

Riflessioni sull'integrazione del Sé: il racconto e la soggettività

di Serena Rossi, GraziaMaria De Rugeris

*Il passaggio al tempo passato
è, in analisi, un segnale
che la psiche vuole l'analisi [...].*

Hillman, 1984

Nel 1934 Giovanni Papini pubblicava una intervista a Freud nella quale sembrava che questi volesse svelare la vera natura della sua opera: «Tutti credono, riprese [Freud], che io tenga al carattere scientifico della mia opera e che il mio scopo principale sia la guarigione delle malattie mentali. È un enorme malinteso che dura da molti anni e che non sono riuscito a dissipare. Io sono uno scienziato per necessità, non per vocazione. La mia vera natura è d'artista [...]».

E c'è una prova inconfutabile: in tutti i paesi dov'è penetrata la Psicoanalisi essa è stata meglio intesa e applicata dagli scrittori che dai medici. I miei libri, difatti, somigliano assai più a opere d'immaginazione che a trattati di patologia [...]. In ogni modo ho saputo vincere, per una via traversa, il mio destino ed ho raggiunto il mio sogno: rimanere un letterato, pur facendo, in apparenza, il medico» [Hillman, 1984, pag. 1].

Nelle scienze umane predomina la memoria; lo svelarsi degli eventi in risposta al "che cosa accade poi" avviene attraverso l'incoerenza di una storia che impone all'autore, ed anche al lettore di ricomporla. Il racconto del personaggio principale procede quasi sempre su due livelli simultanei, l'uno dominio della consapevolezza, l'altro, meno lucido, latente.

Il ricordo e la memoria permettono di ripetere le emozioni e di costituire il senso della realtà, la sua continuità e il suo spessore; costituiscono un legame tra il passato, il presente ed il futuro e l'empatia è lo stato d'animo che li accoglie.

Il modo con il quale una storia viene raccontata ci riporta alla epistemologia della psicoanalisi secondo la quale una idea diventa significativa solo quando è investita dall'affetto.

La storia personale e le leggende riproducono le tappe fondamentali dello sviluppo individuale e collettivo mentre diventano metafore della storia dell'essere umano. Il racconto è un viaggio nel quale l'individuo può muoversi sia perché riflette l'esperienza di un cambiamento attraen-

Presentato dall'Istituto di Psicologia.

te, sia grazie al decentramento emotivo che permette di ripercorrere momenti di vita che diventano storia, non solo tempo passato.

I passaggi significativi dell'esistenza umana che implicano un cambiamento dell'immagine di sé provocano uno stravolgimento interno e interrompono la continuità della persona; si rende necessario allora un rimodellamento e la messa in atto della propria capacità di ri-conoscer-si.

L'inachevement, l'in-compiuto, è uno stato costitutivo dell'esperienza e una condizione dell'essere. L'incompiutezza, l'intranquillità di Pessoa rende vivi.

Winnicott nel saggio «Comunicare e non comunicare: studio su alcuni opposti» riflette sui concetti di empatia e di controtransfert mettendo in evidenza l'individualità intangibile di ogni individuo come stato di solitudine nel quale risiede la storia dei vari sé che nel tempo si sono succeduti.

In realtà, sebbene le persone possano comunicare e trarne piacere, ciascuna è isolata in uno stato di non comunicazione, sconosciuto o non trovato.

La consapevolezza dei ricordi e della storia appartiene all'empatia ed è necessaria affinché, chiarendo le varie posizioni del mondo interiore, possa attuarsi la conoscenza di sé.

Le parole che avrebbero potuto essere dette e che invece sono mancate hanno lasciato il posto all'angoscia e alla sofferenza nei luoghi della storia personale.

Il dire e il non dire appartengono allo stile soggettivo: la parola può riabilitare le relazioni umane, il silenzio può essere veicolo per la nascita delle parole che attendiamo.

Chi racconta mette in scena i personaggi che incontra e visita i luoghi della memoria con l'impegno di prestare ascolto sia all'altro che alle proprie vicende personali: tramite il racconto di sé si riprendono i legami con il passato, con la propria infanzia e con le difficoltà presenti.

