



Titolo: Coscienza

Sottotitolo: Il contributo della psicologia

A cura del [Gruppo di ricerca antropologica](#)

Fonti:

“Sappiamo che gli impulsi dell’Es non sono affatto disposti a rimanere nell’inconscio. Per inclinazione naturale tendono sempre a raggiungere la superficie della coscienza alla ricerca di gratificazione, o perlomeno a spingere verso la coscienza e i loro derivati. (...). L’Io è vittorioso quando le sue misure difensive raggiungono lo scopo, quando cioè esse gli permettono di arginare l’angoscia e la sofferenza e gli assicurano, grazie ad una trasformazione degli istinti, una certa gratificazione anche in circostanze difficili, stabilendo così, nella misura del possibile, un accordo armonico tra Es, Super-Io e le forze del mondo esterno”.

Anna Freud, *L’Io e i meccanismi di difesa*, Firenze, G. Martinelli, 1967

Testo di approfondimento: definizione e problematizzazione

Appare interessante osservare innanzitutto come si adattino al tema di questa scheda metafore relative alla lotta, alla difesa, alla conquista di obiettivi progressivi.

Siamo pensati come dialettica e continuo superamento di un conflitto. Le dinamiche interiori sembrano assomigliare sempre di più alle dinamiche esterne della socialità, facendoci avvertire “all’attacco” e “in difesa” pressoché su ogni fronte. Pare davvero che la paura, con tutto il disagio e il senso di smarrimento che si accompagna ad un sentimento tanto acuto, debba essere la cifra principale della nostra soggettività oggi, del nostro tentativo di vivere in questo mondo globalizzato e complesso.

Non stupisce che alla paura faccia seguito la continua invocazione di sicurezza, vista come l’unico antidoto a tanta precarietà. Possiamo fare a meno della lotta? Forse no. Rischiamo tuttavia, in preda all’ansia, di dirigerci verso obiettivi sbagliati, non mantenendo la lotta in seno alla coscienza individuale, dove è bene che venga compiuta.

Essa, la coscienza, non è “vittima” degli impulsi, ma ne può governare l’intensità e l’espressione. Può anche ben districarsi dai numerosi stimoli del mondo globalizzato se la dialettica rimane interna e viva, sempre interrogata dalla storia, “protetta” dal rischio di bloccarsi su uno dei due poli del conflitto e quindi di esprimere una posizione estremista.

Quanto al benessere non ci sono dubbi: è cercato e chiede di essere ottenuto da ciascuno. Spesso il malessere si esprime come sensazione di blocco, di trappola, impossibilità di muoversi. Istitintivamente siamo portati ad associare l’idea di benessere alla libertà ed alla spontaneità ovvero a ciò che possiamo fare in scioltezza, non costretti, con libertà di parola, in modo creativo e originale, secondo la personale inclinazione.

Il bene, cercato in virtù della nostra capacità umana di esprimere senso morale e di distinguere il bene dal male, è certamente altro indubitabile obiettivo della nostra ricerca esistenziale.

Come sta il benessere al bene? Chiediamo agli studiosi del passato e del presente, ma chiediamo anche alla nostra coscienza individuale, caso per caso, di dirci se l’impegno “a star bene” può coincidere con l’impegno “per il bene”.



Osserviamo che il disagio dell'oggi, la crescita delle patologie caratteriali a impronta narcisistica (che si traducono in una sofferenza relazionale molto profonda e in una sorta di condanna alla solitudine pur stando in mezzo a tante persone), la fatica di incamerare e governare molti stimoli e molte appartenenze non è riconosciuta in realtà come difficoltà di non poter fare ciò che si vuole ma piuttosto come paura di non avere certezze, punti di riferimento, talora norme e indicazioni per l'agire.

○ Nuovamente invociamo il dinamismo dialettico come valore: dobbiamo poter stare bene a cavallo tra norme e fantasia creativa, liberi di scegliere un binario per seguirlo. Il procedere per stadi dello sviluppo morale dell'uomo dice che si può decidere di regredire, di permanere in uno stadio, di non voler evolvere, ma anche risolutamente di avanzare verso un'accoglienza di principi universali (vedi il sesto stadio di Kohlberg) che chiedono continua mediazione storica nella singolarità delle situazioni.

