa in senso complesso, ossia anche a quelle parti della realtà che spesso non sono evidenti, ma che risultano determinanti. Perciò, inconsciamente, gestiamo la quantità di realtà che ci è tollerabile, non di più, poiché spesso siamo portati a escludere o dissociare, in modo difensivo, ciò che non riusciamo ad accettare. Da ciò consegue che influenziamo quello che accade intorno a noi e dentro di noi, poiché ci muoviamo in uno spazio composto di affetti e relazioni insieme ad altre persone, attraverso vissuti, pensieri, emozioni, sentimenti, fantasie, aspettative e comportamenti.

*Quante persone* ci sono, dunque, nella stanza d'analisi? Nel modello freudiano e in quello kleiniano, l'attore unico e protagonista, nella relazione analitica, era il paziente. Il terapeuta era uno schermo neutro, utilizzato dal paziente per proiettare contenuti inconsci rimossi e con il solo compito di interpretare al momento opportuno le dinamiche transferali per renderle cosce ed offrirle al paziente.

Nel modello relazionale descritto sopra, che ha come radice storica la matrice intersoggettiva, invece, i protagonisti diventano due: sia il paziente che l'analista co-costruiscono il *setting* relazionale influenzandosi vicendevolmente a livello razionale e, soprattutto, a livello emotivo ed inconscio.

Il cambiamento che si verifica nei pensieri, nelle emozioni e nel comportamento del paziente è dato dall'attenzione alla relazione autentica, co-costruita e partecipata, che si potrebbe esprimere in questa frase: «lo sento che tu senti che io sento». È la condivisione emotiva, che passa dal riconoscimento dello stato mentale dell'altro come Altro da Sé, non confuso con ciò che è un mio prodotto mentale.

L'analista deve porsi in un atteggiamento di indagine empatica continuativa, ossia una continua riflessione sulla propria soggettività e su come questa stia, in un dato momento, influenzando la soggettività del paziente e viceversa.

Come afferma Grandi (*Amore e Psyche. Percorsi di psicoterapia Individual-psicologica*, Effatà Editrice, Torino 2016), l'uomo è relazione, a tutti i livelli, e la comprensione che deve avvenire nella stanza di analisi è comprensione della soggettività relativa ai vari sentimenti del paziente inclusi nella sua storia di vita personale. La relazione intima, profonda e dinamica che si instaurerà permetterà il superamento dell'appagamento pulsionale con una sana relazione oggettuale, che permetterà la rivisitazione degli avvenimenti, traumatici e non, del paziente, in un'ottica interpersonale ed intersoggettiva, ossia in cui vi sia condivisione degli stati mentali.

Se, quindi, è all'interno di una relazione individualizzata che la mente si ristrutturata, allora è necessario lavorare nella costruzione dell'intersoggettività, cioè dei meccanismi interpersonali di auto-regolazione, che si mettono in gioco attraverso un rapporto stimolante e supportivo, espressamente adattato nel tempo.

Condividere empaticamente e autenticamente il luogo e il tempo della seduta vuole dire, secondo tale prospettiva, condividere un contesto psicologico intersoggettivo che rinforza o, al contrario, mette in discussione, in un'ottica critica (nell'ottica etimologica di derivazione greca di *crisis*, crisi, intesa come separazione, scelta, risoluzione) aspetti importanti del nostro modo di stare al mondo, sia nel rapporto con l'altro, sia nel rapporto con

noi stessi. La relazione è, prima di tutto, un'interrelazione, poiché non indica solo il modo con cui il soggetto forma i suoi oggetti, ma anche come questi agiscono a loro volta su di lui, indica una relazione reciproca. Al centro di questa definizione abbiamo, quindi, il concetto di reciprocità. Il terapeuta deve essere dentro la relazione terapeutica e cambierà, o addirittura ne verrà trasformato, insieme al proprio paziente.

La base di tale concezione è l'*empatia*, che necessita della componente di auto-consapevolezza che il proprio stato emotivo sia causato da quello dell'Altro evitando la confusione dell'origine dell'emozione (del paziente vs del terapeuta). Per far sì che ciò accada, la persona che empatizza necessita di una teoria della mente che discrimini l'esperienza propria relativa a quell'emozione con quella della persona che sta osservando nel suo lavoro terapeutico.

Ma cosa vuol dire, davvero, per chi fa il nostro mestiere, lavorare in una prospettiva intersoggettiva? Significa incontrare l'Altro, ricordare sempre che le nostre menti comunicano e si muovono in una dinamicità che cerca di operare in un concerto di contenuti e sovrastrutture, il che diventa un fondamentale agente terapeutico. Se è proprio la relazione il principale strumento che terapeuti e analisti hanno per accedere all'Altro e ai suoi contenuti profondi, spesso inconsci, va da sé che a tale strumento, come ad ogni altro strumento di lavoro, va costantemente operata manutenzione, attraverso un continuo lavoro di analisi personale e di intervizione, al fine di renderlo il più possibile atto all'incontro. Spesso paragono noi stessi a un computer: noi siamo il nostro computer, il nostro strumento di lavoro principale. Come si mantiene operativo ed efficace un computer? Attraverso continui aggiornamenti, backup, installando un buon antivirus ed eliminando spam. Non è forse ciò che realizziamo anche noi nel nostro continuo e costante lavoro di formazione? Non siamo forse anche noi uno strumento che va ininterrottamente affinato e levigato al fine di diventare un buon contenitore di emozioni e pensieri altrui?



---

# L'atteggiamento

A cura di Giulia Caffaro

Esistono persone che hanno studiato e viaggiato per tutto il mondo, ma che sono rigide e hanno una mentalità chiusa. C'è, invece, chi non si è mai mosso dal proprio territorio e ha una mente molto flessibile e aperta al cambiamento. Perché? Capita spesso di sentire che «è tutta questione di atteggiamento...».

Effettivamente è così: l'atteggiamento determina emozioni e comportamenti.

Quando una situazione non è favorevole o fa soffrire, quindi, basterebbe cambiare atteggiamento. Ma è realmente possibile? Come si fa?

## Definizione

Iniziamo con un excursus storico sul concetto di atteggiamento, tanto caro agli psicologi sociali.

Thomas e Znaniecky (1918) sono stati i primi a identificare il costrutto di atteggiamento, intendendolo come un processo della coscienza individuale che determina l'azione, ossia una *disposizione verso*. Secondo gli autori, per modificare il comportamento delle persone, è necessario cambiarne gli atteggiamenti.

Secondo Allport (1954), l'atteggiamento è uno stato mentale di prontezza, organizzata attraverso l'esperienza, che esercita un'influenza sulla risposta dell'individuo nei confronti di ogni oggetto o situazione con cui entra in contatto.

Rosenberg e Hovland (1960) hanno ideato la concezione tripartita degli atteggiamenti. Secondo gli autori, l'atteggiamento è un costrutto psicologico costituito da tre componenti di natura diversa: la componente cognitiva, affettiva e comportamentale.

La componente cognitiva è l'insieme delle informazioni e credenze verso un oggetto, quella affettiva racchiude le reazioni emotive verso l'oggetto e la comportamentale è composta da tutte le azioni di avvicinamento o allontanamento dall'oggetto.

Fazio (1986), nell'ambito della Social Cognition, ha definito l'atteggiamento come una struttura cognitiva costituita dall'associazione in memoria tra la rappresentazione dell'oggetto e la sua valutazione.

Alla luce di tutto ciò, si può evincere che l'atteggiamento è il modo di disporsi o di presentarsi ed è il riflesso di un determinato stato d'animo o una forma deliberatamente assunta di comportamento. Il nostro atteggiamento è un mezzo essenziale che ci permette di comprendere il nostro ambiente circostante e di dargli coerenza.

Gli atteggiamenti sono frutto di apprendimento e quindi derivano dall'esperienza, che può essere diretta o mediata.

### **«Perché non cambi atteggiamento?»**

A determinati atteggiamenti ne rispondono alcuni e al mutare dei primi si modificano anche i secondi.

Gli esempi sulla vita familiare spiegano bene questo concetto: si pensi a una coppia nella quale la moglie si lamenta perché il marito non è affettuoso con lei. La moglie che s'impunta e aggredisce il partner, esigendo una situazione diversa, non ottiene quasi mai i risultati attesi. Se invece lo attendesse con un atteggiamento benevolo, è più probabile che il marito riesca a coccolarla di più. Oppure si pensi a un figlio che non fa mai niente in casa, mentre sua mamma non fa altro che sgridarlo e dirsi esasperata dalla situazione e dalla mole di lavoro, continuando imperterrita a sobbarcarsi sulle spalle i suoi impegni. Potremmo ipotizzare che la soluzione migliore per fare cambiare atteggiamento al figlio non sia quella di sfogarsi e lasciare tutto com'è, ma accompagnare allo sfogo uno sforzo a cambiare lei stessa.

Ad esempio, potrebbe lasciare qualcosa da fare anche a lui, farlo sentire utile e affidargli delle responsabilità. Dare fiducia è possibile, se si valorizza quel che viene fatto, senza troppe critiche perché l'altro non è bravo o rapido come ci aspettiamo da noi stessi. Chiedere aiuto, anziché preterderlo, ben dispone.

Almeno in parte, siamo noi che costruiamo la nostra realtà.

A questo punto è lecito domandarsi se siamo in grado o meno di modificare i nostri atteggiamenti.

L'essere umano è caratterizzato da un sistema cognitivo-comportamentale che tende all'equilibrio, siamo quindi portati a non volere o a non riuscire a cambiare atteggiamento, perché quel che è familiare suscita reazioni positive, mentre l'ignoto fa paura. Si ha paura di abbandonare ciò che si conosce e di andare verso il nuovo. Inoltre, gli automatismi ci costano molta meno energia, sia fisica che psichica.

Si tende sempre ad avere il medesimo atteggiamento e a riproporre vecchi schemi. Freud, a questo proposito, aveva parlato di *coazione a ripetere* e attribuiva alla stessa una valenza negativa. In termini adleriani, è preferibile contestualizzare tale concetto abbinandolo allo *stile di vita* dell'individuo e inserendolo in un contesto strutturato di *finzioni*, abitudini, automatismi e ritualismi.

