

Il bambino e l'importanza dell'ambiente affettivo primario: il pensiero di Donald Winnicott

Secondo Winnicott esistono sì dei processi maturativi innati, ma i bambini hanno bisogno della madre: in senso assoluto nei primi anni di vita, per poi passare alla separatezza fisica e psichica che caratterizza ciascuno di noi per tutto il resto della nostra vita.

Non c'è una cosa che si può chiamare un bambino, nel senso che, se volete descrivere un bambino, vi troverete a descrivere un bambino con qualcuno. Un bambino non può esistere da solo, ma è essenzialmente parte di un rapporto – scriveva Winnicott nel 1964.

Pediatra e psicoanalista, egli ha concentrato il suo interesse nell'osservazione dei bambini e delle loro madri, partendo dal presupposto, centrale in tutta la sua opera, che il bambino è un fenomeno che non può essere isolato: questo all'inizio vive in un mondo soggettivo, pervaso da un senso di onnipotenza, pur essendo, in realtà, la sua vita estremamente precaria e strettamente dipendente dalla figura materna (Winnicott, 1970).

I bambini hanno, infatti, bisogno della madre: ne hanno bisogno in senso assoluto nei primi anni di vita, quando gradualmente sono costretti a passare da uno stato simbiotico, di unicità madre bambino, in cui “il bambino non esiste” (Winnicott, 1961), alla separatezza fisica e psichica che caratterizza ciascuno di noi per tutto il resto della nostra vita. Il bisogno della presenza della madre – il legame fondamentale madre figlio – è, pertanto, nei primi anni, assoluto (Viorst, 2014). Solo successivamente, per maturazione, attraverso un processo graduale, duraturo e non privo di difficoltà, il bambino diventa un Sé separato.

Questa pianta vorrebbe crescere ed anche essere embrione; svilupparsi ed anche fuggire la condanna a prendere forma... (Richard Wilbur) perché l'unicità è beatitudine e la separazione fa paura; essere separati significa riconoscere i propri confini e i confini degli altri, riconoscere il proprio Sé come unico, riconoscere che “lo sono io” e trovare conferma negli altri significativi che “Sì, tu

sei tu” (Viorst, 2014). Separarsi significa diventare indipendenti, significa essere. Essere genitori, allo stesso tempo, significa promuovere e supportare lo sviluppo fisico, emotivo e mentale del bambino (De Carli et al., 2018): è grazie alle prime relazioni che egli può costruire mappe interiori di sé e del mondo, sulle quali si plasma il senso di sé.

Nel suo articolo *L'esperienza di mutualità tra madre e bambino* (Winnicott, 1969) l'autore pone l'attenzione sul progresso che la psicoanalisi ha fatto in questo senso: si è passato dall'affrontare, ad originem, lo sviluppo infantile in termini di conflitto di Edipo e di *complicazioni che sorgono dai sentimenti di maschi e di femmine ormai divenuti persone intere in relazione con altre persone intere* (Winnicott, 1969), ad attenzione l'esperienza e i conflitti interni alla psiche dei bambini, fino ad occuparsi prevalentemente dei processi di influenza ambientale e di dipendenza: nel bambino, secondo Winnicott, esistono sì dei processi maturativi innati, ma questi si svolgono esclusivamente in un quadro di dipendenza dall'ambiente, ed è proprio questa presa di coscienza che la psicoanalisi non può più ignorare. Quando osserviamo un bambino, osserviamo un bambino oggetto di cure: la tendenza ereditaria all'integrazione, alla ricerca dell'oggetto, all'indipendenza da sola non basta. Lo sviluppo ha luogo perché c'è una madre sufficientemente buona che, attraverso un comportamento adattivo e di identificazione con i bisogni del bambino, attraverso il sostegno e il contenimento fisico e psichico (holding), le cure corporee (handling) e la capacità di mettere a disposizione al bambino l'oggetto al momento giusto (object – presenting), fa sì che questo gradualmente possa procedere lungo la propria linea di sviluppo e conquistare i processi di integrazione, di separazione e la capacità di vivere il proprio corpo in relazione agli oggetti (Winnicott, 1961). Nel periodo immediatamente prima della nascita e per le successive settimane, infatti, la madre è affetta da quella che Winnicott chiama preoccupazione materna primaria, uno stato che, in condizioni psichiche normali, le permette di abbandonare temporaneamente le proprie identificazioni maschili – quando anche supportata nel processo dal padre del bambino – e di identificarsi completamente con i bisogni del piccolo. Quando la madre – e il