○ La natura più profonda dell'uomo, quella autentica - che auspichiamo essere senza difese in atto troppo massicce, liberata quanto più è possibile dai condizionamenti esterni - è dunque sempre frutto di "percorsi guidati", di conquiste ottenute con dispendio di energia (la lotta costa fatica). L'io sano tiene a bada le emozioni che vorrebbero esprimersi senza freno e si confronta con le convenzioni, cercando di ergere con esse dei propri confini solidi e originali.

Spontaneità risulta allora parola ambigua ma promettente, perché interessante da esplorare e quindi percorso intenso per consentire pensiero proficuo su noi stessi. Cosa significa in realtà essere spontanei? Ce lo chiediamo soprattutto in relazione ad una certa ovvietà che lo studio psicologico sembra restituirci a proposito del nostro funzionamento interno e della crescita dell'apparato psichico.

Spontaneità è non fare sforzi? Nella prospettiva psicologica la persona evolve a prezzo di numerosi passaggi da uno stadio all'altro, ridefinendo spazi e confini, dubitando, dialettizzando, rimanendo anche molto tempo senza una risposta chiara, subendo leggi e condizionamenti, misurandosi con i confini dell'altro da sé.

○ Significa andare in modo esclusivo verso ciò che piace? Senza una fase convenzionale (di adeguamento a certe norme per ottenere giudizio positivo e un placet dall'autorità), non si raggiunge il benessere, che è dato anche dalla possibilità di sentirsi ben inseriti in un contesto sociale e relazionale.

Significa andare verso il bene? La spontaneità di chi ricerca il bene è sempre mediata da un confronto. La vita ce lo insegna se siamo disposti a procedere per evidenze progressive, non tutte chiare fin da subito. E così accade che, attraverso le piccole evidenze, si abbandoni una spontaneità casuale e immediata verso una spontaneità che assume i caratteri dell'itinerario coerente.

○ Significa procedere senza blocchi? Pare umanamente impossibile. L'uomo supera gli ostacoli solo attraverso l'esperienza del limite. L'io "liberato", anche secondo le teorie del processo psicoanalitico, è colui che, vivendo i conflitti, li supera con la possibilità di ridefinire nuovi rassicuranti confini. L'io malato, non a caso, soffre della debolezza di confini tra interno ed esterno, tra reale e immaginario, tra pensato e sentito. Anche i sociologi osservano che la percezione di possibilità illimitata rende illusoriamente forti, ma poi genera sé impauriti e fragili. Siamo alla costante ricerca della libertà di avere confini entro i quali definire la nostra soggettività.



Progetto Formativo ACI “Perché sia formato Cristo in voi”:

- 4.2: Formare coscienze laicali per l’oggi – L’interiorità

Bibliografia:

- Anna Freud, *L’Io e i meccanismi di difesa*, Firenze, G. Martinelli, 1967
- G. Giaccardi, M. Magatti, *L’Io globale. Dinamiche della società contemporanea*, Editori Laterza, 2003
- Duska Ronald, *Lo sviluppo morale nell’età evolutiva: una guida a Piaget e Kohlberg*, Torino, Marietti, 1979
- Antonio Alberto Semi, *Il narcisismo*, Il Mulino, 2007

Anna Freud (1936)

L’autrice approfondisce la psicologia dell’inconscio – ampiamente studiata e descritta dal padre Freud – ponendo l’accento sui dinamismi dell’Io e sui suoi meccanismi di difesa. In psicanalisi l’Io è la coscienza dell’individuo, il luogo nel quale le istanze profonde della persona trovano sintesi con le leggi e le condizioni culturali della realtà storica. Anna Freud propone di assumere decisamente l’Io come prospettiva di osservazione delle dinamiche interne, non vivendo la coscienza come un “intralcio” all’emergere dell’inconscio puro. Ci conduce così nel cuore del conflitto psichico che si genera dentro l’uomo quando le emozioni emergono intense ed inizia una mediazione, talora tortuosa perché assimilabile ad una lotta, nella quale la coscienza pensante erge degli steccati (difese) per impedire agli impulsi di venire alla luce così come sono.

