

## di Pascal Neveu

(ITA/FRA originale in fondo)

Chi tra noi non ricorda il famoso: Specchio, specchio della mie brame, chi è la più bella del reame?

Questo specchio ha molta importanza nella nostra vita quotidiana e ha assunto forme diverse: specchi in palestra, per contemplare e confrontarsi con gli altri ... e da alcuni anni la nuova moda del selfie.

Che relazione abbiamo con il narcisismo del nostro tempo e come possiamo anticipare la sua evoluzione?

Molto prima di Biancaneve, vi è la leggenda di Narciso, unaa bellissima adolescente greca. Insensibile all'amore per la ninfa Echo, che morì di dolore, si innamorò della propria immagine riflessa nell'acqua di una fontana. Sfinito, morì di languore e fu cambiato da Nemesis nel fiore che porta il suo nome.

Questo mito è uno dei pilastri teorici di Freud che considera il narcisismo come uno degli elementi fondanti dell'individuo, della sua personalità e del suo rapporto con l'altro. Il narcisismo è uno degli elementi della nostra personalità, con il rischio di un eccessivo attaccamento emotivo a se stessi.

Consideriamo due forme di narcisismo:

- un narcisismo primario che corrisponde alla libido che il bambino investe totalmente in lui (es: mi amo guardandomi allo specchio)
- un narcisismo secondario che corrisponde al ritorno sull'ego della libido investita su un oggetto esterno (es: si congratulano con me per un lavoro che ho svolto)

Per capire meglio il problema dell'identità legato al narcisismo, dobbiamo tornare alle origini, alla genesi, alla nascita.

Dalla nascita, il bambino non vive una vera individualità. L'ambiente e lui sono una sola cosa, come nel caso dell'utero. Per quanto strano possa sembrare, vive in completa simbiosi con il suo universo. Per lui, il mondo non ha confini precisi: si sente totalmente connesso con oggetti e persone esterni.

Inoltre, durante i primi 6-9 mesi, il bambino non è consapevole di un Io differenziato. Fino ad allora ha sperimentato sentimenti puliti. Riesce a percepire in modo individuale il suo ambiente, le persone che lo circondano e che gli portano coccole, protezione, cibo, ecc.

Resta molto vicino a sua madre e vive in fusione con lei.

Compone con il suo universo, interagisce con lui, ciò che lo prepara per una rivelazione: quella di essere un soggetto a sé stante.

Henri Wallon, osservando il comportamento dei bambini, ha aperto la strada a Jacques Lacan, che individua una fase cruciale nell'evoluzione del bambino tra i 6 ei 18 mesi: il famoso stadio dello specchio.

Durante questo periodo, il bambino è in grado di riconoscersi in uno specchio. Questa fase di riconoscimento è fondamentale. In quel momento, noi esistiamo come un singolo essere!

Anche se il corpo e la psiche sono strettamente collegati, è soprattutto la psiche che ordina l'identità.

Questo è lo stadio in cui il bambino diventa consapevole del proprio Io differenziato. Finalmente si riconosce in uno specchio, gesticola di fronte a lui e riesce persino ad articolare il primo "io". Diventa in questo momento Soggetto e sua madre diventa il primo Oggetto distinto da lui. Questa prima relazione interumana determinerà infine tutte le relazioni future che sperimenterà.

Però il bambino si rende anche conto che può esistere senza sua madre, non presente nel riflesso dello specchio.

Occorre anche dire che il prendere contatto con il proprio ego, attraverso uno specchio, ha ripercussioni.

Prima di tutto, il bambino sarà catturato da questa sua immagine e si amerà, come Narciso che contempla il suo riflesso nell'acqua. È quindi nel momento in cui il bambino contempla se stesso, osserva la sua rappresentazione, si identifica.

Il bambino investe nella sua immagine, nel suo corpo, come principale o anche unico oggetto di amore. Ciò condiziona la sua relazione con il mondo esterno: desidera essere legato a oggetti del desiderio capaci di portargli piacere, soddisfazione.

