

Soggettività e mondo reale

Antagonismo o interazione

Enrica Fusaro*

Una giovane professionista, di piglio deciso, con già una significativa esperienza di lavoro, arriva alla sua seduta di analisi molto adirata per un dispetto che le avrebbe fatto una collega, nonché amica, rubandole un lavoro. Ci si confronta e si elabora il dolore, la storia delle recenti incomprensioni, come se l'amica fosse cambiata già da tempo. Nella conclusione della seduta ripercorro il danno emotivo subito, la rabbia per il tradimento, il dolore per la delusione e la invito a non tenere dentro di sé tutto il malessere, ma a perseguire un chiarimento con l'amica. La giovane, strabuzza gli occhi, «ho paura di ammazzarla!» esclama e poi lentamente considera di non aver mai fatto una cosa simile, di non sapere da che parte cominciare e in definitiva di non avere il coraggio di affrontare direttamente il problema.

Provo a spiegare il valore del passaggio da un conflitto intrapsichico («ti voglio bene e ti detesto per quello che hai fatto») al conflitto interpersonale, che rispecchia la realtà effettiva di quanto successo. Esamino le implicazioni: il diritto di esprimere il dolore e porre l'altro di fronte alla propria responsabilità, il coraggio di sottoporre il proprio vissuto al confronto con l'altro (a rischio di smascheramenti), la possibilità che la tensione reciproca allontani ma anche che indirizzi ad una condivisione su presupposti di maggior conoscenza e rifondato legame. La giovane mi guarda, riconosce che ciò che ho detto è bello, ma ritiene di non avere il coraggio di farlo e forse preferirebbe lasciar perdere.

Io e tu

Questo è uno fra i molti esempi che emergono con frequenza nella pratica professionale clinica, ma anche nell'attività di formazione in varie istituzioni (congregazioni religiose, aziende, scuole) producendo talvolta in me, stupore e disorientamento. Chi per età e per studi ha vissuto negli anni in cui si credeva alla formazione della coscienza, al valore della libertà e al piacere dell'autonomia, di fronte ai giovani adulti talora può sentirsi smarrito.

L'indugio sul vissuto emotivo, interiore, soggettivo, prevale sulla possibilità di utilizzare il confronto con la realtà come strumento di crescita, di conoscenza di sé e dell'altro. Molte persone si comportano come se la realtà non fosse

* Psicoterapeuta, analista predidatta, Istituto di Psicologia Individuale «A. Adler», Torino.

modificabile, non hanno né le energie, né il coraggio e al contempo, a livello più profondo, non accettano che la realtà possa svelare le proprie finzioni, producendo in modo temporaneo, ma evolutivo, delle frustrazioni.

L'indugio sulle emozioni restituisce al giovane momenti di gioia e momenti di amarezza, ma il passaggio da ciò che si prova alla costruzione della realtà, è un'azione che non trova l'energia per attuarsi. Siamo di fronte agli effetti della civiltà del narcisismo, della soggettività estrema, in cui il mondo interno è sovrano e prigioniero al contempo e l'accesso al mondo interno dell'altro, nonché al mondo reale che andremo a costruire insieme, è escluso dalle possibilità.

Il culto della soggettività e del proprio vissuto come determinanti primi e ultimi della realtà, rende deboli: deboli nella contrattazione, deboli nelle relazioni amorose, più in fuga che in lotta, più indifferenti che propositivi.

Di fronte alla realtà dell'altro che interroga, che smaschera i limiti personali, prevale l'illusione di superiorità custodita da un egocentrismo infantile. Nel puro soggettivismo si naviga a vista, si è interiormente sempre più fragili, mentre esteriormente diventa sempre più importante la capacità di esprimere potere, affermazione personale sull'altro a prescindere dal piano della realtà. Una dinamica che destina alla solitudine, perché di nessuno ci si può fidare e ciascuno è solo un antagonista.