Lawrence Kohlberg (1958)

L’autore sviluppò studi già noti di Piaget verso l’elaborazione di una teoria dello sviluppo del senso morale che conosce tre fasi, dall’infanzia all’età adulta. La prima fase, detta convenzionale, comprende lo stadio dei premi e delle punizioni (il bambino si attiene alle regole per evitare sanzioni) e lo stadio dell’edonismo ingenuo (il bambino si adegua alle regole per ottenere vantaggi). La seconda fase, detta convenzionale, comprende lo stadio del relativismo (il ragazzo si conforma alle regole per mantenere buone relazioni e per evitare il giudizio negativo) e lo stadio della legge (il ragazzo evita di farsi censurare dall’autorità). La terza fase, detta post-convenzionale, comprende lo stadio del contratto sociale (l’adulto accetta e condivide delle leggi per il buon funzionamento della società) e la fase dell’etica universale (l’adulto riconosce dei principi universali per il bene di tutti).

Per approfondire il suo studio l’autore si è servito di interviste nelle quali pone dilemmi di coscienza e valuta i tipi di risposte. Emerge come non tutti gli individui abbiano la maturità del sesto stadio e che ogni stadio sia importante per procedere al successivo. La capacità di giudizio morale cresce con la persona e si apprendono dall’esperienza i modi per passare al successivo stadio evolutivo.



Antonio Alberto Semi (2007)

L'autore, psicoanalista contemporaneo, rilegge nell'oggi il narcisismo, "necessario quando è sano, accecante quando cancella gli altri", partendo dalle suggestioni mitologiche della famosa pagina di Ovidio fino alle numerose definizioni che oggi si attribuiscono ad una delle forme più diffuse di "difesa dell'io" nella società che viviamo. Si domanda, da clinico, se l'aumento notevolissimo delle cosiddette patologie narcisistiche e quello ancora maggiore di una sorta di narcisismo diffuso nella normalità siano un trionfo dell'individuo o un suo fallimento. Ipotizza a questo proposito che "lo spostamento delle patologie verso il polo narcisistico e il più generale aumento dell'importanza della componente narcisistica nella vita quotidiana rappresentano una modalità difensiva (in questo senso e solo in questo senso sana) di fronte alla continua tendenza a rappresentare l'individuo come costantemente insufficiente". Media e pensieri forti tendono a dire all'uomo: "ci pensiamo noi, non occorre che tu pensi con la tua testa". "Messaggio terribile e omicida" – prosegue Semi – "perché l'Io (oggetto dell'amore del narcisismo secondario) è proprio quell'istanza che tramite il pensiero riesce ad escogitare soluzioni adeguate ai problemi interiori ed esterni. Come meravigliarsi che, di fronte a questo bombardamento che mina l'autonomia del pensiero, non ci sia una reazione narcisistica adeguata, una tendenza a proteggersi proteggendo proprio quella parte di sé che deve essere amata per poter sopravvivere come individui?"

Chiara Giaccardi e Mauro Magatti (2003)

Gli autori, scandagliando da sociologi alcune dinamiche della socialità contemporanea, tentano di "ritematizzare alcune questioni centrali (come quella di postmodernità) per definire la contemporaneità a partire dalla ristrutturazione dell'esperienza soggettiva nel mondo globalizzato". Se da una parte "siamo finalmente entrati nel regno della libertà" perché "le restrizioni materiali diventano irrilevanti per buona parte della popolazione dei paesi ricchi" e "i confini nazionali non esauriscono più l'orizzonte della vita individuale e ognuno di noi è esposto alle sollecitazioni che gli provengono dall'intero globo", dall'altra parte viviamo "il disagio di vivere al di fuori di qualunque coerenza" fino a generare un "sé smarrito e insicuro", tanto fragile da sentire soprattutto il bisogno di difendersi, quasi negando la libertà che possiede, avvertendo tutto il peso della responsabilità, della gestione individuale di ogni cosa. Affiora la domanda se il prezzo che l'"io globale" deve pagare non sia proprio la libertà, poiché la moltiplicazione di relazioni e opportunità porta con sé "il senso di frammentazione, l'abbandono di criteri di valutazione che non siano interni all'azione e la conseguente assenza di un senso di appartenenza culturale, il disincanto della provvisorietà". Aggiungono gli autori, alludendo alla trappola relazionale che si ingenera: "l'Io globale vorrebbe parlare con tutti, ma fatica ad ascoltare chi gli è vicino, rischiando di non riuscire più a comunicare con nessuno".