padre in supporto – sono in grado di offrire questo tipo di ambiente, il bambino può vivere per il periodo necessario nel proprio mondo soggettivo, protetto dalle pressioni di una realtà esterna che per lui non esiste: è così che sviluppa un sentimento di prevedibilità che gli permette di gettare le basi dei primi stadi di crescita personale. In questo modo, gradualmente, si stabiliscono le condizioni necessarie affinché il processo ereditario di crescita possa attuare le sue potenzialità, consentendo al bambino di arrivare a vivere un'esistenza integrata e separata, costruita su un Vero Sé (Winnicott, 1970). Dice Winnicott (1970): *sebbene ogni bambino che viene al mondo abbia, diciamo così, un bastone da primo ministro nel pannolino, questo bastone può rimanere qualcosa che avrebbe potuto essere, egli necessita cioè, in modo imprescindibile, di un apporto ambientale sufficientemente buono, che gli consenta di diventare sempre più indipendente, pur conservando un buco in cui rifugiarsi.* Vale a dire, come scriveva J.K. Rowling nel romanzo *Harry Potter e la pietra filosofale* (1997) che *Essere stati amati tanto profondamente ci protegge per sempre. È una cosa che ci resta dentro, nella pelle.*

L'unità perduta della psicologia occidentale

Per comprendere la portata rivoluzionaria di questa osservazione, dobbiamo fare un passo indietro. La cultura occidentale moderna è profondamente segnata dal mito dell'individualismo. Pensiamo agli esseri umani come a unità discrete, separate, che entrano in relazione dall'esterno. Anche nella psicologia, l'individuo è stato a lungo considerato l'unità di base dell'analisi.

Il bambino, in questa visione, è un piccolo individuo in formazione. Ha bisogno di cure, certamente, ma rimane fondamentalmente separato da chi se ne prende cura. L'obiettivo dello sviluppo diventa quindi l'autonomia: liberarsi progressivamente dalla dipendenza per diventare un individuo autosufficiente. Winnicott capovolge questa prospettiva. *“L'unità non è l'individuo,”* afferma. *“L'unità è un set-up ambiente-individuo. Il centro di gravità dell'essere non inizia nell'individuo. È nel set-up totale.”*

Una rivoluzione silenziosa

Queste parole potrebbero sembrare mere sottigliezze teoriche, ma le loro implicazioni sono enormi. Se Winnicott ha ragione, allora tutto il nostro modo di pensare lo sviluppo umano, l'educazione, la psicoterapia deve essere ripensato. Considerate le conseguenze pratiche. Se il bambino non esiste come entità separata, allora non possiamo valutare il suo benessere, il suo sviluppo, i suoi problemi guardando solo a lui. Dobbiamo sempre considerare la qualità della relazione in cui è immerso.

Un bambino che piange incessantemente non è un bambino “difficile”. È la metà visibile di una relazione in difficoltà. Un bambino che non si attacca emotivamente non ha un “disturbo dell'attaccamento” individuale. È parte di un sistema relazionale che non sta funzionando.

Questa prospettiva è rivoluzionaria anche per la pedagogia. Se cresciamo solo in relazione, allora l'ambiente educativo non è semplicemente il contenitore dell'apprendimento, ma ne è parte costitutiva. **La qualità della relazione tra educatore e bambino non è un “extra” che facilita l'apprendimento: è l'apprendimento stesso.**

Il bambino che non c'è

Torniamo al parco, alla madre con la carrozzina. Guardando con gli occhi di Winnicott, cosa vediamo ora? Non più due individui separati, ma un'unica danza relazionale. **Il bambino non esiste come entità autonoma: esiste nella misura in cui è tenuto, guardato, pensato dalla madre.** E la madre non è semplicemente se stessa: è madre nella misura in cui si lascia trasformare dalla presenza di quel bambino specifico.

È in questa danza che nasce la psiche umana. Non nell'individuo isolato, ma nello spazio tra, nella relazione che crea entrambi i partner mentre sembra semplicemente metterli in contatto.

Quando Winnicott pronunciò quella **frase provocatoria nel 1942**, stava aprendo una breccia nel muro dell'individualismo psicologico. Ottant'anni dopo, quella breccia è diventata una porta attraverso cui possiamo intravedere una comprensione più profonda di cosa significhi essere umani: non isole di

coscienza separate da ponti di comunicazione, ma onde in un oceano relazionale che ci contiene e ci costituisce fin dal primo respiro.

Le radici nell'osservazione di Freud

Ma da dove nasceva quella intuizione così dirompente di Winnicott? Come spesso accade nelle scoperte scientifiche, il seme era già stato piantato, quasi per caso, dal maestro della psicoanalisi.

