

---

## La definizione dell'io

**Autore:** Elena Cardinali

**Fonte:** Città Nuova editrice

**I primi anni di vita sono fondamentali per la definizione della propria identità. In questo periodo agiscono due “spinte” opposte – il bisogno d’amore e quello di autonomia – ma entrambe necessarie per una crescita armoniosa ed equilibrata, come ci spiega Angelo Alessi, psicologo e psicoterapeuta, nel saggio Noi due. Istruzioni per una sana vita di coppia (Città Nuova, 2018).**

[...] I legami affettivi non sono frutto esclusivo del modo personale con cui il singolo individuo vive le diverse situazioni, ma i sentimenti che ne scaturiscono fanno parte di un *sistema intersoggettivo*, di una sintonizzazione affettiva che regola l’esperienza della condivisione e dell’appartenenza. Tale *sistema* si manifesta in modo evidente nel nucleo familiare e nel gruppo sociale in cui si è inseriti e nel quale prendono forma le interazioni dinamiche tra i figli e i genitori, tra i coniugi, nella famiglia e nell’ambiente sociale in cui si vive. All’interno dei sistemi intersoggettivi le relazioni vengono modulate da due spinte naturali che ogni persona persegue: il bisogno di amore e quello di autonomia. Il bisogno di vicinanza all’altro, di sicurezza e contatto fisico, è stato chiamato *attaccamento*. Tale spinta è innata e accomuna tutti i mammiferi, poiché risponde alle esigenze che essi hanno di essere accuditi finché non diventano autonomi e capaci di procacciarsi il cibo da soli. Il cucciolo d’uomo più degli altri ha questa esigenza, poiché deve essere allevato per un tempo più lungo. [...] La mancanza di un rapporto di attaccamento nel primo periodo della vita e la negligenza nel prendersi cura sia fisicamente che psicologicamente dei bambini provoca danni irreversibili allo sviluppo cognitivo, affettivo e relazionale dell’individuo. Le ricerche sulle scimmie e poi sui bambini ospiti di orfanotrofi lo hanno ampiamente dimostrato. È solo attraverso la relazione affettiva ed esclusiva con un altro essere umano che è possibile avere la percezione definita e chiara di se stessi; grazie ad essa, si sviluppano le capacità cognitive, ma anche quelle empatiche, che ci permettono di *sentire l’altro*. Il bambino che ha avuto modo di sperimentare un attaccamento sicuro e soddisfacente sarà in futuro più estroverso, maggiormente portato a esplorare l’ambiente, saprà affrontare e sopportare meglio la frustrazione e lo stress interpretando gli eventi tendenzialmente in termini benevoli, trasformando le minacce in sfide. Nel bisogno di attaccamento ritroviamo la necessità degli esseri umani di appartenersi a vicenda, di dipendere l’uno dall’altro, ora in modo subalterno, come tra una madre e un bambino (attaccamento), ora paritario e reciproco, come tra due adulti (legame). Il bisogno di autonomia è altrettanto importante, poiché è solo differenziandosi e separandosi dai genitori che la propria identità può prendere forma. Questa spinta, che accompagnerà l’uomo per tutta la vita, viene chiamata *individuazione*, poiché consente l’emergere e il differenziarsi dei vari aspetti della personalità delineandone l’identità specifica. L’essere autonomi implica infatti la capacità di prendere decisioni in base a ciò che si pensa e si crede e non più essenzialmente in base a ciò che gli altri ci impongono o si aspettano da noi. Le spinte interiori all’attaccamento e all’individuazione consolidano dunque il senso di sé, dal quale dipendono le responsabilità personali e i doveri etici, ma anche la capacità di far fronte ai problemi e agli impegni che aumentano in proporzione all’età. Appartenere affettivamente a un’altra persona, a un gruppo familiare o sociale specifico, soddisfa, oltre alle necessità fisiologiche e di protezione, il bisogno di continuità dell’individuo, garantendo la sopravvivenza di tutta la specie grazie alla predisposizione innata a cooperare e solidarizzare. Il bisogno di ricercare l’amore e, al tempo stesso, quello di autonomia non sono in contraddizione tra loro; anzi, se dosati e modulati, consentono agli esseri umani di raggiungere quella maturità a partire dalla quale si sviluppa l’identità specifica dell’individuo. Avere l’uno senza l’altro rappresenta una seria minaccia per la sopravvivenza fisica e psicologica della persona. Avere dei legami affettivi è imprescindibile per una buona qualità della vita,

---

ma manca di significato e funzionalità se è assente il contraltare dell'esperienza, opposta e contigua, di differenziarsi ricercando l'autonomia personale. Da [\*Noi due, istruzioni per una sana vita di coppia\*](#) di Angelo Alessi (Città Nuova, 2018), pp. 168 € 15,00