Attraverso la narrazione, che può nascere spontaneamente per rompere le barriere di un silenzio conflittuale, passa la logica del proprio itinerario di vita.

Si accede alla comprensione essenziale delle istanze fondamentali in base alle quali un individuo si propone nei diversi passaggi della sua storia interiore; da un punto di vista fenomenologico la capacità di raccontarsi può essere considerata come la possibilità espressiva dell'individuo.

La chiave del gioco la tiene il Tempo. Questo intacca ogni cosa lasciando però inalterati i *simboli*, nella stabilità dei quali si ritrova la possibilità di riscoprire non tanto ciò che per convenzione definiamo 'oggettivo' perché è stato trovato un modo per misurarlo, quanto il nucleo vivo dei significati umani, relazionali, che continuano ad essere rappresentati nei racconti e nelle storie personali, ai quali il Tempo fornirà una verità.

Anche il mito¹, prescindendo dal criterio per separare le storie false da quelle vere, apre uno spazio di verità indiscutibile per l'individuo.

La psicoanalisi di Freud mette a nudo la ferita narcisistica dell'uomo occidentale: l'Io può raggiungere la propria realtà psichica rinunciando alla pretesa che la verità sia abbinata ad una certezza assoluta. Anche Aristotele, nella Poetica, sembra insistere sulla uniformità emotiva, sull'evo- cazione di un unico sentimento, quasi che equivalga alla omogeneità o alla identità personale. L'emozione sembra un elemento da espellere, scaricare come obiettivo dell'arte poetica e come una sorta di movimento interiore.

Muoviamo da una prospettiva dinamica per osservare cosa c'è nello spazio compreso tra il piano di realtà dove le cose accadono e il racconto dove si creano le emergenze significative che si possono conoscere con il nome di eventi.

Ascoltando la storia personale come uno svolgimento consequenziale attribuiamo un significato nuovo alle parole senza separare quelle vere da quelle false. Le caratteristiche della narrazione possono finalmente svelare i due piani di realtà che restituiscono all'individuo la sua piena interezza.

Quando i tre elementi αὐτός, βίος e γραφή², si incontrano generano un tipo di scrittura – autobiografica – che coglie la soggettività, l'unicità, le linee di apprendimento, di trasformazione e di espressione di Sé, di attribuzione di senso al proprio modo di vivere.

La sua narrazione ora genera eventi significativi ed emozioni, riflessioni e valutazioni che aiutano l'individuo a collegarsi alla sua cultura di appartenenza e al sistema sociale in cui si muove.

Può anche raccontarsi agli altri, nella cornice di una abitudine alla solitudine e durante il ripensamento privato.

Le storie che non pretendono un riscontro con la realtà materiale sono meglio conosciute con il nome di favole; quelle degli 'antichi' erano i miti, impossibile da destinare ai bambini come è stato fatto con le fiabe.

Dall'analisi dei racconti leggendari emergono le modifiche che sono state apportate quasi sempre per mascherare gli elementi perturbanti che alludono allo sporco – lo stercore degli alchimisti – che Freud designava come le "nostre inclinazioni peggiori", [Freud, 1913, p. 272].

Quando si narra una fiaba non è difficile riconoscere il legame inti-

¹ Il mito in greco significava sia 'parola' sia 'storia'. Non è per una promessa di certezza che Esiodo non prova più interesse per ciò che riguarda letteralmente 'quer- cia' o 'roccia', ma perché le Muse gli hanno donato la capacità di comprendere la natura del linguaggio.

² Leggi αὐτός – io stesso, βίος – corso, genere di vita e γραφέ – tracciato, scrit- tura.

mo, tra le rappresentazioni fiabesche e le figure oniriche dell'adulto, che apre più livelli di significati e di riflessione.

Le storie delle Muse, vere o false, hanno in sé gli elementi della verità, mentre elevano l'individuo dal vincolo umano, ancorato alla corrispondenza fra nomi ed oggetti, dal concretismo che ignora la complessità dell'essere, verso la condizione di integrità.

