

La costruzione del falso Sé

Quando la narrazione comincia nel silenzio

Immaginiamo una scena: c'è una ragazzina, non sappiamo quanti anni abbia, ma sappiamo che qualcosa si è incrinato. Le immagini genitoriali – quelle prime icone interiori che danno forma alla sicurezza e all'appartenenza – sono rotte.

Spesso il bambino non percepisce il proprio “stare male” come tale. **Per lui la normalità coincide con ciò che vive.** Se l'amore è intermittente, l'intermittenza diventa norma. Se l'accoglienza è condizionata, la condizione diventa legge interna.

In questa scena, per garantirsi il positivo, la bambina si allea con il padre. Non necessariamente contro la madre in modo esplicito, ma a favore di una fonte percepita come più stabile, più gratificante, più confermante. Tuttavia, ogni alleanza selettiva comporta una perdita: per assicurarsi quell'accoglienza, deve sacrificare il contatto con l'altro genitore.

Qui nasce un primo movimento psichico decisivo: **la scissione dell'immagine genitoriale.**

Le immagini genitoriali rotte: una frattura simbolica

Quando parliamo di immagini genitoriali rotte, non parliamo solo di conflitti reali. Parliamo della frattura dell'oggetto interno, di quella rappresentazione mentale che, nella teoria delle relazioni oggettuali, struttura l'identità del bambino.

Secondo [Winnicott](#), il bambino non incontra semplicemente una madre reale, ma un “ambiente-madre”. Se questo ambiente è sufficientemente buono (“good enough mother”), il bambino può sviluppare un Sé autentico. Se invece l'ambiente è imprevedibile, incoerente o emotivamente assente, il bambino è costretto a organizzarsi difensivamente.

Nel caso della nostra ragazzina, l'alleanza con il padre è una strategia di sopravvivenza emotiva. Per avere la garanzia del positivo – cioè di uno sguardo approvante, di un riconoscimento – sceglie una parte e ne sacrifica un'altra.

Questa dinamica ha una lunga genealogia anche nella psicoanalisi classica. Freud aveva individuato nel complesso edipico una tensione strutturante tra identificazione e rivalità. Tuttavia, ciò che qui osserviamo non è tanto una rivalità quanto una necessità adattiva: la

bambina non sceglie per desiderio, ma per bisogno di sicurezza.

La nascita del falso Sé come difesa dall'angoscia

Si presume la possibilità di un falso Sé. Ma cosa significa esattamente?

Nel linguaggio winnicottiano, il falso Sé nasce per proteggere il nucleo più autentico dall'angoscia di annichilimento. Non si tratta di una menzogna consapevole, piuttosto una corazza relazionale.

Quando il bambino percepisce che la propria spontaneità non trova accoglienza, comincia a modellarsi sulle aspettative dell'ambiente. La domanda implicita diventa:

"Chi devo essere per non perdere l'amore?"

La nostra ragazzina che si allea con il padre può iniziare a interiorizzare i suoi desideri, le sue opinioni, il suo stile emotivo. Ma questo comporta un sacrificio: il distacco dalla propria esperienza immediata.

Il falso Sé, dunque, non è un inganno morale, ma adattamento.

Il processo di separazione: tra desiderio e paura

Quando il bambino incontra il processo di separazione, non è ancora pronto ad allontanarsi. Lo fa per gradi, anche giocando.

Il gioco, come osservava Klein, è uno spazio simbolico in cui il bambino può sperimentare la perdita e il ritorno. Il famoso "fort-da" descritto da Freud – il rocchetto che scompare e ritorna – è un primo tentativo di padroneggiare l'assenza.

Ma cosa accade se il bambino non trova la madre che è l'ambiente?
Se la madre non è una base sicura, ma una presenza instabile?

Qui entriamo in una dimensione depressiva. Non la depressione clinica adulta, ma quella che Klein chiamava "posizione depressiva": il momento in cui il bambino percepisce che l'oggetto amato può essere perduto o danneggiato.

Per salvarsi dalla depressione, il bambino cerca di capire come guadagnare l'attenzione. Non è questo un calcolo razionale, ma una riorganizzazione affettiva.

Il bisogno dello sguardo: antropologia di una necessità primaria

Gli studi contemporanei sull'attaccamento, a partire da Bowlby, hanno mostrato come la regolazione emotiva si costruisca nella reciprocità dello sguardo e del tono di voce.

Senza quello sguardo, il bambino non si sente esistere.

L'antropologia ci mostra che in molte culture tradizionali il neonato è costantemente portato addosso alla madre. Il contatto visivo e corporeo è continuo. In alcune società dell'Africa subsahariana, per esempio, il bambino raramente è lasciato solo nei primi anni di vita: l'ambiente sociale è una rete di sguardi.

Nel mondo occidentale contemporaneo, invece, la frammentazione familiare e l'iperindividualismo possono produrre esperienze di solitudine precoce. Quando il bambino percepisce che lo sguardo non è garantito, può compiere una scelta inconscia: **rinunciare ai propri bisogni per sintonizzarsi sulla madre**: ecco il falso Sé in azione.

L'adattamento compiacente: il bambino che diventa ciò che l'altro desidera

Se il bambino capisce che la madre è disponibile solo a certe condizioni, impara a incarnare quelle condizioni.

Diventa bravo.

Diventa silenzioso.

Diventa responsabile.

Diventa "adultizzato".

