

Il limite nel limite

Lugano 15 ottobre 2022

Cristina Saottini

Il limite dell'identità: confini e integrazioni

Quando Marco Celoria mi ha proposto di partecipare al convegno, quello che mi ha stimolata a tradire la pigrizia estiva è stato il titolo proposto: "Il limite nel limite".

Forse perché ho molta fiducia nel valore euristico del pensiero paradossale, nella vita così come nella psicoanalisi, ho considerato che questo spunto poteva permettere di aprire delle riflessioni che si allargavano oltre la contrapposizione "limite sì/limite no", tra giudizi di illimitato o massimamente costretto, che sembrano dominare la valutazione della nostra condizione attuale e che possono indirizzare i nostri pensieri verso un pedagogismo ideologico.

Ma cosa intendiamo per limite e che nesso ha con l'identità?

Premetto che, come psicoanalisti, la questione dei limiti ci accompagna costantemente, in qualche modo è uno degli elementi su cui si gioca anche la nostra identità.

E non senza polemiche, se pensiamo alla questione de "L'Analyste qui ne s'autorise que de lui même", su cui si sono giocate varie polemiche e varie appartenenze all'istituzione psicoanalitica, specie in Francia.

Gli psicoanalisti selvaggi sono quelli senza limiti, si credono eroi solitari e considerano un valore assoluto il proprio personale sentire, senza tetto né legge.

Sono quelli per cui la comunità scientifica, con i suoi vincoli, rappresenta un fardello di cui liberarsi, non un luogo in cui si coltiva la propria identità professionale, tra la cura del proprio pensiero originale e il diritto/ dovere alla cura della propria appartenenza.

L'appartenenza, nostra croce e delizia, garanzia d'identità costruita sulla formazione condivisa! Siamo tutti più o meno stati educati ad avere un'alta considerazione del limite del nostro lavoro impossibile e alla necessità del confronto, in maniera molto opportuna se consideriamo i rischi dell'onnipotenza, del narcisismo che è anche parte del nostro desiderio di curare.

L'elogio del riconoscimento del limite non è per mortificare la speranza e l'immaginazione, ma per salvaguardare i pazienti da ogni aspettativa onnipotente, e se stessi dalla pretesa del *furor curandi*.

Il riconoscimento del limite, in questa accezione, è la condizione di partenza per un conosciuto stesso che è anche accettazione dell'inconoscibile e che ci consente di sostare, senza perderci, in presenza dell'ignoto, dell'inconscio e ci permette di riconoscere e di dare valore di libertà alla dipendenza e dell'interdipendenza.

Così quando le cose vanno bene, ci rende capaci di accompagnare i nostri pazienti al riconoscimento dei propri limiti così

come delle potenzialità creative che sono ad essi connesse.

Qualche volta ho pensato che un primo segno della mia, chiamiamola, vocazione psicoanalitica sia ritrovabile nel mio piacere, fin dalla giovinezza, di elaborare nuovi piatti, tutto sommato gustosi, partendo dagli avanzi dei giorni prima. Tutto può ritrovare valore e sapore dentro i confini del tempo, del rispetto e del buon uso di quello che abbiamo a disposizione.

In questa accezione il limite ha una connotazione positiva, diciamo classica, che rimanda associativamente a un'immagine di equilibrio e saggezza, di maturità in opposizione ad un'onnipotenza immatura e infantile,

Ma la cultura attuale sfida questa visione e sembra capovolgerne il senso.

Ciò che era impossibile cinquant'anni fa, improvvisamente non lo è più. Le possibilità della tecnica sembrano infinite, dal trapianto degli organi, ai viaggi interplanetari, al superamento dei limiti biologici nella funzione procreativa.

E ciò che è possibile sembra nello stesso tempo lecito, come se si spostassero vertiginosamente anche i paletti dell'etica.

Eppure, di nuovo un paradosso, anche in questo trionfo della tecnica, le pandemie, la limitatezza delle risorse, le guerre per i confini alle porte dell'Europa, il preciso limite dei due gradi del cambiamento climatico, ci ricordano che i confini del limite semplicemente si spostano.

Ma già l'origine della parola limite è segnata dalla complessità e dall'ambivalenza.

In latino *limes*, *limitis* è il sentiero o le pietre che segnano il confine tra due campi, definisce le proprietà, i domini; nel linguaggio militare indica una frontiera fortificata, tutte cose invalicabili, se non a rischio della stessa vita.

