



COSTRUIRE L'IDENTITÀ

Come aiutare gli adolescenti
a diventare sé stessi

Elena Buday

Prefazione di Gustavo Pietropoli Charmet

Adolescenza
e **E**ducazione
Affetti

Collana diretta da Alfio Maggiolini ed Elena Riva

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Adolescenza, educazione, affetti

Collana ideata da Gustavo Pietropolli Charmet
Direzione scientifica: Alfio Maggiolini ed Elena Riva

La collana si offre come strumento di lavoro e di aggiornamento per tutti coloro che presidiano l'area della crescita adolescenziale. Sono molte e differenti le professionalità che, negli ultimi anni, avvertono la necessità di comprendere meglio quali possano essere le più efficaci metodologie d'intervento psicologico ed educativo per prevenire il disagio scolastico, affettivo e relazionale dei minori.

I volumi della collana intendono documentare ciò che di nuovo si va realizzando e pensando all'interno della scuola, della famiglia e dei servizi sulle problematiche della crescita dei "nuovi" adolescenti. I testi sono scritti da psicologi, medici, educatori psicosociali, che hanno acquisito esperienza all'interno di pratiche innovative: fanno perciò riferimento a specifiche situazioni concrete e non solo a teorie, riportano "casi", discutono di successi e insuccessi realmente vissuti nell'incontro con i nuovi adolescenti. Volumi agili e di facile lettura, destinati ad adulti motivati dal ruolo che ricoprono ad approfondire la loro competenza sugli aspetti affettivi e relazionali nello sviluppo degli adolescenti.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

COSTRUIRE L'IDENTITÀ

Come aiutare gli adolescenti
a diventare sé stessi

Elena Buday

Prefazione di Gustavo Pietropolli Charmet

Adolescenza
e **E**ducazione
Affetti

Collana diretta da Alfio Maggiolini ed Elena Riva

FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2020 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*Lentamente si diventa quello che si è voluto essere
e finalmente ognuno sarà quello che è stato.*
Erik Erikson

Indice

Prefazione , di <i>Gustavo Pietropolli Charmet</i>	pag.	9
Introduzione: Conosci te stesso	»	13
1. Costruire l'identità: aspetti generali	»	19
1. Identità: situazioni e relazioni	»	19
2. Nota concettuale terminologica: sé, Sé, identità	»	23
3. Linee evolutive del senso di identità	»	25
4. Identità narrativa, autodescrizioni, rappresentazioni di sé	»	34
5. I paradossi dell'identità	»	36
2. Identità: aspetti specifici	»	41
1. Identità e gruppo	»	42
2. Identità e genere	»	45
3. Identità e contesto socioculturale	»	53
4. Identità e ruoli sociali	»	57
3. Sostenere la costruzione identitaria: l'intervento psico- terapeutico	»	60
1. Il paziente viene identificato	»	62
2. Il paziente identifica il terapeuta	»	67
3. Esempi di problemi riferibili a questioni identitarie	»	71
4. Atteggiamenti terapeutici a sostegno della costruzione identitaria	»	73
5. Identità del terapeuta	»	85
4. Diventare sé stessi	»	88
1. Il panico di sperimentare	»	88
2. Questo mondo non fa per me	»	92

3. Dentro e fuori casa: due mondi diversi	pag.	94
4. In cerca di appartenenza e modelli di identificazione	»	97
5. Riempire il vuoto identitario	»	100
6. Perseguitato dalle somiglianze	»	102
5. Come sono diventata me stessa, di Irene Simi de Burgis	»	104
1. Un'infanzia stimolante	»	105
2. La preadolescenza: costruzione di nuovi miti affettivi	»	112
3. L'incontro con la psicologia	»	117
4. Adolescenza - una faticosa seconda nascita	»	120
5. L'uscita dallo scacco evolutivo	»	128
6. Verso la professione	»	131
7. L'età giovanile adulta e l'identità professionale	»	133
Bibliografia	»	137

Prefazione

di *Gustavo Pietropolli Charmet*

Presumo possa succedere a quasi tutti coloro che avranno occasione di leggere questo saggio quello che è successo a me quando ho girato l'ultima pagina e chiuso il libro. Ero vagamente commosso, ma soprattutto divertito e grato.

La commozione non è prevedibile anche in altri lettori, perché dipende dai molti anni di collaborazione e amicizia con la Buday e dall'aver potuto godere del progressivo definirsi della sua identità professionale e scientifica in modo del tutto originale, pur nel rispetto delle fonti del suo sapere.