Freud insegna che il significato, anche delle storie che non sembrano vere o che appaiono assolutamente false, come accade nella psicosi paranoica, è vero e trasporta una verità che richiede agilità metaforica, sensibilità e rigore scientifico per essere ascoltata ed interpretata.

La narrazione contiene la sublimazione e offre l'opportunità di interrogare la *magia* dell'individuo che cresce, in trasformazione, per comprenderne le strategie del pensiero che trascendono ciò che viene considerato impossibile per istituire, ora, la possibilità nuova di scegliere.

Il bambino impara a padroneggiare la struttura narrativa con la leggerezza che trova un paragone adeguato nell'apprendimento del linguaggio materno, al tempo della sua relazione primaria con la madre; si riparte dall'importanza dell'affettività che permette di articolare la propria realtà interna e di rappresentarci attivamente in relazione alle figure significative.

La funzione del racconto risulta magica nella misura in cui l'adulto ha la necessità di individuare le proprie aree immaginarie perdute sovrapponendo in modo narcisistico il bambino ideale a quello che gli sta accanto.

Nell'incontro con l'altro c'è un'esperienza relativa di Sé; ci presentiamo e, anche tacendo, l'altro ci rivela chi siamo. Quando ci esprimiamo mostriamo il nostro Sé consegnando gli aspetti di personalità di cui spesso non siamo consapevoli e nasce la necessità di spiegarci che ci costringe a chiarire le sensazioni ed i pensieri che resterebbero altrimenti oscuri ed inesplorati.

Quando parliamo di una esperienza privata le attribuiamo una forma condivisibile che, nonostante l'intensità, non aveva potuto avere.

Raccontando canalizziamo nelle metafore e traduciamo nei diversi piani di rappresentazione il contenuto psichico e l'investimento affettivo di un oggetto; è come se trasferendoli su un registro espressivo facessimo acquisire la possibilità, in essere, di venire pubblicati e giocati nella dimensione dinamica, in-relazione.

Le figure delle fiabe o dei miti, a differenza da quelle del sogno o del delirio che conferiscono un grado di certezza assoluta alla propria verità, si collocano su una dimensione spazio-temporale diversa da quella della coscienza e attivano una risonanza sia sul piano soggettivo sia sulle rappresentazioni psichiche fino a permettere la traduzione dei simboli nella dimensione comune agli esseri umani. L'indagine di sé attraverso le immagini fiabesche sostiene la crescita personale senza la pretesa di rag-

giungere la stabilità dell'identità, la quale si fonda più su aspetti narcisistici che sulla consapevolezza e sull'ascolto delle parti di sé diversamente presenti.

Melanie Klein suggerisce una oscillazione tra la posizione schizoparanoide, che apre alla possibilità di trovare un luogo, e quella depressiva, nella quale si acquisisce la capacità di riconoscerne l'inconsistenza.

Si può proporre il racconto come una descrizione psicologica del lavoro dell'immaginazione, nella quale si creano le condizioni per osservare e comprendere l'essenza delle cose e non è difficile riconoscere l'intimo legame che si instaura tra le rappresentazioni fiabesche del bambino e le figure oniriche dell'adulto, mentre apre più livelli di senso nel gioco in cui c'è spazio per adolescenti e per crescere, nel contesto di una educazione psicoanaliticamente illuminata.

Ci riconciliamo così con le fasi dello sviluppo infantile senza correre il rischio di dare un'importanza eccessiva all'insorgere dei moti pulsionali che non vengono socialmente accettati; quando non soggiacciono alla rimozione, questi forniscono contributi preziosi alla formazione del carattere e della personalità. Nella narrazione l'energia originaria si trasferisce verso mete più apprezzabili, anche quando la formazione reattiva e la sublimazione delle «inclinazioni» peggiori costituiscono la base delle caratteristiche principali della personalità.

Lo «scarto magico»³ del racconto di un mito o di un sogno consente di trovare uno spazio, per comunicare e simbolizzare, riconoscibile dal contesto culturale in cui ci muoviamo.