Era il 1911 quando Sigmund **Freud** pubblicò *“Formulazioni sui due principi del funzionamento mentale”*, un saggio destinato a diventare uno dei riferimenti della teoria psicoanalitica. Il lavoro esplorava come la mente infantile passi dal principio di piacere a quello di realtà, dal mondo dell'allucinazione (wishful thinking) alla percezione del mondo esterno.

Una nota a piè di pagina che cambiò tutto

Immaginiamo Winnicott, giovane analista in formazione, seduto nella sua poltrona a leggere questo testo fondamentale. Probabilmente era ancora in analisi con **James Strachey**, il futuro traduttore inglese dell'opera omnia freudiana, e ancora non era entrato sotto l'influenza di **Melanie Klein** che poi più tardi gli avrebbe affidato l'analisi del figlio Eric. I suoi occhi scorrono il testo principale, ma poi si soffermano su una nota a piè di pagina. È lì che trova una frase che lo colpirà per sempre:

*“Quando si considera che il bambino – purché si includa con esso la cura che riceve dalla madre – realizza **quasi** un sistema psichico di questo tipo.”*

Quasi. Quella parola tradisce l'esitazione di Freud, la sua intuizione non ancora completamente sviluppata. Il padre della psicoanalisi aveva intravisto qualcosa di cruciale: il bambino da solo non costituisce un sistema psichico completo. Ha bisogno delle cure materne per “realizzare quasi” quella completezza.

Ma Freud non sviluppò mai completamente questa intuizione. Rimase sepolta in una nota a margine, come un seme che aspetta il terreno giusto per germogliare.

Il detective dell'infanzia

Freud aveva un problema metodologico fondamentale: non aveva accesso diretto ai bambini. La sua comprensione dell'infanzia derivava interamente dalle ricostruzioni dei suoi pazienti adulti sul lettino dell'analista. Era come un detective che cerca di ricostruire un crimine basandosi solo sui ricordi frammentari e spesso distorti dei testimoni, anni dopo i fatti.

Questo metodo, pur geniale, aveva i suoi limiti. I ricordi infantili degli adulti sono filtrati attraverso decenni di elaborazioni, rimozioni, fantasie. Quello che Freud ricostruiva non era tanto l'infanzia reale, quanto l'infanzia come viene ricordata e rielaborata dalla mente adulta.

Winnicott si trovava in una posizione unica nella storia della psicoanalisi. Era contemporaneamente **pediatra e psicoanalista**. Passava le mattine nel reparto pediatrico dell'ospedale di Paddington Green, osservando direttamente migliaia di bambini reali con le loro madri reali. I pomeriggi li dedicava invece alla pratica analitica, dove incontrava quegli stessi bambini ormai cresciuti, con i loro ricordi e le loro ricostruzioni.

Due mondi, una rivelazione

Questa doppia esperienza gli permise una scoperta straordinaria. *“Ho imparato molto di più sugli stati mentali infantili dai pazienti adulti che regredivano in analisi di quanto abbia mai imparato dall'osservazione dei bambini nella clinica pediatrica,”* scriveva Winnicott.

Ma era proprio il confronto tra questi due mondi – l'osservazione diretta e la ricostruzione analitica – che gli permetteva di vedere quello che Freud aveva solo intuito. Nel reparto pediatrico, Winnicott non vedeva mai bambini isolati. **Vedeva sempre coppie, sistemi, unità madre-bambino** in azione.

Quando una madre portava il suo bambino malato, **Winnicott osservava non solo i sintomi del piccolo, ma la qualità della relazione**. Come la madre teneva il bambino, come gli parlava, come rispondeva ai suoi segnali. E iniziava a notare correlazioni sistemiche: certi tipi di disturbi nel bambino corrispondevano a certi pattern relazionali con la madre.

La rivoluzione empirica

Questa metodologia rappresentava una piccola rivoluzione nella psicoanalisi. Per la prima volta, un analista stava fondando le sue teorie non solo sulla ricostruzione retrospettiva, ma sull'**osservazione diretta del fenomeno** che voleva comprendere.

Era come se Freud avesse studiato l'amore analizzando solo le lettere d'addio, mentre Winnicott poteva osservare direttamente gli innamorati mentre si corteggiavano.

Questa **differenza metodologica** spiega perché Winnicott riuscì a sviluppare quella che Freud aveva solo intravisto. Il bambino "che realizza quasi un sistema psichico" con le cure materne non era più un'ipotesi teorica basata su ricostruzioni, ma **una realtà osservabile quotidianamente** nel reparto pediatrico.