Un'altra ripercussione: l'immagine che vede di lui è un'immagine invertita. La percezione che ha di lui è quindi l'immagine speculare del modo in cui gli altri (principalmente i genitori) lo percepiscono. Non è necessariamente la realtà! Questa percezione, questa rappresentazione di un ego invertito è fondamentale perché può spiegare la necessità di passare attraverso un altro per scoprire di più sulla propria rappresentazione, sulla propria immagine e sulla propria identità.

Ciò tende a sostenere questo disturbo: se il bambino è in grado di identificarsi è anche consapevole, in questo preciso momento, che è stato precedentemente identificato da sua madre e dal resto del suo ambiente. È probabile che questi elementi esterni gli abbiano già imposto una prima identità.

Lacan va ancora oltre. Egli supera il "cogito ergo sum" di Cartesio, analizzando il disturbo visivo (scopico) che il bambino percepisce attraverso questa differenza di campo di angolo visuale: "Io sono identificato in modo diverso da come io m'identifico", pensa.

Questo è il caso di un paziente che, da bambino, era l'unico bianco della sua classe ... solo a 10 anni ha scoperto di non essere nero!

Ma anche il caso di una paziente alla quale i genitori dicevano che lei era la loro principessa ... e da adolescente ha collezionato sconfitte su sconfitte durante i tentativi di flirt con ragazzi che le preferivano la più bella della classe.

Come arrivare alla verità in questo gioco di confronti e immagini? Come riuscire a non creare un complesso d'inferiorità o superiorità di fronte a un ideale di ego fantasticato?

Possiamo soffrire di un mancato riconoscimento di noi stessi e in questo caso chiedere all'altro di riconoscerci

per come siamo.

L'invenzione della fotografia, del cinematografo, della televisione ne sono dei rivelatori.

Non c'è dubbio nel caso di fama ottenuta attraverso un reality show visto da milioni di spettatori più o meno anonimi, più o meno fan ...

Altro è chiedere agli "amici", ai contatti, di mettere un "mi piace" alla foto scattata e sentirsi vivi.

Ogni giorno aumenta la maleducazione delle persone: l'assenza di un saluto da parte di un vicino che mi squadra da capo a piedi ...non oso immaginare l'espressione di un sorriso.

Non esistiamo quasi più negli occhi dell'altro ... come se non fossimo più vivi, esseri esistenti ...

È nel 2014 che il termine "selfite" è stato inventato ed è rientrato nel campo della psichiatria americana.

Gli Stati Uniti sono molto creativi nella scoperta e definizione di nuovi disturbi mentali, tanto più che i comportamenti ritenuti "eccessivi" connessi con l'uso di internet, smartphone, applicazioni (Facebook, Instagram, Snapchat ...) sono molto studiati, specialmente dopo le famose dipendenze ai videogiochi che hanno portato a diversi decessi.

Definiscono la "selfite" come "il desiderio ossessivo-compulsivo di fotografare se stessi, di postare le foto sui social media per compensare la mancanza di autostima e riempire un vuoto".

Secondo l'American Psychiatric Association, ci sarebbero tre livelli di questo disturbo:

- limite: scatta foto di se stesso almeno tre volte al giorno senza pubblicarle sui social network (56% degli utenti)
- acuto: scatta foto di se stesso almeno tre volte al giorno e visualizza ciascuna foto sui social media (35% degli utenti)
- cronico: avere una voglia irrefrenabile di scattare foto e postare foto sui social media più di sei volte al giorno (9% degli utenti)

Gli smartphone sempre connessi, così come i selfie, permettono di giocare sull'indipendenza e la libertà del nostro sé, ma anche di continuare a vivere rapporti con gli altri, a cui dimostriamo ciò che siamo (viso o qualsiasi parte del corpo vestito o spogliato), ciò che non siamo (selfie mascherati), ciò che viviamo (da soli o accompagnati, in un determinato posto o a casa ...) ...

L'ansia che prende la persona che è separata dal suo smartphone, è simile a quella del bambino la cui madre si è allontanata e non riappare.

Si tratta, quindi, di una completa ridefinizione della nostra identità che si evolve nel collegamento con l'oggetto-macchina connesso alla rete.