Raccontare è una ricchezza magica che sembra mantenere l'onnipotenza infantile, quando il pensiero agisce direttamente sulla realtà nella realizzazione di sé e con il potere di evocarne sempre le stesse risposte affettive.

Il lavoro di introspezione che avviene durante la narrazione è un atto intellettuale vissuto nella dimensione dell'abitudine alla solitudine e viene concepito come la consapevolezza che l'individuo acquisisce sulla propria psiche.

Vengono evocati i Sé precedenti, richiamati in essere da un'azione speciale sostenuta dalla struttura della narrazione, come quando, in solitudine, si contemplan le dimensioni private del Sé per ristrutturare e organizzare la propria esperienza.

Si ricorre alla metafora teatrale, facendo parte, questa, della vita quotidiana quando ci difendiamo, ci attribuiamo delle parti, senza infrangere

³ Freud utilizza questa definizione per distinguere, in particolare, la sublimazione dai meccanismi di difesa. Sebbene non sia stata semplice la sua descrizione, la sublimazione rappresenta una risorsa sia nell'equilibrio personale sia per la ricchezza che offre all'arte - sublime -, alla scienza psicologica - subliminale -, alla chimica - sublimare.

momenti critici e mettendo in scena i personaggi che fanno parte del percorso di vita e i luoghi della memoria [Bruner, 1999].

La biografia che conosciamo nasce nel clima culturale del Settecento, quando si afferma l'idea che chiunque possa scrivere la propria, senza essere condottieri illustri o letterati noti, purché il proprio percorso mostri un significato condivisibile con il resto della società.

Il primo scritto autobiografico è *The Autobiography of a Dissenting Minister* di Scargill, pubblicato nel 1834. Bolas racconta delle prime autobiografie come tentativi di coniugare la storia con la psicoanalisi come nelle Confessioni in cui Sant'Agostino ne propone una forma teologica per veicolare sia una rappresentazione psicologica, sia un tipo di introspezione adeguata per essere trasmessa in occasioni pubbliche. Wordsworth nel *Preludio* utilizza la struttura poetica sia per la rappresentazione del sé, sia per costruire una cornice di ascolto di ciò che gli appartiene, nella riflessione che raccoglie gli elementi del passato.

Intorno agli anni Trenta la scuola di Chicago promuove lo studio del materiale autobiografico e in particolare delle storie di vita per un'analisi del disagio urbano e degli effetti del cambiamento sociale sugli individui. La narrazione, pertanto, rispecchia i valori e le conoscenze socialmente condivisi e la sua intelligibilità è strettamente legata al contesto culturale di riferimento.

Freud offre all'autobiografia un posto nuovo, mentre affronta l'analisi di sé stesso e dei sogni, inventandone una forma particolare per dare profondità al linguaggio autobiografico. La teoria dell'Inconscio è il fondamento per un modo nuovo di parlare di Sé e lo stimolo al progredire della sua conoscenza.

La biografia ad orientamento psicoanalitico è soprattutto un modello diverso, teorico e interpretativo. Un testo narrativo induce comunque a interpretare, mentre è volto alla ricerca del significato che vive all'interno di una cornice interpretativa, e consente di attribuire un senso ai pensieri e alla rappresentazione di sé.

Il significato ci rinvia al contesto relazionale, culturale e al mondo interiore di chi racconta, il quale può funzionare da collegamento tra passato, presente e futuro; l'ascolto empatico ci permette di accogliere e di collegare, come nella storia, affinché si possano individuare il significato di un racconto ed il suo valore [Rossi, 1992].

La rappresentazione mentale di una storia è allo stesso tempo il terreno di coltura in potenza di una relazione e lo spazio intra/interpsichico.

L'idea di un campo 'bipersonale' ci induce a riflettere sul concetto winnicottiano dell'«individualità intangibile» di ciascuno di noi essendo in uno stato di non comunicazione, sconosciuto, in realtà non trovato. Questa forma di solitudine contiene i vari Sé che nel tempo si sono succeduti.