Ma c'è un'altra parola latina, che condivide con *limes* la radice e che libera immediatamente un altro potenziale significato: è il *limen*, *liminis*, il confine tra dentro e fuori,

la soglia della porta. C'è sempre l'idea di una linea di demarcazione, ma questa volta proiettata verso l'esterno: è la soglia, d'ingresso e d'uscita, che allude a un dialogo, a un'apertura e non solo ad una chiusura.

È la differenza che corre tra la fine, ciò che non rimanda ad altro, che è definito e non ulteriormente modificabile perché non in relazione con l'altro, e l'inizio, da cui si può intraprendere un cammino, in una separatezza che è condivisa con l'altro.

In fondo, già l'origine della vita è nel superamento di una soglia, il superamento della barriera dell'ovocita da parte dello spermatozoo, che crea la vita.

Il confine, quindi, può essere una difesa dalla perturbante percezione dell'alterità, ma anche discrimine dialettico, espressione di una diversità che è il fondamento dell'accoppiamento e dell'apertura.

Possiamo riconoscere questa necessaria tensione dialettica tra *limes* e *limen*, tra limite e confine nella storia dei popoli e nella geografia politica, in cui confini apparentemente insuperabili sono stati anche occasioni di esplorazione, di scoperte e di nuovi dialoghi delle civiltà. I confini degli Stati sono diventati "porosi", civiltà prima lontane o indifferenti si intersecano, si incontrano e si scontrano. I mezzi di comunicazione di massa e le migrazioni mutano rapidamente il panorama.

L'imposizione forzosa di limiti a ciò che invece obbedisce solo ai confini, e quindi ad un dialogo inevitabile con l'altro e con l'alterità, non può che farci dirottare dal rapporto governabile con la realtà all'astrattezza e al vuoto, che sono ingovernabili.

Nel nostro lavoro di psicoanalisti il confine tra sé e l'altro rimanda al tema dell'identità, identità personale e identità sociale.

L'identità, infatti, si definisce proprio attraverso i confini. Come il nostro corpo attraverso il sistema immunitario traccia i confini tra sé e l'altro, ma nello stesso tempo è disponibile a superarli nell'amore per l'altro, così anche la nostra mente riconosce chi siamo nella linea di confine che consente di incontrarsi/differenziarsi/accoppiarsi con l'altro.

Ritroviamo così la logica interna dell'identità, che si costruisce nella tensione dialettica tra "essere diverso da" (fuori dai confini) ed essere "uguale a" (dentro i confini), ben rispecchiata dai processi identificatori.

Alla base dell'identità c'è sempre anche un aspetto, che spesso rimane sullo sfondo, e che si definisce riconoscendo l'appartenenza a un insieme più ampio e non solo tracciando un confine tra sé e l'altro. Banalmente Italiani e svizzeri in molte cose si assomigliano e in altre si differenziano, ma ci riconosciamo come europei.

La dimensione dell'identità come appartenenza ad un insieme più ampio sposta i confini, li allarga, in un gioco di possibili continui rimandi, a livello sociale e individuale.

Una componente importante alla base della nostra identità è costituita dai ruoli affettivi. Non solo maschio o femmina, padre o madre, ma in che tipo di maschio o femmina e padre o madre mi riconosco.

Nelle società tradizionali l'identità di ruolo affettivo è marcata da netti confini: differenze tra maschi e femmine, differenze tra adulti e bambini, tra padri e madri che sono categorizzazioni funzionali allo sviluppo sociale ed economico di una certa epoca e società e non solo "naturali".

Nella nostra epoca e nella nostra società questi confini sono molto più sfumati.

Parità di genere, uguaglianza fra padre e madre nella responsabilità genitoriale, riconoscimento dei diritti dei bambini accanto a quelli dei genitori, sono tutte acquisizioni fondamentali della cultura occidentale, che hanno importanti conseguenze non solo nelle relazioni familiari e tra i sessi, ma anche nel modo in cui pensiamo alla nostra identità e in cui ne tracciamo i confini.

È un modo nuovo della cultura occidentale di costruire l'identità, un nuovo laboratorio, molto diverso non solo da società tradizionali, ma anche da culture del vicino oriente. Lo scontro attuale tra le civiltà, oltre che motivato da questioni economiche, dalla lotta per le materie prime, da conflitti sui confini geografici storicamente sedimentati, è anche uno scontro sul modo di concepire i ruoli affettivi e i loro confini.

