

THE PSICO NEWS

Periodico gratuito informativo sulla psicologia e psicoterapia

StudioTrePsiCrema

Come si forma la nostra identità

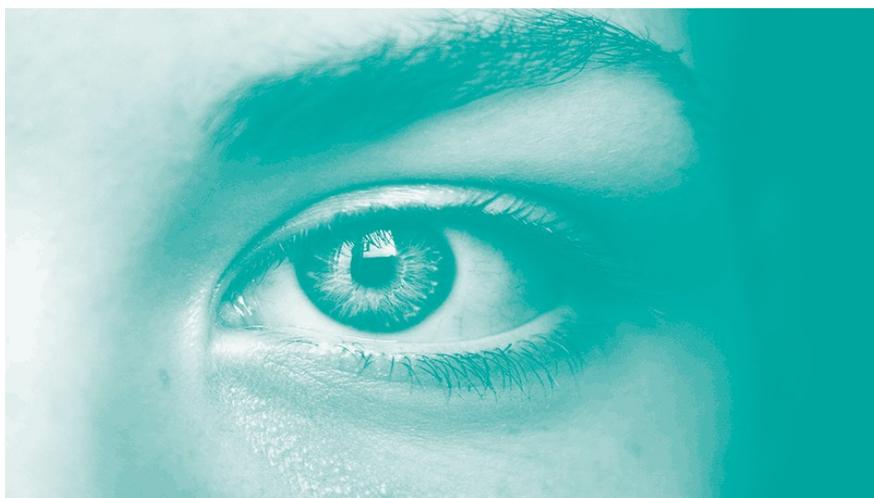
Ognuno di noi è unico. L'aspetto fisico e altre caratteristiche percepibili ci distinguono dagli altri. I nostri documenti personali ci dicono in ogni momento chi siamo. Eppure per riconoscerci veramente come noi stessi abbiamo bisogno di qualcos'altro, di qualcosa che ci permetta di scoprire il senso del nostro essere e del nostro operare, qualcosa che ci permetta di identificarci come una persona colta in tutta la sua irripetibilità, qualcosa che premetta di sviluppare un senso di soggettività personale.

Ciascuno ha un'identità per gli altri ma ne ha una anche per sé. La prima è l'identità oggettiva, ossia la nostra riconoscibilità; essa si presenta secondo tre modalità: fisica, sociale e psicologica. La seconda è l'identità soggettiva ed è l'insieme delle caratteristiche così come le vediamo e le descriviamo in noi stessi.

Esiste un rapporto molto stretto fra l'identità e le particolarità individuali del carattere e degli atteggiamenti. Ovvero tra identità e personalità. Quest'ultima può essere definita come l'insieme delle caratteristiche biologiche, psicologiche e sociali che individuano una persona nel suo modo unico di essere e di volere e di porsi in relazione con gli altri, e si costruisce potenziando e sviluppando le proprie peculiarità, ma anche utilizzando gli stimoli, gli apporti provenienti dall'ambiente complessivamente inteso. **La personalità si forma nell'infanzia, e dipende dalle opportunità che vengono offerte per sviluppare le proprie attitudini.**

Alla costruzione dell'identità contribuiscono poi fattori diversi, in particolar modo quelli collegati alle **relazioni interpersonali**. Esiste certamente un patrimonio nativo, ereditario e congenito di dotazioni, di attitudini e disposizioni, individualmente connotate, ma su questo s'inseriscono via via le influenze dell'esperienza, della cultura, della società, in una parola dell'ambiente.

Paradossalmente solo in negativo è possibile cogliere il vero significato dell'identità. Solo quelle persone che non riescono a sperimentare un costante e continuo sentimento di essere se stessi, coloro che presentano un Sé frammentato e disregolato, coloro che manifestano sintomi dissociativi e tutti quei fenomeni caratteristici della sindrome da **diffusione**



dell'identità possono dare l'idea di cosa significhi non avere un'identità che sia unica, propria, individuale, personale. I terribili sentimenti di vuoto, di frammentarietà, di molteplicità dispersiva, di mancanza di coesione fra diverse parti di sé che le persone con una patologia dell'identità presentano, tutto l'insieme di questi sintomi rende palese all'attenzione dei clinici, o degli esperti che si prendono in carico questi individui, la manifestazione fenomenologica e sintomatologica di una caratteristica acquisita di sé che si suole dare per scontata e per "normale".

Inoltre lo sviluppo di una compiuta personalità è certamente assai più difficile nella società di oggi. Una società complessa è molto più difficile da decifrare; una società fortemente pluralistica, in cui predomina la molteplicità dei modelli, rende più ardua l'identificazione secondo le proprie caratteristiche e aspirazioni; una società instabile esige continui adeguamenti e mutazioni. Certo, la società di oggi non presenta solo elementi di rischio per il processo di formazione dell'identità, ma presenta anche molti elementi estremamente positivi: la riduzione dei forti condizionamenti espressi da un costume fatto spesso solo da pregiudizi; una maggiore spontaneità nei comportamenti non irreggimentati da autoritarismi familiari e sociali;

una migliore conoscenza della vita e dei suoi problemi; la possibilità, nella dialettica del dialogo culturale, di meglio comprendere il senso delle cose e della vita. Insomma, nella società di oggi si intrecciano valenze positive e valenze negative e chi si affaccia alla vita deve costruire la sua identità tra molte inevitabili difficoltà.

