

LISETTE SCHUITEMAKER

L'HO CREDUTO SIN DA BAMBINO

Le **5** convinzioni limitanti
che ci portiamo dietro dall'infanzia



Edizioni



AMRITA

Dare il benvenuto alla vita

CONCLUSIONE INFANTILE

«Non sono il/la benvenuto/a, è meglio che me ne vada».

DIALOGO INTERIORE NEGATIVO

«C'è stato un errore. Non sono il/la benvenuto/a qui. Non posso restare in mezzo a questa gente. Sono tutti troppo rozzi, troppo volgari per me. Io ho bisogno di bellezza eterna, di pace, di quiete. Non appartengo a questo posto, è meglio che vada via».

QUALITÀ INNATE

Senso estetico, sensibilità, spiritualità, visione.

Nell'incommensurabile vastità dell'universo, nascosti nell'angolo di un piccolo sistema solare, ci siamo noi sul nostro bel pianeta blu, la Terra.

Realizzare che la nostra vita terrena è parte di un contesto molto più vasto, che lo si faccia da un punto di vista spirituale o fisico, estende istantaneamente la nostra visione. La cornice più ampia di una vita cosmica in continua evoluzione, che si esprime in una miriade di entità, tra le quali noi esseri umani, conferisce un significato e uno scopo alla nostra vita. Ci sono persone che rifiutano un'interpretazione spirituale dell'esistenza, ma molti di noi non hanno bisogno

di qualcuno che ricordi loro l'esistenza del cielo, perché è là che sono abituati ad alzare lo sguardo. E tornare sulla terra può risultare difficile, persino pericoloso. Un esempio di questa situazione ce lo offrono le difficoltà affrontate da un imprenditore olandese di successo di nome Jim.

Dopo aver venduto la sua ultima impresa, Jim si era ritrovato a essere un milionario piuttosto depresso. «Ho avuto una carriera brillante, ho risollevato le sorti di compagnie in difficoltà e le ho vendute guadagnando più soldi di quanti sarò mai in grado di spendere, ma se vuoi sapere la verità», mi ha detto una volta, «ancora non sono riuscito a mettere i piedi a terra». Dal punto di vista della disponibilità economica, poteva fare ciò che voleva, ma, senza il suo lavoro a distrarlo, all'inizio aveva trovato difficile dare un senso alle sue giornate. Se ne stava seduto senza far niente e non riusciva a provare soddisfazione in una vita di piaceri. Passava ore a leggere i giornali e finiva per ritrovarsi disgustato davanti alla violenza che gli uomini riversavano gli uni sugli altri. Le persone, naturalmente, pensavano che con tutti quei soldi Jim non potesse che essere al settimo cielo per la felicità. «È proprio questo il problema», ribatteva lui con un sorriso triste. «Sono davvero al settimo cielo. Là fuori, nello spazio, a migliaia di chilometri di distanza. Non sono qui, presente con tutta la mia attenzione. Proprio per niente. Ma credo sia arrivato il momento di far atterrare questa astronave».

L'inquietudine l'aveva tormentato per così tanto che non ci voleva nemmeno pensare. «Ho vissuto in molti paesi diversi, ma non ho mai sentito di appartenere a nessun luogo. Non esiste un posto dove mi sia mai sentito davvero a casa, nemmeno nel mio corpo. O nella mia vita»: così descriveva l'instabilità della sua condizione. Oltre che avvilito, era anche arrabbiato. Sembrava seccato e infastidito da tutto. Forse quello che lo tormentava era l'imperfezione dell'esistenza? «Sì», rispondeva con un sorriso ma senza gioia negli occhi, «potrei metterla così. E voglio liberarmene. E.T. torna a casa».

nati a se stessi e, di conseguenza, li convincono per qualche verso di non essere i benvenuti. Dal calore del grembo materno al quale siamo abituati, ci ritroviamo su un freddo tavolo di acciaio, dove è molto probabile che ci inducano a emettere il nostro primo respiro con una sonora sculacciata. Privati del contatto con il corpo materno, esausti dalla lunga lotta sostenuta per uscire dal canale del parto, può capitarci di finire dritti in un'incubatrice.