Invece il divertimento presumo possa essa essere accessibile a quasi tutti coloro che leggeranno questo saggio, perché non occorre essere super esperti della materia per poter respirare l'aria nuova in cui è immerso il materiale scientifico che la Buday presenta.

La novità consiste nell'elegante e convincente percorso che secondo l'autrice il soggetto effettua dai primi giorni di vita fino alla vecchiaia. È un lungo viaggio verso il raggiungimento di una identità sufficientemente stabile e soprattutto ampiamente riconoscibile e rivendicata dal soggetto stesso, che finalmente si installa nel contesto di una serie di rappresentazioni di sé e di una storia di vita che può rivendicare come fosse stato lui stesso a volere tutto ciò che è successo e contribuito a formare la sua identità autentica.

È una lettura divertente se la si confronta con le lugubri vicende che vengono narrate da altri scienziati quando tentano di ricostruire la storia dello sviluppo del soggetto che viaggia senza una bussola che gli consenta di capire e di scegliere, pilotato come un tragico burattino, servo di mille padroni, che siano gli impulsi, gli oggetti, le strutture o le immancabili angosce che costringono alla fuga dietro lo scudo di false difese che, dopo un breve sollievo, diventeranno il sarcofago nel quale il soggetto ormai imbalsamato non riesce neanche più a respirare. In queste pagine la storia della formazione dell'identità non è troppo tragica; è ardua e il soggetto è

costretto ad un continuo rinnovamento e distacco nei confronti delle persone o delle istituzioni che lo hanno identificato e alle quali si è appoggiato perché a quell'età e in quel contesto relazionale era utile prestare fede a ciò che gli altri si aspettavano che lui fosse. Non è però una storia tragica perché il soggetto ha dalla sua una fonte primaria di sapere ed una sia pur vaga intuizione su quale sia il primo abbozzo di identità personale che si svilupperà nel tempo grazie alle relazioni che si avvicenderanno nella storia di vita e di crescita.

Non che sia sempre divertente ciò che racconta la Buday, ma è subito credibile e ci si trova d'accordo con lei e si mormora fra sé e sé "proprio così, ha ragione, l'identità è ciò che l'uomo insegue" anche se è vero che la si può definire anche con altri sostantivi ma non con diverse concettualizzazioni.

La gratitudine credo sia un lascito che la lettura di questo libro regala, come del resto suscita la lettura di quasi tutti i saggi importanti. Chiunque leggerà questo saggio rimarrà senz'altro colpito dalla relativa facilità con la quale l'autrice sostiene ci si possa emancipare dalle false identità costruite nelle fasi dolorose della crescita in cui il soggetto si è illuso di poter tradire l'ispirazione identitaria originale e mascherarsi con una identità personale e sociale esagerata, teatrale ma vissuta anche nella propria mente come la nuova verissima identità, alla quale può essere sacrificato tutto ciò che si è stati e creduto di essere fino a quel momento. Maschere ideologiche, da cattivo ragazzo antisociale, da efferata digiunatrice fachiro insensibile a tutto il dolore che ci si può provocare e imporre alle persone in fondo amate, da eremita metropolitano intransigente blindato nella propria cella, dedito all'allevamento di avatar per vivere nella realtà virtuale senza alcun contatto con la società, l'amore, l'amicizia. Non che l'autrice banalizzi la dolorosa tragedia o sostenga che, essendo le false identità frutto della radicalizzazione del valore anche etico di una scelta fatta in un momento tragico della propria crescita, allora sono maschere di cera destinate a sciogliersi al calore della relazione e dal rinnovato contatto con la propria mortificata identità interna. Al contrario, descrive in pagine molto coinvolgenti quanta pazienza e quanta sconfinata capacità di identificazione siano necessarie perché il mascherato lasci progressivamente scollarsi la maschera e faccia dolorosamente riemergere lo slancio verso la ripresa del viaggio avventuroso che ha per destinazione la costruzione della propria identità. La gratitudine del lettore dipende dal poter partecipare, attraverso la maestria narrativa della Buday, non tanto alla guarigione di un malato mentale ma alla possibile e non spontanea ripresa della crescita, e all'accettazione di una quantità di dolore autentico: quello che deriva dalla vita e non dalla sudditanza ai diktat di una maschera assurda, che pretendeva di cancellare l'identità autentica sostituendola con una maschera, di cera o di

ferro secondo i contesti all'interno dei quali era avvenuta la perdita della libertà in cambio dell'illusione di poter controllare la mente e il corpo.

