

E D U C A T O R I A L L A V O R O

## Non sono degno

Simone Desideri\*

«Sono stata la problematica di turno, con la salute e con le altre cose sbagliate che ho fatto... non li ho delusi con lo studio ma con le altre cose sì! Non sono degna!».

Quante volte, in questo o in altri modi, è venuta fuori all'interno di colloqui e di ascolti, questa faticosa immagine di sé: «Non sono degno/a, non sono capace». Un modo sintetico per dire: «... non mi appartengo, appartengo al mondo dei bisogni e delle aspettative degli altri riversate su di me», «vivo per essere strumento di pacificazione e di mediazione nella mia famiglia», «vedo scorrere la vita davanti a me, ma è come se non potessi viverla appieno, se non con chi mi sta davanti e mi trascina», «non ci sono state mani e occhi che toccandomi e guardandomi mi hanno detto che esisto, che sono significativo, che sono unico». C'è questo e molto di più nell'esperienza dei molti ragazzi e ragazze che non si sentono degni. Il sentirsi degni, assieme alla percezione di essere amati, sono i due punti focali sui quali si costruisce uno sviluppo intrapsichico autentico.

Non sono degno ⇒ Non sono capace: dall'indegnità percepita come strutturante la propria identità ne scaturisce un'incapacità a vivere la vita da protagonisti e a scegliere secondo criteri di originalità.

Questa intima percezione di non appartenersi si esprime in una molteplicità di forme. Alcune di esse sono visibili a colpo d'occhio: vittimismo, senso di impotenza, ritiro sociale, forme di scoraggia-

\* Laurea magistrale all'Istituto Superiore per Formatori e delegato vescovile per la vita religiosa, Siena.

mento, rigidismi e assolutizzazioni, difficoltà alla fiducia e all'alleanza con conseguenti atteggiamenti manipolatori, intellettualizzazioni e fatica a stare in contatto con il proprio mondo affettivo. Ma altre forme sono meno riconoscibili perché prendono la strada difensiva dell'autonomia-dominazione, del servizio a tutto campo, dell'aggressività, dell'efficientismo. La persona che si sente indegna non è sempre come noi ce la immaginiamo: incapacità, ritrosia, imbarazzo, timidezza, anche – talvolta – con una nota di depressione. Esiste anche il cipiglio fiero della umiliazione.

### **La donna del nascondimento: la storia di Anna**

Fin dall'origine, la sua vicenda è segnata da un forte senso di umiliazione.

Ci racconta di un padre debole, buono per la sua intenzione di provvedere alla famiglia e all'educazione dei figli, ma incapace di trasmettere sicurezza e forza. Anche lui viene da una famiglia dove si era sentito trattato come l'ultimo di casa. In questa debolezza spicca la fatica ad entrare in relazione affettiva con le figlie (due, la più grande è Anna); una debolezza caratterizzata da mutismo, assenza emotiva, vittimismo (Anna ricorda lo sguardo «cupo» del padre...), alternata a fasi di aggressività, soprattutto verbale, dove il messaggio sotteso andava nella direzione del: «Non sono contento di questa famiglia... non ce la faccio...avrei desiderato un figlio maschio in mezzo a tutte queste donne...». Anna gli ha sempre risposto cercando di compiacerlo e di fare le cose che a lui piacevano.

La madre – anche se apparentemente molto diversa dal padre nei comportamenti – vive la stessa dinamica dell'umiliazione: figlia in una famiglia anch'essa caratterizzata dal pessimismo e dal «non sono degno», anche lei considerata pecora nera in mezzo ai suoi fratelli e sorelle, manifesta la sua umiliazione con il fare, fare molto, fare sempre, sotto la spinta di un forte senso del dovere, dove il servizio e la disponibilità eccessiva fungono da bisogno difensivo al sottostante senso di umiliazione. Nei momenti tristi ripeteva: «Se tornassi indietro non farei figli!». Di lei Anna dice che «ha l'occhio triste». «Sono sempre stata io che ho cercato di coinvolgerla, raccontandole le cose che facevo...». In questa atmosfera di sconfitta e indegnità non mancavano i bisticci frequenti, vissuti da Anna bambina con senso

di colpa (come se ne fosse la responsabile) e con l'obbligo di riparare, consolare, mediare e fare la brava per rendere contenti i genitori e far cessare le liti. In questi momenti, ma anche in altri indipendentemente dal litigio, si è fatto strada uno stile di relazione in cui la figlia è diventata la confidente e l'appoggio emotivo della madre, con il compito – mutuato dal linguaggio non verbale della madre stessa – di farsi carico della situazione risolvendola.

