

**Sulla capacità del senso di colpa e di essere soli:**  
*due mete fondamentali nello sviluppo mentale sano dell'individuo e nel processo di individuazione<sup>1</sup>.*

Articolo a cura di Antonello Viola, (2004).

In [http://digilander.libero.it/Antonello\\_Viola\\_Dott/individuazionepsicologica.pdf](http://digilander.libero.it/Antonello_Viola_Dott/individuazionepsicologica.pdf)

In questo scritto tratto, discutendone da un punto di vista eminentemente psicodinamico, dell'acquisizione di tre capacità fondamentali per lo sviluppo affettivo e psichico equilibrato e armonico dell'individuo. Sono tre argomenti cari alla psicoanalisi, e specialmente molto cari a uno dei più celebri psicoanalisti del XX secolo: Donald Winnicott, che ha studiato e teorizzato sullo sviluppo di queste capacità, a partire dalla sua ampissima esperienza clinica, sia in ambito psicopatologico che pediatrico, essendo stato egli stesso un pediatra affermato e attento, oltre che un eccellente psicoanalista.

Argomento il processo di acquisizione di queste capacità, come di seguito mi appresto a fare (fondamentalmente seguendo la linea teorica di Winnicott), nella speranza che la lettura di questo articolo possa in qualche modo costituire spunto di riflessione o di illuminazione per il lettore, sperando che in esso possa cogliere alcuni utili elementi di chiarificazione costruttiva:

- acquisizione della capacità di provare un senso di colpa
- acquisizione di un senso morale strutturato ed equilibrato (ciò che psicoanaliticamente corrisponde al dominio psichico Super-Io)
- acquisizione della capacità di essere soli

### **La capacità del senso di colpa e l'acquisizione del senso morale**

Quanto sto per esporre potrà forse sembrare alla persona estranea alla teoria psicodinamica, cosa semplice o scontata, ma al lettore assicuro che a valle della disfunzione nell'acquisizione di queste capacità stanno molti schemi comportamentali disfunzionali, tante storie di vicissitudini e infelicità, molti errori e tanti patterns di vita disadattivi che si ripetono e si ripetono in continuazione, come un disco incantato che gira e gira e ripete sempre le stesse parole e le stesse note (ciò che tecnicamente potremmo definire la ripetizione compulsiva di schemi comportamentali disfunzionali).

---

<sup>1</sup> Il presente articolo è protetto da copyright, pertanto ne è vietata la riproduzione totale o parziale.

Riferimenti a stralci e brevi estratti dal testo sono consentiti soltanto a condizione che essi si rifacciano palesemente all'autore, menzionandone il nome e l'opera, secondo le regole codificate per la redazione dei riferimenti bibliografici.

Lo sviluppo e l'acquisizione della capacità di provare "il senso di colpa" costituisce una delle conquiste fondamentali nello sviluppo affettivo dell'individuo. Lo sviluppo di questa capacità si verifica nei primissimi stadi di vita: la base per l'acquisizione di questa capacità si costituisce durante il primo anno di vita, in uno stadio preverbale quindi, e più esattamente e fondamentalmente nella fase di vita in cui l'infante ha un rapporto diadico esclusivo con la madre. L'acquisizione della capacità di provare senso di colpa, e quindi lo sviluppo equilibrato di un senso morale, dipendono dallo sviluppo della capacità dell'infante di tollerare l'ambivalenza delle proprie pulsioni, pulsioni libidiche (d'amore) e aggressive (quindi distruttive) nei confronti della madre, che in questa fase di vita costituisce l'universo del bambino. Nel periodo compreso fra i 3 e i 6 mesi di vita il bambino, se circondato da un ambiente favorevole, comincia a sviluppare la consapevolezza che l'oggetto (la madre) dei suoi istinti aggressivi e distruttivi è lo stesso oggetto sul quale si indirizza tutto il suo amore. Il bambino pertanto, se l'ambiente è favorevole, comincia a percepire la madre come una persona unica, intera e non scissa, quindi come persona amata che si occupa della sua assistenza, ma pure come persona che è stata oggetto dei suoi impulsi aggressivi. Questa consapevolezza genera nel bambino un senso di colpa, la cui tolleranza si può sviluppare soltanto se la madre è in grado di offrire un'assistenza amorevole e duratura, responsiva e altamente sensibile e sollecita. Il bambino impara a tollerare il senso di colpa grazie alle cure amorevoli e assidue della madre, che dà modo al bambino di riparare immaginativamente, o fantasticamente, se vogliamo così dire, alle sue fantasie aggressive nei confronti dell'oggetto frustrante (quando è stato percepito come poco gratificante): in altre parole, la madre presente e responsiva, sollecita a porgere caldamente l'atto affettivo in sintonia con la richiesta di disponibilità del lattante che ha precedentemente proiettato su di lei la sua aggressività e sente quindi l'esigenza di un atto riparativo (una madre responsabilmente in sintonia col bambino, e non una madre invadente, possessiva e onnipresente) offre al bambino la possibilità di tollerare il peso della sua istintività distruttiva, e quindi il senso di colpa. La tolleranza dell'ambivalenza, cioè del conflitto dei sentimenti di amore e odio provati per la madre, costituisce la base per l'acquisizione della capacità di provare il senso di colpa, e per lo sviluppo del senso morale. Se il bambino ha la fortuna di avere una madre responsiva e amorevole, assiduamente e sintonicamente presente e partecipativa, può entrare nella fase della situazione edipica (e quindi del rapporto triangolare) bambino-madre-padre, con un'abilità di base che gli consentirà di strutturare definitivamente la capacità di provare il senso di colpa e di tollerare l'ambivalenza delle pulsioni (amore-odio), quando odiando il padre (o la madre, nel caso della bambina) a causa delle sue fantasie, i suoi desideri di possesso esclusivo del genitore di sesso opposto, sarà però in grado di tollerare il conflitto dei suoi sentimenti (superando così, quella situazione che

