



L'evoluzione della psiche: Quante identità convivono dentro di noi?

Una delle questioni cruciali della psicoanalisi e delle scienze psicologiche in generale, è la ricerca e lo studio dei processi mentali che concorrono a definire quella che noi chiamiamo **identità**.

L'identità è ciò che ci permette di cogliere la nostra continuità nel tempo e di percepirci coesi nello spazio. **L'identità** è ciò che permette alla nostra coscienza di sentirsi l'origine e la sede delle proprie emozioni e di percepire le proprie azioni come volontarie e pensate autonomamente. La formazione dell'identità comincia fin da prima della nascita, a partire dall'utero materno, come hanno dimostrato le scoperte delle neuroscienze cognitive contemporanee (Ramachandran, 2004). Successivamente, il contatto con il mondo esterno, con gli *Altri* e con gli oggetti ci permette di sperimentare e pian piano definire ciò che proviene da fuori e ciò che nasce da dentro di noi e in tal modo definire la differenza tra mondo esterno e il proprio Sé.

Il **Sé**, che è una percezione globale che riguarda sia l'aspetto fisico del corpo che l'aspetto mentale (Damasio, 1995) ci permette infine di costruirci nel tempo una rappresentazione di ciò che siamo e di ciò che crediamo e vorremmo essere. *Ma che cos'è il Sé?* Il Sé viene definito come un'**organizzazione soggettiva di significati** creati da noi stessi durante lo scorrere del tempo della nostra vita. La sede principale della costruzione della nostra identità è il cervello, da un punto di vista fisico e la mente, da un punto di vista immateriale. Per alcuni autori le due cose coincidono, per altri no. Non mi addentro in questa spinosa questione in questo articolo. Fatto sta che la **mente**, per semplificare, potremmo descriverla come un teatro. Un teatro dentro al quale vanno in scena diversi spettacoli rappresentati da diversi attori. Il nucleo dell'**identità**, ossia quella costruzione stabile presente fin dalla nascita, è il teatro. I nostri **Sé multipli** sono gli attori che quotidianamente, incontrandosi danno vita a diversi spettacoli teatrali di noi stessi. Spettacoli che di volta in volta rappresentano relazioni interpersonali o oggetti intrapsichici interiorizzati. Rimanendo sulla metafora del teatro potremmo dire che le componenti che vanno a formare il nostro mondo psichico sono le rappresentazioni delle relazioni che abbiamo interiorizzato nell'infanzia. La commistione tra le percezioni soggettive di noi bambini (costituite dalla nostra sensibilità e dalla nostra caratura temperamentale) e gli stili comunicativi appresi dai nostri genitori (Bowlby, 1989). Il nostro mondo interno, la nostra **mente**, è popolata da personaggi creati a partire dal mondo esterno tramite processi psichici come identificazione, introiezione, idealizzazione etc.

La costruzione dell'identità sicura e stabile è un processo che dura tutta la vita e che è continuamente messo alla prova dalla complessità delle esperienze di cui quotidianamente possiamo fare esperienza. Il punto di vista che privilegio in questo caso, per raccontare l'evoluzione della concezione e dell'evoluzione del Sé è quello degli autori psicoanalitici che, a partire da Freud hanno provato a studiare e teorizzare la complessità di tale costrutto.

Freud, è stato inserito dal filosofo Paul Ricoeur, nella triade dei maestri del sospetto insieme ai filosofi Nietzsche e Marx che hanno rivoluzionato il mondo del pensiero all'inizio del XX secolo. Con la

scoperta dell'inconscio, Freud, dopo Copernico e Darwin, ha compiuto quello che viene definito il terzo e l'ultimo declassamento dell'uomo da creatura perfetta al centro dell'universo a soggetto che *"non è padrone nemmeno in casa propria"*. Come tutti sappiamo, Freud aveva postulato l'esistenza di tre sistemi differenti: Conscio, Preconscio e Inconscio. La cosiddetta Prima Topica Freudiana. Successivamente, nell'opera *l'Io e l'Es (1923)*, Freud teorizza la seconda topica, ossia la concezione strutturale della mente composta da Es, Io e Super-Io.

Semplificando:

- **l'Es** è la parte che desidera, il luogo dove risiedono pulsioni e istinti
- Il **Super-Io** è la parte che proibisce, il luogo delle leggi morali che richiama all'ordine e al rispetto delle norme sociali
- Infine, **l'Io**, la parte che contratta e media tra i primi due e che svolge la funzione di conciliare la realtà con i desideri.