Tutto ciò ha prodotto in Anna un senso di smarrimento e di insicurezza, prima di tutto in ordine alla capacità di provvedere a se stessa e di sentirsi all'altezza delle sfide che le venivano proposte: quelle di risolvere i problemi di coppia dei genitori, ma soprattutto essere colei che essi avrebbero desiderato che lei fosse (un figlio maschio per il padre, una «non presenza» per la madre che non avrebbe voluto sposarsi né avere figli).

Negli anni, la difficile percezione di sé come persona e persona dotata di senso si è caricata della percezione di non avere diritti, soffocati da psicodinamiche tutte dei genitori, non risolte, ma da Anna avvertite come riguardanti lei, come dirette a lei.

Anna, crescendo, come tecnica di sopravvivenza ha sviluppato un forte senso di docilità e altruismo. Agli occhi altrui è una donna pronta a riparare, sostenere, lavorare per gli altri. A scapito, però, della propria affettività che ella aveva imparato a bloccare evitando sistematicamente ogni coinvolgimento emotivo a livello relazionale e con tutto ciò che avesse a che fare con il mondo dell'alleanza e dei sentimenti, salvo scoppiare qualche volta in reazioni volubili ed ingiustificate, lette da tutti, invece, come segno di stanchezza fisica per il suo encomiabile senso del dovere e del continuo e silenzioso darsi da fare per gli altri. Anche il versante della realizzazione personale è stato impoverito: Anna non ha mai portato a termine gli studi e sempre si accontentava di lavori che erano inferiori alle proprie capacità.

Anna si presenta come una persona solare, sorridente (fin troppo), socievole, con un forte senso del dovere. Senza un dialogo profondo non sarebbe emerso il suo mondo interiore dove, rispetto a ciò che lei mostra di sé, si muove una domanda di natura diversa («sono degna?») e che, per quanto riguarda la relazione, si declina in «sono degna di te?».

Sul versante dell'indegnità, come incapacità («non sono degna... cioè non ce la faccio») ha gravato la doppia richiesta della madre: «Va-

li se fai e sei attiva, se fai bene il tuo dovere davanti agli altri; vali se mi sostieni nella mia frustrazione di donna e moglie insoddisfatta». Anna, così, si è trovata invischiata in una relazione non più asimmetrica; le richieste emotive della madre l'hanno coinvolta in un ruolo di riparatrice vicaria con il compito di portare un peso inadeguato per la sua età. Da qui la sensazione di non essere mai all'altezza, di non farcela, la fatica a pensare in positivo sul futuro e a costruire con progettualità.

Come risultato, la convinzione profonda di Anna è che non vale la pena investire per se stessi e darsi da fare, perché «le cose belle sono destinate a finire» e «ci dobbiamo aspettare da un momento all'altro qualcosa di brutto».

### Segnali di riscatto

Ma l'umiliazione non l'ha fatta da padrona. Nella tarda adolescenza, un avvenimento che avrebbe potuto essere un'ulteriore aggravante della sua umiliazione ha invece suscitato in Anna altre energie.

La scoperta, negli anni dell'università, di un possibile tumore all'utero sconvolge tutta la famiglia, che vive la cosa come un destino ineluttabile e con quel senso di impotenza che già la caratterizzava. In Anna, invece, incominciano a germogliare una forza e una voglia di vivere che contrastano con il suo stato di salute. Per la prima volta si ribella e contesta ai genitori il loro modo di prendere le cose, in particolare l'impotenza verso la sua malattia che assumeva il significato di disinteresse e di abbandono: «I miei la vivevano come una tragedia; io invece protestavo con i medici e volevo essere da loro informata su tutto», «loro si isolavano sempre più da tutti; per me, invece, più passava il tempo e più avevo la sensazione di non aver ancora vissuto, per la malattia ma anche per il fatto che mio padre, per darmi tranquillità, mi isolava dagli altri». A differenza di loro, Anna in questa situazione trova in sé una inaspettata riserva di vita e di speranza che bilancia e supera il senso di indegnità che la caratterizza. Anzi, è proprio questa situazione di umiliazione aggravata, passivamente accettata dalla famiglia, che sblocca l'aggressività di Anna e le accende il bisogno di vivere, aprendo quindi un'altra traiettoria per il suo futuro.

## Non solo indegnità

Ho riportato stralci della storia di Anna<sup>1</sup> non per dare conto del percorso di questa ragazza, ma perché in essa ci sono delle costanti relativamente al tema della indegnità, che sintetizzo come segue.