Quando nel 1952 Winnicott scrisse sulla sua scoperta del 1942, citò esplicitamente quel passaggio di Freud. Non era una coincidenza. Stava dichiarando apertamente il suo debito verso il maestro, ma anche il superamento dei limiti metodologici che avevano impedito a Freud di sviluppare completamente la sua intuizione.

"Freud dava per scontata la situazione di maternage precoce," scriveva Winnicott, "e la mia tesi è che questa situazione riemerge nella sua organizzazione del setting per il suo lavoro, quasi senza che se ne rendesse conto di quello che stava facendo."

Era un'osservazione acuta: Freud aveva inconsciamente ricreato nel setting analitico – con la sua attenzione costante, la sua disponibilità regolare, la sua capacità di "tenere" il paziente attraverso le crisi – proprio quell'ambiente di cura materna che teoricamente non aveva mai completamente concettualizzato.

Il "centro di gravità" della esistenza umana

Quella frase di Winnicott – *"Il centro di gravità dell'essere non inizia nell'individuo. È nel set-up totale"* – suona quasi poetica, ma nasconde una verità scientifica profonda che sovverte millenni di pensiero occidentale sulla natura umana.

Per comprenderne il significato, dobbiamo abbandonare per un momento la nostra abituale prospettiva adulta e provare a vedere il mondo attraverso gli “occhi” di un neonato di poche settimane.

Nascere senza confini

Un bambino appena nato non sa di essere un bambino. Non ha alcuna consapevolezza di dove finisce il suo corpo e inizia il mondo esterno. Non distingue tra il proprio pianto e la voce materna che lo consola, tra la propria fame e il seno che la soddisfa. Vive in quello che Winnicott chiamava uno **stato di “non-integrazione”** – non ancora frammentato come sarà in caso di trauma, ma semplicemente non ancora unificato in un’identità coerente.

In questo stato primordiale, il **“centro di gravità” dell’esistenza del bambino** non risiede nel suo piccolo corpo. **Risiede nell’intero sistema relazionale** che lo avvolge e lo sostiene. È la madre che, attraverso le sue cure costanti, tiene insieme i pezzi dispersi dell’esperienza infantile, creando quella continuità che il bambino non può ancora creare da solo.

Immaginate una madre che allatta il suo neonato alle tre del mattino. Il bambino si sveglia affamato e disorientato. Il suo mondo interno è fatto di sensazioni frammentarie: vuoto allo stomaco, bisogno di calore, ricerca di contatto. Non ha ancora la capacità di collegare questi frammenti in un’esperienza coerente. È la madre che, accogliendo il bambino al seno, trasforma questo chaos sensoriale in un’esperienza di soddisfazione integrata.

Il suo corpo caldo, la sua voce rassicurante, il ritmo del suo respiro diventano letteralmente il sistema nervoso esterno del bambino, quello che regola e organizza le sue sensazioni interne.

Lo specchio vivente

Il processo attraverso cui il bambino “diventa” se stesso nella relazione è forse più evidente in quello che Winnicott chiamava **“mirroring”** – il **rispecchiamento materno**. Quando una madre guarda il suo bambino, il suo volto diventa letteralmente il primo specchio in cui il piccolo può vedere se stesso.

Ma questo specchio è vivo, responsivo, interpretativo. Non riflette semplicemente l'immagine del bambino: riflette quello che la madre vede e sente guardandolo. Se vede un bambino amabile, il bambino inizia a percepire se stesso come amabile. Se vede un bambino che la infastidisce, il bambino inizia a percepire se stesso come fastidioso.

“Cosa vede il bambino quando guarda il volto della madre?” si chiedeva Winnicott. “Generalmente, quello che vede è se stesso. In altre parole, la madre sta guardando il bambino e quello che il suo volto esprime è in relazione a ciò che lei vede lì.”

Questo non è un processo metaforico. È letteralmente così che si forma il senso di sé. **Il bambino non ha un'identità innata che poi viene riflessa dall'ambiente.** L'identità stessa nasce dal riflesso, dalla qualità dello sguardo materno, dalla natura della relazione.

L'ambiente come psiche esterna

Questa comprensione ribalta completamente il nostro modo di pensare il rapporto tra individuo e ambiente. Siamo abituati a concepire l'ambiente come qualcosa di esterno che influenza l'individuo dall'esterno. Ma per Winnicott, nei primi mesi di vita, non esiste questa distinzione.

L'ambiente non è esterno: è costitutivo della psiche nascente.