psicoanaliticamente chiamiamo "complesso edipico"). In questo contesto, se il bambino ha avuto un primissimo sviluppo affettivo equilibrato (grazie alle cure amorevoli della madre), sarà probabilmente capace di superare la situazione edipica, identificandosi col genitore del suo stesso sesso (e solo così soddisfacendo le sue pulsioni libidiche e possedendo fantasticamente il genitore di sesso opposto) e interiorizzandolo, quindi da lì in poi sviluppando in maniera equilibrata il cosiddetto Super-Io, ovvero interiorizzando tutta una serie di regole morali (attraverso l'educazione dei genitori) che altro non sono che derivati di regole socioculturali del gruppo di appartenenza.

Ecco quindi, che è chiarissimo che il germe, il nocciolo della capacità di provare senso di colpa (che manca a una varietà di individui, in qualche modo e a diversi livelli psicologicamente disturbati) si trova negli stadi primitivi dello sviluppo, prima del lattante e poi dell'infante, cioè del piccolo bambino. Il germe dello sviluppo della capacità di provare senso di colpa sta nella relazione madre-bambino: una madre frigorifero, assente, poco responsiva, detiene un potenziale destrutturante e controproducente per lo sviluppo psichico, prima del bambino e in linea verticale di consanguineità per quello dello stesso individuo adulto. Ecco quindi, che poi ci si trova davanti a degli adulti, o soverchiati dal senso di colpa inconscio (melanconici, nevrotico-ossessivi), o del tutto carenti della capacità di provare senso di colpa (quindi cinici, antisociali, distruttivi). Questi ultimi cercano disperatamente a tutti i costi, inconsciamente, di sentirsi colpevoli, proprio attraverso il compimento di gesti efferati e abominevoli, ma difficilmente vi riescono. I primi invece cercano inconsapevolmente di giustificare il loro incontenibile e intollerabile senso di colpa (quello che inconsciamente si trascinano dalle prime fasi dello sviluppo, un senso di colpa insoddisfatto dalla impossibilità della reiterazione di atti riparativi nei confronti di una madre allora prevalentemente indisponibile o scarsamente ricettiva).