- Nella persona umiliata, *ciò che si vede a prima vista non è tutto*. C'è anche una traiettoria che parla di energie libere da tale dinamica, di una capacità di reagire alla vita che resta sempre, indipendentemente dal modo con cui la persona umiliata si gestisce e nonostante quel modo. Queste energie possono anche non essere raccolte intenzionalmente ma nella vita di tutti, prima o poi, si realizzano dei frangenti che le «stuzzicano» e ne richiedono l'attivazione. Il buon educatore sa attivarle, non perché le travasa dal di fuori nel contenitore vuoto dell'umiliato, ma perché (come la vita stessa) mette l'umiliato nella situazione di risvegliarle dal loro stato di latenza. Conviene perciò abbandonare l'immaginario che la persona indegna sia solo così e se si presenta solo così è perché vive dei vantaggi secondari (in termini di affetto e di considerazione) a stare così. L'empatia, in questa ottica, non assume la forma della commiserazione ma dell'incitamento all'amore di sé.
- Nonostante la situazione di partenza o l'ambiente familiare in cui si cresce, *lo sviluppo della persona non segue strette logiche deterministiche*, perché include la voglia di vivere e di libertà che comunque caratterizzano la vita umana. Fra passato e presente c'è un rapporto di correlazione ma non di causalità lineare (dato A segue necessariamente B)<sup>2</sup>. L'educatore dovrebbe allenarsi a leggere lo sviluppo non solo come sequenza predeterminata e lineare, ma anche come discontinuità e sproporzione tra cause ed effetti, proprio perché nello sviluppo si ostenta progressivamente il mistero della persona e non solo il suo corredo psichico. La persona che non si sente degna non se la dà, ma l'educatore può iniziare a darle, lui, la libertà di affermarsi co-

<sup>1</sup> Evidentemente, per motivi di riservatezza, i dati biografici sono stati qui modificati in modo da non poter risalire all'individuazione delle persone.

<sup>2</sup> Cf su questo E. Brena, *Di madre in figlio? Cure parentali e sviluppo della personalità*, in «Tredimensioni», 1 (2005), pp. 50-61 (anche in [www.isfo.it](http://www.isfo.it)).

me persona singola e irripetibile e di auto-determinarsi per il bene. Non si tratta certamente di una libertà assoluta ma limitata, dato che deve fare i conti con la forza di condizionamenti consci e subconsci. Ma non ci sarebbe futuro né speranza (né opera educativa) se non si credesse nella possibilità della libertà dell'individuo di affermarsi, in qualche misura, e di rendere possibile la crescita. È vero: amati da bambini, più amanti da adulti. Ma ciò non è automatico: amati ieri ma non per questo amanti oggi e, anche, non amati ieri ma oggi capaci di amare.

- In una storia di umiliazione, *la presenza di tratti aggressivi è fattore di crescita molto di più della passività e della rassegnazione*. Se indirizzata bene (cioè in favore della differenziazione e non della opposizione) l'aggressività – che all'inizio può anche assumere la forma di protesta e di ribellione – può evolversi in giusto recupero della propria dignità. Può, nell'accompagnamento, essere redenta dalla difensività e costituire una buona energia. La passività, invece, non è un affetto che aggancia alla vita ma rinchiude sempre più nella apatia.

### La donna forte: la storia di Elena

Si addice bene ad Elena l'espressione: «Quando il capace la fa da padrone!». Giovane, ma fortemente determinata a conseguire i propri obiettivi; donna che si presenta organizzatrice, affabile; ama parlare di sé e stare al centro dell'attenzione soprattutto come «colei che fa» più che colei di cui ci si può prendere cura; donna socievole, con la spiccata attitudine a non deludere gli altri e a mettersi a disposizione.

Negli anni si è acquistata ruoli di manager, organizzatrice, punto di riferimento nelle diverse realtà in cui si è trovata a vivere. Davvero una donna in carriera. Ricorda che da bambina ragionava così: «Ho sempre avuto l'idea che sono gli altri che hanno bisogno di me e non io di loro. Io non posso aver bisogno degli altri». Un altro pensiero ricorrente è: «Se penso a me vuol dire che sono egoista e quindi non disponibile verso gli altri».

Ad un certo punto si concede cinque mesi di assenza dal lavoro per fare un'esperienza alternativa in una struttura di tipo monastico: molto tempo libero e molto silenzio. Per la prima volta non le è

chiesto di fare, non le è chiesto di stare al centro, non deve controllare niente perché la vita della casa è già organizzata da altri. Di fronte a questo spazio vuoto, Elena va velocemente in crisi: non si sente utile, si vede improvvisamente invecchiata, i pensieri vagano, la mente si affolla di emozioni, ma non essendo abituata a sentire, sviluppa reazioni fobiche (soffre l'ansia di vedere la parete della camera vuota e allora la riempie di immagini e di poster).