La voce materna che canta una ninna nanna non è semplicemente un suono che il bambino sente dall'esterno. **Diventa parte del suo mondo interno**, del ritmo che regolerà il suo sonno, della melodia che porterà dentro di sé per tutta la vita.

Le braccia materne che lo cullano non sono solo un contenitore fisico: diventano il modello interno di come ci si sente quando si è al sicuro.

Questo spiega perché, per un bambino molto piccolo, l'isolamento non è semplicemente spiacevole: è letteralmente dis-integrante. **Senza la presenza regolatrice dell'adulto, il bambino non ha i mezzi per mantenere coesa la propria esperienza.** Le sensazioni si frammentano, l'angoscia diventa impensabile, l'esistenza stessa vacilla.

Il bambino problematico deve essere “aggiustato”

Comprendere che il centro di gravità dell'esistenza umana inizia nel “set-up totale” cambia radicalmente il nostro approccio ai disturbi dello sviluppo. Un bambino che presenta difficoltà non può più essere visto come un individuo problematico che ha bisogno di essere “aggiustato”. Deve essere visto come parte di un sistema relazionale che sta funzionando con difficoltà.

Prendiamo l'esempio di un bambino di due anni che presenta comportamenti aggressivi all'asilo nido. L'approccio tradizionale potrebbe focalizzarsi sul bambino: ha problemi di controllo degli impulsi? Ha bisogno di limiti più fermi? Ha disturbi dell'attenzione?

L'approccio winnicottiano guarda invece al sistema: come sta funzionando la relazione con i genitori? Il bambino sta ricevendo il tipo di “holding” emotivo di cui ha bisogno? C'è stata una rottura nella continuità delle cure? Il comportamento aggressivo è forse un tentativo disperato di ristabilire un contatto emotivo autentico?

Il paradosso dello sviluppo

Questo modo di vedere genera un paradosso apparente: se il bambino esiste solo nella relazione, come può mai diventare un **individuo autonomo**? Non rischia di rimanere per sempre dipendente dalla relazione che lo ha creato? La risposta di Winnicott è sottile ma profonda: l'autonomia vera nasce proprio da una **dipendenza iniziale sufficientemente buona**.

È solo quando il bambino ha interiorizzato profondamente l'esperienza di essere “tenuto” in modo affidabile che può permettersi di esplorare il mondo da solo.

È come imparare ad andare in bicicletta: inizialmente abbiamo bisogno che qualcuno ci tenga, ma il suo scopo è proprio quello di permetterci, gradualmente, di pedalare da soli. Il centro di gravità, che inizialmente è nel sistema totale, può spostarsi progressivamente nell'individuo solo se il sistema iniziale è stato sufficientemente stabile e rassicurante.

In questo senso, l'individualità matura non è il superamento della relazione, ma la sua interiorizzazione creativa. **Portiamo dentro di noi, per tutta la vita,**

l'eco di quelle prime esperienze relazionali che ci hanno letteralmente creato come persone. Non siamo individui che entrano in relazione: siamo relazioni interiorizzate che hanno imparato a camminare da sole.

Dalla fusione alla separazione: il paradosso dello sviluppo

Il paradosso più affascinante dello sviluppo umano secondo Winnicott è questo: per diventare individui separati e autonomi, dobbiamo prima sperimentare una fusione così completa da non sapere nemmeno che esiste una differenza tra noi e il mondo. È come se, per imparare a camminare da soli, dovessimo prima essere portati così a lungo e così bene da dimenticare completamente cosa significhi stare in piedi.

Il regno dell'onnipotenza infantile

Nei primi mesi di vita, il bambino vive in quello che Winnicott chiamava la fase di **"dipendenza assoluta"**. Ma paradossalmente, da un punto di vista soggettivo, il bambino non si sente affatto dipendente. Al contrario, vive in una sorta di **delirio di onnipotenza**.

Ecco come funziona questa straordinaria illusione: il neonato sente fame e, quasi magicamente, appare il seno materno. Sente freddo e subito arriva una coperta calda. Ha bisogno di contatto e immediatamente delle braccia lo avvolgono. Dal suo punto di vista rudimentale, è come se il mondo rispondesse ai suoi desideri prima ancora che li formuli completamente.

"Vengo al mondo creativamente," sembra dire il bambino in questa fase, "creo il mondo; solo quello che creo avrà significato per me... il mondo è sotto il mio controllo."