D'altra parte bisogna riconoscere che fra i meriti di questo saggio c'è anche l'impegno a non banalizzare e rendere divulgativa una materia complessa come quella relativa a una riscrittura di ciò che già è stato detto a proposito della formazione della soggettività. La Buday si muove con eleganza e rispetto fra le ipotesi di funzionamento mentale durante la crescita e la vita adulta già assodate e di uso abituale nella professione di psicoterapeuta o di psicologo. Il concetto di Sé, vero sé, di Io, di integrazione, di genitalizzazione, nella proposta dell'autrice vengono dati per scontati e visualizzati come il panorama che il sentimento di identità contempla più o meno soddisfatto del lavoro fatto per essere certo di essere diventato sé stesso e non ciò che gli altri pretendevano che diventasse e fosse geneticamente.

La conclusione del saggio è consegnata all'autobiografia di una giovane psicoterapeuta che ripercorre la travagliata e a volte felice rincorsa verso la realizzazione della propria vocazione psicoterapeutica; questa viene intesa come espressione sociale e personale di un sentimento di identità che orienta le scelte di vita nelle varie fasi della crescita e lo stile relazionale verso modalità che precorrono lo sbocco finale, quando la scelta professionale e la lunga rincorsa negli studi universitari decreteranno che la sofferta battaglia per liberarsi dalle identificazioni precedenti e dalle maschere sovrapposte non è stata combattuta invano. Era invece orientata da una vocazione precoce verso la responsabilizzazione nei confronti della sofferenza mentale dell'altro.

È un'offerta generosa del proprio autografo romanzo di formazione, un documento prezioso che suffraga le ipotesi del saggio e porta testimonianza di come a supportare la fatica della ricerca della propria autentica verità interiore possa essere utile, nella varie fasi della vita, la consultazione psicoterapeutica finalizzata ad aiutare ad essere sé stessi e non limitarsi ad essere la figlia più o meno prodigiosa o recalcitrante della mamma e del papà, o la studentessa svogliatissima, o la capopopolo della brigata dei ragazzi seriamente intenzionati prima di tutto a divertirsi e poi, se rimangono tempo ed energie, a cambiare il mondo visto che non si riesce a cambiare la propria maschera.

Questo saggio è destinato a far discutere gli interessati allo sviluppo della ricerca clinica e alla rifondazione della teoria della tecnica psicoterapeutica. Già dieci anni fa, quando uscì il suo saggio *Imparare a pensare*, la sua proposta di mettere l'accento sulla funzione riflessiva e sulla relazione nella psicoterapia dell'adolescenza aveva acceso l'interesse degli studiosi e degli studenti. Anch'io ero rimasto colpito dal modo delicato, pacato e fermo con cui la Buday sosteneva le proprie scelte, così come l'avevo sempre vista fare nei gruppi di lavoro e nelle discussioni cliniche che abbiamo avuto la fortuna di fare nel corso di questi ultimi venti anni.

Introduzione: Conosci te stesso

Una delle esperienze che caratterizzano il nostro tempo è l'inusitata quantità di informazioni che abbiamo a disposizione, accessibili con una facilità e una rapidità mai conosciute prima, grazie a tecnologie di comunicazione capillarmente diffuse e incredibilmente efficienti. È proprio questa straordinaria quantità di informazioni disponibili a rendere quanto mai evidente l'importanza della capacità di decifrarle, comprenderle, selezionarle, talvolta addirittura filtrarle, per poterle utilizzare in modo appropriato; ritroviamo così in forme nuove al centro della riflessione pedagogica ed educativa la questione dell'enorme differenza tra informazione e conoscenza. Sappiamo cioè che non è sufficiente disporre di molte informazioni per sapersi muovere nella realtà in relazione ad un oggetto di conoscenza: tali informazioni vanno metabolizzate e assimilate per sapere quando e come utilizzarle, in relazione alla realtà situazionale. Ciascuno di noi è chiamato a distinguere, all'interno della mole particolarmente vasta di informazioni da cui è circondato, quelle attendibili da quelle che non lo sono, quelle rilevanti dalle irrilevanti, quelle più o meno utili, organizzandole in una sintesi dotata di significato, per poter giungere a costruire una propria visione, comprensione e conoscenza dell'oggetto del suo interesse. Senza questa operazione di sintesi, assimilazione, organizzazione e dotazione di senso operata da un pensiero critico e consapevole che le rapporta a sé, le informazioni sono destinate a rimanere frammenti giustapposti, disorganizzati, estranei, inutilizzabili, non in grado di fondare una conoscenza autentica ed utile al soggetto. Ed è solo attraverso l'incontro reale con l'oggetto di conoscenza che le informazioni possono trasformarsi in esperienza. Occorre cioè un'azione organizzatrice e significativa per passare dalla frammentazione del dato informativo alla conoscenza strutturata; occorre l'incontro, la relazione reale perché la conoscenza diventi esperienza viva e utilizzabile.