È significativo il passaggio: non sono utile  $\Rightarrow$  quindi non sono capace  $\Rightarrow$  non sono degna  $\Rightarrow$  quindi, non sono amabile.

Il tema dell'abbandono è sempre stato un tema sensibile nella sua vita: figlia naturale della madre, ha un fratello figlio di un altro padre; ha vissuto la paura e la voglia di conoscere meglio questo fratellastro ma, quando si era stabilito un legame importante, lui se ne è andato a vent'anni per lavoro e lei ricorda che non è mai riuscita ad elaborare il distacco.

In famiglia la madre, anche per le sue vicende emotive, non ha mai avuto tempo di «stare» con la figlia e ha preferito darsi da fare; il padre le è rimasto nell'immaginario come il compagno di giochi, l'uomo capace di far divertire la figlia e con il quale vivere la vita come un gioco. Di lui ricorda lo stile immancabile e costante dello scherzo e della leggerezza. Risultato: «Chi sono? In quale modello identificarmi?» sono rimaste domande sospese, che Elena ha tamponato prendendo la dinamica più pratica che ha trovato, mutuandola dalla madre: «Darsi da fare per essere utile, in modo che gli altri mi vogliano bene e mi riconoscano un ruolo nella vita, senza il rischio di trovarmi da sola e abbandonata».

## Umiliazione e riconoscimento

Oltre al nesso indegnità-incapacità, già presente nella storia di Anna, quella di Elena può essere letta anche alla luce del nesso (più di natura relazionale) fra riconoscimento e indegnità.

Affinché la persona prenda coscienza del valore di sé e si senta soggetto attivo e capace di disporre della propria vita con libertà e dignità, la percezione generica di essere amabile e l'accettazione di fondo da parte delle figure genitoriali non sono sufficienti; ci vuole anche quella condizione chiamata «riconoscimento», che è qualcosa di più dello sguardo di amore.

Il «riconoscimento», secondo Sander (uno dei massimi esperti nel settore), si colloca inizialmente tra i 18 e i 36 mesi di vita del bambino ed è una fase caratterizzata dal fatto che «il bambino può esperire che un'altra persona è consapevole di ciò di cui lui stesso è consapevole dentro di sé: ciò gli dà un'esperienza di riconoscimento personale in un contesto di consapevolezza condivisa e che forse facilita la successiva capacità di auto-riconoscimento»<sup>3</sup>. Riconoscimento, quindi, come capacità di guardare nella stessa direzione e percepire attraverso lo sguardo dell'altro che stiamo guardando la stessa cosa, stiamo condividendo lo stesso contenuto psichico e lo stesso significato.

Questa forma di con-presenza dell'altro che mi riconosce nel mio riconoscermi stimola nel soggetto la consapevolezza non solo di essere amabile, ma di esserlo per se stesso, come soggetto agente e significativo capace di esistere per realizzare il *proprium* originale che si porta dentro. Nel riconoscimento, ci ricorda Sander, avviene una validazione dell'esperienza interna del bambino che porta anche a «riconoscere, validare e stimare la propria unicità: senza questa validazione dell'esperienza interna e senza la consapevolezza positiva della propria unicità, il sé viene esperito come irrilevante se non addirittura erroneo e il bambino resta in modo persistente orientato verso il mondo esterno per cercare indizi e guida, trascurando in misura più o meno grande le proprie sensazioni interne, i propri bisogni, i propri desideri»<sup>4</sup>.

È ciò che sembra capitato nella storia di Anna: si è abituata a fare buon viso a cattivo gioco e, da donna forte qual è, si rimbecca le maniche incaricandosi, in modo eccessivo, di essere lei a riconoscere gli altri con il suo fare ad oltranza e il suo sorriso forzato. Il mancato riconoscimento da parte degli altri, però, scava una sorta di non stabilità dell'immagine di sé, i cui segnali si manifestano nell'evitare di mettersi alla prova nelle relazioni o nel gestire con la dominazione quelle che richiedono più intimità, per poi non ritrovarsi più quando, nel silenzio, si raccoglie in sé. Molto per gli altri, poco per sé.

<sup>3</sup> L. Sander, *Sistemi viventi. L'emergere della persona attraverso l'evoluzione della consapevolezza*, Raffaello Cortina, Milano 2007 p. XVII.

<sup>4</sup> *Ibid.*