Questa non è megalomania patologica: è il fondamento necessario di un senso di sé sano. Per Winnicott, **ogni essere umano ha bisogno di iniziare con questa esperienza di controllo magico sul mondo**. È come se la psiche avesse bisogno di sentirsi onnipotente prima di poter accettare gradualmente la propria limitatezza.

La madre “sufficientemente buona”

Ma come si mantiene questa illusione senza creare un piccolo tiranno destinato a scontrarsi brutalmente con la realtà? Qui entra in gioco il concetto forse più famoso di Winnicott: **la madre “sufficientemente buona” (good enough mother)**.

La madre sufficientemente buona non è perfetta. Non anticipa ogni bisogno del bambino, non elimina ogni frustrazione. La sua “sufficienza” sta proprio nella sua capacità di dosare con estrema sensibilità il passaggio dall’illusione alla realtà.

Nelle prime settimane, questa madre si adatta quasi completamente ai ritmi e ai bisogni del bambino. Quando il piccolo ha fame, lei è lì. Quando ha bisogno di essere cambiato, lei se ne accorge. Il suo livello di adattamento è così alto che il bambino può mantenere l’illusione di controllare magicamente il mondo.

Ma gradualmente – e qui sta la sua genialità – la madre inizia a essere un po’ meno perfettamente adattata. Forse impiega qualche secondo in più a rispondere al pianto. Forse il bambino deve aspettare un momento prima che arrivi il biberon. Piccole, **piccolissime frustrazioni** che introducono millimetro per millimetro la **realtà del mondo esterno**.

La disillusione che guarisce

Questo processo Winnicott lo chiamava “**disillusione graduale**” – un termine che suona negativo ma che descrive invece uno dei processi più creativi e necessari dello sviluppo umano. Non si tratta di distruggere crudelmente le illusioni del bambino, ma di aiutarlo a rinunciarvi così lentamente e delicatamente che la perdita dell’onnipotenza diventa guadagno di realtà.

È come **svegliare qualcuno da un sogno meraviglioso**: se lo fate troppo bruscamente, la persona si sentirà traumatizzata e vorrà tornare a dormire. Se invece permettete che si svegli naturalmente, portando con sé il ricordo della bellezza del sogno, potrà affrontare il giorno con energia rinnovata.

Quando questo processo funziona bene, il bambino non vive la **scoperta del mondo esterno** come una perdita catastrofica. Al contrario, inizia a sperimentare la realtà esterna come qualcosa di interessante, di esplorabile, di ricco di possibilità. **La madre, che prima era un'estensione magica di sé, diventa gradualmente una persona separata ma affidabile**, qualcuno su cui si può contare anche se non si può controllare.

Trauma vs crescita: una differenza cruciale

La differenza tra sviluppo sano e traumatico sta tutta nei tempi e nei modi di questa disillusione.

Il trauma, per Winnicott, è essenzialmente una **disillusione troppo precoce**, troppo brusca, troppo massiccia per la capacità di elaborazione del bambino. Immaginate un **neonato di poche settimane la cui madre è costretta a ricoverarlo in ospedale** per una settimana. Il bambino, che viveva ancora nell'illusione di controllare magicamente il mondo attraverso i suoi bisogni, si trova improvvisamente in un ambiente in cui nessuno risponde ai suoi segnali con la sensibilità materna. L'illusione di onnipotenza non viene gradualmente smontata: viene brutalmente frantumata.

Di fronte a questa **rottura prematura**, il bambino ha due possibilità: o crolla in una sorta di **depressione primaria**, o sviluppa quello che Winnicott chiamava un "**falso sé**" – una **personalità compiacente** che cerca disperatamente di adattarsi alle richieste dell'ambiente, rinunciando per sempre al proprio autentico senso di controllo creativo sul mondo.

Al contrario, nella **crescita sana**, la disillusione è così graduale che il bambino può sempre integrare la nuova realtà senza perdere il senso fondamentale di **essere un agente efficace nel mondo**. Ha imparato che non può controllare magicamente tutto, ma ha anche interiorizzato la fiducia che i suoi bisogni fondamentali troveranno risposta.

Il paradosso risolto

Ecco allora che si risolve il paradosso iniziale. Il bambino può diventare un individuo separato e autonomo proprio perché ha iniziato in una fusione così completa e soddisfacente da dargli **una base sicura per l'esplorazione**. È come

se avesse accumulato nel profondo della psiche una **riserva di fiducia primordiale** che gli permette di affrontare le inevitabili frustrazioni e separazioni della vita.

