

Saremmo davvero infelici, se fossimo solo sani di mente

Winnicott e la creatività*

Franco Mattarella

*Sommario: il titolo riporta una frase dello psicoanalista Donald W. Winnicott che ne riassume l'atteggiamento nei confronti della natura umana e l'invito agli psichiatri dell'infanzia a occuparsi non solo della sanità dei propri pazienti ma anche della loro felicità. È la differenza tra esistere e vivere, e spesso si fa confusione tra i due termini. Secondo Winnicott la felicità di un individuo dipende dalla sua creatività, intendendo con questo termine la modalità psichica con cui ognuno incontra la realtà esterna. In tutto il suo lavoro scientifico, derivato da una lunga esperienza clinica, egli ha messo in guardia da ciò che non permette all'individuo di intrattenere un rapporto sano con la realtà: «La realtà ha molto da offrire, a patto che la sua accettazione non implichi una perdita di consistenza del mondo immaginativo o interiore»**.*

Nel guardare a una specifica società o ad una delimitata unità sociale e agli individui che la compongono, Winnicott si rifiutava di usare il termine “normalità”, ritenendolo superficiale, e preferiva parlare di “sanità”. Nonostante che ogni società includa persone con disturbi mentali di varia natura, esiste un tratto che accomuna le varie patologie e le teorie di Winnicott consentono di guardare alla sanità mentale dell'essere umano da una prospettiva non convenzionale.

Per Winnicott la sofferenza mentale, lieve o grave che sia, attiene al fatto che l'incontro con la realtà esterna avviene con modalità insoddisfacenti. Le cause dell'insoddisfacenti incontro con la realtà esterna vengono individuate nell'ambiente e, in particolare, nella famiglia: è la famiglia che deve adattarsi al bambino e non viceversa, altrimenti il bambino non si adatterà al mondo: la sofferenza deriva dal rovesciamento dell'adattamento! Egli descrive così il problema essenziale dell'essere umano: «nessun essere umano è libero dalla tensione di mettere in rapporto la realtà interna con la realtà esterna, e che il sollievo da questa tensione è provveduto da un'area intermedia di esperienza che non viene messa in dubbio».¹ In tale tensione, nei due casi estremi, se si dà troppo spazio alla propria realtà interna ritirandosi dai rapporti sociali si diventa schizoidi se, all'opposto, ci si butta nei

rapporti sociali annullando l'inconscio (la propria soggettività) si diventa estrovertiti. Vi sono persone che, sebbene appartengano a uno di questi due gruppi patologici, riescono a condurre una vita soddisfacente e a lavorare normalmente. Ve ne sono molte altre che hanno invece la sensazione che qualcosa in loro non funziona o perchè avvertono come estranei i fatti della vita o, all'altro estremo, perchè si sentono alieni dal sogno e dall'attività immaginifica. Queste persone vanno dagli psicoterapeuti perchè vorrebbero essere aiutate a recuperare una sensazione di unitarietà e di integrazione psichica.

Uno spazio potenziale

Winnicott ha proposto la necessità di immaginare che vi sia un'area neutra deputata alla mediazione tra la realtà interna e quella esterna (condivisa) e l'ha chiamata *Spazio potenziale*. La presenza di questa terza area non fa perdere di significato alle altre due ma anzi, se equilibrata ed ampia, essa dà significato sia alla realtà interna (sfruttandone la capacità immaginativa) che a quella esterna (sfruttandone la capacità di contatto con la realtà oggettiva). Si tratta quindi di uno spazio virtuale in cui il soggetto può conciliare due realtà e questo processo, così elementare eppure così delicato, *non è istintuale e garantito* ma è destinato al successo o all'insuccesso in relazione al modo in cui avviene il processo di

1 D.W. Winnicott, *Gioco e realtà*, Armando Editore, 1971, pp.36-37

* Testo modificato della relazione presentata il 15 marzo 2009 al Convegno “Sofferenza e Creatività”, organizzato dal Gruppo culturale Orònta al Castello Medioevale di Cisterna d'Asti

** D.W. Winnicott, *Il bambino, la famiglia e il mondo esterno*, Ed. Magi, 1970, p.71

crescita di ogni bambino.