La consapevolezza del ricordo e della propria storia deriva dalla ricerca di contatto come quando incontriamo un adolescente con il quale è opportuno raggiungere un buon livello di comunicazione e riconoscerne l'individualità profonda. La sensibilità e la delicatezza necessarie per costruire un buon rapporto relazionale ci aiutano a ripercorrere l'evoluzione e la storia dei veri Sé.

La narrazione implica la ricerca di una regia e la sua forza deriva da fattori quali la maturità di chi racconta, la capacità di integrare il codice materno – legato all'inserimento in contesti diversi da quello familiare –, quello paterno – ascolto delle parti di sé legate alle capacità –, quello fraterno – riconducibile al rapporto di collaborazione o di competizione – ed infine dalla efficacia di rappresentabilità del pensato.

Una maggiore attenzione al proprio percorso ci permette di capire l'incidenza del raccontare nella concettualizzazione dell'esperienza e nell'espressione della consapevolezza di sé. Anche l'atteggiamento di sfida, come parte essenziale dell'esperienza di vita dell'adolescente, si può esprimere attraverso il racconto per una verifica di se stessi.

La complessità del nostro sistema sociale può gestire le espressioni di crescita con un lavoro di «maieutica»⁴. In un racconto non ci sono verità e dati oggettivi ma una informazione nuova e un processo di ricostruzione che rimetterà in discussione le interpretazioni precedenti; si rimescolano le notizie e nasce una storia che viene narrata, si trasforma e modifica.

Nel rispetto dell'evoluzione naturale risiede la spinta verso lo spazio e il tempo – coniugati realmente – di un individuo in crescita del quale i ricordi stabiliscono una sequenza tra allora e ora; la sua storia è soggettiva e oggettiva, inserita in un contesto che condiziona ma che appartiene sempre all'esterno.

Quando un ragazzo racconta, trasforma i suoi vissuti in emozioni legate all'oggetto reale e ci induce a riconoscere la sua presenza fintanto che l'incontro gli permette di costruire al suo interno un altro ordine di tempo, con un passato, un presente e un futuro, diversi ma in relazione tra loro: una storia. Bollas, sulle orme di Winnicott, parla di un'attività di rivisitazione degli stati del sé riconoscendo la solitudine come un momento di autonomia.

In realtà il narrare una storia ha alla sua base il ricordo, gli stati vitali del sé ed una dimensione soggettiva accolta ed amata. Con la differenziazione dei tempi della propria soggettività nascono le forme dell'apprendimento relazionale. Le scene dell'infanzia non vengono riprodotte come immagini in uno sviluppo narrativo ma espongono una struttura che verrà applicata ad altri eventi nel tempo, indipendentemente dal

⁴ *Μαieυσις-μαίευσις*, alla lettera, assistenza al parto; arte della levatrice, nome dato da Socrate alla sua arte di trarre fuori dagli altri ciò che era nella loro mente.

contesto, quando vengono riuniti come manifestazioni di un unico essere.

Quando possiamo prestare la funzione di essere-con e la propria soggettività possiamo creare uno spazio di gioco, un linguaggio specifico la storia del quale narra il valore del qui ed ora ed il rapporto che accoglie il nuovo significato.

Da un punto di vista dinamico la nascita di un racconto rompe le barriere del silenzio e la sua narrazione non è solo il dire ma la costruzione di una logica e di un itinerario che ha il fine di dare senso, consentendo agli altri di interpretare e di interpretarsi.

Così in analisi un caso clinico non è solo un romanzo di per sé ma la storia di tutto ciò che è accaduto intorno alla persona che racconta e che si dirige verso la realizzazione di sé – con autodeterminazione, prevedibilità, controllo e consapevolezza.

Sono diverse le occasioni, che si presentano, per riuscire ad integrare finito ed infinito, sogno e realtà, immaginario e concreto, ma resta nella formazione e nella integrazione dei vari Sé la capacità di vivere al tempo stesso lo stato di con-fusione come nel passato, l'esserci qui ed ora e l'oggetto reale per la progettualità.