Immediatamente subito dopo la nascita, attraverso le nostre cellule cerebrali in rapida connessione cominciano a fluire le immagini sensoriali. Molti di noi sono nati in risposta al forte desiderio dei propri genitori di avere un bambino. Ma anche in questo caso, nel corso del complesso processo della gravidanza prima e della nascita poi, a un certo punto può esserci stata trasmessa l'impressione di non essere desiderati. Proprio nel momento in cui inizia a formarsi l'immaginario di sé, la sensazione che sia stato appena commesso un terribile errore e che non saremmo mai dovuti nascere è pervasiva.

In altre circostanze, i genitori potrebbero non aver desiderato un figlio. Oppure provare paura all'idea di non essere in grado di far fronte a tutte le responsabilità che un piccolo neonato indifeso comporta. Alcuni di noi sono nati da un abuso o da una violenza, o da genitori che si sentivano troppo giovani, instabili o infelici per mettere al mondo un figlio. Se una madre vive con paura la gravidanza, il primo grappolo di cellule che si attacca alle pareti del ventre potrebbe contrarsi, riconoscendo una qualche forma di ostilità. Questa prima, precocissima, sottile contrazione si trasformerà in una risposta intrinseca del nostro corpo che, una volta nati, continueremo a sperimentare senza riuscire a darcene una spiegazione. Il rifiuto che abbiamo avvertito in concreto non aveva nulla a che fare con noi. Era semplicemente il risultato involontario dell'ansia di una madre che, per le sue ragioni, viveva la gravidanza con paura.

Alcune tradizioni spiegano la forte sensazione di non

appartenenza a questo mondo con la reincarnazione, facendola risalire a esperienze accumulate nelle vite precedenti. Di solito, si tende a prendere tutto quanto abbiamo descritto sopra come un fatto personale e a interpretare la propria natura ansiosa come risultato dell'essere nati in un ambiente ostile. La sensazione di non essere i benvenuti può essere rafforzata da genitori che sono troppo presi dalle proprie cose, dai problemi di coppia o da questioni finanziarie. Una sensazione generale di insicurezza potrebbe essere ricollegata anche alla nascita in periodi di guerra o di carestia, o a qualsiasi altra forma di disordine sociale che causi stress all'interno della famiglia.

Di qualunque tipo siano le circostanze, non dobbiamo colpevolizzare i genitori. Tutti fanno sempre il meglio che possono. Né dobbiamo dare la colpa a noi stessi per il modo in cui siamo nati o per come abbiamo cominciato il processo di incarnazione: abbiamo fatto del nostro meglio per consentire al nostro corpo di crescere grazie al cibo e al sonno. Ognuno di noi ha la sua storia, ma è il presente a offrirci la possibilità di guardare il passato e andare oltre, per vivere appieno le nostre qualità innate.

Non esistono bambini difficili

La madre di Jim ha avuto troppa paura di instaurare un legame con suo figlio perché era terrorizzata dal dolore immenso che avrebbe potuto provare nel caso in cui il piccolo, nato prematuro, non fosse sopravvissuto. Nell'austero villaggio della campagna olandese in cui Jim è cresciuto non c'era nessuno con cui la donna potesse confidarsi, perciò ha dovuto tenere tutte le sue paure dentro di sé.

I genitori che non riescono a dare amore ai propri figli di solito hanno anche loro un estremo bisogno di attenzioni. Questo è vero soprattutto nei casi di depressione post-parto, quando la madre fatica ad aprire il suo cuore al proprio piccolo. È fuor di dubbio che una madre che si sente sprofondare nelle tenebre proprio nel momento in cui probabilmente

si era immaginata piena della gioia e delle benedizioni della maternità abbia un immenso bisogno di cure. Amore e comprensione servirebbero anche a quei genitori che provano rabbia, disperazione e senso di colpa perché si credono vittime di un destino sfortunato che ha dato loro in sorte un bambino difficile.

