

## **Recensione di Alice Miller**

### **Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero sé**

(vecchia edizione)

#### **I contenuti**

Il volume, scritto da Alice Miller, psicoanalista che piano piano si è distaccata dalle posizioni della psicoanalisi tradizionale impostando un proprio modo di concepire e praticare la psicoterapia, è uscito per la prima volta nel 1979.

Per l'autrice "il dramma del bambino dotato" (quello che è l'orgoglio dei suoi genitori) ha origine nella sua capacità di cogliere i bisogni inconsci dei genitori e di adattarvisi, mettendo a tacere i suoi sentimenti più spontanei (rabbia, indignazione, paura, invidia) che risultano inaccettabili ai "grandi". In tal modo viene soffocato lo sviluppo della personalità più autentica e il bambino soffrirà di insicurezza affettiva e di una sorta di impoverimento psichico.

Da adulto, secondo l'autrice, sarà depresso oppure si nasconderà dietro ad una facciata di grandiosità maniacale. Gli esempi che riporta documentano la sofferenza inespressa di questi bambini e, al tempo stesso, le difficoltà dei genitori, incapaci di essere disponibili verso i figli.

#### **1) Il dramma del bambino dotato e come siamo diventati psicoterapeuti**

Secondo la Miller nella lotta contro i disagi psichici abbiamo solo un mezzo a disposizione: scoprire a livello emotivo la verità della storia unica e irripetibile della nostra infanzia. Non possiamo cambiare il passato ma possiamo cambiare noi stessi acquisendo la consapevolezza del nostro percorso. Molti dei mali del mondo sono così da attribuirsi ai danni subiti nell'infanzia dai singoli individui, così come molte dipendenze e abusi servono per combattere la "noia" e la "quiete" che può far percepire di nuovo quel "vuoto", quella "solitudine" dell'infanzia.

#### **Il povero bambino ricco**

Molte persone che entrano in analisi presentano disturbi e soffrono per gravi depressioni eppure la loro infanzia è stata felice e protetta da genitori incoraggianti. Orgoglio dei genitori, capaci di raggiungere ogni obiettivo, costoro sono inclini ai sensi di colpa ogni volta che sentono di aver tradito l'immagine ideale di se stessi. Si tratta spesso di persone incapaci di sentire i propri reali bisogni, capaci di costruirsi l'illusione della buona infanzia.

Il clima psichico dell'infanzia di questi soggetti può essere ricondotto alle carenze di considerazione e dei sentimenti e delle proprie sensazioni fin dalla più tenera età, una carenza narcisistica che li porterà poi per tutta la vita a cercare ciò che i loro genitori hanno fatto loro mancare, cioè qualcuno che li ammiri e li apprezzi. Ciò è tanto più vero se si pensa che nella storia di questi pazienti si riscontra spesso una madre o entrambi i genitori insicuri sul piano emotivo che presentava al bambino un'immagine di durezza autoritaria necessaria per il proprio equilibrio narcisistico: a tale bisogno rispondeva il bambino con una sorprendente capacità di adattamento tale da garantire a lui stesso l'idea che si aveva bisogno di lui e di conseguenza l'assicurazione di esistere.

#### **Il mondo perduto dei sentimenti**

La fenomenologia di quello che una volta era chiamato in psicoanalisi disturbo narcisistico secondo la Miller è da ricercarsi nell'adattamento del bambino all'impossibilità di vivere in modo cosciente i sentimenti di gelosia, invidia, ira, abbandono, impotenza, paura. eppure spesso si tratta di persone sensibili e dotate che però non hanno avuto modo di esperire questi sentimenti per paura di ferire la madre, renderla insicura, comprometterne il potere o minacciarne l'equilibrio. Un bambino può vivere tali sentimenti solo se c'è un adulto che lo accetta, lo comprende e lo asseconda altrimenti

tenderà a non viverli affatto mettendo in atto nella sua vita da adulto inconsciamente situazioni in cui far rivivere i sentimenti che all'epoca erano appena abbozzati ma senza che sia comprensibile il contesto originario.