Altre persone non superano il complesso edipico, e il ciò può risolversi spesso in una serie di schemi di vita disfunzionali: talvolta gli uomini possono sviluppare disturbi dell'identità di genere sessuale, o convertire l'angoscia in altri disturbi; le femmine invece spesso, per tutta la vita andranno alla ricerca disperata di un padre, di possederlo attraverso la ricerca compulsiva di partner molto più maturi (simbolicamente rappresentativi del padre), e quindi frequentemente mettendo in atto tutta una serie di comportamenti seduttivi nei confronti di uomini molto più maturi (rispetto alla loro età), oppure già affettivamente impegnati. Altre volte l'individuo affettivamente immaturo cerca compulsivamente un partner o un ambiente che possa contenerlo in tutti i sensi, e contenere tutta la propria angoscia, un partner che faccia da culla, da madre responsiva (quella che non ha avuto) che possa assisterlo in tutto e sempre (cercando quello che

fondamentalmente gli è mancato durante l'infanzia), che non lo deluda mai, ma tutto ciò quasi sempre è destinato al fallimento. L'individuo che non ha sviluppato la capacità di tollerare l'ambivalenza dei propri sentimenti (amore e odio) e quindi la capacità di provare senso di colpa, spesso (sempre in tenera età) ricorre a un meccanismo difensivo di scissione: tutto è scisso in buono o cattivo (come teorizzato dalla celebre psicoanalista Melanie Klein). Per queste persone non esistono mezze misure, le cose possono essere o solo buone o solo cattive. L'individuo è incapace di tollerare quella che in fondo è la natura insita nell'uomo: amore e odio insieme, bontà ma pure cattiveria. E' allora, che la persona intrinsecamente scissa vive frequenti drammi e cocenti delusioni: l'amico non è più amico quando sbaglia, l'amore non è più amore quando il partner non capisce oppure cade in errore, anche piccoli errori (l'amore si frantuma come un oggetto di cocchio), il lavoro non è più buono quando delude anche una sola volta, tutto è buono o cattivo, e la persona rigetta con violenza tutto ciò che viene percepito come cattivo. E questi possono essere schemi che si ripetono e si ripetono più e più volte, fino alla nausea, fino quasi alla follia, fino al malessere pervasivo.

La verità libera, e nella verità ci si può sentire liberi. Questo significa insight, diventare consapevoli della verità e cominciare un cammino di crescita e di cambiamento costruttivo, riparativo e rigenerativo.

### **Sulla capacità di essere soli**

E stranamente, spesso, le persone che in qualche modo sono disturbate nella capacità di provare il senso di colpa, purtroppo mancano pure della capacità di esser soli, capacità che ha le medesime radici della precedente, nella relazione madre-bambino, nei primi stadi di vita. Come diceva Winnicott, questa capacità ha le sue basi nell'esperienza di stare soli in presenza di un'altra persona (paradossalmente). Ovvero, il lattante, con un Io ancora immaturo e disorganizzato, può tollerare la solitudine soltanto grazie all'ausilio dell'Io maturo della madre, che lo assiste, che lo sostiene, che gli dà conforto, che resta presente anche in silenzio e in assenza di richieste. Soltanto così, in presenza di una madre giustamente e altamente responsiva, assidua e presente, il bambino via via potrà interiorizzare la figura della madre stessa, e quell'ambiente benevolo che lo circonda e che gli dà sostegno, cure e amore. Mentre l'Io del bambino si struttura e si organizza, questo oggetto interno buono, questo ambiente interno protettivo si struttura sempre di più, finché il bambino grazie ad esso, sarà capace di restare effettivamente solo, e vivere in armonia e senza angosce. Così pure l'adulto che abbia armonicamente introiettato dentro di sé un ambiente benevolo, è capace di tollerare la solitudine e il dialogo interiore, di tollerare la condizione di disorientamento e di scarsa integrazione che è propria della stessa solitudine, senza però

disintegrarsi e destrutturarsi, senza il tormento dell'angoscia derivante dal senso di vuoto dovuto all'assenza di un ambiente introietto buono e protettivo. Il processo di interiorizzazione di un "oggetto buono" (ovvero la madre amorevole e responsiva) è pertanto fondamentale nell'acquisizione della capacità di essere soli, come pure nello sviluppo di sane relazioni di attaccamento (e nel tempo nella strutturazione di modelli operativi interni sicuri, ovvero modelli mentali di natura cognitivo-emotiva che consentono di stabilire delle relazioni intime equilibrate), e in ultima analisi è un processo fondante anche nella dinamica di strutturazione della "capacità di autoregolazione" e di conseguenza nel processo di individuazione e differenziazione del Sé.