Sue Gerhardt, psicanalista e psicoterapeuta, è convinta che i bambini difficili non esistano. Il ruolo del genitore, a suo modo di vedere, somiglia a quello di una sorta di *coach* emozionale che aiuta il bambino a regolare i propri sentimenti sia attraverso l'identificazione attuata dal bambino stesso con i bisogni dei genitori che attraverso la formulazione di risposte non verbali. L'idea alla base del suo libro *Perché si devono amare i bambini* è esplicitata con chiarezza nel sottotitolo dell'edizione inglese, che recita: *How affection shapes a baby's brain* [Come l'amore modella il cervello di un bambino]. «La difficoltà con i bambini consiste nel fatto che essi hanno bisogno di cure costanti per molti mesi», scrive, «Ogni bambino ha un unico patrimonio di geni che possono essere attivati dall'esperienza». Gerhardt attribuisce il risultato dell'interazione dinamica tra bambino e genitori soprattutto a questi ultimi. La psicanalista porta a sostegno della sua tesi l'esempio di ricerche che hanno tentato, fallendo, di identificare i bambini "difficili" fin dalle prime settimane di vita, e suggerisce che la "difficoltà" dipenda in massima parte dalla percezione dei genitori. Trovo fantastica la sua osservazione quando dice che in realtà, dal punto di vista del bambino, si potrebbe tranquillamente parlare di "genitori difficili". Un tipo di genitore che tende a dividersi in due categorie: i noncuranti e gli intrusivi.

«All'estremo dei noncuranti», scrive, «vi sono madri depresse che incontrano molte difficoltà a soddisfare i loro bambini, i quali tendono a essere apatici e introversi: queste madri non stabiliscono un contatto oculare con i loro figli e li prendono in braccio solo per cambiarli o nutrirli». Al lato

estremo degli intrusivi Gerhardt situa invece quelle madri che possono forse essere anche depresse, ma che soprattutto sono arrabbiate, anche se solo segretamente. «Si tratta di un tipo di madre più espressiva che in un certo senso prova fastidio di fronte alle richieste del bambino e si sente ostile nei suoi confronti. Può trasmettere questo al piccolo sollevandolo in modo brusco o tenendolo in braccio in modo rigido». Anche se in questo brano l'autrice parla esclusivamente della figura materna, conclude osservando: «Per fortuna, la maggior parte dei genitori istintivamente fornisce al bambino sensibilità e attenzione sufficienti ad assicurargli una sicurezza emotiva. Ma ciò che sembra più cruciale per il bambino è la disponibilità e la presenza del genitore o di chi si cura di lui nel prendere nota dei suoi segnali e nel regolare i suoi stati; questa è una cosa che il piccolo non può ancora fare da solo se non in modo rudimentale (come succhiarsi il dito quando ha fame o girare la testa in direzione opposta alla stimolazione che lo disturba)».

I neonati, naturalmente, non sono consapevoli delle difficoltà dei genitori, delle loro paure e incertezze. Per un neonato, le prime impressioni del mondo al di fuori del grembo materno sono fondamentali. Quando da piccoli sperimentiamo una qualsiasi forma di ostilità, nelle prime ore o giorni della nostra vita, tendiamo inevitabilmente a imputarla a noi stessi, perché per noi tutto e tutti sono ancora un'unica grande massa informe di esistenza. Con il tempo, usciremo da questa fusione con la figura materna e svilupperemo la capacità di distinguere tra noi stessi e tutto il resto; ma in questa primissima fase di percezione sensoriale, quel livello di sviluppo è ancora ben lontano oltre l'orizzonte. In questi primi giorni, episodi per noi spaventosi come rumori troppo forti o un comportamento un po' rude trasmettono al nostro piccolo corpo una sensazione di insicurezza. Istintivamente si forma dentro di noi l'impressione di non essere desiderati, di non appartenere a questo mondo, che non avremmo dovuto essere qui. Queste prime impressioni avranno un

ruolo determinante nel modo in cui molti di noi guarderanno alla vita.

