

## Cosa significa essere vivi: la psicoanalisi secondo Thomas H. Ogden

LINK: [https://www.lastampa.it/speciale/scienza/galassiamente/2025/12/17/news/cosa\\_significa\\_essere\\_vivi\\_la\\_psicoanalisi\\_secondo\\_thomas\\_h\\_ogden-154...](https://www.lastampa.it/speciale/scienza/galassiamente/2025/12/17/news/cosa_significa_essere_vivi_la_psicoanalisi_secondo_thomas_h_ogden-154...)



Cosa significa essere vivi: la psicoanalisi secondo Thomas H. Ogden ROSALBA MICELI 17 Dicembre 2025 Aggiornato alle 11:35 2 minuti di lettura Ascolta l'articolo «Non si può diventare sé stessi senza la risposta di un'altra persona a ciò che si è», scrive lo psicoanalista statunitense Thomas H. Ogden, una delle voci più autorevoli della psicoanalisi contemporanea, nel libro Essere vivi (Raffaello Cortina Editore, 2025), sottolineando la natura profondamente relazionale e intersoggettiva dello sviluppo dell'identità umana. In questo saggio lucido e coinvolgente, che può diventare una sorta di lettura trasformativa, per chi è disponibile a lasciarsi coinvolgere e trasformare, lo studioso esprime la dipendenza fondamentale che abbiamo dagli altri per definire, comprendere e, in definitiva, diventare noi stessi. Nell'approccio di Thomas H. Ogden, i concetti di conferma e

validazione sono cruciali e si intrecciano strettamente, fondandosi sulla prospettiva intersoggettiva per spiegare come un individuo, all'interno di un setting terapeutico o coinvolto in una relazione significativa, possa sviluppare un senso del sé autentico e vitale. La conferma si riferisce essenzialmente al processo attraverso il quale l'esperienza interna e soggettiva di una persona (sentimenti, pensieri, percezioni) viene riconosciuta come reale e significativa da un'altra persona ('esisti e ciò che provi è reale'). Mentre la conferma è più legata al riconoscimento esistenziale, la validazione si riferisce a un processo in cui l'analista (o la figura significativa) comunica al paziente che i suoi sentimenti, pensieri e comportamenti hanno una loro logica e comprensibilità all'interno del suo mondo esperienziale. Non si tratta di essere d'accordo con il contenuto, ma di c o m p r e n d e r e

e m p a t i c a m e n t e e c o m u n i c a r e c h e quell'esperienza ha una coerenza interna ('capisco perché ti senti così, ha un senso'). Tuttavia, paradossalmente, a volte impariamo di più dalle relazioni negative, da quelle che ci svalutano, che da quelle che ci confermano, magari acriticamente. Anche la disconferma, che, secondo la pragmatica della comunicazione elaborata dalla Scuola di Palo Alto (Watzlawick, Bateson), è la forma più potente e destabilizzante di negazione della realtà psichica, emotiva, relazionale e, in definitiva, di negazione della stessa esistenza dell'altro, da parte di una persona significativa, può contribuire a definire i confini della propria identità reale. L'ipotesi che la disconferma possa essere formativa, offre un'ulteriore sfaccettatura alla citazione di Ogden: la disconferma come limite e contrasto, proprio come uno sfondo scuro, in un dipinto, serve a

far risaltare un colore chiaro e luminoso. Quando la nostra realtà psichica, emotiva e relazionale viene negata (ad esempio, con frasi come 'non dovresti sentirti così', 'stai esagerando, sei eccessiva', 'non è successo niente', 'la nostra relazione non esiste, non è mai esistita, è solo una tua illusione'), ci troviamo davanti due opzioni: o accettiamo la disconferma, sentendoci sbagliati, inadeguati, mettendo in discussione la percezione di noi stessi e della nostra realtà, arrivando finanche a dubitare della nostra stessa salute mentale, oppure resistiamo e, in quella resistenza, rafforziamo la nostra convinzione interna: 'Io so cosa sento, la mia realtà è valida, anche se tu non la vedi (o non la vuoi vedere), o non la comprendi'. Questo atto di fedeltà a sé stessi, nato dalla disconferma esterna, è un potente atto di auto-definizione, di auto-validazione. Impariamo cosa non vogliamo, quello che non siamo disposti a essere per compiacere gli altri, e quali sono i nostri valori non negoziabili. In ultima analisi, mentre la conferma sostiene la nostra percezione di essere vivi, esistere, di essere significativi per qualcuno, di poter agire efficacemente nel mondo come soggetti

autonomi, la disconferma, per quanto sempre molto dolorosa e potenzialmente distruttiva, ci può offrire gli strumenti per fortificare e, in definitiva, scegliere chi siamo, spesso in opposizione a ciò che gli altri vorrebbero imporci di essere. Entrambe le dinamiche richiedono, come scrive Ogden, la risposta di un'altra persona: sia essa di accettazione o di rifiuto. Acquista da 0.7EUR/sett Video © Riproduzione riservata