I meccanismi di difesa in questo senso offrono esempi di strategie che il paziente mette in atto per proteggersi dal sentimento di abbandono provato durante la prima infanzia (la negazione, la trasformazione della sofferenza passiva in comportamento attivo, lo spostamento su altri oggetti, l'introiezione, l'intellettualizzazione cui si accompagna sempre la rimozione della situazione originaria e dei sentimenti ad essa connessi che emergeranno solo dopo anni di analisi).

Winnicott ebbe a definire FALSO SE' l'adattamento ai bisogni parentali (l'individuo non si limita a mostrare ciò che gli viene richiesto ma si fonde con esso): i genitori hanno trovato nel Falso sé del bambino la desiderata conferma, un sostituto delle loro strutture mancanti e il bambino, che non ha potuto crearsi strutture proprie dipende prima consciamente e poi inconsciamente dai genitori.

Non riesce così a separarsi dai genitori e nell'età adulta continua ad essere dipendente dalla conferma del partner, del partner e, soprattutto, dei propri figli. Il bambino sarà amato dalla madre a condizione che mantenga il Falso sé, ciò non produrrà guasti nelle facoltà intellettuali ma nella vita affettiva.

### **Alla ricerca del vero sé**

Seconda la Miller uno dei cardini del lavoro psicoanalitico è che i pazienti con disturbi narcisistici arrivino ad una comprensione emotiva del fatto che tutto l'amore che si erano conquistati con tanta fatica non riguardava affatto l'individuo che essi erano in realtà ma solo il prodotto che erano in grado di dare e non il bambino in sé. Il divenire consapevoli che la propria infanzia è stata utilizzata dagli adulti e non ci è stato permesso di viverla con spontaneità fa emergere la sofferenza e il lutto dal quale però possono emergere le fantasie di grandezza che devono essere comprese per ciò che realmente sono cioè una forma alienata di quei bisogni autentici e legittimi che sono stati calpestati nell'infanzia. Solo in questa dimensione sarà possibile superare la scissione e realizzare l'integrazione. La Miller si sofferma sul metodo utilizzato a questo scopo: attirare l'attenzione del paziente sul suo modo di trattare i propri sentimenti, fargli notare che egli tende a minimizzarli, che non riesce a percepirli, che li valuta in relazione a come li vivranno gli altri. Una volta conseguito l'obiettivo di prendere sul serio i propri sentimenti il paziente comincia a sperimentare che può provare sentimenti senza che accadano fatti irreparabili e l'analista offre il territorio di prova e di confronto. Quanto più i sentimenti primitivi vengono ammessi e vissuti e tanto più il paziente si sente forte e capace di vivere anche le ambivalenze della prima infanzia. Si vivono qui i sentimenti primari di impotenza, di rabbia, abbandono nei confronti dell'oggetto amato: il vero sé – scrive Winnicott – è nello stadio della non comunicazione perché non c'è nulla che un paziente debba proteggere di più quanto il vero sé. Ma non dobbiamo dimenticare che tutto questo non si presenta in forma cosciente: il bambino non sa cosa nasconde però tanto il vero sé non può comunicare in quanto è rimasto ad uno stadio inconscio e non evoluto, in una sorta di prigione interiore. Il termine dell'analisi con il momento della separazione permette all'individuo di esporsi liberamente ai sentimenti senza dover continuamente ricorrere alla figura traslativa dell'analista.

### **La situazione dello psicoterapeuta**

Nel volume della Miller, che è stato oggetto di una profonda revisione e riscrittura rispetto all'edizione precedente, si coglie il passaggio storico da una psicoanalisi ortodossa ad una psicoterapia analiticamente orientata. Tutto il paragrafo sottolinea che anche lo psicoterapeuta deve fare i conti con il bambino che è stato e forse proprio in quell'infanzia si è costruito il percorso che poi lo ha condotto, da adulto, a scegliere questa professione. La tutela di sé e quella del paziente rispetto alle manipolazioni subite nell'infanzia dovrebbe aver avuto come percorso un'analisi

personale nella quale elaborare i lutti dell'infanzia: quanto meglio ci orientiamo nella nostra storia personale, tanto meglio possiamo smascherare le manipolazioni, che, a causa di problemi infantili irrisolti, possono essere messe in atto anche dagli stessi terapeuti.

