

Il Poliziotto e il Bambino

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

Nei primi decenni del '900 Sigmund Freud (fondatore della psicoanalisi) teorizzò che il funzionamento della personalità si basasse sull'esistenza e l'equilibrio di tre istanze della personalità: il **Super-Io**, **L'Es** e **l'Io**. Egli sosteneva che queste tre istanze (o funzioni mentali), nella loro interazione, guidassero la motivazione umana e spiegassero i comportamenti.

Freud concettualizzò Il Super-Io come il precipitato di tutte le norme socio-culturali insegnateci dai nostri genitori (o da chi ha avuto il compito di educarci), il nucleo della nostra coscienza morale, quell'insieme di apprendimenti sociali relativi al cosa significhi essere, pensare e comportarsi "nel modo giusto".

Detto in altre parole: il Super-Io **rappresenta l'interiorizzazione dell'autorità genitoriale** che poi diventa una parte di noi.

Possiamo anche immaginarla come un **poliziotto interiore** che con il ditino puntato ci riprende ogni volta che abbiamo dei desideri proibiti, un giudice severo che ci giudica e ci fa sentire in colpa se ci comportiamo male o abbiamo pensieri immorali.

E' dunque una parte molto utile della personalità (uno scarso sviluppo del Super-Io è alla base della personalità antisociale, uno tra i disturbi mentali più gravi che ci siano), tuttavia quando il Super-Io diventa troppo rigido ed ingombrante diventa un problema per l'individuo, perché non concede nulla all'altra parte della personalità, L'Es, che potremmo definire come un **bambino interiore** che desidera senza troppo pensare alle conseguenze delle sue azioni, come farebbe un bambino appunto.

E' l'equilibrio e il compromesso tra queste due parti della personalità a darci benessere mentale e il compito di trovare questo equilibrio è affidato all'Io, la parte della mente che fa da mediatore tra le spinte del desiderio (L'Es) e i tabù sociali (Il Super-Io).

Anche L'Es è dunque una parte molto importante e vitale della personalità, tuttavia richiede di essere regolata o ci farebbe comportare come un bambino senza freni inibitori e senza controllo, che agisce immediatamente ciò che desidera senza preoccuparsi di ciò che potrebbe accadere dopo.

Dunque una personalità con un bambino interiore (L'Es) sovradimensionato sarebbe portata a mettersi nei guai perché tendente ad agire i suoi desideri o le sue pulsioni senza pensare alle regole del contesto sociale, mentre una personalità con un poliziotto interiore (Super-Io) sovradimensionato sarebbe troppo controllata e poco vitale, incapace di lasciarsi andare e vivere il desiderio del momento, che è il fuoco che scalda la nostra vita emotiva.

Compito dello psicoterapeuta è aiutare le persone a venire a patti con queste istanze: far chiudere un occhio ogni tanto al poliziotto interiore, farlo diventare meno rigido ed intransigente (nel caso in cui lo sia), o al contrario aiutare la persona a mettere le briglie al suo bambino interiore se tende ad agire senza pensare.

Per usare il linguaggio di Freud lo psicoterapeuta deve diventare un **“lo ausiliario”** preso a prestito dal paziente. ***Il terapeuta durante le sedute di psicoterapia mostra al paziente il modo in cui questi usa la sua mente al fine di rafforzare l'lo del paziente tale che possa poi essere capace da solo di gestire “poliziotti” e “bambini”.***