Se queste riflessioni paiono facilmente condivisibili, potremmo dire scontate, a proposito di come costruiamo la nostra conoscenza del mondo

esterno, in questo volume vorremmo offrire qualche riflessione, in analogia, a proposito di come, durante il nostro cammino fisiologico di crescita oppure durante un percorso clinico di psicoterapia evolutiva, costruiamo la conoscenza di noi stessi e del nostro mondo interno: anche in questo caso, non abbiamo a che fare con un semplice accumulo incrementale di dati, informazioni e contenuti, ma con un tutto vivo e organizzato, mediato dalla soggettività nostra e dei nostri oggetti di riferimento che hanno svolto un ruolo importante nel sostenerci durante la crescita.

Nelle prime fasi della nostra vita psichica non abbiamo alcuna conoscenza di noi stessi né del mondo, interno o esterno che sia: il nostro vissuto è costituito da sensazioni fugaci e frammentate, che si susseguono le une alle altre senza che siamo in grado di integrarle né di attribuirvi un significato, alla stregua di informazioni puntiformi e giustapposte. Ci limitiamo ad esprimerle all'esterno, con gesti atti a scaricare la nostra tensione interna. È nella relazione, nell'incontro con chi si prende cura di noi che questi elementi iniziano ad essere recepiti, organizzati, integrati in un'immagine dotata di senso, un insieme comprensibile e conoscibile che costituirà la base esterna per accedere, tramite un processo di interiorizzazione, ad una prima forma di conoscenza di noi stessi che progressivamente rielaboreremo in modo più personale e soggettivo. Sarà infatti solo attraverso il tempo del nostro vivere, del nostro fare esperienza dell'incontro reale con il mondo, con gli oggetti, con le emozioni che ne derivano, che la conoscenza di noi stessi si affinerà diventando veramente "la nostra", quella che ci rende effettivamente noi stessi, soggetti autodeterminati e non un semplice prodotto passivo del nostro ambiente di accudimento.

Una siffatta conoscenza soggettivata di noi stessi corrisponde al risultato dei processi di separazione-individuazione che portano alla costruzione dell'identità come conclusione dei processi evolutivi adolescenziali; essa costituirà la guida indispensabile nel mediare il nostro rapporto con il mondo ed il benessere nell'incontro con l'altro.

Lottica psicoanalitica, con il concetto di "Sé" in quanto istanza rappresentazionale e organizzatrice dell'esperienza e delle relazioni, propone una fondamentale distinzione tra ciò che semplicemente e frammentariamente accade, vissuto o agito in maniera automatica ed inconsapevole, ossia non integrato nel Sé, e ciò che invece può essere effettivamente esperito in maniera soggettiva, entrando così a far parte della nostra conoscenza di noi stessi e del mondo.

Quello di Sé rappresenta un concetto di natura contemporaneamente epistemologica (come mi conosco e mi rappresento) e affettivo relazionale (come vivo le mie emozioni), perché, definito winnicottianamente come "la persona che è me, solamente me" (1971) media i vissuti, le emozioni, le reazioni agli stimoli affettivi e dunque i comportamenti nella relazione con l'altro.

Il concetto di Sé è strettamente connesso a quello di identità, che indica gli aspetti del Sé che si interfacciano con l'esterno e da questa interazione con l'esterno sono profondamente influenzati, plasmati e definiti, in un processo di continui scambi e rimandi bidirezionali.

La clinica psicoanalitica evolutiva ci mostra i percorsi, di natura relazionale ed affettiva, che durante la crescita dell'individuo inserito nel suo contesto condizionano la sua capacità di organizzare vissuti e percezioni in una rappresentazione di sé più o meno connessa agli stati emotivi, coerente, utilizzabile, vitale, integrata; tale rappresentazione svolge un ruolo cruciale nel mediare le successive esperienze, contribuendo più o meno positivamente al benessere individuale e relazionale della persona.