Jung, pur tenendo in considerazione la concezione freudiana dell'Io come funzione psichica che ha il compito di mediare le conflittualità, introduce il concetto di **Sé**. Per Jung, il Sé rappresenta la totalità psichica. Egli definisce il Sé come un insieme totalizzante e complesso di fenomeni psichici. Il Sé per Jung è contemporaneamente individuale e collettivo.

Kohut, il fondatore della cosiddetta "psicologia del Sé" nella sua opera principale ammetteva che, pure per lui era complicato e difficile dare una definizione esaustiva del Sé. Egli descriveva approssimativamente il Sé come *"centro dell'universo psicologico e realtà inconoscibile nella sua essenza"* (Kohut, 1978).

Grazie a **Winnicott**, psicoanalista e pediatra, si ha l'introduzione della differenza significativa tra il **Vero Sé** e il **Falso Sé**. Attraverso l'osservazione dei bambini e dell'interazione con le loro rispettive madri, Winnicott postula l'esistenza del Vero Sé che emerge dall'interazione con quella che lui definisce *"madre sufficientemente buona"*, mentre il Falso Sé è l'aspetto che emerge nel momento in cui la madre utilizza il proprio figlio come una "protesi narcisistica" e impone i propri bisogni all'infante. Il bambino in questo secondo caso, introiettando bisogni materni imposti, diviene l'attore di una vita inautentica, proiettando le esigenze materne.

Anche **Stern**, provenendo dal mondo della ricerca sull'infanzia, ha contribuito all'introduzione del concetto di **Sé Emergente**. Per Stern, la costruzione del Sé avviene attraverso diverse tappe: *Sé emergente* nei primi due mesi di vita, successivamente *Sé nucleare*, *Sé intersoggettivo*, *Sé verbale* e *Sé autobiografico*.

Uno dei più importanti autori psicoanalitici contemporanei, Christopher **Bollas**, ha teorizzato quella che sembra essere la più plausibile tra le diverse proposte teoriche riguardanti la concezione del Sé e dell'identità. Iconica è la sua affermazione "Il Sé è la storia dei rapporti che abbiamo interiorizzato". Per **Bollas**, infatti, la concettualizzazione del Sé dovrebbe partire dalle posizioni e dai punti di vista con cui il soggetto sperimenta, osserva, sente e percepisce le molteplici esperienze che vive durante la sua vita. L'introduzione del concetto di **Sé Multiplo** o Plurale sta ad indicare che noi non abbiamo un **unico Sé**, ma una serie di **organizzazioni del sé** tenute insieme e coordinate da un funzionamento conscio che dona una continuità apparente e una coerenza a tutte le discontinue e multiple forme del sé. La teorizzazione dei Sé Multipli permette anche di spiegare e dare senso alla natura più intima e profonda dell'esperienza

umana. Un Sé Multiplo e non coeso e lineare è in grado di farci vivere e abitare esperienze di natura contraddittoria che attraverso la rielaborazione e l'integrazione vengono tenute insieme all'interno del nostro mondo intrapsichico.

L'esperienza di sé e la costruzione di una identità matura nascono, come direbbe un altro importante psicoanalista contemporaneo di nome Philip **Bromberg**, dalla presenza di molti stati del Sé scollegati tra loro che vengono tenuti successivamente insieme da un'illusione adattiva che si manifesta attraverso l'esperienza illusoria di un *Sé unitario*.

Tommaso Tunesi
tommaso.tunesi01@icatt.it

Bibliografia

- C. Bollas, *Essere un carattere*, Milano, Raffaello Cortina, 2020.
- J. Bowlby, *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*, Milano, Raffaello Cortina, 1989.
- A. Damasio, *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, 1995.
- S. Freud, *L'io e l'Es* (1923), in *Opere*, cit., vol. IX, Bollati Boringhieri, Torino.
- C.G. Jung, *L'io e l'Inconscio* (1928), Torino: Boringhieri, 1948.
- H. Kohut, *La ricerca del Sé*, Bollati Boringhieri, Torino, 1978.
- V. S. Ramachandran, *Che cosa sappiamo della mente*, Milano, Mondadori, 2004.
- D.N. Stern, *Il mondo interpersonale del bambino*, Torino, Bollati Boringhieri editore, 1987.
- D.W. Winnicott, *Sviluppo affettivo e ambiente: studi sulla teoria dello sviluppo affettivo*, Roma: Armando, 1974.