

Il Primo Specchio

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

Il Primo specchio che conosciamo una volta venuti al mondo non è quello del bagno o quello posizionato sull'armadio, ma è *lo sguardo di nostra madre*. **Donald Winnicott** (1896-1971), noto pediatra e psicoanalista britannico, usa la seguente celebre espressione per esprimere l'importanza determinante per tutto il successivo sviluppo che questo fatto ha, egli dice: "***Il bambino trova se stesso negli occhi della madre***".

Potremmo aggiungere, "trova se stesso ... **o non si trova affatto**". In questo articolo cercherò di spiegare perché lo sguardo che nostra madre (e anche gli altri che si prendono cura di noi) ha mentre si prende cura di noi è così fondamentale.

Lo sviluppo psico-affettivo, in particolare ***la capacità di regolare le nostre emozioni*** (auto-consolarci quando siamo tristi e atterriti, contenere la nostra ansia quando qualcosa ci angoscia, tenere a freno la nostra aggressività, non scappare dalle cose che ci spaventano quando non sarebbe saggio farlo, gestire le nostre pulsioni, controllare le nostre emozioni o saperle esprimere per comunicare i nostri stati d'animo, etc.) **dipende interamente dal tipo di relazione che abbiamo avuto nei primi 2 anni di vita circa con chi si prendeva cura di noi** e che solitamente è nostra madre.

Se nostra madre in quel periodo della sua vita era depressa (per esempio se ha sofferto di una depressione post-partum non riconosciuta), infelice, preoccupata ed angosciata da altri eventi (malattia di un genitore, conflitti coniugali, etc.) o non aiutata dagli altri membri della famiglia nel difficile compito di accudire un figlio piccolo; potrebbe non essere stata in grado di darci un accudimento ottimale, tale da infonderci - anche attraverso il suo sguardo e tutto il suo non verbale - un senso di essere meritevoli di amore.

I primi 2 anni di vita sono determinanti nello sviluppo delle strutture cerebrali dell'emisfero destro del cervello e sappiamo ormai da una mole enorme di studi portati avanti da diversi ambiti scientifici (neuroscienze, psicologia, neurofisiologia, etologia, etc.) come le strutture cerebrali nel loro formarsi siano influenzate dal tipo di relazioni di accudimento nell'infanzia: tanto per dirne una molto esemplificativa: l'amigdala ed il sistema limbico (queste sono strutture cerebrali situate nell'emisfero destro del cervello

con il compito, tra gli altri compiti che hanno, di regolare le emozioni) in persone maltrattate ripetutamente nell'infanzia sono solitamente più piccoli: il che vuol dire che l'ambiente relazionale ha influenzato proprio la stessa crescita di queste strutture cerebrali.

Il che, a sua volta, si riverbera in un funzionamento a livello comportamentale e relazionale più "difficoltoso" per la persona. Dunque **mente-corpo-cervello-psiche sono incredibilmente interconnesse**; sono ovvero una cosa sola.

Le madri o gli adulti in genere che si occupano dei piccoli nei primi anni di vita andrebbero pertanto aiutati, sostenuti, non lasciati soli (e dovrebbero farsi aiutare se si rendono conto di essere depressi o "esauriti"), **perché i livelli di stress o la possibilità di non essere sereni in quella fase della vita avrà ripercussioni sullo sviluppo della personalità del bambino per tutto il resto della sua vita**; sempre che non intervengano sul suo cammino esperienze relazionali che possano almeno in parte risanare quei primi deficit di sviluppo emotivo. E una di queste esperienze è la psicoterapia.

Come accennavo più sopra le strutture cerebrali si formano ed organizzano in relazione con chi si prende cura di noi e che in genere è la madre: se il processo di accudimento "non va bene", per i motivi più disparati (nostra madre è depressa, ci sono conflitti coniugali o lutti familiari, etc.) o se, nel peggiore dei casi ci sono abusi, incuria e maltrattamenti, potrebbero esserci conseguenze nello sviluppo ottimale di queste strutture cerebrali e poi di conseguenza in ciò che esse regolano: quindi nello sviluppo emotivo e della personalità del bambino i cui effetti si vedranno sia immediatamente che nelle fasi successive della vita.

E' per esempio altissima la probabilità che chi ha subito maltrattamenti nell'infanzia, abbandoni, incuria, o un accudimento comunque "andato a male" (Zauleta) sviluppi nella vita adulta **disturbi di personalità, disturbi dissociativi, disturbi alimentari, abuso di sostanze, disturbi d'ansia, disturbi dell'umore e comportamenti autodistruttivi** (tagliarsi, sabotare tutte le "conquiste" che con fatica sono state costruite, mettersi in pericolo in vari modi (sesso promiscuo, guida spericolata, etc.).

Questi disturbi (ed altri ancora) **rappresentano un modo estremo di autoregolare stati emotivi caotici che la persona non ha imparato a regolare**, essendogli mancato nella primissima infanzia uno "specchio" che li aiutasse in questo difficile compito che non

si può imparare da soli per come noi Homo Sapiens siamo geneticamente programmati ad essere.

I comportamenti patologici come l'abbuffata di cibo, l'abuso di sostanze, il tagliarsi e farsi del male; o la ricerca smodata di esperienze adrenaliniche, ma potenzialmente distruttive o mortali come il sesso promiscuo, gli sport estremi, la guida spericolata, etc. **producono nel cervello il rilascio di oppiacei endogeni** (sostanze con effetti calmanti e distensivi) **e rappresentano pertanto un tentativo di auto-cura per regolare stati emotivi** di estrema eccitazione o tristezza o stati di vuoto emotivo che non si è capaci di regolare diversamente (non avendo avuto qualcuno che insegnasse loro ciò) se non ricorrendo a questi escamotage.

La psicoterapia in questi casi può essere di grande aiuto, andando a risanare queste mancate esperienze infantili di accudimento e "rispecchiamento" attento e costante nel tempo; fungendo il terapeuta da "**secondo specchio**" ed aiutando i pazienti a regolare i loro caotici stati emotivi che non sanno gestire se non con comportamenti distruttivi o auto-distruttivi.