Un ambiente facilitante

Ciò che è necessario per il corretto processo di sviluppo di un essere umano è un “ambiente facilitante”, intendendo con questo termine la disponibilità continuativa, in ordine cronologico, di: una madre (sufficientemente buona), un padre (prima materno poi paterno), una famiglia (padre e madre responsabili e coerenti), tutti gli altri ambiti sociali della cultura di appartenenza. La creazione dello spazio potenziale nel bambino è affidata alla modalità con cui avviene la prima relazione che il bambino intrattiene con il mondo (nella gran parte dei casi la madre), e tale creazione è minacciata sia da una carenza di attenzioni sia da un loro eccesso.

Winnicott, provocatoriamente, sosteneva che il bambino non esiste, nel senso che quando noi guardiamo un bambino, dobbiamo anche vedere la persona che si prende cura di lui. Per capire qualcosa di un bambino e della sua sanità dobbiamo considerare la diade madre-bambino, e il famoso concetto che Winnicott ha introdotto per descrivere l'avvio del processo di individualizzazione è quello della “madre sufficientemente buona”. Una madre sufficientemente buona è animata da una *preoccupazione materna primaria*, la quale consiste in una condizione psicologica che si esaurisce dopo pochi mesi dal parto ma che le dà modo di immedesimarsi totalmente nei desideri del suo bambino. Si può dire che la madre, quando viene guardata dal suo bambino, gli restituisce il suo (del bambino) Sé. Nei primi sei mesi di vita si verifica un doppio rispecchiamento inconscio nella diade madre-bambino: il bambino specchiandosi nel volto della madre vede *sé stesso*, e la madre specchiandosi nel volto del bambino vede, inconsciamente, *sé stessa bambina*. Tali idee sul rispecchiamento e sulla creazione del sé, sono state confermate dalla scoperta dei neuroni specchio², con la quale si attribuisce un ruolo essenziale alla relazione intersoggettiva in molti aspetti applicativi della psicoanalisi quali: la comunicazione inconscia, l'identificazione proiettiva, il controtransfert, l'empatia, ecc.

In un periodo compreso tra sei e dodici mesi di vita, il bambino avrà creato un Io sufficientemente strutturato che indurrà la madre sufficientemente buona a modificare il suo atteggiamento iniziando una graduale disillusione del bambino. Lo scopo di

ciò è l'inizio del percorso che, progressivamente, porterà il bambino dalla dipendenza assoluta alla dipendenza parziale per approdare nell'età adulta, nei casi migliori, all'autonomia. Lo scopo della madre sufficientemente buona è quello di “presentare” il mondo al bambino e fargli gradualmente acquisire fiducia in esso: «*Gradualmente, la madre introduce l'idea che il mondo possa fornire l'oggetto di cui abbiamo bisogno, ma ciò non accade automaticamente nel preciso istante in cui ne manifestiamo il desiderio*».³ In questo modo inizia nel bambino l'indebolimento delle pulsioni istintuali e l'accettazione della realtà esterna: il bambino capisce che nel mondo vi sono le persone e le cose di cui ha bisogno ma esse sono indipendenti dai suoi desideri; egli incomincia così a separare i bisogni dai desideri.

I fenomeni e gli oggetti transizionali

Questo percorso si attua, secondo Winnicott, con i fenomeni transizionali, ovvero con dei processi mentali che attuano la transizione tra la realtà interna e quella esterna in quello “spazio potenziale” che, creandosi, libera la mente del bambino dai propri confini interni. La presenza fisica della madre diventa sempre meno continua e il bambino, per sopportarne le assenze sempre più lunghe, avrà bisogno di emanciparsi gradualmente da lei trovando conforto in qualcosa che gliene ricordi la presenza. Spesso questo qualcosa è un “oggetto transizionale”, vale a dire qualcosa fisicamente a portata di mano del bambino come ad esempio un orsacchiotto di peluche, un pezzo di coperta o altro, che costituiscono il *primo simbolo* creato dal bambino. Dato che il primo oggetto transizionale è il simbolo dell'unione tra bambino e madre, il bambino impara ad accettare la lontananza della madre senza deprimersi in modo traumatico e iniziando l'attività di simbolizzazione che lo accompagnerà per tutta la vita.

