

1

Chi è il bambino che sei stato?

Il bambino del passato è più vivo che mai

Sei stato un bambino,¹ non importa dove o quando. Questo è uno dei grandi denominatori comuni della nostra vita di adulti e tuttavia uno fra i più scontati, in apparenza insignificanti e ignorati. Eppure, il fatto che tu sia stato un bambino ha un peso determinante sulla tua vita di adesso. Cercando di comportarci da adulti, commettiamo l'errore di ignorare il tempo in cui eravamo bambini, di dare poca importanza alla nostra infanzia e trascurarla completamente quando si tratta di pensare a noi stessi o agli altri. Ecco una delle cause principali di tanta sofferenza e infelicità negli adulti e il modo migliore per maltrattarci.

Che tu sia ricco o povero, soddisfatto di quello che hai o profondamente deluso, casalinga o donna in carriera, sposato o divorziato, in galera o a casa tua, il bambino che sei stato non è qualcosa di completamente passato, morto e sepolto. La tua infanzia, nel vero e proprio senso della parola, è qualcosa che continua a esistere dentro di te e influisce su tutto quello che fai e che provi.

E i sentimenti e gli atteggiamenti provenienti dall'infanzia influenzano, se non arrivano addirittura a determinare e a dominare, i tuoi rapporti con gli amici, con i colleghi, con il partner e perfino con i tuoi figli. Interferiscono con il tuo modo di agire in ambito professionale e sentimentale e svolgono un ruolo essenziale provocando quel tuo affaticamento interiore, quell'incapacità di rilassarti, quei terribili mal di testa e lo stomaco sempre sottosopra.

¹ Il termine *bambino* va inteso indifferentemente al maschile e al femminile, considerato il fatto che l'inglese *child* si riferisce a entrambi i generi. [n.d.t.]

Cosa è successo al bambino che sei stato? È morto? È stato buttato da qualche parte come i giocattoli vecchi, la cartella e lo slittino? È stato forse abbandonato, perso nel corso del tempo e alla fine dimenticato?

Atteggiamenti pericolosi

La mia professione di neuropsichiatra infantile mi ha dato la possibilità di esaminare i sentimenti più intimi di adulti e bambini che si trovano a lottare con i loro problemi e mi ha messo nella posizione privilegiata di poter vedere *nell'adulto* cosa è stato del bambino di una volta. Spesso ho l'opportunità di cogliere nel bambino lo sviluppo di atteggiamenti pericolosi proprio sul nascere, atteggiamenti che per lui sono l'unico modo di far fronte a pretese e comportamenti eccessivi e spesso irragionevoli dei genitori, le persone attorno a cui ruota la sua esistenza. Posso toccare con mano i risultati finali di queste reazioni infantili nell'adulto: solitudine, ansia, difficoltà nella sfera sessuale, depressione, fobie, contrasti con il coniuge, mania di successo.

Il bambino che eri sopravvive nella tua scorza di adulto. Forse «prosperare» è un termine più appropriato di «sopravvivere», perché spesso questo bambino è un personaggio irrequieto, rumoroso e petulante, che si lancia a capofitto in tutto quello che gli piace, si gingilla, prende in giro e inventa storie per scaricare sugli altri quello che non gli va: un essere che è capace di sconvolgere e rovinare l'esistenza altrui, ma che è anche la parte spaventata, schiva e oscura della tua personalità.

Che ci piaccia o no, siamo allo stesso tempo sia il bambino che eravamo, che vive nell'atmosfera emotiva del passato e spesso interviene nel presente, sia l'adulto che tenta di dimenticare il passato e di vivere soltanto la realtà attuale. Il bambino che eri può metterti i bastoni tra le ruote e farti star male, può complicarti la vita e rovinarti l'esistenza, ma può anche arricchirla e renderla più bella.

Come tratti il tuo «bambino del passato»?

In un modo o nell'altro abbiamo sempre a che fare con il bambino che eravamo e questo sta alla base di molti problemi. In effetti abbiamo a che fare con il nostro bambino del passato dall'adolescenza in poi, ma se non capiamo come i retaggi dell'infanzia sopravvivano nella nostra vita di adulti proveremo un senso di stanchezza interiore che alimenterà le nostre frustrazioni.