Comprendere e definire il processo di costruzione dell'identità, e quindi del Sé dell'individuo, diviene allora fondamentale per capire come avviene e si sviluppa la nascita psicologica della persona, ma anche e soprattutto perché la comprensione delle dinamiche e degli avvenimenti che portano un essere, che alla nascita si presenta privo di qualsiasi riconoscimento e riferimento personale, a percepirsi e definirsi come un individuo unico nella propria singolarità, differenziato dagli altri, e consapevole della propria "essenza" è una comprensione utile all'individuazione, alla cura e al trattamento di quelle forme patologiche in cui queste dinamiche non seguono un corso regolare, ma subiscono, per vari e diversi motivi, degli arresti o delle deviazioni dalla normalità.

Dr Fabio Massimo Stefanoni

La Relazione di Aiuto: caratteristiche ed importanza nell'intervento clinico



La relazione d'aiuto può essere definita come quel **rapporto interpersonale** che intercorre tra terapeuta e paziente e che sostanzia il processo di aiuto al fine di favorire la crescita e la consapevolezza della persona. Non si attiva spontaneamente ma va creata e sostenuta. Per far sì che un intervento clinico risulti efficace è importante la **qualità** della relazione che si crea, mentre l'elemento centrale che deve

essere presente perché si fondi la relazione d'aiuto è la **fiducia**. Attraverso la fiducia nel terapeuta e nella relazione la persona può esprimere i propri bisogni ed iniziare a consolidare il suo percorso di crescita. Questo processo non va dato per scontato, ma costruito tramite **disponibilità all'ascolto, autenticità, coerenza, accettazione, rispetto e capacità di contenimento**. La relazione d'aiuto è differente da

qualunque altro tipo di relazione ed implica responsabilità diverse sia nella sua costruzione che nel suo mantenimento; per questo è importante che il terapeuta incarni nel suo modo di essere specifiche qualità relazionali e sviluppi delle adeguate capacità tecniche ed emotive che gli permettano di entrare in relazione con il paziente esprimendo attenzione, partecipazione e soprattutto **empatia**.

Dr Fabio Massimo Stefanoni



Con il termine **empatia** si intende la capacità di immedesimarsi con gli stati d'animo e con i pensieri delle altre persone, sulla base della comprensione dei loro segnali emozionali, dell'assunzione della loro prospettiva soggettiva e della condivisione dei loro sentimenti (Bonino, 1994). A livello neurobiologico, la comprensione della mente e dei vissuti dell'altro è sostenuta da una particolare classe di neuroni, i neuroni specchio: partecipare come testimoni ad azioni, sensazioni ed emozioni di altri individui attiva le stesse aree cerebrali di norma coinvolte nello svolgimento in prima persona delle stesse azioni e nella percezione delle stesse sensazioni ed emozioni (Gallese, 2005).

MENTE E CORPO: LE PAROLE INCARNATE

Sembra strano pensare che il corpo e la mente possano davvero parlarsi, comunicare in qualche linguaggio a noi sconosciuto e quindi di difficile codificazione, ma è così.

Ce lo insegna la **psicosomatica**, disciplina volta allo studio delle malattie in una prospettiva di multifattorialità e complessità, in cui sia la componente medica sia quella psicologica sono contemplate in egual misura.

Non tutti i disturbi possono rientrare in quelli definibili "di natura psicosomatica". Nello specifico infatti i disturbi psicosomatici sono caratterizzati da sintomi del corpo (come dolori, infiammazioni, tensioni) in cui le emozioni possono funzionare da esacerbazione e/o causa e/o mantenimento della malattia. Tra i più diffusi vi sono per esempio la cefalea tensiva, l'ipertensione arteriosa, il bruxismo, l'asma bronchiale, l'eczema, il colon irritabile.

Che cosa accade dentro di noi? In queste malattie succede che emozioni complesse e vissuti di non facile interpretazione cerchino una via per essere scaricati e la via privilegiata sia proprio il corpo. Quest'ultimo infatti non è solo "un involucro di carne, muscoli e ossa" ma "un giardino segreto" (D. Pennac, *Storia di un corpo*. Feltrinelli, Firenze, 2012) con un codice misterioso che "nel frastuono dell'esistenza moderna abbiamo disimparato a decifrare" (E.C. Minetto, *Diario di un viaggio psicosomatico*, Letture Psicologia Psicosomatica, 2013). Il corpo diventa così **portatore di un messaggio incarnato**, veicolo dell'espressione di un disagio emotivo-affettivo che richiede attenzione e considerazione a 360 gradi. In esse sono ovviamente compresi sia l'approccio medico e gli approfondimenti necessari, sia lo spazio psicologico volti entrambi all'interpretazione del malessere, alla lettura profonda del vissuto emotivo e alla traduzione di quel messaggio incarnato che non aspetta altro che essere accolto e ascoltato.

Dr.ssa Elisa Longari

Per leggere altri articoli visitate il nostro blog:
www.studiotrepsicrema.it/blog/

StudioTrePsiCrema



Dottorssa
Chiara Lazzari
Psicologa e Psicoterapeuta
ad indirizzo rogersiano
☎ 340.60.54.203



Dottorssa
Elisa Longari
Psicologa e Psicoterapeuta
ad indirizzo psicoanalitico
☎ 339.37.21.22.3



Dottor
Fabio M. Stefanoni
Psicologo e Psicoterapeuta
ad indirizzo psicoanalitico
☎ 338.175.20.80

studiotrepsicrema.it
info@studiotrepsicrema.it
via Giacomo Matteotti 56 - Crema (CR)