Sebbene la dimensione narcisistica abbia un effetto significativo sulla produzione di selfie, altri ricercatori hanno indicato che l'attrazione sociale è la motivazione principale per pubblicare i selfie. Principalmente chi

Mi amo un po'...molto...appassionatamente...alla follia...per niente...

scatta selfie, e chi li mette in rete ,cerca di darsi più appeal degli altri nei social network. Il famoso sguardo / specchio dell'altro.

La ricerca di attenzione, la solitudine e il comportamento egocentrico hanno anche una relazione significativa con l'auto-soddisfazione causata dallo scattare e pubblicare i selfie.

Le reazioni di "follower", "likers", commentatori di selfie, giocano molto sull'autostima e cambiano il nostro umore.

Ma questo non accade senza provocare una competizione sociale e fare appello a una certa conformità soggettiva. Il gioco selfie è influenzato da questi parametri.

In conclusione, fare selfie non è solo una moda passeggera.

In ogni epoca, il ritratto è stato realizzato da pittori o scultori. Poi è arrivata la scoperta della fotografia.

Attualmente è l'asta del selfie che è entrata nella nostra vita quotidiana.

Fotografiamo noi stessi, filmiamo noi stessi, ci mostriamo dove dobbiamo essere in un dato momento, e giochiamo su un riconoscimento esistenziale, un po 'come se stessi chiedendo all'altra: "Vedi, io sono qui, non voi! " .

Lo specchio ha ancora molti anni davanti a sé ... ma dovrà confrontarsi con cugini tecnologici.

La "Selfite" non può essere solo una questione di fissazione narcisistica. È anche una questione identitaria e esistenziale.

Ma questa identità sufficientemente facile da trovare passerà sempre attraverso gli occhi dell'altro ... a cui ci viene chiesto di dire chi siamo e chi non siamo.

(trad. G. Brevetto)

---

**Je m'aime un peu, beaucoup, passionnément, à la folie, pas du tout...**

Qui d'entre nous ne se rappelle pas le fameux : « Miroir, mon beau miroir, dis-moi qui est la plus belle ?... » ?

Ce miroir a, dès lors, toute une importance dans notre vie quotidienne et a pris différentes formes : des miroirs présents dans les salles de sport, afin de se contempler et se comparer aux autres... et depuis quelques années la nouvelle mode du selfie.

Quelle relation vivons-nous avec le narcissisme de notre époque, et comment pouvons-nous anticiper son évolution ?

Bien avant Blanche Neige, il est question de la légende de Narcisse, ce bel adolescent grec. Insensible à l'amour de la nymphe Echo, qui en mourut de chagrin, il s'éprit de sa propre image vue dans l'eau d'une fontaine. S'épuisant à s'embrasser, il en périt de langueur et fut changé par Némésis en la fleur qui porte son nom.

Il s'agit bien là de l'un des piliers théoriques édifié par Freud qui considère le narcissisme comme un des éléments fondateurs de l'individu, de sa personnalité et de sa relation à l'autre. Le narcissisme est réellement constitutif de notre personnalité, avec la possibilité d'une trop grande fixation affective à soi-même.

On considère 2 formes de narcissisme :

- un narcissisme primaire qui correspond à la libido que l'enfant investit totalement sur lui (ex : je m'aime en me regardant dans un miroir)
- un narcissisme secondaire qui correspond au retour sur le Moi de la libido investie sur un objet extérieur (ex : on me félicite pour un travail que j'ai effectué)

Afin de mieux comprendre l'enjeu identitaire rattaché au narcissisme, il faut revenir à nos origines, à notre genèse, à notre naissance.

Dès sa naissance le bébé ne vit pas une individualité propre. L'environnement et lui ne forment qu'un, comme c'était le cas dans le ventre maternel. Aussi étrange que cela puisse paraître, il vit en complète symbiose avec son univers. Pour lui, le monde ne possède pas de délimitation précise : il se ressent totalement lié avec les objets extérieurs et les personnes.