Molti di noi cercano di estirpare questi sentimenti che ci portiamo dentro dall'infanzia; li rinneghiamo, li ignoriamo, li respingiamo e arriviamo a rimprove-

rarci, a sminuirci e a considerarci «infantili» e «immaturi». Eppure è proprio la natura stessa dello sviluppo emotivo che ci impedisce di seguire questa strada con successo.

Se non avessi già provato a scendere a patti con il tuo bambino interiore non avresti conflitti, sofferenze o angosce. Di fatto qualcuno fa proprio così: non permette che il suo «bambino del passato» abbia il sopravvento sulla sua vita di adulto e questo lo porta a vivere in perenne conflitto con gli altri e spesso con l'intera società. Per esempio, un bambino piccolo ignora il concetto di proprietà privata e prende tutto quello che gli piace; però, se continua a fare così anche da grande, finisce in prigione.

Riconoscere e accettare i bisogni del «bambino del passato» non significa trastullarsi in atteggiamenti infantili, agire d'istinto o perdere le staffe. È necessario fissargli dei limiti, proprio come i genitori stabiliscono per i propri figli regole ferree di disciplina per proteggerli.

La gravità del problema

Oggi giorno il conflitto fra «il bambino del passato» e l'adulto attuale provoca a livello emotivo squilibri talmente gravi che circa una persona su dieci è in cura presso ospedali o servizi psichiatrici o è seguita privatamente da specialisti. Altre persone mascherano lo stesso conflitto dietro malattie psicosomatiche. Si calcola che un medico di base dedichi dal 30 al 50% circa del suo tempo alla cura di disturbi causati da problemi emotivi. Benché ogni anno si spendano miliardi per il trattamento di questo genere di malattie, i problemi rimangono perché se ne ignora l'origine emotiva e di conseguenza non si interviene adeguatamente.

In passato ci si era illusi che un maggior numero di psichiatri e una ricerca più approfondita avrebbero prima o poi risolto il problema. Ma queste sono state deluse.² Al contrario, nel campo della salute mentale siamo proprio sull'orlo della catastrofe: abbiamo solo 10.000 psichiatri, cioè circa uno ogni 18.000 persone e, considerando il ritmo di crescita della popolazione, è impensabile anche solo mantenere questa proporzione del tutto inadeguata, figuriamoci se possiamo migliorarla.

Questo libro, tuttavia, non tratta i problemi che affliggono persone con gravi disturbi mentali e quindi bisognose di cure psichiatriche specialistiche. Affronta invece quei problemi che affliggono nella vita quotidiana la gente comune e gli stessi operatori sociali, quei problemi che, con un po' di impegno, possiamo

² Si consideri che l'autore si riferisce alla situazione degli Stati Uniti negli anni Sessanta. [n.d.t.]

risolvere da soli, a condizione che riusciamo a capirne la causa e a trovare il modo di gestirli.

La gente potrebbe eliminare gran parte della sofferenza, della stanchezza, della solitudine e del vuoto interiore se comprendesse meglio come convivere con il «bambino del passato» ancora vivo e attivo. Questo tipo di conoscenza aiuterebbe le coppie sposate a soddisfare i bisogni reciproci in modo più adeguato e i genitori a costruire per i loro figli un'infanzia libera da quegli atteggiamenti che sono la base di problemi futuri. Questo libro si propone di fornire, in un linguaggio comprensibile, una conoscenza pratica delle origini dei disturbi emotivi e un metodo per gestirli adeguatamente.

Tre concetti fondamentali

In questo libro vengono illustrati tre concetti fondamentali, frutto della mia esperienza come medico, come neuropsichiatra infantile a contatto con bambini e genitori e infine come docente di psichiatria presso l'Ohio State University, a contatto con studenti in medicina e giovani medici. Questi concetti sono:

1. *Il tuo bambino del passato*: nel senso letterale dell'espressione è il bambino che sei stato una volta e che continua a esistere nella tua vita di adulto.
2. *Essere genitore di te stesso*: ti stai già comportando da genitore del tuo «bambino del passato», le cui reazioni ai tuoi atteggiamenti da genitore ti causano spesso così tanti guai.
3. *Rispetto reciproco*: è la base per andare d'accordo con il tuo «bambino del passato» e con le altre persone.

