

# Il sistema di sicurezza



UN TEMA PER TUTT\*

Francesca Ditta, psicologa psicoterapeuta Iserdip

**La sicurezza è un concetto molto importante che caratterizza e definisce ciascuno di noi. Sentirsi al sicuro è uno dei bisogni primari dell'essere umano ed è una delle condizioni fondamentali che aiutano a sentirsi padroni di Sè, delle proprie scelte e di ciò che accade nel mondo circostante.**

La sicurezza è un concetto molto importante che caratterizza e definisce ciascuno di noi. Non è qualcosa di statico e dato a priori, ma è un complesso processo che cambia, si costruisce ed evolve durante le varie fasi della nostra esistenza.

Sentirsi al sicuro è uno dei bisogni primari dell'essere umano ed è una delle condizioni fondamentali che aiutano a sentirsi padroni di Sé, delle proprie scelte e di ciò che accade nel mondo circostante, proprio come le radici di un albero che gli consentono di restare in piedi nel corso di una forte tempesta.

**Ma cos'è esattamente la sicurezza e, più nello specifico, cosa intendiamo quando all'interno di un percorso di psicoterapia parliamo ai nostri pazienti di sistema di sicurezza?**

Possiamo definire il sistema di sicurezza come la capacità di entrare in contatto con le proprie emozioni, di riconoscere i propri bisogni e desideri, di tollerare in maniera sufficientemente adeguata i vissuti di frustrazione e i momenti di attesa che precedono la soddisfazione dei bisogni stessi.

Si tratta di un processo correlato con il passaggio da uno stato di dipendenza ad una condizione di maggiore autonomia, ad esempio nello strutturarsi di una rappresentazione di sé integra e dotata di coesione, di un'identità stabile e di un funzionamento autonomo che garantisce la cosiddetta "idoneità all'autoconservazione", ovvero la capacità di ascoltare le proprie emozioni, di proteggersi dai pericoli, di autoregolarsi e di soddisfare i bisogni primari, così come di raggiungere un equilibrio tra bisogni narcisistici e bisogni di parità e scambio nelle relazioni, riconoscendo che l'altro è diverso da sé e che è portatore di bisogni propri e specifici.

**Come funziona il sistema di sicurezza e come cambia nel corso del tempo?**

Nelle prime fasi di vita il sistema di sicurezza è prevalentemente esterno, nel senso che è il sistema di riferimento, ovvero le principali figure di accudimento, che accolgono, comprendono e rispondono ai bisogni del bambino. Di conseguenza, nei primi anni di vita c'è

inevitabilmente una condizione di totale dipendenza, sia fisica che emotiva, dall'adulto di riferimento e il senso di sicurezza del piccolo dipenderà da quanto il bisogno manifestato riceverà una risposta "sufficientemente adeguata" nei tempi e nelle modalità richieste. Ne è un esempio il rapporto con il cibo, una delle primissime forme di accudimento e di esperienza di vita. È il genitore che dovrà essere in grado di capire cosa il bambino sta chiedendo e di attivarsi per la migliore soddisfazione possibile; se l'altro non c'è il bambino vivrà un senso di profonda angoscia e smarrimento.

I bisogni del bambino devono essere letti in un'ottica di attaccamento e di dipendenza: il piccolo vuole sentirsi sicuro e, per sopravvivere e crescere, necessita che i propri bisogni siano riconosciuti e soddisfatti da un ambiente che dovrebbe essere "medio-prevedibile" (Hartmann).

Nella prima e media adolescenza si verifica una modificazione del rapporto individuo-ambiente, determinata dall'emergere della capacità di percepire i propri bisogni, le proprie finalità e le proprie risorse. Emergono, quindi, bisogni che si muovono verso oggetti diversi dal contesto familiare e che vanno nella direzione della ricerca di una maggiore autonomia. Tale condizione, però, costituisce una minaccia per il vecchio sistema di sicurezza, che si sente smarrito all'interno di un contesto interpersonale diverso da quello già noto. Il ragazzo sente una spinta verso l'esterno e questo comporta l'emergere di una inevitabile paura sia di ciò che all'esterno è nuovo e non si conosce, sia di ciò che arriva dall'interno, ovvero bisogni, emozioni e sensazioni il cui soddisfacimento e regolazione erano precedentemente affidati al genitore.