Alcuni studi (il più famoso è quello di Heider, 1947), infatti, hanno proprio mostrato come gli atteggiamenti, i comportamenti e i valori costituiscano un sistema cognitivo che tende a mantenere uno stato di equilibrio. Basti pensare, ad esempio, che se c'è una persona che ci piace e una che non ci piace, preferiamo che anche tra loro non si sopportino.

Cambiare atteggiamento non è cosa facile, perché racchiude elementi emotivi, cognitivi e comportamentali. Quando manifestiamo una determinata attitudine non esprimiamo solo un comportamento: dietro di questo si celano pensieri e sentimenti, che ci fanno sentire relativamente comodi e sicuri. Infatti, normalmente, non basta sapere che il nostro atteggiamento è negativo per riuscire a cambiarlo.

Sembrerebbe, quindi, che l'essere umano, pur consapevole che il proprio atteggiamento è sbagliato, non riesca a modificarlo, anche se il prezzo che paga è alto: alcuni atteggiamenti possono nascondere e schiacciare l'auten-

ticità del soggetto. Noi, infatti, non mostriamo tanto ciò che siamo, quanto ciò che gli altri significativi credono che noi siamo, in un gioco di aspettative e desideri. È ciò che pensiamo di essere che ci guida nel mondo e che determina i nostri atteggiamenti.

Purtroppo è esperienza di tutti che il solo decidere di cambiare non corrisponda facilmente a un reale cambiamento. Cambiare, infatti, è un atto profondo, che va oltre alle parole e alle decisioni, che riguarda la propria identità e la sfera più intima di sé.

Ne consegue che, per modificare gli atteggiamenti, non ci si deve muovere sul piano dei comportamenti, bensì sul piano più profondo dell'identità e dell'immagine di sé. E, qui, entra in gioco la psicoterapia.

## **Il cambiamento dell'atteggiamento grazie alla psicoterapia**

La più grande resistenza umana è la resistenza al cambiamento: anche quando ormai è stato raggiunto un buon livello di consapevolezza e si è consci che i propri atteggiamenti e comportamenti, ormai rigidi e cristallizzati in abitudini e strutturati nello stile di vita, vanno cambiati, ci sono grosse difficoltà e resistenze.

In un percorso psicoterapeutico, raggiungere una buona consapevolezza di sé è già molto, ma non sufficiente. Una parte di cambiamento è già insita nella presa di coscienza, fosse già solo perché si sa cosa si sta facendo e il perché. Esserne consapevoli è già, di per sé, un cambiamento.

Eppure, apportare delle modifiche nella vita di tutti i giorni e modificare il proprio atteggiamento nei confronti di se stessi, degli altri e della vita, è un'altra cosa ed è piuttosto complesso.

La coazione a ripetere, i vantaggi secondari e le finzioni sono una certezza, un porto sicuro, seppur portatori di sofferenza. Questo vale anche per le finzioni. Spesso, non si abbandonano neanche quando ormai se ne è consapevoli e anche quando si sa che possono diventare controproducenti.

È importante quindi che il terapeuta incoraggi il paziente e lo sproni al cambiamento e alla modifica dei vecchi schemi. Si deve accostare con coraggio verso il nuovo, trasmettendo forza anche al paziente.

Il suo lavoro consiste prima nell'evidenziare la qualità, le caratteristiche e la forza di finzioni, atteggiamenti, abitudini e automatismi, poi nell'introdurre qualcosa di nuovo e nel modificare schemi antichi e disfunzionali, proponendo esperienze emotive correttive.

Tutto questo avviene nel lavoro terapeutico e proprio grazie al suo carattere relazionale. La relazione terapeutica viene quindi intesa come il luogo dove si cerca di dare senso alle cose che accadono.

Quindi, nella e con la relazione con il terapeuta, dove interpretazione e relazione agiscono in sinergia, si raggiungono nuove consapevolezza, ma anche nuove esperienze relazionali, più funzionali, grazie alle quali è possibile interrompere lo stile disadattivo e disconfermare gli schemi interpersonali disfunzionali.

Le spiegazioni e le interpretazioni riorganizzano l'intrapsichico, mentre la relazione e i momenti di autentica connessione tra paziente e terapeuta cambiano, nel tempo, il modo di stare con gli altri e quindi il senso di sé del paziente.

### **Atteggiamento di risposta del terapeuta**

Un lavoro terapeutico così inteso è possibile farlo solo se il terapeuta ha una buona consapevolezza di sé. Soprattutto, se ha esplorato ed elaborato la propria dimensione implicita, corporea e il proprio modo di *stare con*, perché tutto passa attraverso al come: come si guarda l'altro, come si entra nel suo ritmo di movimento, come s'interagisce, come si sta con... Non solo attraverso le parole.

Inoltre, è fondamentale l'atteggiamento empatico, per entrare in sintonia emotiva con il paziente. Anzi, è importante tutto il suo atteggiamento: la sua predisposizione alla relazione, il suo senso della vita e tutti quei segnali che, consciamente o inconsciamente, trasmette nell'incontro con il paziente.

Naturalmente si tratta di un processo molto lungo e che non scorre così liscio. Il cambiamento è faticoso. L'essere umano tende a ripetere e a non abbandonare gli schemi noti. Andare verso qualcosa di ignoto fa paura. Per questo, nonostante le consapevolezza raggiunte, si continua spesso, anche

dopo anni di terapia o analisi, a cadere nella coazione a ripetere. Infatti, secondo il prof. Grandi, il paziente va incoraggiato. Se si desidera mantenere un certo grado di libertà, si deve recuperare il coraggio personale.

Per promuovere il cambiamento, è importante che il terapeuta sia il primo, nella relazione con il paziente, ad avere la disposizione e il coraggio di abbandonare il conosciuto, per addentrarsi in ciò che è nuovo e che apre al cambiamento. Poi, deve saper aiutare il paziente ad accettare la sofferenza conseguente alla rinuncia di ciò che è conosciuto, per entrare invece in una dimensione ignota ed incerta, insieme a lui. Entra, quindi, in gioco il coraggio del terapeuta quanto il coraggio del paziente. Entrambi devono accettare la componente di rischio, inevitabile in ogni processo trasformativo.

Da qui, allora, l'importanza della persona dello psicoterapeuta. Secondo Grandi, infatti, ci sono tre componenti fondamentali nell'essere terapeuta: la competenza, la professionalità e la persona. La competenza è la conoscenza teorica e tecnica. È quello che si trova sui libri, che si apprende a lezione, nelle supervisioni, nei seminari... Alle conoscenze bisogna poi aggiungere la professionalità e un determinato atteggiamento e modo di essere, che passa attraverso la dignità, il rispetto, la collaborazione, l'amore e l'umanità. È necessario poter coniugare acquisizioni teoriche e competenze tecniche (*l'esprit de geometrie*), con la propria persona e umanità (*il savoir faire, l'esprit de finesse*) e, si auspica, con tutta la consapevolezza di sé, ivi comprese le proprie parti malate. Il terapeuta deve saper esserci e saper prendersi cura del paziente, deve essere flessibile e responsabile.

Come terapeuti siamo chiamati noi per primi a riflettere sul nostro atteggiamento e a riuscire a modificarlo. L'esperienza insegna come il paziente cambi atteggiamento in terapia, non solo per la terapia stessa, ma anche per un inconsapevole processo d'imitazione del terapeuta. Ad esempio, le pause e i silenzi, dopo un po' di tempo, iniziano a essere simili, così come può accadere con il modo di fare. Oppure si pensi all'autoironia e a quel piacevole scambio di battute leggere che fanno sorridere a fine di una seduta e che aiutano il paziente ad andare via più sollevato. Può capitare che, dopo un po', sia il paziente a introdurre delle battute, a scherzare e ad

auto-ironizzare. Spesso, nei casi più fortunati, riesce anche a portarsi l'autoironia fuori dal setting.

Solo quando c'è una relazione, è possibile l'interiorizzazione degli atteggiamenti del terapeuta, delle riflessioni su di sé, nonché della sua funzione riflessiva.

Pensiamo, quindi, a che enorme responsabilità abbiamo con i nostri pazienti. Siamo chiamati a credere con forza e coraggio nella possibilità di cambiare e di rifiorire... e tale capacità dipende dal nostro lavoro analitico... Da quanto noi, per primi, siamo stati in grado di "risorgere dalle ceneri" grazie alle nostre analisi. Quanto più la sofferenza è stata bonificata, più diventa una ricchezza, che permette di entrare in sintonia con il paziente e a infondergli speranza nel suo cambiamento.

Nel lavoro terapeutico, interpretazione e relazione agiscono in sinergia, perché quello di cui il paziente ha bisogno è un'esperienza, oltre che di una spiegazione. Solo così ci può essere un "nuovo inizio".



---

# Quando il desiderio è nascosto nel faro dell'immaginario

A cura di Francesca Dogliani

«Se si costruisse la casa della felicità, la stanza più grande sarebbe la sala d'attesa», scriveva Jules Renard. Questo articolo intende parlare proprio di un'attesa, quella che nella fattispecie all'orizzonte si scaglia contro l'indeterminatezza dell'attesa stessa, irraggiungibile se non trascendendo il fenomeno, la realtà, perché è l'attesa dell'incontro con un padre di cui non si ha ricordo nella coscienza e che si può desiderare di percepire solo nella dimensione dell'immaginario.

Alessandro è un ragazzino di undici anni, orfano di padre dalla tenerissima età, a seguito di un malore improvviso e nefasto. È nato al mondo circondato da un caldo amore e un manto di cure profusi dalla mamma, da una sorella e due fratelli ben più grandi di lui. Ma del padre, non gli resta che una fotografia; a soli sei mesi di vita, non è stato più possibile scattarne altre insieme.

Alessandro è stato uno di quei bambini timorosi di far domande, verosimilmente per non rattristare ulteriormente la mamma, ma molto attento a quanto sentiva dire circa il padre. «È stato un ictus cerebrale»... È bastato aver sentito questa frase per trovare risposta razionale in un diluvio emozionale a un'assenza che non si sarebbe mai potuta concretizzare, mai... almeno nella dimensione terrena.