Ho maturato questi concetti nel dopoguerra, dopo aver aperto il Children's Mental Health Center («Centro di Neuropsichiatria Infantile») a Columbus, nell'Ohio. Mi sono trovato infatti di fronte al problema di aiutare le centinaia di bambini e genitori con disturbi mentali che si riversavano nella clinica. I miei pazienti avevano bisogno di aiuto e ne avevano bisogno urgente: questa era la situazione tipica.

Alcune considerazioni pratiche

I miei pazienti di Columbus erano in gran parte bravi genitori, coscienti, spesso in possesso di una buona cultura, ma con problemi psicologici. Ho notato che spesso una terapia di tipo psicoanalitico non risultava particolarmente efficace perché non era adatta ai loro problemi. Non funzionava perché i pazienti non

comprendevano né i termini specifici né i concetti fondamentali e, anche quando li capivano, spesso li rifiutavano. Soprattutto aveva tempi troppo lenti e troppo lunghi. Il gran numero di persone che venivano in cerca di aiuto mi ha quindi costretto a studiare una strada diversa da quella seguita dalle interminabili procedure della psicoanalisi.

Questo non significa che la psicoanalisi o la terapia di tipo psicoanalitico non possa funzionare o non funzioni di fatto. Significa solo che molte volte non è l'approccio adeguato e diventa una perdita di tempo per lo psichiatra e di tempo e denaro per il paziente. Considerati i lunghissimi tempi necessari alla formazione degli psichiatri, è giusto usare le loro capacità professionali unicamente per le persone affette da disturbi più gravi.

Se ci atteniamo alla lettera ai dettami della psicoterapia di tipo freudiano, non riusciamo a ridurre l'impatto traumatico che i disturbi di origine emotiva hanno su di noi. Credo che il medico di famiglia rivesta un ruolo chiave a questo proposito. In virtù della sua formazione di base e del tipo di rapporto che ha con le famiglie, è in una posizione strategica per cogliere e alleggerire i problemi emotivi quasi sul nascere. Un medico generico che conosce i presupposti teorici della psicoanalisi freudiana sa che è un po' troppo sofisticata e lontana dalla sua esperienza quotidiana per essergli di effettivo aiuto. Però, con strumenti diagnostici e terapeutici più concreti, potrebbe essere in grado di curare gran parte dei disturbi di origine emotiva.

È ovvio che abbiamo un impellente bisogno di più psichiatri, psicologi e professionisti preparati e ancor più di ricerche estese e approfondite. Ma mi sembra altrettanto evidente che dobbiamo dare a ogni uomo e a ogni donna la possibilità di capire chiaramente come e perché nascano quelle tensioni e ansie così disturbanti attraverso concetti e parole di facile comprensione.

A Columbus ho cominciato ad abbandonare a poco a poco i concetti dell'ortodossia freudiana, cercando di svilupparne altri che i miei pazienti potessero usare in maniera più efficace quando si trovavano a dover comprendere e affrontare le loro difficoltà emotive. Dato che lavoravo sia con bambini che con adulti, spesso ho potuto osservare il bambino in lotta con gli atteggiamenti dei suoi genitori e *ho potuto vedere il paziente adulto ancora in lotta con gli atteggiamenti dei genitori con cui era cresciuto e che continuava ad adottare nei confronti di se stesso*. E benché questi atteggiamenti non fossero più alimentati dalla presenza dei genitori, esercitavano ugualmente un'influenza molto forte e le reazioni del paziente adulto erano identiche a quelle che aveva avuto da bambino. Così ho sviluppato la teoria del «bambino del passato» sempre presente nell'adulto.

Da alcuni anni sto usando questi concetti (*il bambino del passato, essere genitori di se stessi e rispetto reciproco*) che sono stati di grande aiuto ai miei

pazienti non appena ho iniziato ad applicarli. Li ho insegnati ad altri e li ho visti applicare con successo. Molti li hanno assunti come strumenti per iniziare a capire e a fronteggiare il proprio disagio. Se pensi che i tuoi problemi siano piuttosto gravi, tanto da volerne parlare con uno psicologo o con uno psichiatra, questo libro ti potrà essere di aiuto indicandoti dove stanno le tue difficoltà.

È evidente che la lettura di questo libro non risolverà automaticamente i tuoi problemi, ma potrà permetterti di affrontare la vera causa della tua solitudine, delle tue angosce e dei tuoi estenuanti conflitti. Imparerai a guardare te stesso e la tua infanzia con occhi nuovi.