

Il Falso Sé

Articolo a cura del Dott. Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta

Il termine *Falso Sé* fu introdotto da **Donald Winnicott** (1896-1971), noto pediatra e psicoanalista britannico. Nel suo lavoro si occupò di studiare lo sviluppo psico-affettivo nei bambini e di aiutarli (così come gli adulti) quando manifestavano disturbi psicologici.

Il concetto di *Falso Sé* nasce proprio dalle ricerche da lui condotte sullo sviluppo affettivo dei bambini durante la loro crescita. Egli osservò che le cure fornite al bambino da un ambiente familiare soddisfacente (oggi diremmo da caregivers capaci di fornire esperienze di attaccamento sicuro) portano allo sviluppo di un Sé sano (autentico) e all'acquisizione della sicurezza emotiva, di un'adeguata autostima e alla capacità di amare e lasciarsi amare senza eccessivi timori.

Di fronte invece ad una carenza traumatica nelle cure materne e familiari, il bambino secondo lui si difenderebbe edificando un *Falso Sé* che **funzionerebbe come schermo protettivo** nei confronti delle relazioni umane; **nascondendo il Vero Sé sottostante e proteggendolo così dalle sofferenze attese.**

Questo tipo di personalità sarà dominato successivamente nella vita dalla ***paura del crollo di questa immagine falsa di sé*** che propone al mondo. E' questo un concetto molto simile a quello di "corazza caratteriale" di cui ho parlato in un altro articolo.

Implicito in questi concetti di Falso Sé e di Corazza Caratteriale c'è un modello di funzionamento mentale che si caratterizza per i seguenti aspetti:

1) La personalità adulta si costruisce in relazione alle prime esperienze relazionali in famiglia: se l'ambiente familiare - in primis coloro i quali si prendono cura del bambino - si caratterizza per essere costantemente attento ai bisogni psicologici del bambino, offrendo sicurezza emotiva, protezione, ascolto e conforto,

il bambino svilupperò una personalità autentica, avrà autostima, empatia verso gli altri e sarà capace di amare in modo sano e di lasciarsi amare senza paura.

2) la nostra mente si orienta nel mondo basandosi sulle esperienze passate e costruendosi aspettative che poi guideranno i nostri comportamenti: se la norma nella mia famiglia era non ascoltarmi e trascurarmi probabilmente io sarò portato ad aspettarmi che anche gli altri faranno lo stesso con me: è la mia psiche che me lo fa fare per il modo in cui in tutti noi funziona, essa cioè applica **un sistema di generalizzazione** delle esperienze con lo scopo di proteggerci da future sofferenze emotive o fisiche:

tuttavia in questo modo, da un lato ci protegge, ma dall'altro non ci permette di cambiare in meglio la nostra vita, precludendoci la possibilità di fare nuove esperienze, così da apprendere e verificare che le persone non sono tutte uguali e che ci possono essere al mondo persone totalmente diverse da quelle per noi negativamente familiari.

E' solo fare nuove esperienze infatti che produce nuovi apprendimenti, i quali possono cambiare le mie aspettative sul mondo.

La psicoterapia, per esempio, rappresenta per certi aspetti proprio questo: una nuova esperienza emotiva, di relazione, la quale può produrre cambiamenti proprio in questi assetti funzionali della mente del paziente e senza che necessariamente questo diventi mai oggetto di analisi durante le sedute di psicoterapia. ***E' solo "vivendo" (cioè facendo esperienze nuove) infatti che si aprono mondi possibili.***