Esistono, cioè, nell'esistenza delle persone, elementi cruciali per sostenere la costruzione di una conoscenza di sé stesse che possa portarle non solo a sapere chi siano, sulla base di una serie di informazioni cognitive, ma ad un'autentica e profonda consapevolezza e comprensione di sé, effettivamente radicata nel contatto con le proprie emozioni, utile a fondare profondamente la loro soggettività nella relazione con l'altro. Questi elementi sono di natura interpersonale e relazionale.

È importante sottolineare come tale conoscenza non sia costituita di soli elementi cognitivi, intellettivi, razionali, ma che per poter essere definita tale debba necessariamente attraversare, e profondamente organizzare, gli aspetti emotivi e affettivi, più o meno vicini alla consapevolezza, che animano la loro vita interiore. Non è un caso se molte forme di sofferenza psichica (vedi ad esempio quelle designate nella grande categoria dei funzionamenti borderline) associano difficoltà emotive come impulsività, oscillazioni dell'umore, senso di vuoto, a fatiche relazionali e un senso di identità fragile o mal definito, non in grado di costituire una cornice solida per contenere la mutevole intensità delle emozioni; non si tratta, in questi casi, di difficoltà che limitano l'intelligenza o la capacità cognitiva della persona, che anzi spesso ne è dotata in modo brillante, ma dimostrano che l'intelligenza di per sé, nei suoi aspetti razionali, non è sufficiente a garantire il benessere laddove manchi l'apporto di un'esperienza affettiva e di relazione sufficientemente positiva.

Questo testo vorrebbe offrire alcune riflessioni sui percorsi che, nella vita di una persona, la portano a poter costruire più o meno positivamente una piena, organica, autentica e vitale strutturazione del Sé e del proprio mondo interno, una conoscenza consapevole della propria soggettività che la sostenga nel relazionarsi con gli altri: tale conoscenza infatti sta alla base della costruzione dell'identità e contemporaneamente della possibilità di esperire le emozioni in maniera contenuta e sicura, costituendo il fondamento del benessere personale e relazionale.

Sulla base dei dati suggeriti dall'esperienza clinica, letti secondo i concetti organizzanti attinti dalla letteratura psicoanalitica, proveremo perciò a seguire l'affascinante e misterioso percorso che, da neonati inconsapevoli di noi stessi e del mondo, mossi unicamente dalla pre-programmazione genetica, ci porta – attraverso l'incessante raccolta di dati nell'interazione con l'ambiente – a costruire la consapevolezza, la conoscenza di noi stessi e degli altri che media ed è mediata dalle nostre esperienze, permettendoci così di divenire quelli che siamo.

Ci collochiamo dunque in una prospettiva che innanzitutto considera il Sé come un'istanza di natura rappresentazionale e soggettiva, che va oltre il mero dato concreto, obiettivo, biologico. Inoltre non consideriamo la conoscenza di sé come un elemento dato e precostituito, al quale si accede con un semplice atto di autopercezione¹, ma una costruzione progressiva che si definisce secondo importanti linee evolutive che accompagnano la crescita del soggetto, in continua interazione con il suo contesto di riferimento. Questo ci pone in un'ottica evolutiva, ovvero attenta ai cambiamenti fisiologici che definiscono i percorsi di crescita, ma anche ai possibili ostacoli che possono interferire con questi percorsi, allo scopo di poterli se non rimuovere almeno ridurre, o di facilitarne il superamento attraverso l'intervento terapeutico.

Parleremo di come costruiamo la nostra conoscenza e consapevolezza di noi stessi, una conoscenza viva che non è un dato teorico o astratto ma che, nella forma di senso di Sé e identità che organizza i nostri vissuti nelle relazioni, entra a far parte del nostro stesso essere-in-relazione, con un ruolo centrale e determinante nel nostro benessere emotivo e nel nostro funzionamento psicologico. Tratteremo cioè del fondamentale compito evolutivo della costruzione dell'identità, che riassume ed include tutti gli altri processi e compiti di sviluppo; vede l'apice dei lavori in corso durante la fase adolescenziale, ma non può mai dirsi pienamente concluso, e risulta un elemento centrale nel determinare lo stato di benessere psicologico di una persona.

