

Antonino Laganà

AUTOCOSCIENZA E AUTOSTIMA

ABSTRACT. L'autore cerca di evidenziare l'intimo collegamento tra le nozioni di autocoscienza e di autostima in quanto funzioni strutturali e immanenti dell'«io sono», che si autofonda nella sua autonoma e radicale peculiarità grazie alla stimolazione volontaria del loro grado operativo ottimale.

L'autostima si presenta negli esseri umani come una forma di autocoscienza, per la precisione, come quella forma di consapevolezza che rende avvertito ciascun individuo del grado di autoapprezzamento che ne accompagna ogni pensiero e ogni atto. Potrebbe anche dirsi che gli individui umani esprimono senza posa una valutazione consapevole del loro vivere e del loro operare, riconoscendo o meno l'appropriatezza dei loro progetti e delle loro risposte alle sfide cui di volta in volta li chiamano la contingenza storica e la prospettiva esistenziale.

Spesso, la problematica dell'autostima viene identificata con il fenomeno della coscienza censoria ovvero con quello del rimorso. Nel primo caso, si ammette la presenza di un giudice infallibile interno alla coscienza o anche coincidente con essa, nel secondo si proietta la prospettiva censoria sul passato colorandone la memoria con le tinte del pentimento e di una impossibile controfattualità.

Che l'autostima si configuri come una sorta di giudizio interno è del tutto innegabile, anche se occorre delimitarne la portata e il senso, in quanto non è indifferente alla salienza del giudizio il criterio in base al quale esso è espresso ed è altrettanto importante individuare l'autore al quale viene riconosciuto e imputato il

diritto di giudicare. L'autocoscienza, infatti, di cui l'autostima è una componente o una variante significativa, si presenta come un «continuum» caratterizzato nel suo fluire da una gradualità mutevole, che oscilla tra la luminosità della trasparenza e l'oscuramento liminare del sentire implicito e automatizzato, sicché, per fare chiarezza sull'autostima, occorre approfondire la consistenza del sé e dei gradi di consapevolezza del suo operare, oltre che precisare e definire la validità del criterio assunto.

È nota la tipica struttura dualistica della coscienza, che per un verso rimanda al proprio oggetto intenzionale e per l'altro all'«io sono» quale punto performativo di riferimento prospettico, realizzandosi, in ogni suo atto, quale coscienza di qualcosa segnata dalla consapevolezza di essere coscienza di qualcuno, vale a dire quale coscienza autocosciente o autocoscienza senz'altro.

La necessità di distinguere la frontalità del qualcosa od oggetto dalla non-frontalità dell'«io sono» o soggetto conduce a considerare quest'ultimo come fondamento extracoscienziale della coscienza, in essa avvertito come non oggettuale ovvero come posizionalmente assente, pur se trasversalmente presente nella marcatezza soggettivo-personale di ogni atto di coscienza. D'altronde, una coscienza che non fosse caratterizzata dall'autocoscienza sarebbe una pura insensatezza logico-psicologica, in quanto ridurrebbe la coscienza stessa a una sorta di rispecchiamento passivo, del tutto incapace di avvertire la distinzione fra lo specchio e l'immagine in esso riflessa.

Tuttavia, non risulta per nulla agevole, proprio a motivo della sua non-posizionalità, configurare discorsivamente l'«io sono» cui l'atto di coscienza si richiama come a propria fonte e origine, né sembra appropriato identificare tale «io sono» con la costruzione culturale del «sé» che lo stesso «io sono» realizza confrontandosi con la fenomenologia della sua esperienza, nella quale appaiono oggetti, animali e individui umani più o meno significativi e rilevanti.

Infatti, l'«io sono» al quale l'atto di coscienza riporta può essere considerato come il supporto o sostrato non sostanzialistico, non dato né conosciuto, cui poi ciascuno cerca di attribuire una figura e una forma concettualizzabile e intelligibile avvalendosi di un relativamente ampio repertorio di categorie ermeneutiche tratte dalla propria riflessione e dalla elaborazione di quella altrui. Ovviamente, nessun essere umano è un concetto, né può esservi ridotto, anche se, altrettanto ovviamente, ci serviamo sempre di concetti o, più in generale, di rappresentazioni per descrivere e comunicare le nostre interpretazioni degli oggetti di coscienza e degli stati mentali di cui abbiamo esperienza.

In quanto ineliminabile centro di riferimento della coscienza, l'«io sono» si presenta dunque inafferrabile e, per così dire, ineffabile nella sua puntualità e tuttavia esso sta alla base della capacità riflessiva e propulsiva evidenziata dalla coscienza stessa. Non solo la contemplazione e la percezione, ma anche la progettazione e l'azione appaiono nella coscienza come fortemente personalizzate, opera, appunto, di un io personale che origina e promuove tutte le attività della sua coscienza. D'altra

parte, non abbiamo evidenza di una coscienza impersonale, né siamo in grado di pensare una coscienza altrimenti che nella fattispecie della sua appartenenza a una persona, a un singolo.

Non bisogna tuttavia trascurare il particolare non irrilevante che la coscienza manifesta dei gradi, ossia un'ampia escursione nella sua capacità di focalizzazione sia frontale, in direzione degli oggetti, che obliqua, nella torsione verso il suo principio, sicché è sulla variazione di tale gradualità che è opportuno soffermarsi se si vogliono intendere le differenziazioni qualitative degli atti di coscienza.