Eppure, nel corso della terapia, non sono mancati i momenti di ricerca interiore verso quel padre, quella figura con cui Alessandro non ha mai potuto identificarsi nella quotidianità, forse solo nell'immaginario, né dalla quale gli è mai stato possibile sentirsi riconosciuto.

Nella *Fenomenologia dello spirito* (1807) Hegel affronta il tema del riconoscimento affermando che l'essere umano si contraddistingue innanzitutto per l'innato desiderio di riconoscimento che nutre dentro di sé: io sono sicuro di essere uomo, sono sicuro di essere un'autocoscienza, un Io=Io, mi conosco cioè come uomo, solo perché altri mi riconoscono come tale. Io desidero fortemente che l'altro mi chiami "uomo". Desidero essere chiamato "uomo" da un altro "uomo". Può bastare il riconoscimento, inteso in questi termini, di una madre? Può bastare per rendere possibile la tensione ad un qualcosa di non determinato, ma che al tempo stesso attira lo sguardo, ovvero – secondo l'etimologia della parola "de-siderare" – ad "osservare le stelle"?

Alessandro sembrerebbe aver contemplato il cielo proprio da un faro nel suo immaginario, alla ricerca del riconoscimento in un luogo che simbolicamente rappresenterebbe la figura paterna. Questo è quanto l'allora bambino ha espresso in un racconto denso di significato, che ha voluto intitolare *Il sogno*, di seguito narrato.

«C'era una volta un castello vicino al mare dove vivevano un re e le sue guardie. Era un re buono. Un giorno il re andò in giro per il paese e vide una banda che stava suonando. Rimase lì a guardarla. Poi quelli della banda si accorsero che c'era il re che li stava guardando. Continuarono a suonare. Il re proseguì la sua passeggiata e vide una nave con la bandiera svizzera. Cammina, cammina il re arrivò al faro della sua terra e ci salì. Non c'era nessun altro, ma la luce del faro era accesa perché era sera. Si mise a cercare il guardiano del faro, però non trovò nessuno. Allora scese dal faro e si mise a cercarlo, ma non lo trovò.

In piena notte vide infine il faro spento. Nel frattempo il re stava tornando al suo castello. Poi decise di salire sul faro e vide la luce che si accendeva, e si spegneva. Poi la luce si fermò e il re si spaventò perché pensava che ci fosse qualcuno o qualcosa dentro il faro. Allora scappò via e, arrivato al castello, si ritrovò chiuso fuori.

Quindi cominciò a bussare e a suonare il campanello. Le guardie lo sentirono e iniziarono a chiedere, urlando: – Chi è?!! – Lui si fece riconoscere, ma non gli credettero perché le guardie avevano trovato chiusa la porta della stanza del re. Poi uscirono, lo videro e, accertatesi che fosse lui, lo fecero entrare. Il re raccontò loro tutta la storia e le guardie volevano scoprire con il re chi c'era nel faro e chi aveva chiuso la stanza del re. Presero un'altra chiave per entrare nella sua stanza, ma non videro nessuno. Poi la porta si chiuse a chiave da sola e non riuscivano più ad uscire dalla stanza, pur con la chiave. A questo punto il re si svegliò molto spaventato e terrorizzato e capì che era solo stato un brutto sogno».

Alessandro ha anche raffigurato questa storia, narrandola con le immagini. Ora, l'intento non vuol essere quello di analizzare dettagliatamente il racconto, ma di attraversarlo cogliendone il tentato incontro col padre che sarebbe potuto scaturire a livello fantasmatico. Il protagonista è un re, un uomo adulto quindi, con guardie, musicisti della cui arte può godere facendo una passeggiata, con una *sua terra*. Ebbene, quest'uomo appare tanto potente quanto inerme di fronte a un faro, anzi, il faro della sua terra. Questo faro costituisce un punto di riferimento importante, perché in funzione del suo ruolo è garante della sicurezza della terra, permette di avvistare i nemici ma è anche segnale indispensabile per l'arrivo e il ritorno degli alleati. Eppure è un faro che emette segnali strani, si accende e si spegne, senza il comando di chicchessia. A livello simbolico, il faro rappresenta proprio la figura paterna, che come una sirena ha attirato a sé il viandante per renderlo viaggiatore di un percorso che sembra riprodurre la propria vita. Solo a seguito di un vero incontro tra il viandante e il faro, invero, il primo potrà diventare un viaggiatore e dunque condurre la propria esistenza con le dovute sicurezze di base nella direzione di mete teleologicamente orientate. E potrà, finalmente, desiderare.

Parafrasando la metafora del prof. Grandi della terapia come viaggio, dove conviene vagliare l'esistenza di due tipologie di terapeuta, ovvero

del *terapeuta viandante* e del *terapeuta viaggiatore*, è possibile guardare al paziente come ad un soggetto che – opportunamente condotto e sostenuto dal terapeuta – possa incamminarsi nel proprio percorso di terapia attraversando una prima fase come “viandante” per poi approdare al cammino come “viaggiatore”, dotato di una bussola offerta dal terapeuta per consentirgli di orientarsi, insieme, nel proprio mondo interno. Questo è possibile se il terapeuta si pone come viaggiatore, in grado di accompagnare – leggendo il racconto di Alessandro con la lente offerta da questa metafora – il re, che prima dell’incontro con il faro è alla stregua di un viandante, cammina, si guarda intorno lungo il percorso, ma non ha una meta, intervenendo di fronte all’incertezza portata dal paziente ed all’angoscia di questi dettata dalla mancanza di punti di riferimento attraverso l’allontanamento dell’invasione di angoscia.

«Poi la luce si fermò e il re si spaventò perché pensava che ci fosse qualcuno o qualcosa dentro il faro. Allora scappò via e, arrivato al castello, si ritrovò chiuso fuori».

Angoscia che porta il protagonista della storia a scappare via, via da quella luce intermittente e, dunque, dall’indeterminatezza senza soluzione. Via, verso il suo rifugio, il castello, che tuttavia al ritorno non figura più come un posto sicuro e accogliente, ma un luogo dove non gli viene più permesso di entrare. Le guardie, afferma Alessandro, non riconoscono più il loro re. Che quell’incontro non avvenuto, ma fantasticato e atteso con il faro, abbia in qualche modo cambiato il re tanto da far sì che le sue guardie non lo riconoscessero? Evidentemente sì. Perché quando un bambino, tra un misto di curiosità e di coraggio, si sente pronto a un incontro con il padre, anche se l’attesa viene elusa nel suo mondo interno qualche variazione si modifica, e chi si ferma a guardarlo con gli occhi di un bambino come tanti, non vede, non riconosce, ma si limita a guardare un bambino come tanti. Alessandro, a cui è mancata la figura paterna, non può essere semplicemente guardato, ma deve essere visto. Dev’essere vista in lui la mancanza di uno spazio paterno che, come afferma S. Ornato (*Per i nostri figli*, di L.G. Grandi e G.S. Lerda, 2013, p. 57),

«comprende tutto ciò che comporta la crescita dell'autonomia, il contenimento delle pulsioni e l'adattamento al reale, la funzione normativa e l'inserimento nel contesto sociale».

Ed è così che, nel disegno che raffigura la storia, il faro si trova all'estremità destra del foglio, lasciando uno spazio bianco più a destra, come se solo per mezzo di un autentico incontro interno con il faro fosse possibile proseguire nel proprio cammino.

Quello che può offrire lo psicoterapeuta a questo punto, nel cammino terapeutico, risiede nella comprensione del quadro psicologico che, nell'*hic et nunc*, si presenta fenomenologicamente e nella ricerca di alcuni elementi quali:

- ❖ *la forza delle risorse e delle resistenze;*
- ❖ *la disponibilità al cambiamento;*
- ❖ *la gestione costruttiva di tollerare le frustrazioni;*
- ❖ *il coraggio di continuare nelle difficoltà e nel dolore;*
- ❖ *l'attitudine al sapersi affidare.*

Ecco che, in Alessandro, la disponibilità al cambiamento si svela come la ricerca di un padre che, non trovato nel faro, fa sì che egli vaghi ancora e altrove nel suo immaginario, alla ricerca di qualche forma di riconoscimento paterno non tangibile.

Il viaggio approda dopo un anno in un'altra dimensione fantasmatica, rappresentata da Harry Potter. Da buon lettore il ragazzino ha letto tutti i volumi della Saga e, per la prima volta, esprime la volontà di condividere con il terapeuta un video dell'omonimo film che lo ha colpito. Si tratta dell'estratto *Harry Potter e i doni della morte*, dove il maghetto ormai teenager incontra i suoi genitori defunti, ai quali pone domande che verosimilmente sono le stesse che vagano nella mente e nel cuore di Alessandro. Domande che nel lungometraggio e nel libro trovano forme di risposta, rendendo più sopportabile l'attesa verso il riconoscimento.

«*Mi dispiace, non avrei mai voluto che qualcuno morisse per me*»; frase di Harry Potter, questa, che potrebbe anche richiamare i timori di Alessandro,

perché nelle fantasie di un bambino può esserci anche il timore di aver in qualche modo causato la morte del padre con la sua nascita, scombinando quello che fino ad allora era stato l'equilibrio della sua famiglia. «*Resterete con me?*» chiede Harry, cui risponde il padre: «*Fino alla fine*».

Da qui, con questi tentativi di certezza ancorati nel proprio immaginario, Alessandro riprende il suo viaggio, sempre più profondo e più intimo, verso un riconoscimento paterno.

Costante di tale viaggio resta il desiderio, che potremmo raffigurare con l'immagine di una piccola lanterna saldamente afferrata da Alessandro per accompagnare – con riferimento alla storia precedentemente sviluppata – il re nel suo vagare intenzionale nel buio della notte, tra il castello e il faro. Lanterna fonte di luce, che gli consente di vedere che oltre il faro c'è ancora terra su cui camminare, ma manca la forza per attraversarla e conoscerla. Luce, che consente al ragazzino di conservare vivi in ogni caso “la tensione verso”, il desiderio inconscio.