Aussi, durant les 6-9 premiers mois, le nourrisson n'a pas conscience d'un Moi différencié. Jusque là il a fait l'expérience de ressentis propres. Il parvient à percevoir de manière individuelle son environnement, les personnes qui l'entourent et qui lui apportent les besoins primaires (câlins, protection, alimentation).

Mais il reste très lié à sa mère et vit de manière très fusionnelle avec elle.

Il compose avec son univers, il interagit avec lui, ce qui le prépare à une révélation : celle d'être un sujet à part entière.

Henri Wallon en observant le comportement des bébés a ouvert la voie à Jacques Lacan qui détermine une étape cruciale dans l'évolution du bébé entre 6 et 18 mois: le fameux stade du miroir.

Durant cette période, l'enfant devient capable de se reconnaître dans un miroir. Cette étape de reconnaissance est déterminante. A ce moment là, nous existons en tant qu'être unique !

Même si corps et psychisme sont étroitement liés, c'est avant tout le psychisme qui ordonne l'identité.

D'une part parce que c'est réellement l'étape où l'enfant prend conscience de son Moi propre différencié. Il se reconnaît enfin dans un miroir, gesticule devant et réussit même à articuler quelques temps plus tard les premiers "Je". Il devient à ce moment Sujet et sa mère devient le premier objet distinct de lui. Cette première relation inter-humaine déterminera par la suite toutes les futures relations qu'il vivra.

D'autre part il prend également conscience qu'il peut exister sans sa mère, non présente dans le reflet du miroir.

Enfin parce que cette expérience d'une prise de contact avec son Moi à travers un miroir a des répercussions.

Tout d'abord, le bébé va être captivé par cette image de lui et va s'aimer, tel Narcisse contemplant son reflet dans l'eau. C'est donc un moment où l'enfant se contemple, où il observe sa représentation, où il s'identifie.

L'enfant investit son image, son corps, comme le principal voire unique objet d'amour. Cela conditionne dès lors sa relation au monde extérieur : il souhaite se lier à des objets de désir capables de lui apporter du plaisir, une satisfaction.

Autre répercussion: l'image qu'il voit de lui est une image inversée. La perception qu'il a de lui est donc l'image en miroir de la manière dont les autres (principalement les parents) le perçoivent. Elle n'est donc pas forcément la réalité! Cette perception, cette représentation d'un Moi inversé est fondamentale car susceptible d'expliquer la nécessité de passer par un Autre afin d'en savoir plus sur sa propre représentation, sur sa propre image et sa propre identité.

Dernier point qui tend à appuyer ce trouble que le bébé perçoit: si l'enfant est capable de s'identifier, il prend également conscience à ce moment précis qu'il a été préalablement identifié par sa mère et le reste de son environnement. Ces éléments extérieurs sont susceptibles de lui avoir déjà apposé une première identité.

Lacan va même plus loin. Il dépasse le "cogito, ergo sum" de Descartes, en analysant le trouble visuel (scopique) que l'enfant perçoit à travers cette différence du champ et de l'angle de vision: "je suis identifié différemment de ce que je m'identifie" pense-t-il.

C'est le cas de ce patient, qui enfant, était le seul blanc de sa classe... C'est seulement à 10 ans qu'il découvre qu'il n'est pas noir !

C'est encore le cas de cette analysante qui s'entend dire par ses parents qu'elle est la princesse de leur vie... alors qu'au moment de l'adolescence elle essuiera échecs sur échecs lors de tentatives de flirts auprès de garçons qui lui préfèrent la plus belle fille de la classe.

Comme toucher le vrai dans ce jeu de comparaisons et d'images ? Comme parvenir à ne pas créer un complexe d'infériorité ou de supériorité face à un idéal du Moi fantasmé ?

Autrement, dit, nous pouvons souffrir d'une mal-reconnaissance de nous même et en ce cas demander à l'autre de nous reconnaître tel que nous sommes.

En ce sens, l'invention de la photo, du film, de la télévision servent de révélateurs.

Il n'est pas question que de gloire à travers une émission de télé-réalité regardé par des millions de téléspectateurs plus ou moins anonymes, plus ou moins fans...

Il est question de demander à ses « amis », à ses contacts, de « liker » la photo prise et nous sentir exister.