## **Il cervello d'oro**

Si tratta di una favola che porta con sé il seguente messaggio: “tra le piccole, indispensabili, cose della vita rientra anche l'amore materno che a molti tocca pagare con la rinuncia alla propria vitalità.

## **2. Depressione e grandezza: due forme della negazione**

### **Destini dei bisogni infantili**

Fiumi di parole sono state spese per testimoniare l'importanza del legame madre-figlio e soprattutto di quei primi attimi che consentono con il rapporto di pelle tra i due di iniziare il percorso evolutivo: chi ha la fortuna di crescere con una madre capace di rispecchiarlo e che si renda disponibile, cioè si metta a disposizione della crescita sana del figlio, potrà vedere gradualmente sorgere in sé una sana autostima. Un sano sentimento del sé secondo l'accezione della Miller è rappresentato dalla sicurezza incrollabile che i sentimenti e i desideri provati appartengono al proprio Sé, solo così un bambino potrà essere triste e depresso senza cercare aiuto, senza temere per questo di aver reso qualcun altro infelice; può diventare cattivo quando non riesce a soddisfare i suoi desideri, ecc. ecc.

Una madre non riesce ad aiutare suo figlio a crescere quando per soddisfare i propri bisogni personali si serve del bambino e questi svilupperà quegli atteggiamenti di cui la madre ha bisogno assicurandosi così l'amore materno.

La Miller fa riferimento alla sua esperienza e parla del fatto che molti pazienti che soffrono di depressione hanno avuto madri depresse che consideravano il bambino una loro proprietà (in sostanza cerca una spiegazione negli atteggiamenti educativi di ciò che, secondo i più, fa parte dell'ereditarietà).

### **L'illusione dell'amore**

Il senso di vuoto, la mancanza di senso nella vita, la paura della solitudine, la depressione per la Miller sono l'espressione per la perdita di sé che prende avvio nell'infanzia. Le due forme possibili sono la grandiosità, cioè la difesa contro il dolore per la perdita di noi stessi e la depressione che è l'altra faccia della stessa medaglia.

### **La grandiosità come autoinganno**

L'individuo grandioso ha bisogno dell'ammirazione che suscita e deve essere eccellente in ogni cosa che fa. Si ammira e si celebra ma guai se gli viene a mancare qualcosa. Il crollo dell'autostima di un individuo grandioso rende evidente la possibilità che tale sentimento fosse stato fragile. Senza un'adeguata terapia non si rende conto che per lui ammirazione è uguale ad amore. L'individuo grandioso non è mai realmente libero perché dipende continuamente dall'ammirazione degli altri.

### **La depressione come rovescio della grandiosità**

La depressione a volte compare come segno del crollo della grandiosità e come si è detto grandiosità e depressione sono due facce della stessa medaglia. Può succedere che qualcuno con prestazioni eccellenti riesca a mantenere l'illusione di una dedizione dei genitori ma tali individui

sceglono spesso un partner con tratti depressivi al fine di mantenere la propria grandiosità e si tende a proteggere il povero partner ottenendo un puntello per la propria personalità. In ogni caso alla base della depressione e della grandiosità troviamo un falso sé, una fragile autostima, il perfezionismo, la negazione di sentimenti disprezzanti, relazioni di sfruttamento, la paura di perdere l'amore e di conseguenza l'adattamento, moti aggressivi scissi, vulnerabilità alle offese, predisposizione ai sensi di colpa, irrequietezza.

### **Depressione come negazione del Sé**

La depressione è dunque un segnale della perdita del Sé che consiste nel negare le proprie reazioni emotive e le proprie sensazioni. Rimanda alle ferite dell'infanzia: non possiamo amare realmente se ci è proibito di scorgere la nostra verità non solo riferita ai nostri genitori ed educatori ma anche a noi stessi. Possiamo agire solo come "se provassimo amore" ma ciò è l'esatto contrario dell'amore. I danni dell'ipocrisia sono evidenti anche nelle fedi religiose. Il bisogno infantile dell'amore assoluto ha bisogno del pianto per poter essere superato: l'idea "magica" di un amore incondizionato e unico non esiste e deve metterci in guardia. Anche una madre nei confronti del figlio può provare sentimenti ambivalenti. L'importante è riconoscere i sentimenti e viverli nella loro autenticità.