Le vicende politiche e militari in Afghanistan sono strettamente intrecciate con le questioni sulla parità di genere.

Il processo psicologico di costruzione dell'identità è complesso e accompagna le fasi del nostro sviluppo. Se si chiede ad un bambino di definirsi, darà di sé una descrizione semplice, rispondendo con il proprio nome e forse accennando ad un tratto fisico. Il senso di sé si arricchisce con la crescita ed è in adolescenza che si costruisce in modo più completo e complesso l'idea di sé. L'adolescente pensa a sé stesso, cercando di rispondere alla domanda "chi sono? chi voglio diventare? quanto valgo?".

Nelle società tradizionali i riti iniziatici definivano l'identità socialmente, indicando all'individuo chi avrebbe dovuto essere e quale fosse il suo posto nel conteso sociale. Sempre più oggi, invece, l'identità si costruisce psicologicamente.

È come se l'adolescente dovesse decidere chi vuole essere, invece di farsi dire, come nelle società tradizionali, chi dovrebbe essere.

I riti di passaggio servivano proprio a segnare i *confini* nel passaggio tra l'essere bambino e l'essere adulto, tra l'essere maschio e femmina. I grandi romanzi di formazione dell'800 sono storie di costruzione dell'identità. I nostri diari nel cassetto erano riflessioni su di sé, veri e propri romanzi personali.

Oggi sembrano scomparsi, ma sono stati sostituiti dai blog, dai profili Facebook, dalle storie di Instagram, che sono un enorme lavoro di costruzione individuale della propria identità sociale, attraverso l'esibizione delle esperienze, dei gusti, delle scelte, che definiscono chi io sono, in che cosa mi distinguo dagli altri e in chi mi riconosco. È un lavoro psicologico incessante di costruzione dell'identità, che richiede molto tempo ed energie.

L'identità è fatta anche di valori, non solo chi sono, ma in che cosa credo, quali sono i miei ideali.

È l'ideale che spesso viene proiettato in rete, un corpo ideale, un Sé ideale, che lascia la realtà del corpo sullo sfondo, taciuta e non rappresentata.

La costruzione dell'ideale mette alla prova il limite e internet è perfetta per dare la sensazione di un mondo virtuale, un metaverso in cui è possibile uscire da sé stessi e dai propri confini corporei.

Nella costruzione dell'ideale, l'assenza di confini può essere esaltante, ma anche disorientante. L'adolescente, costruendo i propri valori ideali, può facilmente essere idealista, un esito che può costituire una forte spinta positiva alla crescita e alla realizzazione personale, ma può anche essere una trappola che lo allontana dalla realtà e dal senso del limite.

L'idealismo si può allora tradurre in ideologia, in un modo di pensare che non accetta limiti, non ammette compromessi, in una forte contrapposizione tra me e l'altro, come segnale della impossibilità di integrare punti di vista e valori diversi.

Come sempre l'adolescenza è un laboratorio prezioso per comprendere le intersezioni tra interno ed esterno, costruzione soggettiva e definizione sociale, nell'intersecarsi di identità e limite.

Prendiamo l'estremismo come esempio dell'intolleranza al limite, l'estremismo, che è una malattia specifica dell'adolescenza, ovviamente non solo dell'adolescenza, ma vorrei qui prenderne in considerazione il significato in riferimento alla costruzione dell'identità in adolescenza

L'adolescente non scende a compromessi e marca nettamente il confine tra giusto e sbagliato, tra noi idealizzati e loro disprezzati. Questo processo psicologico si può esprimere nelle ideologie politiche in senso lato o più raramente in quelle religiose, ma soprattutto, più in generale, nel sostegno a valori ideali, sia quelli particolaristici sia quelli ampiamente condivisi. Anche questi ultimi se si esprimono con intolleranza per chi ha opinioni diverse, si ritrasformano in un nuovo estremismo delle differenze, come il "nuovo puritanesimo", che sta scuotendo per esempio la cultura americana, dalle università ai più autorevoli mass media.

Anche in questo caso la "generazione Internet", che comprende i ragazzi nati nel decennio a partire dal 1995, crea i propri valori, la nuova "cultura giovanile" attraverso un fittissimo scambio in rete, più che nella comunità della chiesa o nella cultura della scuola, in cui comunque ci sono adulti che presidiano e indirizzano il percorso formativo.

Oggi sono i social a fornire il palcoscenico in cui, orizzontalmente, si costruiscono e si scambiano valori, in una nuova e inedita fusione di pubblico e privato.