Questo tipo di adattamento può essere socialmente premiato: gli insegnanti lo lodano, i parenti lo definiscono "maturo per la sua età". Ma dietro la maturità può celarsi una rinuncia.

Ogni volta che il bambino sacrifica un impulso spontaneo per mantenere lo sguardo dell'altro, rafforza il falso Sé. E ogni rinuncia lascia una traccia. La frase chiave – *come nasce il falso Sé nel bambino* – trova qui un passaggio cruciale: **nasce nell'istante in cui la spontaneità non trova risonanza e deve travestirsi da compiacenza.**

Quando la compiacenza non basta: la via della distruttività

Ma cosa accade se il bambino non ha le risorse per essere compiacente?

Se la sua struttura temperamentale non si presta alla sintonizzazione silenziosa?

Allora può emergere un'altra strategia: la distruttività. Il bambino provocatorio, oppositivo, aggressivo non è necessariamente "cattivo". Può essere un bambino disperato che ha scoperto che l'unico modo per ottenere uno sguardo è rompere qualcosa.

In questo senso, **anche il sintomo è una forma di comunicazione.** Febbri ricorrenti, disturbi del sonno, difficoltà scolastiche: ogni sintomo può diventare un modo per dire "guardami".

La clinica contemporanea ci mostra quanto spesso il comportamento problematico sia una richiesta di riconoscimento.

Il sintomo come garanzia di esistenza

Se il sintomo garantisce lo sguardo della madre, diventa prezioso. Paradossalmente, il bambino può inconsciamente mantenerlo perché rappresenta un ponte relazionale. Questa dinamica è stata ampiamente studiata nella psicosomatica dove il corpo diventa il teatro della relazione.

Nella nostra narrazione, la ragazzina potrebbe sviluppare ansie, difficoltà scolastiche o malesseri somatici non per scelta deliberata, ma perché ha imparato che il dolore è più ascoltato della gioia.

La ripetizione nella vita adulta

Ogni volta nella sua vita potrà con facilità essere disposta a rinunciare ai propri bisogni pur di essere vista. Nelle relazioni amorose potrà scegliere partner esigenti, riproducendo l'antica equazione: "Se mi adatto, mi amerai". Nel lavoro potrà sovrainvestire, diventando indispensabile per evitare l'abbandono simbolico.

L'antica alleanza con il genitore può trasformarsi in una costante ricerca di figure autoritative da compiacere.

Una digressione storica: l'ideale della figlia devota

Se allarghiamo lo sguardo alla storia, vediamo che molte culture hanno istituzionalizzato il falso Sé come virtù. Nell'epoca vittoriana, la bambina educata era quella che reprimeva desideri e passioni. La letteratura ottocentesca è piena di figure femminili che sacrificano se stesse per il bene familiare.

Anche nelle società patriarcali tradizionali, l'alleanza con il padre può diventare un modo per acquisire protezione, ma al prezzo dell'autonomia. Ciò che in clinica appare come falso Sé, in antropologia può essere letto come interiorizzazione delle norme sociali.

Psicoanalisi e modernità: dall'adattamento alla ricerca dell'autenticità

Il Novecento ha inaugurato un ideale nuovo: l'autenticità. Movimenti culturali, dalla controcultura degli anni Sessanta alla psicologia umanistica, hanno promosso l'idea che essere se stessi sia un valore. Ma essere se stessi non è semplice se l'infanzia ha insegnato che la sicurezza dipende dall'adattamento.

Il lavoro terapeutico, in questi casi, non consiste nel distruggere il falso Sé, ma nel riconoscerne la funzione protettiva.

Riconoscere il falso Sé senza demonizzarlo

È fondamentale evitare una lettura moralistica. Il falso Sé è stato una soluzione creativa. Ha permesso alla ragazzina di sopravvivere emotivamente.

La domanda clinica non è: "Come eliminarlo?", ma:

"Come permettere al Sé autentico di emergere senza temere la perdita dello sguardo?"

Questo richiede un'esperienza relazionale nuova, in cui il soggetto possa essere visto anche quando non è compiacente.

Il nodo centrale: esistere nello sguardo dell'altro

Alla fine, tutto ruota attorno a una verità semplice e radicale: **l'essere umano si costituisce nello sguardo dell'altro.**

- Quando quello sguardo è condizionato, nasce l'adattamento
- Quando è assente, nasce l'angoscia
- Quando è imprevedibile, nasce l'ipervigilanza

Capire *come nasce il falso Sé* significa comprendere questa dialettica tra bisogno di autenticità e necessità di appartenenza.



Dalla sopravvivenza alla scelta

Torniamo alla ragazzina. Riconosce di stare meglio o meno? Forse no. Forse sente solo che l'alleanza con il padre le garantisce una certa stabilità. Ma ogni alleanza selettiva comporta una perdita, e quella perdita può sedimentarsi in un modello relazionale ripetitivo.

La buona notizia è che il falso Sé non è una condanna. È una strategia.

E ciò che è stato costruito per sopravvivere può, con il tempo e con nuove esperienze relazionali, trasformarsi. Perché l'essere umano non smette mai di cercare uno sguardo che lo veda davvero. E quando finalmente lo incontra, può cominciare a scegliere non più per paura di perdere l'amore, ma per desiderio di essere autentico.

Appunti di una lezione in [AIPA](#), 4 Febbraio 2026, Gruppo Clinico, didatta F. M.