D'autant plus que je constate tous les jours l'ignorance des gens, voire même l'absence d'un retour de « bonjour » d'un voisin de mon immeuble qui pourtant me toise... Je n'ose imaginer l'expression d'un sourire.

Nous n'existons quasiment plus dans le regard de l'autre... comme si nous n'étions plus vivants, êtres existants...

C'est en 2014 que le terme « selfitie » a été inventé et est rentré dans le champ de la psychiatrie américaine.

Les USA sont très créatifs dans la découverte et définition de nouveaux troubles mentaux, d'autant plus que les comportements jugés comme « excessifs » liés à l'utilisation d'internet, des smartphones, de leurs applications (Facebook, Instagram, Snapchat...) sont très étudiés, surtout depuis les fameuses addictions aux jeux vidéos qui avaient mené à plusieurs décès.

Ainsi, ils définissent la selfitie comme «le désir obsessionnel-compulsif de prendre des photos de soi-même et de les afficher sur les médias sociaux pour compenser le manque d'estime de soi et combler un vide dans l'intimité».

Selon l'Association Américaine de Psychiatrie, y aurait trois niveaux de troubles :

- limite : prendre des photos de soi-même au moins trois fois par jour sans les publier sur les réseaux sociaux (56% des utilisateurs)
- aigu : prendre des photos de soi-même au moins trois fois jour et affichage de chacune des photos sur les médias sociaux (35% des utilisateurs)
- chronique : avoir une envie incontrôlable de prendre des photos de soi et d'afficher les photos sur les médias sociaux plus de six fois par jour (9% des utilisateurs)

Les smartphones connectés, ainsi que les selfies, permettent donc à la fois de jouer sur notre propre indépendance et la liberté de notre Moi, mais également de continuer à vivre une relation avec autrui auquel on montre qui on est (le visage ou une partie du corps habillé ou dévêtu), on joue à montrer ce qu'on n'est pas

(masquerade selfie), et on montre ce que l'on vit (seul ou accompagné, dans un lieu ou chez soi...)...

C'est certainement une des composantes de l'angoisse qui saisit celle ou celui qui est séparé de son smartphone, tout comme le nourrisson dont la mère est éloignée et ne réapparaît pas.

C'est ainsi une redéfinition complète de notre identité qui évolue dans le lien avec l'objet machine connectée.

Bien que la dimension narcissique ait un effet non négligeable sur la prise de selfies, d'autres chercheurs ont indiqué que l'attrait social était la principale motivation pour poster des selfies. Principalement chez les preneurs et posteurs de selfies qui tentent de se donner un plus grand attrait par rapport aux autres au sein des réseaux sociaux.

Ca fameux regard/miroir de l'autre.

La recherche de l'attention, la solitude et le comportement égocentrique ont également une relation significative avec l'autosatisfaction provoquée par la prise et la publication de selfies.

Les réactions des « suiveurs », « likers », commentateurs de selfies jouent beaucoup sur la confiance en soi et la modification de notre humeur.

Mais cela n'est pas sans provoquer une compétition sociale et questionner une certaine conformité subjective. Le jeu du selfie est donc biaisé face à ces paramètres.

En conclusion, la prise de selfie n'est pas qu'un phénomène de mode.

De tout temps on faisait réaliser son portrait par des artistes peintres ou sculpteurs. Puis vint la découverte de la photographie.

Actuellement c'est la perche à selfie qui est entrée dans notre quotidien.

On se photographie, on se filme, on se montre là où il faut être à un instant donné, et jouer sur une reconnaissance existentielle, un peu comme si on clamait à l'autre : « Tu vois, moi j'y suis, pas toi ! ».

Le miroir a encore de longues années devant lui... mais il va devoir composer avec des cousins technologiques.

La « selfitie » ne peut pas être qu'une question de fixation narcissique. Elle est également identitaire et existentielle.

Mi amo un po'...molto...appassionatamente...alla follia...per niente...

Mais cette identité suffisamment aimante à trouver passera toujours par le regard de l'autre... auquel il est demandé de nous dire qui nous sommes et qui nous ne sommes pas.