Da una parte questa situazione garantisce una grandissima libertà di essere chi si vuole essere (non solo che tipo di maschio o femmina, ma anche "se" essere maschio o femmina), senza confini ideologici, politici o religiosi, a differenza da quanto accade in altre culture, dall'altra, tuttavia, sembra svolgersi sempre più in un rispecchiamento virtuale, che rischia di non favorire una reale integrazione tra le diverse componenti dell'identità.

Il grande paradosso della nostra epoca e della generazione internet è proprio che l'assenza limiti invalicabili, di cui la rete è la metafora vivente, e che non sono solo geografici, ma anche di appartenenze, una condizione che apre davvero ad ogni possibilità di essere, di pensare e di credere, si trasforma in nuovi irrigidimenti, in modi di pensare più estremisti.

Le conseguenze si vedono in quella che già Erikson aveva chiamato dispersione dell'identità, con la difficoltà a chiudere il percorso di formazione e ad acquisire un'idea di sé personale e sociale sufficientemente stabile per poter affrontare i successivi cambiamenti evolutivi.

I cosiddetti disturbi di personalità sono per definizione disturbi nella costruzione dell'identità, dell'idea di sé e degli ideali che guidano il proprio rapporto con gli altri e con il mondo.

Ma anche molti disturbi psicopatologici degli adolescenti possono essere letti come forme di estremismo, irrigidimenti che non ammettono integrazioni.

Una forma non violenta di estremismo degli adolescenti, per esempio, è costituita dai disturbi alimentari, comportamenti come l'anoressia o la bulimia, che sono sempre più diffusi oggi, ma che in forme diverse hanno attraversato i secoli.

Il corpo, nella sua indiscutibile realtà è sentito come un limite e quindi viene dissociato e scisso, i segni fisici del cambiamento puberale sono annullati, mentre è la mente a rivendicare il controllo totale.

Un altro dei comportamenti estremi più tipici degli adolescenti di oggi è il ritiro sociale acuto: i nuovi eremiti che lasciano la scuola e vivono in casa, molte volte addirittura confinati nella propria stanza, con il computer che resta l'unico contatto con il mondo.

La motivazione al ritiro sociale è associata alla vergogna e alla difficoltà a costruire un'identità sociale di valore che viene quindi ricercata nel chiuso di un'identità virtuale, a volte un avatar ideale, che prende il posto del soggetto.

Essere fanatici, anche etimologicamente, significa essere invasati dalla divinità, avere cioè una credenza che proviene da un aldilà, un altrove che nelle culture del passato era collocato nei cieli e che anche noi collochiamo in qualcosa che ci trascende, che va al di là del nostro Io, un Io che è addirittura disposto a sacrificarsi in nome dell'ideale, che sia un dio o un'ideologia politica o religiosa, un credo.

Anoressiche erano molte sante ed eremiti molti santi, ora come allora, a prescindere dalla motivazione religiosa che era specifica delle epoche passate, questi comportamenti riguardano la costruzione della propria identità e centrale è sempre il tema della costruzione di ideali per la definizione della propria identità, femminile o maschile.

Questa lettura dell'estremismo mette quindi al centro il tema dell'ideale, la difficoltà degli adolescenti nel costruire una nuova identità sociale, nell'integrare le proprie motivazioni di base e i valori che le accompagnano in modo armonico.

In sintesi, la mancanza di limiti e di moderazione di un pensiero estremo non deriva dalla contrapposizione tra razionalità della mente contrapposta all'impulsività del corpo, in cui ritorna il dualismo cartesiano tra *res cogitans* e *res extensa*, una rappresentazione che ha spesso attraversato la cultura occidentale e in fondo anche la psicoanalisi.

Ma la faccenda grave è che una delle implicazioni della radicalizzazione, del diniego della porosità dei confini e della inevitabilità del confronto con l'altro, comporta la costruzione di limiti invalicabili all'interno del soggetto tra le diverse aree del Sé, che obbliga a ricorrere a meccanismi difensivi molto primitivi, alla scissione, alla dissociazione, del corpo e dei suoi bisogni così come della complessa serie di identità affettive di cui siamo costruiti.

Essere liberi significa poter tener aperti i confini tra i diversi aspetti del nostro Sè, nel dialogo interno tra le nostre molteplici identità affettive, per poter decidere senza essere schiavi né di un impulso né di un ideale.