La capacità focalizzatrice, infatti, manifesta il carattere attivo della coscienza, che si esprime nello sforzo volontario di portare a chiarezza gli stati interni e gli stimoli sensoriali dell'esperienza personale, anche se l'oscillazione di questo sforzo si distende tra un massimo di intenzionalità e un minimo di attentività che sembra a volte sfumare nelle cosiddette «piccole percezioni» e oltrepassare il limite inferiore della coscienza. Pur assumendo l'evidenza di una contraddizione in termini nella nozione di una coscienza intrinsecamente inconscia, occorre tuttavia ammettere, accanto alla selettività controllata della focalizzazione, una potenzialità coscienziale diffusa o implicita, alla cui radice si possono individuare sia la necessità di economizzare le risorse cognitive con i processi di automatizzazione, sia l'abituazione a inibire stimoli inutili e distrattivi, sia ancora l'assuetudine a lasciarsi vivere nell'indifferenza dell'inerzia volitiva. Quest'ultima, in effetti, rappresenta lo stato dimissionario della coscienza, la ragione pigra o ignava che rinuncia a porsi

come facoltà egemone dell'essere umano, sicché la chiarezza e trasparenza della coscienza risultano direttamente proporzionali all'impegno intenzionale con il quale esse vengono perseguite.

L'autostima riflette nella sua variabilità le oscillazioni graduali dell'autocoscienza, giacché anch'essa tende ad annullarsi con il dileguare della consapevolezza e ad affermarsi con pienezza nel fulgore dell'autotrasparenza. In altre parole, l'autostima è una funzione dell'autocoscienza, che prospera e deperisce assieme a essa, intorbidendosi e falsificandosi man mano che gli stati di coscienza vengono dissociati dal principio attivo che li genera e deprivati di ogni responsabilità personale.

L'autostima, dunque, proprio perché si configura come un apprezzamento dell'«io sono» nell'ambito della consapevolezza, può fiorire positivamente nella sua pienezza solo a condizione che la consapevolezza stessa sia assunta come fondamento imprescindibile dell'ottimalità del pensare e dell'agire, ossia come valore strumentale essenziale finalizzato al valore ultimo del vivere. La consapevolezza di avere utilizzato e di stare utilizzando, intenzionalmente e al meglio delle proprie possibilità, le risorse razionali di cui dispone mette il singolo nella condizione di essere in armonia con sé stesso, nel senso che lo assicura di stare seguendo un percorso adeguato alle sue capacità e, in fondo, anche al suo dovere morale di essere umano.

L'autostima ha modo di affermarsi e potenziarsi nell'autoconsapevolezza quando si riesce a vivere senza dissonanze interne che incrinino l'armonia tra ciò che si deve pensare e fare e ciò che si pensa e fa. Tutte le volte che il singolo si sente a suo agio

nei suoi rapporti con il mondo e con sé stesso, la sua autostima ne riesce accresciuta e soddisfatta, pur nel convincimento che a condurre a una buona autostima è lo stesso percorso volontario che guida a una buona consapevolezza dei processi mentali che poniamo in essere e alla fiducia nell'efficacia operativa delle nostre azioni.

Si tratta, ovviamente, di un percorso senza garanzie di successo, ma accompagnato dalla certezza di disporre dello strumento idoneo, pur nella sua eventuale fallibilità, a sciogliere i nodi problematici che lo rendono impervio. Infatti, l'agire morale trova il suo fondamento nell'opzione dell'«io sono» per la coscienza e per la razionalità quali risorse fondamentali per l'interpretazione dell'esperienza e per l'orientamento nel mondo, risorse non infallibili, ma sicuramente in grado di autorettificarsi e progredire nella propria efficacia.

E tuttavia il problema centrale dell'autostima consiste nel sapere assumere una adeguata criteriologia che impedisca o escluda il sorgere di sentimenti di autoapprezzamento fallaci in quanto fondati su fattori impropri per la loro esternalità e indominabilità. Appare chiaro, infatti, che il corso degli eventi difficilmente può essere arginato e controllato nella sua complessità da un semplice atto di volontà, per quanto determinato e appropriato esso sia, giacché non v'è nessuna armonia prestabilita cui meccanicamente appellarsi o fare ricorso per contenere la possibile ostilità del mondo entro confini stabiliti, senza che ciò prefiguri o profetizzi l'incombere di una invincibile teleologia dello scacco e dell'insuccesso.

L'autostima richiede, oltre alla fiducia dell'individuo umano nelle proprie capacità euristico-risolutorie, anche l'ottimismo dell'accessibilità e trasformabilità del mondo, che altrimenti resterebbe inchiodato a una immutabile e perversa indifferenza, nel senso che l'utilità della cosa e la cooperazione della persona non possono venire considerate come liminarmente e strutturalmente impossibili e impediti, anche se né l'una né l'altra vanno intese come scontate nella loro gratuità.

Sarebbe pertanto assai problematico riuscire a fondare una solida autostima sulla friabile esteriorità della stima altrui ovvero sulla contingenza del ritorno emozionale gratificante di un successo transeunte e instabile, pronto a ribaltarsi nella derisione e nello scherno connessi al fallimento, laddove è nell'interno stesso della coscienza, nella trasparenza della sua esaltazione volitiva dell'«io sono» che di essa è ineliminabile perno, che vanno ricercati e trovati i pilastri dell'autenticità razionale e dell'armonia esistenziale della persona: è nella solitudine estrema e ultima della «realtà umana», infatti, che trova origine e fondamento la strutturazione di una personalità che confida in sé stessa e si apre a rapporti costruttivi con il mondo della vita.