L'adulto maturo non è qualcuno che ha superato la dipendenza iniziale, ma qualcuno che l'ha vissuta così pienamente da poterne fare a meno. Porta dentro di sé, come un tesoro nascosto, la memoria inconscia di essere stato una volta perfettamente accolto e perfettamente potente. Questa memoria gli permette di **tollerare la propria limitatezza senza collassare**, di entrare in relazioni intime senza perdere se stesso, di dipendere dagli altri senza sentirsi umiliato. La separazione, in questo senso, non è mai completa. **Rimaniamo per sempre collegati a quella prima esperienza di fusione creativa**, non come a una prigione da cui liberarsi, ma come a una fonte sempre rinnovabile di vitalità e speranza. Siamo individui separati che portano dentro di sé, paradossalmente, la memoria vivente di non essere mai stati veramente soli.

Oltre l'infanzia: una lezione per tutta la vita

Potremmo pensare che la scoperta di Winnicott riguardi solo i primi anni di vita, una fase che superiamo crescendo verso l'indipendenza adulta. Ma sarebbe un errore. **La verità è che non “superiamo” mai veramente la nostra natura relazionale.** La trasformiamo, la raffiniamo, la rendiamo più sofisticata, ma rimane il cuore pulsante della nostra esistenza per tutta la vita.

Il mito dell'autosufficienza adulta

La cultura occidentale moderna ha costruito un mito potente attorno all'**adulto autosufficiente**: una persona che non ha bisogno di nessuno, che regge sulle proprie gambe, che affronta la vita contando solo su se stessa. Ma questo mito, per quanto seducente, è psicologicamente falso e dannoso.

Anche l'adulto più maturo e indipendente continua ad aver bisogno di **essere “tenuto”** emotivamente. Non con la dipendenza assoluta del neonato, ma attraverso quella rete sottile di riconoscimenti, comprensioni e sostegni che rendono la vita sopportabile e significativa.

Pensate ai momenti in cui vi siete sentiti più vulnerabili: una perdita importante, una crisi professionale, una malattia, la fine di una relazione significativa. In quei momenti, anche l'adulto più forte ha bisogno di quello che Winnicott chiamava **“holding”** – qualcuno che sia semplicemente presente, che sappia ascoltare senza giudicare, che offra una presenza stabile mentre il nostro mondo interno vacilla.

Riconoscere i segnali di **“falso sé”**

Una delle eredità più preziose del pensiero winnicottiano è la capacità di riconoscere quando stiamo vivendo in modalità di **“falso sé”** – quando cioè ci siamo adattati così completamente alle aspettative esterne da perdere il contatto con i nostri bisogni e desideri autentici.

Il falso sé adulto si manifesta in mille modi sottili: il professionista di successo che non riesce mai a rilassarsi, sempre impegnato a dimostrare il proprio valore; la persona che dice sempre di sì alle richieste altrui, incapace di deludere; l'individuo che ha paura del conflitto al punto da non esprimere mai un'opinione divergente; chi vive costantemente preoccupato del giudizio degli altri.

Questi pattern non sono semplici tratti caratteriali: sono **strategie difensive** sviluppate spesso in risposta a un ambiente infantile che non è riuscito a sostenere adeguatamente il vero sé emergente. La persona ha imparato che per essere accettata deve essere diversa da come è realmente. Riconoscere questi pattern è il primo passo verso una maggiore autenticità. Il vero sé adulto sa quando ha bisogno di sostegno, sa dire di no quando necessario, sa tollerare la disapprovazione altrui senza crollare, sa entrare in conflitto senza distruggere le relazioni.

L'interdipendenza come maturità

La maturità emotiva non consiste nel non aver più bisogno degli altri, ma nel sapersi muovere fluidamente tra momenti di dipendenza e momenti di autonomia, tra il dare e il ricevere sostegno, tra l'essere contenuti e il contenere. Le **relazioni mature** sono caratterizzate da quella che potremmo chiamare **“interdipendenza creativa”**. Entrambi i partner sanno di aver bisogno l'uno

dell'altro, ma questo bisogno non è disperato o simbiotico. È piuttosto il riconoscimento che siamo più completi insieme di quanto siamo separati, che la relazione ci permette di esprimere parti di noi stessi che da soli rimarrebbero dormienti.

In una relazione matura, ciascuno può permettersi momenti di vulnerabilità perché sa che l'altro saprà “tenere” quella vulnerabilità senza approfittarsene. Allo stesso tempo, ciascuno sa offrire sostegno senza perdere se stesso nel processo.

La psicoterapia come replica dell'ambiente primario

Non è un caso che Winnicott abbia sviluppato le sue teorie lavorando contemporaneamente come pediatra e come psicoanalista. Il **setting terapeutico**, quando funziona bene, replica molte delle caratteristiche dell'ambiente madre-bambino sufficientemente buono.