L'effetto concreto che si attua è che il piano relazionale viene a funzionare in modo rigidamente autoritario: o la realtà corrisponde al desiderio personale o la si rifiuta, allontanandosi, senza cercare di modificarla, rinforzando così dentro di sé l'illusione della superiorità e della capacità di non dipendere da nulla, della veridicità di ciò che si prova, che si conferma non essendo mai messa in discussione.

Si coltiva al contempo, in modo inconsapevole, una lenta e progressiva perdita di capacità di azione relazionale, una disistima verso di sé e verso gli altri sulla possibilità di costruire realtà migliori e in generale un disinteresse per un mondo che va configurandosi come luogo non determinato dalle persone, in cui ciascuno cerca di vincere senza alleanze e senza trasformare il luogo stesso. Laddove non si riesce a vincere, prevale il ripiegamento nella sofferenza, dove nulla può essere messo in discussione, perché la sola vista del lungo percorso per la soluzione rende ancor più dolorose le proprie frustrazioni.

L'aggressività come affermazione rigida, assolutistica e pertanto violenta o come ripiegamento solipsistico prevale sul potere creativo, costruttivo dell'amore, inteso proprio come un'energia vitale, il piacere di trasformare la realtà, con gli altri e grazie agli altri, partecipando di un esserci condiviso, che non esclude la consapevolezza esistenziale dell'unicità di ciascuno e della propria solitudine, ma che toglie a questo vissuto il senso dell'angoscia nell'universo.

Nel percorso di maturità personale un punto chiave è proprio il raggiungimento dell'*individuazione*, della consapevolezza dell'essere fondati su di sé: ciò implica un prendersi cura di se stessi per realizzare la propria vita senza delegare a nessuno i propri compiti esistenziali. Questo fondamentale riconoscimento della propria unicità, del dover e del poter assumere delle decisioni contando su di sé si accompagna ad una maturazione della visione dell'altro. L'altro non è più percepito nella sua funzione *per me*, da cui dipendo, o nel suo essere ostacolo perché mi si contrappone, ma viene percepito nella sua *distinzione da me* e nella possibilità di essere reciprocamente trasformati, costruendo un'alleanza per percorrere parte della vita insieme.

Fuori da questa duplice consapevolezza la gestione dei confini appare difficile e si osservano diffuse modalità di con-fusione: «*l'altro è ostacolo*», il responsabile delle mie fatiche, se non ci fosse sarei libero e felice; «*l'altro è tutto*», così importante da rinunciare alle mie autonomie e rimanere dedicato a lui anche

quando mi rifiuta, nella dipendenza; «*l'altro è utile*» nella misura in cui mi offre sguardo e mi rinforza, a lui torno quando ne ho bisogno, utilizzandolo per soddisfare il mio narcisismo.

Io, tu e la realtà

La consapevolezza di sé nei propri limiti è un primo faticoso obiettivo del lavoro psicoterapeutico che permette di dipanare la soggettività confusa ed indifferenziata, in favore di una soggettività che è senso del Sé, elemento di guida e di realizzazione: un percorso che non a caso, si svolge grazie ad una relazione autentica con l'altro. Dentro ai limiti reali e nel mondo relazionale ciò diventa motivo di verità, nel senso che diventa una evidenza che avvia una progettualità possibile, costruita sulla realtà.

La realtà è un terzo relazionale, che supera il rispecchiamento fusionale della diade, che per sua natura richiama il primario universo madre-bambino.

Se tutto si risolve nella dialettica complessa dell'io e del tu, è difficile conseguire una autentica conoscenza di sé e un riconoscimento dell'altro. Rischia invece, di esaurirsi in una condizione viziante, del bambino con la madre, dove l'attesa che l'altro pensi solo a me, attiva una voracità infinita e si finisce per confondere l'insoddisfazione dovuta alla condizione limitata dell'umano, con una colpa dell'altro. È necessario *un terzo* che può essere il mondo, può essere il progetto, qualcosa che è scelto dalla soggettività, ma va oltre alla soggettività pura e può essere elemento di confronto e di spazio ulteriore, di scoperta della generatività intrinseca alla relazione. La dialettica non si risolve nel conflitto tra le persone, ma il conflitto si risolve (come nella negoziazione) perché si prende atto di una soluzione altra, in una dimensione terza che include in parte il desiderio dei personaggi, in parte lo supera e produce uno sviluppo nuovo.