Nascita e morte della creatività

Il bambino è un essere che tenta di affermare il suo bisogno di onnipotenza in un ambiente dominato da esseri adulti, che esercitano lo stesso personale bisogno con maggiore potenza. Come può un bambino non rimanere schiacciato dall'onnipotenza degli altri e conquistare la propria personale visione di ogni cosa? Winnicott suggerisce che la salvezza di ogni bambino è nella sua creatività la quale sembra l'unica possibilità per opporsi a

² Vittorio Gallese, Paolo Migone, Morris N.Eagle, *La simulazione incarnata: i neuroni specchio*, Psicoterapia e Scienze Umane, 2006

³ D.W.Winnicott, *Il bambino, la famiglia e il mondo esterno*, Ed.Magi, 1970 p.91

quell'atteggiamento mentale che, nel suo rapporto con la realtà esterna, spinge verso una sorta di "conformità o compiacenza", tale per cui il mondo non è altro che qualcosa a cui bisogna "conformarsi, adattarsi". La creatività del bambino continua a manifestarsi, dopo la primissima delicata fase, nel gioco. Il gioco (senza regole) del bambino avviene nello spazio potenziale e così Winnicott ne descrive il paradosso: «*Nella mia definizione del gioco, quindi, il punto principale è che "Il gioco è sempre eccitante". È eccitante non a causa di un substrato istintuale, ma a causa della proprietà inerente ad esso, perché è sempre sul filo del rasoio tra ciò che è soggettivo e ciò che è oggettivamente percepito*»⁴. Nel gioco il bambino crea qualcosa di oggettivo attivando il suo pensiero e non bisogna chiedergli se quell'oggetto lo ha creato lui o se esisteva già prima di lui: il paradosso va accettato e non va risolto. Qui entra in gioco il significato che Winnicott attribuisce al termine "creatività", e per comprenderlo non bisogna farsi fuorviare dall'idea di creazione di lavori artistici. Dipingere un quadro, comporre una musica, scrivere un romanzo, o anche attività più elementari e quotidiane, possono essere chiamate "creazioni", ma la creatività è qualcosa di più ampio e basilare e consiste nel "sentirsi vivi". La creatività appartiene al modo con cui ogni individuo si incontra con la realtà esterna e nasce nel bambino se il suo sviluppo è avvenuto nel modo prima descritto.

La "conformità" porta l'individuo a esperire un senso di futilità associato all'idea che nulla sia importante e che la vita non valga la pena di essere vissuta. Questa è una condizione che appartiene alla "normalità" ma quasi tutti gli individui, secondo Winnicott, hanno avuto dei momenti per sperimentare il vivere creativamente, e la conseguente possibilità di riconoscere che per la maggior parte del loro tempo, essi vivono in modo non creativo oppure soffocati dalla creatività degli altri. La creatività degli altri è indispensabile ma come condizione di partenza, una sorta di trampolino da cui lanciarsi per le proprie evoluzioni; se però, una volta saliti sul trampolino, ci si tuffa sempre nello stesso modo, si sta rinunciando a vivere creativamente.

Il passaggio cruciale: dall'entrare in relazione all'uso dell'oggetto

Nell'ultima fase della vita Winnicott modificò i termini della sua teorizzazione denominando

"entrare in relazione" la prima fase, quella dei fenomeni soggettivi indifferenziati con i quali il bambino non perviene ancora ad una differenziazione tra sé e gli oggetti del mondo esterno; chiamò invece "uso dell'oggetto" l'acquisizione della capacità di vedere l'altro come diverso da sé. Quando ciò accade il bambino transita dalla condizione in cui gli oggetti della realtà esterna sono concepiti soggettivamente a quella in cui sono percepiti oggettivamente.