Il libero arbitrio non è l'espressione di una mente non condizionata dalle passioni, ma vive del divario tra intenzioni, decisioni e azioni, a diversi livelli di consapevolezza.

La ragione vive del dubbio, si nutre dell'incertezza, e non di invalicabili demarcazioni.

Quando sono solo le credenze a causare l'azione non c'è più veramente scelta.

A questo punto, e mi avvio a concludere, vorrei ricordare un altro superamento di confini, molto prossimo a quello dello spermatozoo e dell'ovulo.

Si tratta dell'uscita dal paradiso terrestre di Adamo ed Eva, un evento mitico che ci consegna alla nostra umanità, al dolore e all'amore,

Nelle rappresentazioni della cacciata dall'Eden nell'arte, a partire da Masaccio, l'affetto messo in scena è la vergogna, vergogna di fronte alla propria nudità, che improvvisamente assale i due adolescenti, vergogna quindi davanti al proprio corpo sessuato, che cercano di coprire, così come si coprono gli occhi per non vedere e non essere visti.

Adamo ed Eva hanno disobbedito al comando del padre: la sottomissione alla sua volontà garantiva loro un appagamento senza fatica e senza pena, al prezzo della rinuncia alla

curiosità e alla conoscenza e al permanere in un'eterna dipendenza infantile e immaturità sessuale.

Come adolescenti inquieti devono esplorare l'interdizione, trans-gredire, andare oltre il limite imposto, e sono per questo cacciati di casa.

Il paradosso in questo caso nasce dal doloroso sentimento della vergogna che si accompagna all'irruzione della rappresentazione di sé come individuati, che spezza l'illusione fusionale e li espone alla propria nudità, al proprio nudo Sé.

La consapevolezza della propria vulnerabilità che ne deriva, è connessa all'imbarazzo di ogni nuovo sviluppo, alla scoperta della sessualità, del desiderio e della conseguente percezione della propria incompiutezza.

Possiamo dire che l'emozione che vigila sui confini e sul loro superamento è in primo luogo la vergogna, un'emozione indispensabile alla costruzione di sé e alla sua integrità, al riconoscimento dei limiti che, separano e insieme connettono il dentro e il fuori, lo spazio della massima privatezza e la dimensione relazionale e sociale, la costruzione di una "sana" distanza intersoggettiva e della capacità di essere intimi e autentici.

La vergogna, quindi, come porta d'ingresso della libertà, sta all'origine dell'umana esperienza, prezzo dell'individuazione e della disconnessione dalla fusionalità (l'essere fatti a immagine e somiglianza di chi ci ha generati) perdita dell'innocenza ma conquista della responsabilità personale, prima connessione con se stessi, dolorosa ma vitale, come lo è il taglio del cordone ombelicale.

Basti pensare alla risposta di imbarazzo davanti all'estraneo che sperimenta il bambino all'ottavo mese, forse la prima espressione della sua capacità di differenziare.

La vergogna quindi esercita la sua funzione come salvaguardia dell'identità, segnalando quando si supera il confine tra familiare e sconosciuto, tra pubblico e privato, tra intimo ed estraneo.

Come la voglia di verità, richiede il guardarsi da vicino, sperimentare l'imbarazzo, il pudore, il disagio di fronte alla propria natura umana e sociale, che ci espone allo sguardo dell'altro, al desiderio e al timore di essere riconosciuti per quello che siamo e che spesso vorremmo nascondere o non percepire.

L'elaborazione della vergogna richiede la capacità di accettare la sfida di scoprire le molte facce del Sé, di affrontare il conflitto interno che è la radice della libertà di scegliere.

La necessità di ristabilire la propria continuità e coerenza, cioè il senso della propria identità, si realizza accettando la presenza di contrasti e di interiori conflitti, che sola ci permette di salvarci dalle scissioni e dalle interne dissociazioni.

Oggi le esibizioni di sé in rete sembrano spostare sempre più in là il comune senso del pudore.

Eppure, di nuovo in modo paradossale, è proprio la patologia della vergogna oggi ad essere più spesso al centro del nostro lavoro clinico, che ci chiede di aiutare le persone a riconoscerla e accettarla, proprio nella sua funzione di definizione dei confini dell'identità.

È la psicopatologia della vergogna a farne un sentimento devastante che può portare all'isolamento o alla soppressione della propria presenza nel mondo o anche della propria vita, oppure nella sua trasformazione nel contrario, nell'arroganza, nella spregiudicatezza, nell'essere appunto senza limiti e senza vergogna.