Nel tempo o nello spazio?

Come si è giunti a questo dominio di menti bambine in corpi adulti? La letteratura psicologica e sociologica esplora i cambiamenti dell'ultimo decennio: incapacità di porre regole, morte del padre, religione del narcisismo, negazione dei limiti, trionfo dell'apparire sull'essere, scarsa credibilità degli adulti, relativismo culturale, solo per citarne alcuni.

L'osservazione dei comportamenti individuali e l'esplorazione analitica delle motivazioni connesse, cosce, fa emergere una variabile che pervade ogni esperienza: è il superamento della consapevolezza dell'essere nel tempo a favore dell'essere nello spazio, fino a pochi anni fa tipica del mondo virtuale, ma oggi diventata chiave di volta dominante.

Il tempo richiama le categorie della successione, della sequenza, della coerenza, della costanza, del prima e del dopo. Lo spazio è luogo, è nel presente e nella contemporaneità. Il tempo è della coscienza, del pensiero, lo spazio fisico è dove si è, e lo spazio virtuale, sostenuto dalla tecnologia, fa essere in più luoghi nello stesso tempo: è atemporale come l'inconscio, in cui i desideri, i traumi, i conflitti producono energie che cercano risposte im-mediate, ma è anche atopico, fa essere vicino chi è lontano, visibile e condivisibile ogni esperienza in modo simultaneo, fa essere ovunque, in contatto, fa essere onnipotenti.

Il tempo sostiene e permette la costruzione della stabilità della identità, della coerenza e della continuità dello stile di vita che è storico, riconducibile a modalità inalterate nel tempo appunto. Nel prevalere del criterio spaziale, sostenuto dal mondo virtuale, prevale la dipendenza dal contesto relazione in cui ci si trova ed a cui ci si conforma, nel presente, svincolati dal tema della continuità. Ogni situazione è a sé e il passato non ha ricadute sul futuro, perché si tratta di eventi e non di storia.

Ciò espone a più ricadute. Innanzi tutto cambiano le rappresentazioni mentali e il linguaggio che le esprime. La storia, il racconto sono narrativi, mentre nel linguaggio dei contatti virtuali prevale la descrizione delle sensazioni e delle emozioni atemporali, percepite senza riflessione, rese con icone e soluzioni grafiche più che con parole, oppure prevale il mero elenco di fatti, di comportamenti, senza svolgimento e trama. È assente l'azione, l'agire nel mondo che porta con sé una consapevolezza dell'attore, la responsabilità sociale di fronte all'altro, l'intenzionalità, le motivazioni e il fine dell'azione, compresa la valutazione degli effetti. Nella varietà degli spazi in cui si entra e si esce, di cui si partecipa contemporaneamente, non si hanno responsabilità, ogni evento è a sé e ha valore mentre accade, senza sequenze, fasi, al massimo con ripetizioni, ma che alla fine, nella loro singolarità, sembrano novità. Non solo, la persona non è un unico personaggio ma mette in gioco la molteplicità. Lo stile di vita si spezzetta, agendo in spazi diversi funzionamenti di fasi diverse dello sviluppo; nei singoli contatti entrano in gioco modi frammentati di relazionarsi e solo oggetti parziali della propria storia. Se da un lato, nella stessa unità spazio-temporale, si può studiare chattando, scrivendo in facebook e navigando, conversare e risponde ad un messaggio con il cellulare, dall'altro, in ciascun contatto gestito, si può essere uno qualunque dei propri modi d'essere: nessun interlocutore se ne preoccuperà, perché non ci sono che oggetti-soggetti parziali che non richiederanno relazioni totali.