Dall'incapacità di essere soli derivano innumerevoli mali. La persona cerca a tutti i costi la felicità e la protezione nelle altre persone. E' spesso incapace di sostenere il dialogo interiore solitario, perché ciò gli provoca angoscia e la distruzione. Spesso pur di rifuggire dalla solitudine si fanno scelte azzardate di compagnie, o ci si lascia andare al compromesso di vivere in compagnia di partner distruttivi, o ci si rifugia in paradisi artificiali, la vita deve essere a tutti i costi frenetica per coprire il silenzio, per evitare a tutti i costi di restare soli. Sovente non si riesce ad apprezzare neppure per brevi attimi il silenzio interiore o di coppia. Per queste persone il silenzio urla ed è assordante, la solitudine l'angoscia suprema.

Scriveva Winnicott: "E' forse giusto dire che dopo un rapporto sessuale soddisfacente ciascun partner è solo ed è contento di essere solo. L'essere capace di godere di essere solo assieme ad un'altra persona che è pure sola è in sé un'esperienza sana. La mancanza di tensione istintuale può produrre angoscia, ma l'integrazione della personalità nel tempo permette all'individuo di attendere il naturale ritorno della tensione istintuale, e di godere del condividere la solitudine..."

Ma la persona incapace di essere sola (e la causa l'abbiamo vista) è ordinariamente incapace di tollerare di essere sola in compagnia di un'altra persona, spesso del proprio partner. Per questo il partner non la deve deludere a tutti i costi, perché nel momento in cui in presenza del partner percepirà la solitudine, il rapporto si sgretolerà, e lentamente andrà incontro al fallimento. Tutto rientra nella sua logica mentale incoscia: l'intolleranza della solitudine. Così spesso queste persone saltano da un partner all'altro, o vivono estremamente infelici, quando cominciano a percepire la solitudine in presenza del proprio partner.

La persona equilibrata invece vive con pienezza anche nella condizione di solitudine, perché essa non è angosciante, il silenzio non urla ma spesso è musica e meditazione, il successivo incontro con la gente diventa festa, lo stare insieme con un partner ed "esser soli" è comunque compagnia viva, piena e feconda. Winnicott diceva che alla base di tutto ciò sta la "relazionalità dell'Io", ovvero il

rapporto tra due persone, una delle quali "in ogni modo sola", o "entrambe sole", ma la cui presenza dell'altra è percepita da ciascuna delle due come necessaria.

La persona equilibrata, porta dentro di sé un oggetto interno buono (la madre amorevole e responsiva, presente e sollecita, la madre ambiente), un ambiente benevolo e protettivo, che gli consente di stare sola e dialogare con pienezza nella sua solitudine, di tollerarla quindi, così come può tollerare l'essere sola in presenza d'altri; un oggetto interno buono al quale la persona può inconsciamente appellarsi nei momenti di disagio e di turbamento emotivi, e che può benevolmente contenerla arginando l'angoscia.

Appare evidente, a valle di tutto ciò, l'importanza della disponibilità materna (fisica e mentale) calda e sollecita, sintonica e protettiva, nei confronti del bambino durante le primissime fasi dello sviluppo. Purtroppo viviamo in un'era in cui molte madri in carriera, o troppo distratte dalle amenità della vita, trascurano questi importantissimi aspetti, determinando così effetti deleteri sul processo di sviluppo psicologico dei loro bambini. I primi mesi di vita costituiscono un periodo particolarmente delicato e fondante nel processo evolutivo della psiche di un individuo. E' molto importante, durante questa fase, che la madre sia capace di rispondere partecipativamente, con prontezza e sincronia, alle richieste del proprio bambino, e via via lasciargli uno spazio progressivamente crescente per esprimere la sua creatività, senza opprimerlo o soverchiarlo, o plasmarlo per come lo vorrebbe. La natura ha corredato le donne di questa capacità naturale. Ordinariamente la madre è capace di tutto ciò, quando non sia troppo presa da banalità o stimoli esterni di svariato genere, o quando non è soverchiata essa stessa dall'angoscia e dal disturbo mentale. Fondamentalmente, però, deve veramente volere essere madre e sentirsi tale, ed essenzialmente deve desiderare ed aver desiderato il proprio bambino, ancor prima che questi venisse al mondo.

### **Bibliografia:**

Winnicott, D. W. (1965), *The Maturation Process and the Facilitating Environment*. Studies in the Theory of Emotional Development, The Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis, London; trad. it. di Bariatti, B. (1970), *Sviluppo Affettivo e Ambiente*, Armando Editore, Roma.

Winnicott, D.W. (1971), *Playing and reality*, Basic Books, New York.