«Nella concezione freudiana, il desiderio inconscio tende ad appagarsi ripristinando, secondo le leggi del processo primario, i segni legati alle prime esperienze di soddisfacimento. [...] La definizione più elaborata fa riferimento all'esperienza di soddisfacimento in seguito alla quale l'immagine mnestica di una determinata percezione rimane associata alla traccia mnestica dell'eccitamento di bisogno. Appena questo bisogno ricompare una seconda volta, si avrà, grazie al collegamento stabilito, un moto psichico che intende reinvestire l'immagine mnestica corrispondente a quella percezione, e riprovocare la percezione stessa; intende dunque in fondo ricostruire la situazione del primo soddisfacimento. È un moto di questo tipo che chiamiamo desiderio»<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> FREUD, S. (1900), *Die Traumdeutung*, tr. it. *L'interpretazione dei sogni*, Bollati Boringhieri, Torino, 1985.

Per Freud, dunque, il desiderio interessa un'immagine mnestica, il ricordo di una percezione, ovvero di qualcosa che è stato – seppur in forma frammentaria – un momento di risposta all'eccitamento di un bisogno. Ecco allora che, laddove si ripresenti questa forma di bisogno, si produce un moto psichico, cioè un movimento interno alla persona verso questa immagine. Il desiderio contiene il movimento che troviamo anche nel bisogno, ma non è un bisogno, perché quest'ultimo ha un suo oggetto, mentre il desiderio va oltre, aprendo anche alla possibilità della realtà; tuttavia, appoggiandosi alla ricerca di un'immagine mnestica, cioè di un vissuto che già c'è stato, questo movimento utilizza gli stimoli che sono nella realtà al fine di riattivare/ritrovare un movimento mnestico che è comunque dentro la persona.

Lacan, nel tentativo di ricentrare la scoperta freudiana sul concetto di desiderio, distingue quest'ultimo da concetti con i quali è spesso confuso come il bisogno e la domanda.

«Il desiderio nasce dallo scarto tra il bisogno e la domanda; è irriducibile al bisogno, poiché non consiste in una relazione con un oggetto reale, indipendente dal soggetto, bensì con il fantasma; è irriducibile alla domanda, in quanto cerca di imporsi senza tenere conto del linguaggio e dell'inconscio dell'altro ed esige un riconoscimento assoluto».

Il desiderio è in relazione con il fantasma, con qualcosa che è interno alla persona. Fantasma con cui Alessandro sta facendo i conti, cercando connessioni nel faticoso *continuum* tra presenza e assenza. Compito del terapeuta in questo percorso si può allora sommariamente riconoscere nell'accompagnamento del soggetto nel tentativo di seguire e guidare il movimento psichico interno che lo condurrà verso l'immagine mnestica dell'incontro con il padre terreno, nel favorire e contribuire all'elaborazione di tali vissuti passati ormai non tangibili e, infine, nel prendere consapevolezza di tali processi per trovare la serenità e la forza di andare oltre il faro... percorrendo la strada del riconoscimento.



---

# Sulla via del riconoscimento

A cura di Gian Piero Grandi

«...A l'alta fantasia qui mancò possa;  
ma già volgeva il mio disio e il velle,  
si come rota ch'igualmente è mossa,  
l'amor che move il sole e l'altre stelle»  
D. Alighieri, *Paradiso*, XXXIII, vv.  
142-145

Seduto su un'altalena, vivo nella mia solitudine. Nel mio bisogno di essere visto, nel mio desiderio di essere riconosciuto. Riconosciuto per quello che sono realmente, non per ciò che gli altri vedono o credono di me. Riuscirò a mostrare agli altri il mio valore, ad avere dei veri amici sui quali poter contare, a non essere esclusivamente etichettato come “teppista”.

Sono questi i pensieri del bambino Naruto – protagonista di un “Anime” del XXI secolo – che ben si sposano coi vissuti della maggior parte degli adolescenti moderni che i terapeuti possono incontrare nel corso del loro lavoro clinico. Naruto così come A., Lorenzo, Paolo, Martina, solo per citare alcuni dei ragazzi che vivono costante disagio e che hanno intrapreso un percorso psicoterapeutico; vissuti che li fanno percepire come soli, inadatti e compresi. Adolescenti che hanno bisogno d'immedesimarsi in eroi immaginari allo scopo di non sentirsi più soli. Eroi fragili che necessitano di riconosci-

mento vuoi da parte delle figure genitoriali, vuoi dagli amici che spesso li scherniscono o non li considerano.

Così come Naruto, hanno bisogno di apparire non per quello che sono realmente ma per ciò che desiderano essere, mettendo spesso in atto comportamenti mirati non a riscontrare approvazione quanto piuttosto ad attirare l'attenzione. Nelle relazioni coi pari possono creare scompiglio ed essere facile bersaglio di critiche e svalutazioni; in famiglia assumono comportamenti arroganti e irrispettosi nei confronti dei loro genitori vissuti come colpevoli di non riuscire a capirli, di non giocare con loro, di non vederli. Oppure assumono atteggiamenti di chiusura e di non espressione dei loro bisogni; si vivono alla stregua di fantasmi, come se fossero trasparenti e valutati esclusivamente in base ai successi che ottengono a scuola. Nell'ambiente domestico, vivono in preda alla loro solitudine con il bisogno di estraniarsi dalla scomoda realtà di tutti i giorni. Hanno il bisogno di crearsi un mondo fantastico al quale solo loro possono accedere; un mondo virtuale dove possono vivere da Eroi e sentirsi accettati; un mondo che è illusione, che se eccessivamente rinforzato può portare a perdere contatto con la realtà. In questo mondo non si *perdono mai*, sanno sempre trovare la strada del ritorno. Interessante potrebbe essere il giocare a perdersi nella realtà non da soli ma assieme a una figura per loro di riferimento. Possono mostrare così il loro valore sapendo che si può sbagliare, ma non si è soli e – soprattutto – non c'è alcun giudizio nei loro confronti.

I videogiochi, le immagini animate sono il loro rifugio; un porto sicuro nel quale approdare e vivere. Un mondo che si rinforza maggiormente con il passare degli anni e li allontana da quello reale. Perché dover vivere nella realtà scolastica quando gli amici non mi guardano e gli insegnanti prestano attenzione esclusivamente ai miei demeriti e non sono in grado di riconoscere i miei pregi, il mio impegno, la mia volontà? A casa i genitori sono assenti pur nella loro presenza, sono stanchi e non hanno tempo e voglia di stare con me. Nelle ore dei pasti si guarda il telegiornale e dopo si è sul divano a leggere o a guardare la televisione. I genitori che non parlano tra loro e, conseguentemente, spesso non considerano i figli. L'unico interesse è relativo all'andamento scolastico che deve essere positivo, negli sport non è importante il divertimento quanto piuttosto la competizione.

Queste alcune delle realtà in cui i giovani adolescenti moderni sono inseriti e in cui devono crescere. Una realtà che poggia le basi su una concezione individualistica della vita in cui vige la legge del "self made man". L'uomo non può bastare a se stesso, l'uomo – come diceva Aristotele – ha bisogno delle sue relazioni. Si può ottenere valore e riconoscimento esclusivamente nel rapporto con gli altri. La condivisione permette la crescita, il confronto aiuta il riconoscimento.

La cooperazione non è innata; il bambino nasce autocentrato e solo nel corso della sua crescita può sviluppare la cooperazione. Deve essere educato a saper cooperare e a uscire gradualmente dalla concezione dell'individualismo che lo può portare esclusivamente all'isolamento.

Il giovane Naruto è solo e per tale ragione cercherà con tutte le sue forze di diventare un eroe, di essere riconosciuto; ma per raggiungere il traguardo prefissato dovrà rendersi conto che non potrà contare esclusivamente sulle proprie forze. Necessaria e allo stesso tempo difficile da affrontare è la fatica; la sofferenza nel cercare di cambiare i propri atteggiamenti. Molto più semplice è affermare di non farcela senza nemmeno averci provato. Quanto si è disposti a soffrire. Nella vita c'è la sofferenza e bisogna saperla affrontare con adeguata educazione alla fatica.

La società moderna è in preda al disagio poiché tutto sembra essere dovuto; i giovani non sono più abituati a lottare e per la maggior parte delle situazioni ottengono soddisfazione ai loro desideri senza il minimo sacrificio. Giovani che respirano sia l'aria all'interno delle mura domestiche che del mondo esterno e spesso sono immersi in una realtà in cui non c'è posto per la fatica ma solo per il tutto e subito.

Realtà in cui è cresciuto Naruto così come A. sino a Martina; giovani adolescenti che sentono di poter contare esclusivamente sulle proprie forze e che mettono in atto atteggiamenti volti a cercare di ricevere attenzioni ma che non rispondono ai loro reali bisogni. Hanno bisogno di mostrarsi come perfetti; possono talvolta farsi carico di situazioni domestiche sostituendosi ai loro genitori sino a diventare bambini deprivati dei loro bisogni per poi ritirarsi nel loro "perfetto" mondo immaginario. Tra queste possibilità di reazione vi sono anche quelle che li possono portare a scegliere di seguire la strada della delinquenza, poiché spesso non sono stati correttamente

soddisfatti i loro bisogni o sono stati trascurati. Li accomuna la solitudine; il bisogno di essere visti, di potersi fidare dell'adulto che lentamente deve avvicinarsi a loro rispettando i loro tempi poiché forte può essere la paura di vivere nuovamente l'abbandono.

Il giovane maestro Iruka si avvicina lentamente a Naruto ascoltandolo e lasciandolo sfogare, così come il terapeuta incontra A., Lorenzo, Paolo e Martina e li accoglie cercando di conoscerli e facendosi conoscere. Il maestro e il terapeuta permettono loro di raccontare e raccontarsi così da potersi lentamente avvicinare al loro mondo, ai loro sogni e ai loro desideri. Da accantonare è l'atteggiamento giudicante nel quale sono immersi quotidianamente, facendo emergere la comprensione e il piacere nell'ascoltarli.

Viene messo in atto un lento processo di ascolto volto a riconoscere la libera soggettività espressa dagli adolescenti; un percorso che permetterà di giungere al riconoscimento.