Entrare nella storia con convinzione e con creatività richiede che tra i vari livelli ci sia continuità e che si sia formato il senso di un racconto personale che tenga insieme la propria soggettività, la relazione con le figure affettivamente significative e la consapevolezza della propria solitudine.

I ricordi allora diventano immagini nel senso platonico di non essere mai accaduti e allo stesso tempo di essere sempre presenti così come Freud li ha individuati nella psicopatologia della vita quotidiana.

Si impara ad amare quando, come nel setting, si rivivono le esperienze delle emozioni negate mentre si crea l'opportunità di riconoscere la verità degli antichi messaggi.

La motivazione è quella di procurarci un *logos* dell'anima che è al tempo stesso una terapia come risposta che la rende intelligibile. Se il *logos* è la sua terapia perché permette di articolare le richieste della psiche, allora la risposta al «cosa vuole» è la psicologia.

Bibliografia

- H. Arendt, *Vita Activa*, trad. it. di S. Finzi, Milano, Bompiani 1989.
- A. Bassetti, S. Panizza, *La narrazione psicoanalitica: dal trauma alla fantasia di desiderio*, in "Gli Argonauti" n. 78, 09/1998.
- A. Blos, *L'adolescenza: una interpretazione psicoanalitica*, Milano, Franco Angeli 1977.
- C. Bollas, *Essere un carattere. Psicoanalisi ed esperienza del sé*, Roma, Borla 1995.
- J. Bruner (1990), *Acts of Meaning*, Harvard University Press; trad. it., *La ricerca del significato. Per una psicologia culturale*, Torino, Bollati Boringhieri 1992.
- J. Bruner, *Making Stories. Law, Literature and Life*, New York, Farrar, Strass e

- Grioux; trad. it., *La fabbrica delle storie. Diritto, letterature, vita*, Roma-Bari, Laterza 2002.
- J. Bruner e S. Weisser, *L'invenzione dell'Io: L'autobiografia e le sue forme*, in *Alfabetizzazione e oralità*, a cura di D.R. Olson e N. Torrance, trad. it. Milano, Raffaello Cortina Editore, pp. 137-157, 1995.
- J. Bruner, *La cultura della scuola. Nuovi orizzonti per la scuola*, Milano, Feltrinelli 2002.
- D. Demetrio, *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Milano, Raffaello Cortina 1996.
- M. Groppo, V. Ornaghi, I. Grazzani, L. Carruba, *La psicologia culturale di Bruner. Aspetti teorici ed empirici*, Milano, Raffaello Cortina 1999.
- S. Freud, *Introduzione alla psicoanalisi*. Nuova serie di lezioni, 1932, OSF, XI.
- S. Freud, *L'interesse per la psicoanalisi*, 1913, OSF, VII.
- S. Freud, *Un ricordo d'infanzia di Leonardo da Vinci*, 1910, OSF, VI.
- S. Freud, *Totem e tabù*, 1912-13, OSF, XII.
- J. Hillman, *Le storie che curano. Freud Jung Adler*, Milano, Raffaello Cortina 1984.
- P. Ricoeur, (1983), *Tempo e racconto (vol. I)*, Tr. It., Milano, Jaca Book, 1991.
- A. Seganti, F. Policante, *La narrativa autobiografica come costruzione dell'identità. Le funzioni della narrazione*, www.psychomedia.it.
- C. Zucca Alessandrelli, *L'apprendista del tempo*, in "Gli Argonauti" n. 67, 12/1995.
- D.W. Winnicott, *Dal luogo delle origini*, Milano, Raffaello Cortina 1990.
- D.W. Winnicott, *Sviluppo affettivo e ambiente*, Roma, Armando 1992.
- P. Jeammet, *Psicopatologia dell'adolescenza*, Roma, Borla, 1992.
- M. Varano, *Guarire con le fiabe. Come trasformare la propria vita in un racconto*, Edizioni Meltemi (Cura di sé. Collana diretta da Duccio Demetrio), 1998.