### **Fasi depressive durante la terapia**

L'individuo grandioso accetterà la terapia solo durante la fase depressiva. L'umore depresso può segnalare che le parti negative del sé (sentimenti, fantasie, desideri, angosce) si stanno rafforzando senza aver trovato sfogo nella grandiosità. Talvolta si ripercorrono le fasi che il paziente ha vissuto da piccolo in cui ogni volta che era riuscito "a percepire se stesso" veniva richiamato a mettersi a fare qualcosa di diverso dal gioco "scavalcando" così il suo mondo interiore. E' possibile anche il paziente "trattenga" le emozioni, quasi "covandole" durante una fase depressiva. Il confronto con i genitori e le loro richieste di eccellenza, durante la terapia, può portare a fasi depressive collegate alla vita quotidiana.

### **La prigione interiore**

La consapevolezza dei propri sentimenti spesso non viene raggiunta per timore di non poter disciplinare i propri impulsi. I sentimenti imprigionati da piccoli necessitano di una prigione con mura sempre più forti per contenere l'intensità del prigioniero. Vivere il proprio dolore è la fase risolutiva della terapia e questo si realizza con la conoscenza delle proprie emozioni. In questo senso le interpretazioni dei terapeuti che non hanno fatto i conti con la loro infanzia possono essere pericolose in quanto verso il terapeuta si realizzano gli stessi meccanismi provati nei confronti del timore di perdere l'affetto dei propri genitori. Pertanto è necessario accompagnare ma non indurre nel paziente scoperte che non è riuscito a fare da solo. Liberarsi dalla depressione non significa però vivere in uno stato di perenne felicità ma recuperare la libertà di vivere i sentimenti che affiorano in modo spontaneo. La Miller sconsiglia trattamenti psicoterapici per la depressione che fanno leva sui pensieri irrazionali e sulla ipersensibilità perché secondo lei rafforzano il falso sé e la stessa depressione.

### **Un aspetto sociale della depressione**

Ci si potrebbe domandare se necessariamente l'adattamento deve condurre alla depressione. Se certi gruppi con il loro sistema di dipendenze non permettano all'individuo di trovare nel senso di appartenenza l'illusione che il bisogno rimosso di amore venga soddisfatto: alla lunga nemmeno

questa specie di “droga” può eliminare la depressione secondo l’Autrice e solo la ricerca del vero Sé cioè nella ricerca ai reali bisogni e sentimenti e nella possibilità di articularli esiste la possibilità di vivere senza depressione.

Il bambino fin da piccolo anche se ben adattato ha dentro di sé il germe che la dipendenza dal gruppo o dal partner al fine di ottenere amore farà emergere nell’adolescenza e di nuovo sarà costretto a rinnegare il vero sé. Farà di tutto per essere amato anche da adulto ma il risultato sarà solo di aver cercato attraverso l’adattamento di evitare una depressione sempre incombente.

Sia il soggetto grandioso che quello depresso non riescono ad accettare la verità cioè ad ammettere che nel passato non c’era amore e questo dato di fatto non potrà essere mai mutato neppure con tutta la buona volontà di questo mondo.

## **La leggenda di Narciso**

Il mito di Narciso presenta il dramma della perdita di sé, del cosiddetto disturbo narcisistico. Narciso, innamorato del suo viso, si specchia nell’acqua e la ninfa Eco risponde ai richiami del giovane di cui è innamorata. I richiami di Eco ingannano Narciso, così come lo inganna la sua immagine riflessa, in cui vede solo la parte splendida di sé, altre parti gli restano oscure (la schiena, la sua ombra, ecc.) . Questo stadio dell’entusiasmo è paragonabile alla grandiosità, così come quello successivo, la struggente brama di sé, è paragonabile alla depressione.

Narciso rinnega ogni altra parte di sé e vuole congiungersi con quella parte di sé che vede cioè il viso, rinunciando ad esprimere completamente se stesso: non sono solo i sentimenti buoni e belli a farci sentire vivi ma spesso sono quelli scomodi (impotenza, rabbia, confusione, gelosia, invidia, vergogna). L’entusiasmo per un falso sé impedisce non solo l’amore per l’altro ma anche per se stesso.