L'adolescente moderno, però, prima di conoscere se stesso, ritiene opportuno conoscere gli altri; quasi come se nell'altro da me io potessi trovare qualche ispirazione che mi possa aiutare a individuarmi. Spesso però ciò che si può scorgere nell'altrui sguardo può creare vissuti contrastanti tra cui sorpresa e disagio (solo per citarne alcuni). Si può attivare un lento processo volto all'immedesimazione o identificazione nell'altro da me correndo il rischio di perdere la propria individualità. L'adolescente che non si piace, alla ricerca di riconoscimento, può cercare di trarre ispirazione dagli altri che lo circondano oppure può trarre ispirazione da eroi che gli permettano di fuggire dalla quotidiana realtà.

Sono eroi fragili che nonostante i loro "poteri" non riescono a sentirsi apprezzati e riconosciuti. Compito del terapeuta è fornire loro ascolto così da permettere il riconoscimento dell'altrui libera soggettività. Il giovane adolescente, così come il bambino, ha bisogno di essere ascoltato e avere un suo spazio nel quale possa lentamente acquisire sicurezza e tranquillità di potersi esprimere senza la costante paura del giudizio. Non è, subito, importante dare consigli o assumere un ruolo simile a quello dei genitori. La fase iniziale di un lavoro terapeutico dovrebbe essere improntata sull'accoglienza e sull'ascolto al fine di lentamente permettere che si formi l'alleanza tra il giovane e l'adulto che in quel momento è lì non per giudicarlo ma per

accoglierlo. Il poter e saper ascoltare permette al nostro giovane Naruto di sentire sia la sua soggettività che quella delle persone che lo circondano. Il maestro Iruka incarna correttamente il ruolo del terapeuta che anziché accusare o criticare il ragazzo, prova ad ascoltare e a capire le motivazioni delle sue azioni. Fa lentamente capire a Naruto che lo considera una persona speciale e non solamente oggetto di critica (atteggiamento che Naruto ha sempre vissuto e riscontrato in tutti gli abitanti del suo villaggio).

Naruto, come A. o Paolo, è un ragazzino iperattivo costellato dalla presenza di una forte ansia dovuta al suo non sentirsi riconosciuto. Errore è non prendere in considerazione la presenza della componente d'ansia e limitarsi esclusivamente al fatto che "A." è un ragazzino iperattivo incapace di rispettare le regole che gli vengono, per esempio, assegnate dai genitori. Il maestro, il formatore, il terapeuta deve cercare di capire l'origine del suo comportamento e se si rende conto che alla base degli atteggiamenti di "A." vi è una componente ansiosa dovrà aiutarlo nel capire l'origine della sua ansia e fornirgli strumenti adeguati al fine di gestirla nel migliore dei modi. I ragazzi respirano l'aria familiare e pertanto possono assumere caratteristiche proprie dei genitori; non è necessario che un genitore trasmetta verbalmente, per esempio, l'importanza dell'ottenere risultati scolastici eccellenti. Sufficiente può essere l'aria che si respira in casa e la trasmissione attraverso il linguaggio non verbale.

Compito del terapeuta è andare alla ricerca del paradigma indiziario (cit. prof. L.G. Grandi) così da cercare di conoscere l'adolescente (o il bambino o l'adulto) e scegliere le strategie più opportune da mettere in campo nel lavoro di terapia. Bisognerà prestare attenzione non solo agli aspetti prettamente fenomenici ma anche a quelli non verbalmente espressi. Andranno scoperte e indagate le omissioni; importante non è solo ciò che il paziente può comunicare ma anche ciò che non comunica verbalmente e va cercato attraverso una lenta e accurata indagine terapeutica.

Il terapeuta avrà il compito di favorire la ricerca di opportune strategie atte al raggiungimento del riconoscimento; strategie che dovrebbero discostarsi da quelle adottate nelle epoche passate e – per esempio – decantate da Hobbes nel *Leviatano*. Hobbes (1651) affermava come il riconoscimento potesse avvenire solo a seguito di una guerra di tutti contro tutti

in cui vengono a scatenarsi le tre primitive passioni umane: la *competizione*, la *diffidenza* e la *gloria*. Si prova brevemente ad analizzarle. La *competizione* è l'opposto della cooperazione e non permette il mutuo aiuto tra le persone. La competizione è alla base dell'individualismo in cui domina l'idea che l'uomo basta a se stesso e vive nell'illusione di non aver bisogno di nessun altro; concezione che lo porterà inevitabilmente alla solitudine. L'uomo competitivo usa gli altri al solo scopo di raggiungere i suoi obiettivi indipendentemente dai mezzi che possono essere richiesti per il raggiungimento dei suoi scopi.

La *diffidenza* - conseguentemente - rende impraticabile la relazione di mutuo riconoscimento tra gli individui poiché non lascia spazio alla presenza di fiducia e possibilità di accogliere l'altro come diverso da me. La *gloria*, infine, può essere intesa e raffigurata come la meta finale alla quale si vuole ambire. Meta da raggiungere con ogni mezzo che si ha a disposizione indipendentemente dal fatto che possa essere più o meno lecito. Questo il concetto di gloria nei tempi passati che non prevede la presenza dell'altro ma una concezione prettamente individualistica volta al mero soddisfacimento dei propri bisogni.

La lotta per il riconoscimento è causata sostanzialmente da un fraintendimento reciproco a cui soggiacciono i due contendenti: essi credono che riconoscersi voglia dire escludere l'altro, sino a ucciderlo o fino a uccidersi. Hegel, dal canto suo, sostiene che il riconoscimento autentico riesce solo a patto che l'altro sia incluso, cosa che è consentita ovviamente solo se l'altro resta in vita.

Cambia la concezione illustrata da Hobbes che sosteneva come il riconoscimento potesse avvenire solo a seguito della morte dell'altro. Per sentirmi riconosciuto devo ucciderti perché «se non lo faccio io, lo farai tu». *Modus operandi* sempre stato alla base di guerre e conflitti; unica soluzione per il dominio sui popoli e per il riconoscimento del potere è il prevaricare sull'altro vuoi uccidendolo vuoi rendendolo schiavo (privandolo della libertà). Il riconoscimento avveniva con l'annullamento dell'altro; impensabile era provare a cercare altra strategia che potesse portare al medesimo risultato.

«...a noi sta fortemente a cuore il riconoscimento altrui. Quando gli altri ci giudicano – bene o male che sia – siamo in forte tensione morale e a nostra volta giudichiamo il giudizio espresso su di noi...». Questo per Hegel è l'essere riconosciuto, cioè una modalità autentica di riconoscimento, nella quale non è contemplata la lotta e tanto meno l'eliminazione violenta dell'altro.

L'altro è infatti incluso nel dialogo. Hegel propone l'intersoggettività dialogante che non garantisce che l'azione sia e rimanga buona, garantisce piuttosto la reciproca comprensione tra gli umani.

Entra in gioco il concetto di *dialogo*; asse portante dell'uomo inteso come persona e non più come individuo. Il dialogo permette la cooperazione così che il riconoscimento possa avvenire non prevalendo e "uccidendo" l'altro, ma prendendo in considerazione la sua presenza e la sua libera soggettività. Naruto per sentirsi riconosciuto poteva percorrere la strada della solitudine e dell'opposizione alle regole cercando esclusivamente il soddisfacimento dei suoi bisogni, oppure poteva scegliere la strada della cooperazione e dell'amicizia. Strada meno immediata che però favorisce la costruzione di legami d'amicizia. Naruto per sentirsi accettato e riconosciuto ha bisogno degli altri; necessita dei suoi amici. Dovrà faticare nel suo percorso di crescita ma lentamente stringerà relazioni significative attorno a sé. Riuscirà ad abbandonare la visione egocentrica che lo ha caratterizzato nei primi anni di vita per adottare un comportamento volto alla cooperazione. Cooperando con gli altri potrà così lentamente conoscere le proprie capacità e i propri limiti, conoscerà altre persone con qualità diverse e si potrà impegnare per cercare di superare i propri limiti e raggiungere gli obiettivi prefissati.

Ruolo degli amici sarà essere con lui e per lui, così come Naruto cercherà sempre di non deludere coloro che credono in lui. I suoi amici così come gli adulti che gli ruotano attorno impareranno lentamente ad ascoltarlo e lui, a sua volta, imparerà ad ascoltarli e ad accettare i loro suggerimenti non vivendoli come critiche. Come Naruto, così A. potrà lentamente capire e riconoscere che il terapeuta – gli adulti – non ricoprono un ruolo esclusivamente giudicante nei suoi confronti, ma di ascolto. Verrà presa in conside-

razione la sua base – in questo caso – ansiosa e verranno individuate strategie opportune ad affrontarla e a trovare soluzioni che gli permettano di vivere al meglio gli eventi che la vita può presentargli.

Nell'oscurità nella quale si era nascosto, comincia a essere visto e ascoltato dai suoi amici. Si avvierà lentamente il processo che porterà al riconoscimento.

Ricoeur aveva affermato che il riconoscimento restava comunque estraneo alla costituzione del Sé e non raggiunge così un rilievo autenticamente ontologico, per cui l'identità è costituita a monte e indipendentemente dal riconoscimento dell'alterità dell'altro. Viene posta particolare attenzione al concetto di altro da Sé. L'uomo non è solo al mondo ma immerso in un contesto sociale in cui vi sono altre persone con delle caratteristiche ben definite. Persone che come A. e Naruto sono alla ricerca della loro identità e bisognosi di sentirsi riconosciuti.

Sander sosteneva che l'Io iniziale non è un Io corporeo ma di stato. La misura in cui un sistema consente al bambino di essere agente della propria autoregolazione senza interferire dall'esterno sul controllo dei suoi stati è un buon criterio di valutazione della sanità dell'interazione. Si creano allora le condizioni idonee all'emergere del vero Sé nel bambino. Altrimenti il bambino agisce per compiacenza e si organizza attorno a un patologico falso Sé.