In questa fase di vita possiamo osservare la compresenza del desiderio e della paura di crescere, di sperimentarsi altrove, ma di non sapere bene in che direzione andare. L'ambivalenza è la caratteristica principale di questo periodo, all'interno del quale il sistema di sicurezza non è più totalmente esterno, ma non ancora del tutto interno. Immaginiamo l'adolescente come colui che ha una valigia fatta di sicurezze colorate. Alcune saranno ancora basate

sull'esterno, altre staranno per divenire interne, in un dialogo tra parti e all'interno di un cammino fatto di tentativi ed errori e di salti in avanti senza ben sapere quale sarà il punto di arrivo.

L'adolescenza rappresenta il periodo di maggior discontinuità, dove le sicurezze antiche vacillano e quelle nuove stanno per essere costruite.

Nella tarda adolescenza (fine superiori e inizio università) si dovrebbe iniziare a strutturare un sistema di sicurezza prevalentemente interno, acquisendo la capacità di riconoscere i propri bisogni e gli obiettivi che si vogliono raggiungere, di tollerare l'attesa, la frustrazione e la paura della perdita, riuscendo a sviluppare aree di maggiore autonomia e minore bisogno del supporto dell'altro.

In questa fase di vita è molto importante poter acquisire la **proprietà emotiva**, ovvero essere in grado di raggiungere una padronanza cognitiva ed affettiva ed un senso di appartenenza dei propri bisogni. Tale condizione implica la possibilità, non ancora presente durante l'infanzia, di sentire sia i propri bisogni differenziati da quelli dell'ambiente e in sintonia con l'immagine di sé, sia la fiducia di possedere i mezzi per soddisfarli, che comprende la capacità di attesa e la progressiva definizione di scopi e mete.

Un'altra acquisizione importante è la **residenza emotiva**, ovvero uno spazio affettivo dove l'individuo può vivere le ambivalenze che caratterizzano i momenti di transizione della vita, durante i quali viene ricercato il nuovo, ma con la possibilità di tornare in un posto conosciuto che consenta di abbandonare gradualmente il vecchio. In tale spazio affettivo, quindi, devono potersi esprimersi entrambe le esigenze, quella di sicurezza e di dipendenza e quella di maggior iniziativa ed autonomia.

Nelle fasi seguenti dell'esistenza e nel corso dell'età adulta ciò che definisce uno sviluppo sano dell'individuo è rappresentato dalle **caratteristiche di flessibilità**, che permettono le modificazioni necessarie per rispondere agli eventi esterni e alle diverse esigenze della realtà interna, alle nuove priorità che caratterizzano le diverse

fasi della vita, ai diversi limiti presenti in essa, ma anche alle diverse potenzialità rese possibili dalla maturazione e dall'esperienza. I **disturbi** psicologici possono essere conseguenza di due principali cause: il fallimento nelle realizzazioni delle fasi precedenti oppure l'incapacità di un adattamento adeguato alle nuove necessità che emergono lungo il corso dell'esistenza e che potrebbero mettere in crisi il sistema di sicurezza fino ad allora costruito.

Per riassumere, all'inizio della nostra vita è l'altro la nostra àncora, il nostro punto fermo, la nostra sicurezza, colui che dovrebbe rispondere in maniera sufficientemente adeguata a ciò di cui abbiamo bisogno, dando regole che aiutino ad accettare i limiti e che insegnino a non avere fretta e ad attendere.

Crescendo dovremo imparare ad ascoltare le nostre emozioni, a proteggerci dai pericoli, a rispondere a ciò di cui abbiamo bisogno e ad auto-accudirci. E dovremo imparare a farlo da soli, grazie agli altri e ai loro insegnamenti, ricordandoci che le sicurezze che abbiamo quando siamo adulti non ci sono state date a priori, ma sono state faticosamente costruite nel corso della nostra crescita.

In conclusione, la costruzione di un sistema di sicurezza interno è l'esito di un lungo e complicato percorso, dove si incontreranno tortuose scale, ma anche rassicuranti discese.