## **Il circolo vizioso del disprezzo**

*La mortificazione del bambino, il disprezzo della debolezza e le loro conseguenze. Esempi tratti dalla vita quotidiana*

La Miller riporta un esempio di un bambino che vuol leccare un ghiacciolo: i genitori con buoni modi ma assoluta fermezza gli impediscono di avere tutto per sé un gelato del genere con motivazioni razionali (è troppo grosso e troppo ghiaccio per un bambino di due anni). La Miller riporta la sua analisi della sofferenza del bambino per questo desiderio negato e sottolinea l’ingiustizia di un’educazione coerente, cioè quel tipo di educazione che impedisce al bambino di rivolgersi ad un genitore per lamentarsi dell’altro. La mancanza di empatia, cioè quel sentimento che permette di sentire i sentimenti dell’altro aveva impedito ai genitori di trovare soluzioni più adatte (buttar via metà del gelato e dare il resto in mano al bambino ad esempio). I due genitori non cattivi, ma solo insicuri, che avevano davanti un individuo più debole usano con lui il disprezzo dei suoi sentimenti e lui da adulto ripeterà la stessa cosa con altri, questa volta lui padrone della situazione. Il disprezzo per il più piccolo e debole rappresenta la miglior protezione contro i sentimenti di impotenza. Ci possiamo liberare dei modelli che abbiamo appreso in tenera età dai nostri genitori solo non appena permetteremo a noi stessi di sentire come quel modello ci abbia fatto soffrire. Le femmine spesso hanno ulteriori discriminazioni ma, in quanto donne, eserciteranno il potere sul neonato e l’uomo adulto idealizzerà sua madre scaricando il suo fardello nel disprezzo di altre donne. E’ assolutamente necessario che questa sorta di ereditarietà della distruttività che passa da una generazione all’altra venga eliminata con la presa di coscienza a livello emotivo. I meccanismi di difesa **la negazione**, (ad es. della propria sofferenza), **la razionalizzazione** (devo dare un’educazione a mio figlio), **lo spostamento** (non è mio padre, ma mio figlio a farmi soffrire), **l’idealizzazione** (le botte che mi dava mio padre sono state salutari) costituiscono le difese che noi

utilizziamo ma è soprattutto il rovesciamento della sofferenza passiva in comportamento attivo che costituisce la fonte di nuove mortificazioni per le nuove generazioni.: tutto ciò che accade nell'ambito dell'educazione non viene mai alla luce, non c'è sentenza che giudichi come vengono trattati i bambini sul piano psicologico, chi mai si occuperà del bambino e del suo gelato dell'esempio precedente? Lo sfruttamento del bambino da parte dei genitori potrà portare ad una lunga serie di problemi sessuali o di altro genere. Cosa può significare per un bambino lo sfruttamento sessuale da parte di genitori inibiti che solo davanti ad un piccolo maschio o femmina che sia riescono a superare le loro angosce sessuali in quanto ritengono il piccolo "non pericoloso"? Ogni bambino ricerca il contatto ma che dire del fatto che poi quando è lui a mettere in atto il comportamento autoerotico viene rimproverato e disprezzato? Individui che da piccoli hanno dovuto reprimere sentimenti molto intensi posso sviluppare dipendenza da alcool e droghe (cfr. La persecuzione del bambino pp. 18-121). Solo provando a mettersi nei panni del bambino è possibile evitare di esercitare su di lui simili violenze.

### ***Il disprezzo alla luce della terapia***

Come comportarsi in terapia quando il terapeuta prova irritazione nei confronti del paziente è stato oggetto di attenta analisi: il terapeuta dice la Miller deve essere in grado di lasciare spazio ai propri sentimenti e di chiarirli a se stesso confrontandoli con la propria storia personale.

Se un paziente riesce a dare espressione ai sentimenti vissuti nel passato come il bisogno avere una madre disponibile, riesce poi a vivere anche bisogni del presente come ad esempio il bisogno di potersi presentare all'esterno per come è con parole e gesti e con ogni forma di espressione anche artistici, ripercorrendo prima i timori infantili (la paura di mostrarsi per come si è).