Relazioni o contatti?

Una coppia si attrae, si incontra, talvolta va in giro insieme, talvolta fa sesso, poi lui sfugge, non vuole impegnarsi, scompare. Si ripresenta e di nuovo vanno in giro, fanno sesso e si allontanano. Un giorno Mario e Francesca s'incrociano per strada, si scambiano sguardi, sono in imbarazzo e ciascuno prosegue per la sua via. Alla sera Mario manda a Francesca un sms: «ci vogliamo ancora bene!». Nella seduta di analisi, il giorno dopo, la ragazza commenta: «cosa vuol dire quel CI? Dimmi che TU vuoi bene a ME!». Quando Francesca si allontana da Mario, riconosce il meccanismo, narcisistico e perverso, che si produce nell'incontro e si sente aggredita dalla presunzione di lui di conoscere i sentimenti di lei. Tuttavia quando la ragazza è inclusa in questa dinamica, viene catturata dal piacere di essere parte di quello sguardo, che però non è per lei, ma è per lui: lei rimane prigioniera di un incantesimo. Laddove prevale il narcisismo, nella sua forma debole, la persona, Mario, non si espone: trasmette un senso di coinvolgimento, lega l'altro. In questo scambio Mario coinvolge Francesca in modo fusionale: dà per implicito quello che lei prova, come se la conoscesse e in ciò si mostra vicino, costruisce una complicità, un «C/» che tuttavia non è frutto di comunicazione condivisa, ma effetto per lo più del piacere narcisistico che lui prova a contemplare sé che guarda una cosa bella che lo ama. Non c'è in questo rispecchiarsi una totale assenza dell'altro o dell'autenticità della relazione: la relazione, però, vale per il bisogno che soddisfa in quel momento e l'altro vale soprattutto in quanto conferma delle parti di Sé e non interroga le altre.

Se si annulla il tempo si indebolisce l'identità, che si divide tra i suoi personaggi senza che in ciò il Sé, attraverso un'azione narrativa, possa riconoscere gli elementi di continuità del proprio stile di vita. Le relazioni diventano fittizie, perché prive di coerenza e continuità. Si apre una dinamica compulsiva di ricerca di contatti confermanti e conformanti un senso unitario che viene dal rispecchiamento esterno e non dalla coscienza interiore. Qual è lo scopo di contare i contatti, di accaparrarsene sempre di più? Più si è visti, più ci si sente esistenti, in una spirale perversa dove guardare ed essere visti sostiene l'impalcatura fragile di una identità senza interiorità.

Narcisismo forte o debole?

Il narcisista forte, potente, deve proteggersi dall'angoscia dell'inferiorità, come da un demone in attesa di svelare la dimensione finita e far crollare l'illusione di superiorità ed immortalità. A tratti diventa megalomane e fa di eventuali limiti, un vanto, una imperfezione che anziché gettare dubbi sul suo ideale onnipotente lo fa apparire ancora più grande.

Il narcisista debole si tutela, si espone solo quando è pronto e non a lungo, al fine di mantenere intatte le proprie difese, ricevendo sguardi di conferma ed eludendo richieste che potrebbero trovarlo impreparato. Vive nella penombra, si mostra ma non si svela, facendo intendere di essere molto più di come appare. Non agisce e pertanto non è responsabile, ma è turbato dall'imperfezione e passa molto tempo a vergognarsi e quasi nulla a sentirsi in colpa. Non si sforza mai ed anche quando sembra impegnato, in realtà gioca.