In particolare inoltre parleremo di come l'incontro con uno psicoterapeuta possa costituire l'occasione per esperire un tipo di relazione che permette di dare un'organizzazione agli elementi frammentati dell'esperienza del paziente, sostenendo il suo percorso di costruzione identitaria: l'esperienza terapeutica non è costituita soltanto dai dati, dalle informazioni, dai contenuti che vengono comunicati e scambiati nel corso dei colloqui, ma anche e soprattutto dal processo, dall'esperienza di relazione che permette di conoscere l'altro e, attraverso di lui, conoscere sé stessi.

1. Questo dato non è affatto scontato e ha conseguenze importanti sul modo in cui consideriamo temi specifici come ad esempio la costruzione dell'identità di genere.

Dunque, nel primo capitolo esamineremo i significati e le accezioni pratiche e cliniche del concetto teorico di identità, illustrando i percorsi evolutivi che ne segnano la progressiva costruzione durante la crescita, con particolare attenzione ai fattori affettivi e relazionali che possono favorire o complicare tale impresa evolutiva.

Nel secondo capitolo approfondiremo alcuni aspetti specifici dell'identità, da quelli più direttamente connessi a tratti biologici e corporei come l'identità di genere a quelli più intrisi di elementi contestuali, come i ruoli sociali e l'identità di gruppo; dagli aspetti microcontestuali delle interazioni dirette a quelli più macroscopici del contesto socioculturale in cui viene costruita oggi.

Il terzo capitolo illustrerà da una prospettiva più clinica il ruolo dell'identità nel mediare il benessere o malessere psicologico e si concentrerà sul ruolo della relazione terapeutica nel sostenere la crescita da questo punto di vista. In particolare, verranno descritti gli aspetti della relazione con il terapeuta che possono rivelarsi più o meno efficaci nel sostenere una funzionale costruzione identitaria da parte del paziente, soprattutto adolescente.

Il quarto capitolo tenterà di dare concretezza a quanto esposto nei capitoli precedenti, attraverso il racconto di alcune storie di crescita e di terapia che possano illustrare sia alcune difficoltà che hanno ostacolato la costruzione identitaria, sia i fattori che ne hanno sostenuto la ripresa, sia i modi in cui questo ha favorito il miglioramento del benessere personale e relazionale. A queste descrizioni cliniche seguirà, nel quinto capitolo, la presentazione di una narrazione autobiografica volta ad illustrare il percorso di costruzione identitaria e professionale di una giovane terapeuta: si tratta di una testimonianza che vorrebbe documentare, in particolare, il contributo dell'esperienza terapeutica nel sostenere la costruzione di una solida identità personale e professionale, che permetta poi di supportare i processi evolutivi dei pazienti.

1. Costruire l'identità: aspetti generali

1. Identità: situazioni e relazioni

Ci riferiamo all'identità come alla nozione della nostra esistenza e persistenza nel tempo, che ci colloca in un contesto di relazioni in una posizione definita e relativamente stabile, con una chiara distinzione tra noi e gli altri, dunque tra interno ed esterno, tra Sé e non Sé, per quanto riguarda punti di vista, cognizioni, vissuti ed emozioni.

In pratica, il senso di identità è ciò che ci permette di rispondere, in vari modi e in varie situazioni, alla domanda "chi sei"? Ciascuno di noi può rispondere innanzitutto in base ai suoi dati anagrafici: ad esempio se veniamo fermati da un vigile che ci chiede di presentarci rispondiamo con il nostro nome e cognome, fornendo eventualmente il nostro documento di identità. Queste informazioni saranno sufficienti al nostro interlocutore per conoscere ciò che gli interessa sapere di noi in quel momento e, formalmente, "identificarci". Molto diversa sarebbe la nostra risposta se con quella stessa persona, fuori servizio, ci incontrassimo in una situazione informale, in qualità di "persone potenzialmente interessanti": in tal caso difficilmente ci troveremmo a fornire il nostro documento di identità, presentando invece nella conversazione, magari cercando anche di metterli in una buona luce, altri tipi di dati su di noi, quelli che riteniamo positivi e atti a "identificarci" in una modalità molto più personale, in relazione a ciò che abbiamo intuito dell'interlocutore che abbiamo di fronte. Allo stesso modo, quanto più quella persona risulta per noi interessante tanto meno ci accontenteremo di identificarla solo in base ad informazioni anagrafiche, nutrendo invece curiosità ben più ampie riguardo alla sua identità, che non ci sembrerà certo di conoscere esclusivamente sulla base di nome e cognome.

Diversa ancora sarebbe la risposta che forniremmo se, andando a trovare un'anziana parente che fatica a riconoscerci, dovessimo aiutarla a