Non tutti giungono a questa prima conclusione infantile, che ci porta a trascorrere gran parte della vita fuggendo. L'assenza di un legame con la figura materna può diventare la base su cui un bambino costruisce la propria identità mentre può non esercitare alcun effetto su un altro. Nel dibattito ancora aperto che vede opposte natura e cultura, io credo che la natura delle nostre qualità individuali innate sia un fattore che determina la nostra interpretazione del modo in cui veniamo cresciuti nei primi giorni di vita. Chi giunge a questa prima conclusione infantile, spesso è nato con una natura sensibile, una predisposizione alle arti e una particolare apertura alla spiritualità.

Tutti nella testa

Molti sarebbero rimasti spiazzati, ma Taylor, trent'anni e qualcosa, quando le ho chiesto se fosse mai scesa nelle sue gambe o se invece le considerasse alla stregua di uno scantinato dove non si entra quasi mai, ha capito esattamente cosa volessi dire. «Non me l'ha mai chiesto nessuno», ha risposto abbastanza sorpresa, «ma è vero. Vivo tutta nella mia testa, e lassù è un posto terribilmente affollato. C'è un'accozzaglia di pensieri, e tutti mi sembrano ugualmente importanti. Di solito, mi ci vuole moltissimo per stabilire le priorità, per avere una visione chiara della mia situazione. È come se tutta la mia vita fosse stipata nella testa, ma non scendo mai fino alle gambe. Per me, è come se fossero in Antartide. Ma come ha fatto a capirlo?»

A volte, mi ha confessato, in mezzo ai suoi colleghi che parlano di lavoro, bambini, carriera, Taylor si sente come un'aliena. Lei si considera più un'artista, qualcuno che vuole creare un mondo nuovo e dimostrare che le cose possono essere diverse da così. Quando parla, le sue mani si agitano nell'aria come uccellini. Le braccia si alzano e si abbassano come se vivessero di vita propria e non fossero completa-

mente attaccate al corpo slanciato. Senza esserne minimamente consapevole, mi dà tre indizi che mi fanno capire con chiarezza come la sua conclusione infantile risalga a quando era ancora molto piccola: la sensazione di essere fuori luogo tra le persone della sua stessa età, la consapevolezza di vivere soprattutto nella testa e i movimenti svolazzanti delle braccia. Sono tutte caratteristiche tipiche delle persone con una prima conclusione infantile particolarmente forte, che non si sentono a casa propria sulla terra e preferiscono perdersi nei loro pensieri, in più ameni pascoli, per così dire. Questo perenne fuggire tende a metterle di fronte a delle sfide, a far loro immaginare progetti grandiosi che sembrano non riuscire mai a realizzarsi; e diventa una sfida anche organizzare la vita quotidiana, essere in orario, riuscire a fare tutte le cose che devono essere fatte senza perdersi in una terra di nessuno.

Taylor capisce al volo. «Stai dicendo che riuscirei a concludere di più se mi decidessi a scendere dall'attico e arrivare fino a laggiù, nelle mie gambe? Ma come posso farlo?»

Per circa un decennio, il pluripremiato regista di *La La Land*, Damien Chazelle, ha coltivato un suo sogno personale. Ispirato dai grandi musical del passato, ne ha scritto uno su un pianista jazz molto passionale e un'aspirante attrice di talento, ambientato nella Los Angeles dei giorni nostri. Insieme al suo antico compagno di stanza a Harvard, il compositore Justin Hurkwitz, ha tenuto in vita il suo sogno, e alla fine lo ha realizzato. E questo film nostalgico l'ha trasformato in un attimo, come ha detto una volta un intervistatore, «nell'uomo più amato della terra». È come vivere in un sogno? «Ogni volta che si ha l'occasione di fare un film è una specie di miracolo», ha risposto il giovane regista, «perciò ho scelto consapevolmente di lavorare a questo film come se fosse l'ultimo che avrei mai fatto, perché... chi può dirlo?»