È indicativo di questo stile curiosare nel mondo della psicologia dello sport. Che cosa chiede un giovane atleta al suo psicoterapeuta? Per lo più chiede il controllo dell'ansia da prestazione, quella connessa alla tutela dell'immagine e vuole strategie mentali che gli permettano di essere più incisivo, più concentrato, più efficace. Non sempre parla al proprio corpo, interrogandolo, guidandolo, chiedendogli più energia, moltiplicando la sicurezza con la ripetizione infinita dell'esercizio; prevale il sensoriale sul muscolare. La stessa impronta la ritroviamo nell'approccio dei bambini ad una pratica sportiva: lo sport è gioco, laddove fino a qualche anno fa era disciplina; lo scopo è divertirsi e vincere, laddove era imparare.

La sovranità del soggettivo modifica anche l'apprendimento, portandolo nella direzione di favorire la facilità a discapito dello sforzo; si perde il senso dell'attesa, la capacità del controllo della frustrazione, il valore dell'interiorizzazione del noto, l'articolazione gerarchica (v. categoria temporale) dei contenuti, mentre prevale la mappatura dei legami (v. categoria spaziale), la visualizzazione delle reti, il ri-conoscere sull'elaborare. La facilità, che potrebbe aumentare le possibilità, riduce invece la sicurezza. Il percorso di apprendimento non è più un processo, un percorso temporale di costruzione del sapere, così come la competenza sportiva non è più l'espressione dell'esercizio ripetuto nel tempo, mentale e fisico, di una spirale crescente nella ricerca dell'equilibrio tra il pensiero, il movimento, lo scopo dell'azione e il governo delle energie. Il risultato ottenuto può anche essere vincente, ma arrivando fuori dalla consapevolezza del processo attuato dal soggetto, non permette di capire perché e come si è ottenuto il risultato: il vincente non si percepisce competente, se non ha interiorizzato l'organizzazione

dei processi che hanno prodotto il successo. Poco più in là negli anni diventerà un dirigente spocchioso, ma inefficace...

Narrazione o descrizione?

Saper agire, sia un apprendimento, sia una scelta, sia una strategia, implica il confronto con la realtà, sia interiore, sia relazionale, sia fattuale. Implica inoltre, ricostruire a posteriori, attraverso la narrazione, lo svolgimento dei fattori che hanno prodotto un risultato, evidenziandone la complessità, gli eventi imprevisti, le opportunità, le conseguenze ed in ultimo, valutandoli e validandoli. Poter agire e poter pensare restituiscono alla persona il senso della capacità, della forza, anche in presenza di una sconfitta: il capire dove si è e perché, diventa la base per immaginare il verso dove ed il come.

La narrazione sostiene l'azione e la investe di senso. Si osserva spesso, nella pratica clinica, un uso indifferenziato di parole per descrivere fatti, sensazioni, gradi di godimento senza riuscire a dare un nome reale alle cose per farle diventare esperienza. Non solo, di frequente il racconto ha lo scopo di correggere la realtà per renderla più sopportabile, per negare la frustrazione vissuta, tutelando il proprio ego dal dolore della sconfitta, come una mamma che consola il bimbo inciampato, accusando il gradino. Nei blog, nelle chat, in facebook i contenuti e la loro struttura riconducono gli eventi (una festa, un concerto, un'impresa) a chi c'era, alle sensazioni provate, alle apparenze ed alle loro critiche, alla descrizione di ciò che lo scrivente ha fatto, senza preoccuparsi dello scopo della scrittura: informare? capire? condividere? per lo più, mostrare. Tutto è dicibile, quindi possibile, quindi vero, quindi giusto.

La narrazione che rende forti è narrazione di verità, di imprese semplici e quotidiane, non solo di sensazioni. Quando un nonno racconta la sua storia al nipotino, è storia di azioni, di personaggi, di imprevisti e di strategie: affascina perché viene dal protagonista, con cui il piccolo rivive al presente la storia passata. Si attiva il potente strumento dell'identificazione, attraverso cui il testimone può narrare di mondi sequenziali e costruire nell'uditore il suo impegno per il futuro. La narrazione del passato rende possibile credere nel futuro.