Il terapeuta, come la madre sufficientemente buona, offre una **presenza costante e affidabile**. Non giudica, non pretende che il paziente sia diverso da come è, sopravvive alle proiezioni aggressive senza ritorsioni. Crea quello spazio sicuro in cui il paziente può permettersi di regredire, di essere vulnerabile, di esplorare parti di sé che nella vita quotidiana deve tenere nascoste.

Ma come la madre sufficientemente buona, il terapeuta non è perfetto.

Commette errori, ha limitazioni, a volte fraintende. E proprio questi “**fallimenti**” **dosati** permettono al paziente di sviluppare gradualmente una **maggiore capacità di tollerare le frustrazioni** e di mantenere un senso di sé coeso anche quando l'ambiente non è perfettamente responsivo.

Gli spazi transizionali dell'adulto

Winnicott aveva individuato nell'infanzia l'importanza degli “**oggetti transizionali**” – l'orsacchiotto, la copertina, quegli oggetti che aiutano il bambino a gestire la separazione dalla madre creando un ponte tra mondo interno ed esterno.

Ma questi spazi transizionali **non scompaiono con l'età adulta**: si trasformano. Diventano l'arte che ci commuove, la musica che ascoltiamo nei momenti difficili, i rituali che ci aiutano ad affrontare i passaggi della vita, gli spazi fisici in cui ci sentiamo veramente noi stessi.

Un adulto maturo sa riconoscere e coltivare i propri spazi transizionali. Sa che ha bisogno di momenti di solitudine creativa, di attività che lo mettano in contatto con la propria vita emotiva profonda, di rituali che diano senso e continuità alla propria esistenza.

Il lavoro infinito dell'identità

Forse la lezione più profonda di Winnicott è che lo sviluppo dell'identità non finisce mai. Continuiamo per tutta la vita a “diventare” noi stessi **attraverso le relazioni.** Ogni incontro significativo, ogni crisi superata, ogni nuova intimità ci offre l'opportunità di scoprire aspetti di noi stessi che non conosceavamo.

Le relazioni intime dell'età adulta – amicizie profonde, partnership amorose, rapporti familiari maturi – **continuano il lavoro iniziato nella prima relazione madre-bambino.** Ci offrono nuovi specchi in cui vedere riflesse parti di noi, nuove opportunità di essere “tenuti” nei momenti di difficoltà, nuovi contesti in cui esprimere creativamente chi siamo.

Ma ora abbiamo anche la possibilità di essere noi stessi quella “madre sufficientemente buona” per gli altri. Possiamo offrire holding, contenimento, rispecchiamento. Possiamo creare per gli altri quello spazio sicuro che ci permette di essere autenticamente se stessi.

Il cerchio che si chiude

Così il cerchio si chiude. L'intuizione di Winnicott – “non esiste il bambino” – si rivela valida per tutta la durata della vita. **Non esiste l'adulto isolato, autosufficiente, che non ha bisogno di relazioni. Esistiamo sempre in relazione,** sempre nel contesto di quella rete di connessioni che ci sostiene e ci definisce.

Ma ora, **da adulti, abbiamo una responsabilità** che il bambino non aveva: quella di scegliere consapevolmente le nostre relazioni, di creare ambienti

emotivi sani per noi stessi e per gli altri, di **trasformare quello che abbiamo ricevuto in qualcosa che possiamo dare.**

La dipendenza assoluta dell'infanzia si è trasformata nell'interdipendenza creativa dell'età adulta.

Non siamo più bambini che aspettano di essere “tenuti”, ma persone capaci sia di ricevere che di offrire sostegno, sia di essere contenute che di contenere.

E in questa capacità di movimento fluido tra dare e ricevere, tra autonomia e connessione, tra solitudine e intimità, riconosciamo la maturità vera: non l'illusione dell'autosufficienza, ma la saggezza dell'interdipendenza consapevole. Siamo diventati individui proprio attraverso la relazione e continuiamo a essere individui solo finché rimaniamo capaci di relazione autentica.

Bibliografia

- Freud, S. Opere complete. Bollati boringhieri, 2013
- Centro Milanese di Psicoanalisi <<Winnicott e Bion. La nascita della mente Holding and Containing on the specificity of Winnicott's object relations>> Convegno del 12-14 Settembre 2025. Comunicazione orale di Jan Abram
- Rodman, RF. Winnicott. Vita e opere. Raffaello Cortina Editore, 2014