È perciò importante che il bambino prima e l'adolescente poi possa fare e vivere le sue esperienze mettendosi in gioco all'interno di contesti relazionali che lo aiutino a confrontarsi con situazioni diverse. Momenti di vita in cui non è più al centro dell'attenzione ma in un contesto d'interazione con altre persone. A., in queste circostanze, non sarà in presenza della protezione dei suoi genitori ma dovrà confrontarsi con una realtà che si discosta da quella domestica; dovrà pertanto mettere in atto le sue risorse che gli permetteranno di adattarsi alle nuove situazioni. Verrà a scontrarsi con altri che potranno presentare un *modus operandi* diverso dal suo e riuscire a cooperare con loro creando nuovi legami d'amicizia. Potrà sperimentare vissuti e situazioni di sofferenza e delusione, momenti in cui non sarà al centro dell'attenzione come tra le mura domestiche in cui dovrebbe godere della cura e della protezione dei suoi genitori. E se i genitori non sono in

grado di rispondere alle sue richieste e non si mostrano capaci di accoglierlo nelle difficoltà, potranno manifestarsi stati di natura ansiosa che genereranno disagio nel ragazzo.

Tale condizione di disagio lo porterà lentamente a perdere fiducia nei confronti dell'adulto che verrà vissuto come figura punitiva e giudicante. Figura alla quale è meglio mentire causa la paura di non essere compreso, ascoltato e di essere sgridato. A. come gli altri adolescenti moderni, a seguito della fiducia persa nei confronti degli adulti (genitori compresi) incapaci di ascoltarlo, potrà adottare la strategia di chiudersi in un suo mondo nel quale risulterà difficile accedere. Un mondo fantastico che si discosterà da quello reale e lo porterà lentamente all'isolamento e a estraniarsi dalla realtà. Nella sua realtà vivrà una personale condizione di "eroe" che gli farà credere di potersi proteggere da ciò che gli genera disagio nel mondo reale.

Il terapeuta in questa circostanza dovrà, rispettando i tempi del ragazzo, conquistarsi la fiducia di A. senza però sposare esclusivamente il suo punto di vista e neanche quello dei suoi genitori. Un errore comune in cui si può facilmente incorrere consiste proprio nel farsi troppo carico dei vissuti e sentimenti degli adolescenti non tenendo conto della realtà che li circonda. Il paziente mente sempre (cit. prof. L.G. Grandi), pertanto bisogna prestare attenzione nel lavoro terapeutico con lui. A. andrà certamente ascoltato ma tenendo anche in considerazione che i suoi racconti potranno essere frutto di una sua personale rilettura della realtà. Bisognerà imparare a filtrare dai suoi racconti ascoltandolo e aiutandolo a entrare in contatto con le sue emozioni in un lento processo di alfabetizzazione emotiva.

Nel lavoro terapeutico, uno degli obiettivi chiave è il favorire il raggiungimento di un senso coeso di sé come protagonista, differenziato, valido e competente all'interno del proprio contesto vitale. Nello stare con A. bisognerà conoscere i suoi vissuti come protagonista del suo mondo per poi provare a confrontarli con le sue capacità di rapportarsi alle situazioni di vita reale.

Il riconoscimento viene individuato come la chiave dello sviluppo perché consente l'emergere di nuovi livelli di organizzazione, nuove capacità e un senso più coeso e differenziato di Sé e dell'altro. La psicoterapia cambia il modo in cui riconosciamo noi stessi nel contesto di quello che succede

intorno a noi. È la consapevolezza condivisa che nel percorso psicoterapico può produrre la trasformazione dell'organizzazione interna.

Il riconoscimento può avvenire in un momento d'incontro tra me e l'altro, momento in cui io posso mettermi in discussione accettando l'altrui punto di vista. Nel rapportarmi all'altro posso così entrare in sinergia e accettare e riconoscere le differenze e le individualità. Tale processo può certamente avvenire nell'incontro terapeutico ma anche all'interno delle relazioni tra pari. Per poter riconoscere A. ho bisogno d'incontrarlo nelle sue individualità, saper cogliere e accettare le diversità tra di noi prendendo in esame la sua unicità. Come terapeuta avrò il compito di saperlo aspettare, non affrettare i suoi tempi, qualora non sia ancora pronto ad affrontare argomenti per lui fonte di disagio.

### **Io credo in me... nel cuore mio**

#### ***(il lavoro psicoterapico con un giovane adolescente)***

Si cercherà brevemente d'illustrare le fasi principali del percorso psicoterapico con A., un ragazzino all'apparenza molto sicuro di sé ma che nascondeva una forte fragilità assieme al bisogno di essere visto, accettato e riconosciuto. Sono ormai quasi tre anni che A. ha iniziato il lavoro terapeutico, ma il ricordo del nostro primo incontro è ancora impresso nei ricordi.

A. si reca al primo appuntamento una sera di primavera accompagnato dai genitori e dalla sorellina più piccola di quattro anni (A. è il primogenito di tre figli). La richiesta dell'intervento psicoterapico era dovuta al comportamento eccessivamente vivace di A. che lo aveva portato a manifestare difficoltà vuoi comportamentali vuoi di apprendimento a livello scolastico. Dal primo colloquio è subito emersa una forte componente ansiosa da parte dei genitori, in particolare da parte della madre che ha trascorso tutto il primo incontro a parlare ininterrottamente senza lasciare spazio né al marito né ad A..

Dalla madre è stato descritto come un bambino estremamente problematico e difficile da gestire. La psicodiagnosi ha escluso la presenza di nuclei patologici e possibili disturbi dell'apprendimento. Sono invece emersi

sintomi riconducibili a forte ansia e a bisogno di essere riconosciuto dalle figure genitoriali e in particolare dalla madre.

La madre è emersa come figura giudicante e autoritaria incapace di saper accogliere i bisogni del figlio. A., per tanto, non riuscendo a ottenere le attenzioni materne, ha adottato un atteggiamento oppositivo-provocatorio sia a scuola che in famiglia. Ha così messo in atto una serie di atteggiamenti volti ad attirare l'attenzione dei genitori. L'essere continuamente sgridato per ogni genere di comportamento che metteva in atto l'ha portato lentamente a non fidarsi più degli adulti sino ad assumere il ruolo di vittima.

La paura del giudizio e delle punizioni lo ha portato a ritirarsi in un suo mondo che lo allontanava sempre più dal reale, sino a credere fermamente che reale fosse il suo personale mondo nel quale purtroppo ricopriva il ruolo di eroe non compreso.

Tale suo atteggiamento l'ha portato a vivere gli anni delle scuole medie come escluso e allontanato dai suoi amici. Le informazioni ottenute dai colloqui con gli insegnanti si discostavano notevolmente dai racconti di A.. L'immagine che il ragazzo forniva di sé era totalmente diversa da quella enunciata dagli insegnanti. I genitori dal canto loro non erano propensi ad ascoltare le motivazioni del figlio, quanto piuttosto a sposare completamente l'opinione degli insegnanti. Lo stesso si verificava anche tra le mura domestiche in cui la madre non perdeva occasione di giustificare il comportamento delle figlie e muovere moniti di accusa nei confronti di A..

Il terapeuta non doveva cadere nell'errore di considerare esclusivamente i racconti di A., ma provare a cercare e scoprire la causa del suo disagio. Il lavoro di sostegno alla genitorialità, condotto da un altro terapeuta, ha nel corso degli anni messo in evidenza la presenza della forte ansia della madre e la sua tendenza a giustificare le figlie e accusare A. riconoscendo solo raramente i suoi meriti.

## **Accoglienza**

I primi mesi di lavoro terapeutico hanno avuto come obiettivo l'accoglienza di A.; il costruire assieme a lui un Suo personale spazio nel quale poteva

sentirsi lentamente ascoltato e accettato. Lavoro non facile che ha subito le intromissioni da parte della madre, che costantemente cercava d'influenzare il lavoro terapeutico con lamentele concernenti il comportamento del figlio.

A. in questo primo periodo ha assunto un atteggiamento silenzioso e timoroso del giudizio che lo portava a non aprirsi con il terapeuta. Ha con il tempo cominciato a raccontarsi e a descrivere le sue giornate poiché non sentiva alcuna forma di giudizio. Al fine di favorire la narrazione sono stati adoperati strumenti sia musicali che visivi così da lentamente avvicinarsi a lui. La difficoltà degli adolescenti nel parlare di sé ha portato il terapeuta ad adottare la strategia di farlo parlare in terza persona attraverso racconti o per immagini. Ci si è potuti così avvicinare a lui, alle sue passioni, ai suoi interessi e lentamente alle sue paure sino a instaurare un dialogo.

Nei momenti d'incontro sono emerse le nostre caratteristiche, diversità e individualità venendo in contatto con passioni in comune e disponibilità a lentamente mettersi in gioco sino alla costruzione di un rapporto di fiducia.

### **Alfabetizzazione emotiva e lavoro in corso**

Esclusi a livello diagnostico i tratti patologici di personalità e una volta attuata la fase dell'accoglienza terapeutica, si è potuto incentrare il lavoro psicoterapico sull'alfabetizzazione e il successivo riconoscimento delle emozioni. Lavoro che è ancora in corso poiché gli adolescenti faticano – nella moderna società – a correttamente entrare in contatto con le loro emozioni. Caratteristica che accomuna gli adolescenti è il vivere di sensazioni poiché le emozioni possono suscitare vissuti contrastanti e di difficile gestione.

A. ha mostrato la capacità di non limitarsi alle sensazioni ma di provare determinate emozioni e alcune loro sfumature. Compito del terapeuta è stato il mettere in atto un lavoro volto alla chiarificazione delle sue emozioni assumendo il ruolo di lo ausiliario allo scopo di riformulare con diverse parole i suoi racconti. La chiarificazione permette al paziente di risentirsi nelle parole del terapeuta così da maggiormente entrare in contatto con le proprie emozioni. A seguito della chiarificazione è stata messa in atto

la confrontazione che ha come obiettivo il prestare attenzione all'emergere di eventuali contraddizioni nei racconti del ragazzo. La confrontazione ha permesso ad A. di riconoscere la presenza di discrepanze nei suoi racconti al fine di cercare la verità nelle possibili letture delle situazioni che si possono presentare.