La storia di sensazioni è una autobiografia debole, che fa sentire soggetto ma non attore, vivente ma non protagonista. Per diventare forti occorrono esperienze reali di incontro e di riflessione.

Vie di superamento

L'obiettivo di coloro che operano con le persone (siano essi formatori, psicoterapeuti, educatori o insegnanti) è di diventare «caregiver della coscienza». Ciò senza voler predeterminare in che direzione quella coscienza si vorrà esercitare, ma occupandosi di fornire gli strumenti necessari alle persone per essere libere e per poter, se vogliono, raggiungere una consapevolezza della complessità dei loro desideri e del loro essere. In alternativa, la prevalenza dell'emotivo sul sentimento, dell'indugiare sul vissuto senza il desiderio di costruire e via di questo passo, continueranno a rinforzare gli aspetti di debolezza nella solitudine, rispetto alla forza che la capacità di relazione porta con sé.

Fondarsi sull'individuo non è possibile: sia dal punto di vista antropologico (si è generati da altri prima di noi, così come si viene dignitosamente seppelliti da altri ancora, dopo di noi) sia dal punto di vista esistenziale (la mente è relazionale). L'individuo da solo è un contenitore vuoto, che al massimo si percepisce esistente tramite l'eccitamento sessuale, come si osserva nelle perversioni, dove la ricerca compulsiva dell'eccitamento (e non dell'orgasmo) è posta proprio a servizio del senso dell'esserci.

Si può iniziare dal piacere in tutte le sue sfaccettature, ivi compreso il piacere di conoscere, di scoprire, di essere riconosciuti. Ma è anche importante cogliere il «da chi sei?», il che implica il riconoscimento di una molteplicità in se stessi, che già così difende dalla solitudine. Fare, cioè, un bilancio iniziale di ciò che fino ad oggi è stato consegnato dalla storia personale, nel positivo o nel negativo, per assumere questo Se stesso relazionale come sicurezza, come bagaglio di risorse e di soluzioni per la vita.

Un secondo passaggio è il riconoscimento che la dinamica tra le soggettività non si risolve nelle soggettività. Il mondo, la progettualità trasformativa, la ricerca del senso, superano il semplice rispecchiamento nell'altro, passando dalla ricerca di una risposta ai propri bisogni, alla generatività che appassiona e trasforma la realtà. Ciò può accadere solo nella misura in cui, ciascuno nel proprio ruolo e con le caratteristiche dei propri strumenti, riesce ad aiutare le persone a costruire *esperienza esistenziale*, a vivere cioè degli eventi, su cui poter riflettere e comprendere sia il vissuto, sia le caratteristiche e la dinamica di ciò che è accaduto, sia l'ascolto del vissuto dell'altro.

Possiamo indugiare su nuovi slogan. *Dal contatto all'incontro*: creare piccole occasioni di narrazione tra le persone, con la parola, ma anche con tutti gli strumenti dell'espressione che l'arte ha offerto nella storia dell'umanità. *Dalla piazza al cerchio*: rivalutare momenti relazionali intimi, dedicati alla coppia da sola oppure agli amici insieme, ma non dispersi nella moltitudine; per chiacchierare, per fare qualcosa che piace o per perdere tempo. *Dall'evento allo svolgimento*: essere parte attiva nella costruzione nel tempo di singole occasioni, indugiando sul piacere di immaginare, sul brivido dell'attesa, sul piacere di attuare l'evento e sulla narrazione, nel ricordo di quanto vissuto e condiviso. *Dal gioco all'impresa*: scoprire il piacere di riuscire a superare gli ostacoli, a riconoscerli e ad elaborare strategie per riuscire nel proprio obiettivo. *Dal rumore al silenzio*: quando si riesce, cogliere il rilassamento dei suoni naturali ed il respiro quieto di chi ti ama. Si tratta, in sintesi, di recuperare contesti di vita che nutrano le esigenze vitali della personalità.