Per quelli di noi che hanno sviluppato questa conclusione infantile, che risale ai primissimi tempi della nostra

vita, i sogni sono un territorio molto familiare. Mossi dalla paura di non avere il diritto di esistere, proiettiamo la nostra energia in alto, fuori dal corpo, verso i piani superiori. Noi eravamo quei bambini che all'asilo si guardavano attorno con gli occhi sgranati e che, una volta a casa, avevano bisogno di trascorrere diverso tempo tranquilli, da soli, per elaborare la miriade di impressioni raccolte nell'arco della giornata. Qualche anno più tardi, in classe faticavamo a rimanere concentrati, perché i nostri pensieri se ne andavano per conto loro, trasportandoci nei mondi fantastici di cui avevamo letto sui libri o che ci piaceva creare nella nostra immaginazione. E, quando venivamo richiamati al presente, dopo un attimo non potevamo fare a meno di ricominciare a sognare, con lo sguardo perso fuori dalla finestra. Eppure, come per magia, assimilavamo tutto, perché i nostri confini con il mondo esterno sono così permeabili che tutto quello che viene detto e fatto intorno a noi trova il modo per entrarci dentro. Siamo estremamente sensibili e spesso comprendiamo come funzionano le cose senza bisogno di spiegazioni. Intuitivamente, trovavamo la risposta giusta a domande che mettevano in crisi i nostri compagni.

Crescendo, continuiamo ad avere difficoltà a concentrarci su argomenti che non suscitano il nostro interesse immediato. Rimaniamo come incantanti, e prima che ce ne accorgiamo il tempo è passato e noi siamo in ritardo e non riusciamo a trovare le chiavi dell'auto, che tra l'altro non ricordiamo più dove abbiamo parcheggiato. Siamo la personificazione del professore perplesso. A volte non sappiamo nemmeno bene a cosa stavamo pensando mentre il tempo passava. Sappiamo solamente che stavamo alla grande là fuori, ovunque fossimo. C'erano armonia e pace, proprio come pensiamo che dovrebbero esserci quaggiù sulla terra. Alcuni di noi, però, sanno dire esattamente dove fossero. Erano fuggiti dalla terra alla velocità della luce e vagavano tra le stelle. Può sembrare assurdo, ma provate a chiedere a un bambino con lo sguardo perso lontano dove si trovas-

se un attimo prima. Rimarrete sorpresi. E lui, a sua volta, rimarrà sorpreso che qualcuno gli chieda di quelle esperienze, per lui così reali e così estranee invece alle persone che non vivono sulla loro pelle questa conclusione infantile.

Il corpo racconta di noi

Le persone caratterizzate da questa conclusione infantile hanno corpi che somigliano a quelle ariose cattedrali antiche costruite per allungarsi verso il cielo e arrivare il più vicino possibile a Dio, per quanto sia concesso agli uomini. Spesso alti e allampanati, possiamo sentirci come un faro che si erge solitario su un'isola lontana dalla costa, in mezzo al mare. A volte gli somigliamo addirittura, quando ci guardiamo attorno con gli occhi spalancati per accertarci di essere al sicuro, qui e ora. I nostri occhi possono avere uno sguardo spaventato, e troviamo difficile concentrarci su una singola persona nel corso di una conversazione, mentre vaghiamo con lo sguardo alla ricerca di possibili minacce o di un'ispirazione dall'alto.

Abbastanza comunemente sviluppiamo un cattivo rapporto con il cibo. Le prime esperienze di ostilità percepita ci hanno spinto a ritrarci dall'esistenza corporale. Molti di noi non vivono bene con il proprio corpo, che per mantenersi sano ha bisogno di così tante attenzioni. Lo troviamo così goffo, lento e pesante a paragone con la rapidità dei nostri pensieri, capaci di visualizzare con tanta chiarezza nuove realtà, che proviamo un senso di insofferenza davanti a tutto il tempo necessario a occuparci dei suoi bisogni fisici. Preferiremmo essere luce. Questo ci porta a temporeggiare davanti al piatto e, una volta liberi dal controllo dei nostri genitori, tendiamo a saltare i pasti. Spesso, inoltre, siamo schizzinosi. Preferiremmo non mangiare piuttosto che metterci in bocca qualcosa che non è di nostro gusto.