Il lavoro psicoterapico al momento verte su tale metodologia così da rinforzare l'io del ragazzo e permettergli di entrare in contatto con le sue risorse e potenzialità, per poi lavorare sulle strategie difensive che può mettere in atto per proteggersi da situazioni che possono generare vissuti di disagio.

Interessante è stato il lavoro sul transfert che ha visto un cambiamento del terapeuta vissuto, inizialmente, come un "genitore" pronto a giudicarlo e criticarlo, al ruolo di "fratello maggiore o amico" che è lì per lui allo scopo di ascoltarlo, riconoscerlo ed essergli da guida nei momenti di difficoltà.

Erroneo e presuntuoso sarebbe il sostenere che il lavoro con A. si è svolto senza difficoltà. Lungo è stato il tempo per giungere alla fiducia nel terapeuta e ancora adesso si possono presentare delle situazioni in cui A. fatica a parlare e a mettersi in gioco. L'atteggiamento dei genitori nei suoi confronti non ha presentato notevoli miglioramenti e il ragazzo continua a essere bersaglio di forti critiche e giudizi. A. attualmente frequenta il primo anno di un istituto tecnico professionale mostrando un buon rendimento a livello scolastico. Si manifestano in lui ancora comportamenti di distrazione e poca precisione che possono necessitare d'intervento terapeutico-formativo. Non utile per lui sono le modalità messe in atto dalla madre, pronta a cogliere quasi esclusivamente i difetti del figlio adottando toni accusatori e offensivi verso di lui.

L'ansia e i disagi delle figure genitoriali influiscono negativamente sulla vita del figlio che nell'ultimo periodo si sta mostrando come "wise baby" che deve farsi carico di situazioni familiari che non gli competono.

A. fatica a sentirsi riconosciuto come ragazzino che ha bisogno di affetto e attenzioni per i suoi bisogni che al momento sua madre non sembra essere disposta ad accogliere. Con il terapeuta, attraverso vari strumenti, riesce a mostrarsi per come è realmente portando alla luce sia i bisogni di un A. più piccolo, sia di un ragazzino che lentamente sta crescendo.

Forti nel terapeuta sono il controtransfert e le risonanze emotive che genera A.. Nei suoi racconti nel corso dei nostri incontri posso entrare in contatto con i suoi vissuti e le sue emozioni. Posso sentire un bambino sofferente che ha un forte bisogno di tenerezza e riconoscimento da parte dei suoi genitori. Un ragazzino dotato di una sua individualità e di vivacità che talvolta può portarlo a mettere in atto atteggiamenti non sempre opportuni alle situazioni che gli si possono presentare.

A. mi permette di sentire le sue emozioni e la sua rabbia attraverso i suoi comportamenti; nei momenti di silenzio in cui si chiude in sé stesso riesco a percepire i suoi vissuti. La rabbia che posso provare nelle situazioni in cui fatico a stimolarlo altro non è che la sua rabbia che riesco a sentire. Medesimo discorso è riferito alle emozioni positive che viviamo nei nostri incontri.

Grazie al dialogo e all'ascolto è stato possibile portare A. a lentamente riconoscersi e riavvicinarsi al mondo reale. Il lavoro terapeutico non ha portato alla cancellazione del suo "mondo fantastico", ma gli ha permesso di non limitarsi all'assunzione di un atteggiamento di ritiro, ma di avere la possibilità di riprendere contatto con la realtà fatta di altre persone dotate, come lui, di una loro individualità. I momenti d'incontro si stanno rivelando utili al fine di sviluppare in lui un atteggiamento tendente sempre più alla cooperazione. Potrà così sviluppare un adeguato senso sociale volto a correttamente ricorrere alle proprie risorse interne, al fine di connettere gli stati emotivi con le esperienze che gli si potranno presentare nella sua vita sociale.

## Conclusioni

Il maestro Iruka, ascoltando per la prima volta i bisogni del giovane Naruto, è riuscito a fare breccia nel suo cuore di "bullo" e a svelare le sue fragilità. Ha aiutato così Naruto ad aprirsi agli altri e a manifestare senza timore le proprie emozioni: anche quelle di cui si vergognava. *«Se vuoi puoi piangere, A., io non sono qui per giudicarti ma per poterti essere vicino. Sono qui per te e rispetto i tuoi tempi».*

Naruto ha così capito che per raggiungere gli obiettivi prefissati avrebbe dovuto cambiare atteggiamento e passare per la sofferenza, poiché se non s'impara a soffrire è difficile poter giungere a qualunque tipo di cambiamento. Nella vita è opportuno lottare con tutte le proprie forze al fine di poter raggiungere gli obiettivi prefissati. La crescita e il cambiamento passano dalla sofferenza che deve essere riconosciuta e poi affrontata.

Lungo questa strada, Naruto non sarà solo ma avrà al suo fianco il suo maestro e i suoi amici che saranno per lui forza nei momenti difficili. Questo percorso A. non lo percorrerà da solo ma potrà contare sull'aiuto del suo terapeuta e di coloro che credono in lui.

Saranno scoperti i valori dell'amicizia e il bisogno di difendere i propri ideali; non sarà più il Naruto-A. di un tempo deriso e criticato. Si sentirà riconosciuto per ciò che è realmente: un eroe, un ragazzo dotato di una sua personale individualità e in continuo sviluppo.

Al suo fianco ci saranno i legami che nella sua strada ha saputo costruire, ci sarà sempre il maestro Iruka, non mancherà il suo terapeuta.



---

# Gli Autori

## **Gian Piero Grandi**

Psicologo, Psicoterapeuta,  
Analista S.I.P.I.  
Responsabile dell'Accademia  
del Test Proiettivo  
Segretario organizzativo  
e di supporto alle aree dell'I.P.I.  
Docente della Scuola Adleriana  
di Psicoterapia  
Docente dell'Accademia  
del Test Proiettivo

## **Ilaria Sada**

Psicologa, Psicoterapeuta  
Docente presso l'Accademia  
del Test Proiettivo

## **Melissa Angelini**

Psicologa, Psicoterapeuta  
Docente presso l'Accademia  
del Test Proiettivo

## **Francesca Falbo**

Psicologa, Psicoterapeuta  
Docente presso l'Accademia  
del Test Proiettivo

## **Stefania Torriano**

Psicologa, Psicoterapeuta  
Docente presso l'Accademia  
del Test Proiettivo

## **Giulia Caffaro**

Psicologa, Psicoterapeuta  
Docente presso l'Accademia  
del Test Proiettivo

## **Francesca Dogliani**

Psicologa, Psicoterapeuta  
Docente presso l'Accademia  
del Test Proiettivo  
Esperta in Psicopatologia  
dell'Apprendimento  
Docente della Scuola Adleriana  
di Psicoterapia



---

# IL SESTANTE

SEZIONE DI PSICOLOGIA DELL'ETA' EVOLUTIVA E DELL'ADOLESCENZA  
DELL'ISTITUTO DI PSICOLOGIA INDIVIDUALE ALFRED ADLER

“Il Sestante” è un dipartimento dell'I.P.I. A. Adler. Nasce come gruppo di studio e di ricerca con l'obiettivo di organizzare e far funzionare un “luogo” specializzato sulle problematiche socio-psicologiche dell'età evolutiva e dell'adolescenza. È un gruppo di ricerca formato da psicoterapeuti e analisti dell'I.P.I. che hanno a cuore la ricerca di strategie volte al benessere dell'individuo. Gli psicoterapeuti che ne fanno parte si occupano di psicoterapia dell'età evolutiva, dell'adolescenza e dell'età adulta. Sono altresì preparati per ciò che concerne la psicopatologia dell'apprendimento, la diagnosi di personalità e nel trattamento dei disturbi di personalità. Psicoterapeuti in costante formazione e supervisione permanente al fine di confrontarsi e sempre affinare e ricercare nuove tecniche volte alla ricerca del benessere.



---

# Indice

## **Introduzione**

*Gian Piero Grandi* | 7

## **Le radici: pilastri della storia dell'uomo**

*Gian Piero Grandi* | 9

## **Gola, disturbi alimentari e oralità: considerazioni cliniche**

*Ilaria Sada e Melissa Angelini* | 17

## **La vergogna**

*Francesca Falbo* | 25

## **Superbia e complesso di superiorità**

*Stefania Torriano* | 35

## **L'intersoggettività**

*Melissa Angelini* | 45

## **L'atteggiamento**

*Giulia Caffaro* | 53

## **Quando il desiderio è nascosto nel faro dell'Immaginario**

*Francesca Dogliani* | 59

## **Sulla via del riconoscimento**

*Gian Piero Grandi* | 67

**Gli Autori** | 67

---

# SCUOLA ADLERIANA DI PSICOTERAPIA



## Sede di Torino

C.so G. Sommeiller, 4

10125 Torino

Tel. 011 66 90 464

[segreteria@scuolaadlerianapsicoterapia.it](mailto:segreteria@scuolaadlerianapsicoterapia.it)

[segreteria@scuolapsicoterapia.it](mailto:segreteria@scuolapsicoterapia.it)

## Sede di Reggio Emilia

Via Wybicki, 1

Reggio Emilia

Segr. Tel - Fax 0522.43.86.00

[www.scuolaadlerianapsicoterapia.it](http://www.scuolaadlerianapsicoterapia.it)

## Chi Siamo

La Scuola Adleriana di Psicoterapia è un'Associazione Scientifica, che opera attualmente secondo il modello teorico e formativo sancito dal riconoscimento ministeriale del 29/09/1994. È una "Scuola di Pensiero" e di prassi operativa aggiornata ai nostri tempi, che ha assunto la mission di formare professionisti capaci, idonei all'iscrizione nell'Elenco degli Psicoterapeuti.

Il modello teorico che orienta le attività formative si ispira alla Psicologia Individuale Comparata di Alfred Adler.

- ❖ individuale da "individuum", a sottolineare l'unità indivisibile dell'essere umano (principio dell'unità biopsichica mente-corpo); e della sua unicità
- ❖ comparata in quanto l'uomo non può prescindere da un continuo rapporto dialettico di confronto e di interazione con gli altri.

La Scuola Adleriana di Psicoterapia ha sede centrale in Torino ed una sede a Reggio Emilia, in perfetta sinergia con la Sede Centrale.