Il concetto di individuo

L'uomo non ha sempre avvertito un senso di unitarietà, il senso di essere un individuo, anzi Winnicott dice che si tratta di una conquista relativamente recente, ipotizzando che nella preistoria solo pochi individui ne siano stati consapevoli mentre una vasta maggioranza si identificava totalmente con la propria comunità e con la natura.

Winnicott attribuisce la nascita del monoteismo allo sviluppo del concetto di individuo, così come parzialmente accennato da Freud nel suo ultimo libro "L'uomo Mosè e la religione monoteistica".

Il primo nome ebraico di Dio (*Jahvé*) significa "Io sono"; l'assegnazione di questo nome a Dio, da parte dell'uomo, indica il timore dell'uomo stesso per l'impudenza di pensarsi "individuo". Può darsi che sia andata così: l'uomo, mentre sta per raggiungere la condizione di individuo, avverte il rischio contenuto nell'affermare il "me" e ripudiare il "non-me", ovvero ripudiare il mondo. Ripudiare il mondo equivale a insultarlo, e per quest'insulto c'è da attendersi una ritorsione. «*Così, quando gli uomini pervennero al concetto di individuo, lo riportarono rapidamente in cielo e gli diedero una voce che solo Mosè avrebbe potuto udire*»⁵.

Conclusioni

Winnicott vedeva la società come una struttura creata e continuamente ricostruita dai propri membri, ognuno dei quali impegnato nella propria propria realizzazione personale e, allo stesso tempo, coinvolto nel processo di crescita della società nel suo insieme. Egli sosteneva che bisognava smetterla di cercare il "cittadino del mondo", e accontentarsi di trovare, al massimo, persone la cui unità sociale si estendesse oltre la versione locale di società (nelle sue varie forme: nazionalismo, comunità religiosa, società calcistica, ecc.). Infatti una delle condizioni

4 D.W. Winnicott, *Esplorazioni psicoanalitiche*, Cortina Editore, 1995, pp.228-229

5 D.W. Winnicott, *Dal luogo delle origini*, Cortina Editore, 1990, p.51

per cui gli esseri umani si raggruppano è la partecipazione alla stessa esperienza illusoria, per la quale bisogna avere rispetto fino a quando un adulto non pretende di imporla agli altri. Guardare alla sanità mentale di una società significa guardare alla sua crescita e al suo rinnovamento prodotto dai suoi membri psichiatricamente sani. Ciò è possibile se la proporzione di membri malati di una unità sociale è bassa in misura tale da permettere agli elementi sani di sostenerli. Sappiamo che ogni società ha al suo interno membri psichiatricamente malati, che non possono contribuire (o possono farlo parzialmente o successivamente) alla crescita collettiva, e infatti, secondo Winnicott «*È l'uomo che probabilmente distruggerà il mondo...[e ciò sarà]... la conseguenza del fallimento delle persone sane e della società sana di farsi carico dei suoi membri malati*»⁶.

6 D.W.Winnicott, *Dal luogo delle origini*, Cortina Editore, 1990, p.29

In fondo, per far sì che una persona conquisti la sua specificità, vivendo creativamente senza conformarsi agli altri, non occorrono grandi cose: sarebbe un sufficiente un “minimo ambientale” come dice Winnicott. Forse, per aderire a questa visione della natura umana, basterebbe mettere in atto il consiglio che Italo Calvino fa esprimere a Marco Polo nella conclusione del libro “Le città invisibili”:

«L'inferno dei viventi non è qualcosa che sarà; se ce n'è uno, è quello che è già qui, l'inferno che abitiamo tutti i giorni, che formiamo stando insieme. Due modi ci sono per non soffrirne. Il primo riesce facile a molti: accettare l'inferno e diventarne parte fino al punto di non vederlo più. Il secondo è rischioso ed esige attenzione e apprendimento continui: cercare e saper riconoscere chi e cosa, in mezzo all'inferno, non è inferno, e farlo durare, e dargli spazio».