### **Il disprezzo nella perversione e nella nevrosi ossessiva**

Alla base dello sviluppo di un individuo poniamo il modo con cui i suoi genitori hanno vissuto le manifestazioni dei suoi bisogni e delle sue sensazioni e le risposte che vi hanno dato: da lì si pongono le basi per le tragedie future. Il senso di colpa per non aver soddisfatto le attese dei genitori perseguita molte persone per tutta la vita e la ferita più profonda, quella di non essere stati amati per quello che si è, non può essere sanata senza l'elaborazione del lutto, altrimenti tende a ripetersi nella coazione a ripetere: è questo il meccanismo che si vede nella nevrosi ossessiva e nella perversione nelle quali vengono memorizzati le sprezzanti reazioni dei genitori ai comportamenti del bambino (attività autoerotiche, bagnarsi, defecare, curiosità, rabbia) : sarà questo a spingere l'adulto ad atti ossessivi o perversi in cui le situazioni traumatiche del passato possano riprodursi a patto di restare irriconoscibili per l'interessato. Riconoscere che una madre educava "a colpi di occhiate" e di sguardi colpevolizzanti e che si è vissuto nel falso sé determinato da quelle occhiate è la base per superare quell'autodisprezzo che hanno suscitato in chi le ha ricevute

Sono in molti coloro che hanno subito una sessualizzazione precoce del bisogno di protezione : vivono tormentati da diverse forme di fissazione sessuale senza aver mai scoperto la loro storia e sono preda spesso di gruppi dei cui accettano acriticamente le teorie. Solo con la terapia è possibile liberarsi dalla minaccia dell'ideologia.

### **La depravazione nel mondo infantile di Herman Hesse**

Leggere il caso da pag. 101 a pag. 107

### **La madre come tramite della società nei primi anni di vita del bambino**

Se dicessimo a qualcuno che la sua perversione non sarebbe tale in un altro tipo di società non servirebbe per farlo star meglio, così come non serve ad un drogato dicendogli che la sua malattia

dipende da una società malata. Ciò che ci fa ammalare è il ricordo delle perversioni dei nostri genitori che si esprimevano attraverso i loro maltrattamenti. Le costrizioni iniziano nei primi anni di vita e si sviluppano poi a scuola, in ufficio, in fabbrica, l'impegno politico può derivare dalla rabbia del bambino che ha subito abusi, del bambino prigioniero, sfruttato, compresso, educato. Con la terapia non si ha l'abbandono politico ma si libera l'individuo dalla sua coazione a ripetere: la terapia non serve a correggere il destino di un paziente ma solo ad aiutarlo a vivere l'incontro con il proprio destino ed elaborare il lutto conseguente.

### **La solitudine di chi disprezza**

Fin tanto che disprezziamo la nostra prestazione o la sopravvalutiamo riusciamo ad evitare di confrontarci con il fatto di essere stati valutati solo per ciò che si sapeva fare. Evitando questo lutto restiamo soli come nell'infanzia disprezziamo l'impotenza, la debolezza, l'insicurezza degli altri.

### **Liberarsi dal disprezzo**

La delusione del bambino per il rifiuto del suo sé da parte dei genitori troverà espressione nell'adulto nella medesima forma in cui il bambino si era sentito rifiutato dalla madre: ci sono persone che senza alzare la voce trasmettono all'altro solo la sensazione del ridicolo, il loro comportamento riproduce quello percepito dai propri genitori. Ci sono persone che sanno essere cordiali: in loro presenza ci si sente trasparenti come l'aria, sono loro al centro dell'attenzione e agli altri non resta che ammirarle: essi riproducono ciò che hanno vissuto da piccoli. I bambini superiori sul piano intellettuale, ammirati da piccoli, da grandi suscitano ammirazione e in loro presenza ci si sente ignorati (è il caso del professore che parla un linguaggio incomprensibile).

Chi riconosce attraverso la terapia quali manipolazioni abbia subito nell'infanzia cesserà di essere a sua volta un manipolatore. E questo potrà avere ripercussioni anche politiche.

### **Postfazione**

L'autrice cerca qui di sostenere le sue tesi espresse molti anni prima dell'avvento delle neuroscienze e delle scoperte sul funzionamento del cervello: mette in relazione aspetti che riguardano il funzionamento del cervello e le cose da lei espresse...il tempo ci dirà qualcosa di più in merito attraverso ulteriori scoperte.