Così come la terapia si sviluppa nell'incontro del terapeuta e del paziente, la nostra Scuola si sviluppa nell'incontro dinamico dei docenti, dei formatori e degli allievi in una crescita attenta a cogliere le richieste ed i segnali della realtà circostante.

Il diploma rilasciato - valido per l'iscrizione nell'elenco degli psicoterapeuti - è equipollente al titolo di Specializzazione Universitario.

È possibile, inoltre, richiedere un appuntamento individuale informativo/non impegnativo.

## 1. ARGOMENTI DI STUDIO TEORICO

I ANNO	II ANNO
<i>Insegnamenti di base</i>	<i>Insegnamenti di base</i>
Teorie della personalità I	Teorie della personalità II
Psicologia generale	T.A.T.
Scale di Intelligenza	Pswicodiagnostica infantile
Rorschach I livello	Wartegg
Test Carta e matita	Rorschach II livello
Il colloquio clinico - esame obiettivo	Psicodiagnostica
Psicologia Individuale ed età evolutiva	La clinica in psicologia giuridica
Lo stile di vita	Nozioni di Neuropsicofarmacologia
<i>Insegnamenti caratterizzanti</i>	<i>Insegnamenti caratterizzanti</i>
Teoria e prassi della Psicologia Individuale I e II	Trattamento analitico delle nevrosi: principi e indicatori
Psicologia Individuale ed età evolutiva	
III ANNO	IV ANNO
<i>Insegnamenti di base</i>	<i>Insegnamenti di base</i>
Teorie della personalità III	Teorie della personalità IV
Fondamenti di Psicologia Analitica	Psicoterapia e religione
Fondamenti di Psicoterapia dell'età evolutiva	Psicopatologia psicodinamica
Progetto Terapeutico	Psicoterapia dell'età evolutiva
Teoria e tecnica in psicoterapia	Coppia coniugale e coppia genitoriale: interferenze nelle dinamiche famigliari
Neuropsicologia e aspetti riabilitativi	Psicoterapia cognitivo comportamentale
Elementi di psicopatologia clinica	Psicoterapia "limitata nel tempo" Socioanalisi di gruppo
Clinica psicodinamica	
<i>Insegnamenti caratterizzanti</i>	<i>Insegnamenti caratterizzanti</i>
Trattamento analitico delle nevrosi: principi e indicatori	Terapia e Psicoterapia delle psicosi
Teoria e prassi della Psicologia individuale III	Teoria e prassi della psicologia individuale IV

# Accademia del Test Proiettivo

L'accademia del Test Proiettivo vanta una storia prestigiosa, costellata da numerosi riconoscimenti nazionali ed internazionali ed affonda le sue radici in una tradizione trentennale di docenza, formazione e ricerca in clinica psicodiagnostica. Scuola leader in Italia nella diffusione e formazione all'uso dei test, si è avvalsa e si avvale della collaborazione-docenza di clinici, psicoterapeuti, psicopatologi di grande valore umano e professionale, nonché di studiosi con vasta esperienza applicativo-clinica. I corsi ed i master, finalizzati all'apprendimento e all'utilizzo clinico dei principali reattivi psicodiagnostici, seguono metodologie didattiche innovative, in grado di trasmettere non solo un sapere teorico, ma anche l'uso pratico dei test e la loro lettura clinica integrata.

L'accademia del Test Proiettivo si propone di offrire strumenti utili ed efficaci per:

- ❖ Psicodiagnostica clinica come preparazione ad un trattamento psicoterapeutico-analitico;
- ❖ Psicodiagnostica clinica finalizzata alle perizie in ambito giuridico;
- ❖ Psicodiagnostica in supporto a psicofarmacologi;
- ❖ Psicodiagnostica per l'orientamento scolastico e professionale.

L'acquisizione di una strumentazione diagnostica approfondita è inoltre utile per:

- ❖ affrontare le prove dell'Esame di Stato per gli psicologi;
- ❖ affrontare la prova pratica ai concorsi A.S.L., che spesso prevede una valutazione psicodiagnostica con uso di batterie di reattivi.

I Corsi di Perfezionamento e Specialistici contemplano le primarie esigenze dei partecipanti, dalla metodologia teorica alla praticità dell'applicazione: ampio spazio verrà dato a esercitazioni guidate, a simulate e all'analisi e stesura di protocolli e cartelle cliniche.

A fine master i partecipanti saranno in grado di definire un profilo psicodiagnostico attraverso la lettura di singoli test, il confronto e l'integrazione dei dati, con particolare attenzione alle modalità di stesura di una relazione ed alla restituzione al paziente dei dati emersi. Verranno forniti agli allievi casi clinici di esercitazione e, al termine del master, una dispensa esplicativa. È possibile iscriversi anche ai singoli seminari. Per chi fosse interessato a percorsi più brevi, è data l'opportunità di usufruire di pacchetti composti da un minor numero di seminari (MODULI BREVI).

## Master in psicodiagnosi degli adulti

### Corso di perfezionamento I° livello

- ❖ Test di Rorschach - I livello
- ❖ T.A.T. (Thematic Apperception Test) - I livello
- ❖ MMPI 2 (Minnesota Multiphasic Personality Inventory)
- ❖ W.A.I.S.-R (Wechsler Adult Intelligence Scale) - I livello
- ❖ Supervisione - Tutoring

### Corso di perfezionamento II° livello

- ❖ Test di Rorschach - II livello
- ❖ T.A.T. (Thematic Apperception Test) - II livello
- ❖ W.A.I.S.-R (Wechsler Adult Intelligence Scale) - II livello
- ❖ Supervisione - Tutoring

### Corso specialistico

#### in metodologia della diagnosi

- ❖ Esame obiettivo ed anamnesi
- ❖ Raccolta dati e rielaborazione
- ❖ Profilo psicodiagnostico
- ❖ Restituzione

## Master in psicodiagnosi dell'età evolutiva

### Corso di perfezionamento I° livello

- ❖ Test di Rorschach - I livello
- ❖ C.A.T. (Children Apperception Test)
- ❖ Test Carta e Matita
- ❖ WISC-III - I livello
- ❖ Supervisione - Tutoring

### Corso di perfezionamento II° livello

- ❖ Test di Rorschach - II livello
- ❖ Test del Villaggio di Arthus
- ❖ WISC-III - II livello
- ❖ Supervisione - Tutoring

*Corso specialistico in  
metodologia della dia-gnosi*

- ❖ Esame obiettivo ed anamnesi
- ❖ Metodologia dell'osservazione
- ❖ Raccolta dati e rielaborazione
- ❖ Profilo psicodiagnostico
- ❖ Restituzione

### **Master in Neuropsicologia**

*Corso di approfondimento in neuropsicologia dia-  
gnostica e riabilitativa*

- ❖ Valutazione e riabilitazione dei deficit di memoria
- ❖ Valutazione e riabilitazione del paziente con danno frontale
- ❖ Valutazione e riabilitazione dei disturbi dell'attenzione e del neglet
- ❖ Valutazione e riabilitazione dei disturbi prassici e gnosici

### **Supervisioni in Psicodiagnostica**

Supervisioni di cartelle cliniche psicodiagnostiche:

- ❖ individuali
- ❖ di gruppo (ciclo di 10 incontri con cadenza mensile della durata di 3 ore caduno).

### **Corsi opzionali**

Verranno attivati su richiesta corsi di una giornata sui seguenti test:

ROSENZWEIG, SCENO-TEST, PATTE NOIR, FAVOLE DELLA DUSS, BLACKY PICTURES, FAMILY RELATION TEST (FRT), SWAP 200, VINELAND ADAPTIVE BEHAVIORAL SCALES (VABS).

*Modulo breve A (adulti)*

- ❖ Test di Rorschach - I° livello
- ❖ Test di Rorschach - II° livello
- ❖ O.R.T. (Objective Relation Technique)

*Modulo breve B (adulti)*

- ❖ T.A.T (Thematic Apperception Test) - I° livello
- ❖ W.A.I.S.- R - I° livello
- ❖ Wartegg

*Modulo breve C (età evolutiva)*

- ❖ Test di Rorschach - I° livello
- ❖ Test di Rorschach - II° livello
- ❖ Test Carta e Matita

*Modulo breve D (età evolutiva)*

- ❖ C.A.T. (Children Apperception Test)
- ❖ WISC-III - I° livello
- ❖ Test del Villaggio di Arthus

*Modulo «I test in ambito peritale»*

- ❖ Test di Rorschach - II° livello
- ❖ T.A.T (Thematic Apperception Test) - II° livello
- ❖ C.A.T. (Children Apperception Test)
- ❖ F.R.T. (Family Relation Test)
- ❖ Supervisione

La durata, il calendario ed i costi dei Corsi e dei Master sono consultabili sul sito [www.accademiadeltest.it](http://www.accademiadeltest.it).

I master saranno attivati qualora venga raggiunto il numero minimo di iscritti.

È prevista l'organizzazione e la strutturazione di corsi specifici su richiesta di ASL e Strutture Sanitarie.

Presidente Onorario: Prof. Lino G. Grandi  
Supervisore Scientifico: Prof. Franco Freilone  
Responsabile: Dott. Gian Sandro Lerda  
Segreteria: Dott. Gian Piero Grandi

Per ulteriori dettagli:

[www.accademiadeltest.it](http://www.accademiadeltest.it)

[accademiadeltest@istitutoadler.it](mailto:accademiadeltest@istitutoadler.it)

Dott. Gian Piero Grandi tel. 334.82.76.694



**Le radici: pilastri della storia dell'uomo**

*Gian Piero Grandi*

**Gola, disturbi alimentari e oralità: considerazioni cliniche**

*Ilaria Sada e Melissa Angelini*

**La vergogna**

*Francesca Falbo*

**Superbia e complesso di superiorità**

*Stefania Torriano*

**L'intersoggettività**

*Melissa Angelini*

**L'atteggiamento**

*Giulia Caffaro*

**Quando il desiderio è nascosto nel faro dell'immaginario**

*Francesca Dogliani*

**Sulla via del riconoscimento**

*Gian Piero Grandi*

ISBN 978-88-6929-314-6



9 788869 293146

€ 8,00