



Anche se molte delle lettere che abbiamo ricevuto sono di interesse generale, non possiamo pubblicarle tutte qui, ne' posso rispondere a ognuno di voi. Questo articolo riassume i punti che avrei voluto toccare nelle mie risposte.

A volte mi e' stato chiesto come posso essere così sicura di me stessa concontraddicendo opinioni radicate. Dopo tutto, io non appartengo a nessuna scuola di pensiero, di culto, o ad altre comunità con modo di pensare affine che forniscono a molte persone argomenti che loro ritengono siano essere la risposta esatta. Dunque, su che cosa si basa la mia convinzione?

E' anche vero che credo solo in ciò che ho potuto sperimentare di persona. La mia conoscenza di questi fatti si basa sulla mia esperienza e sulle migliaia di lettere che ho ricevuto dal 1979 dai lettori dei miei libri.

La cosa che colpisce nella maggior parte di queste lettere è il modo in cui riflettono una quasi totale negazione della realtà da parte delle persone che le scrivono. Per un osservatore esterno, tuttavia, i fatti cui si riferiscono, sono una chiara indicazione di tale rimozione. Queste lettere sono quasi sempre scritte dal punto di vista dei genitori, genitori che sono stati totalmente incapaci di sopportare, per non parlare di amare, i propri figli.

La prospettiva dei bambini non trova alcuna espressione, salvo che nelle sofferenze degli stessi una volta divenuti adulti, attraverso sintomi fisici quali attacchi di depressione, pensieri di suicidio, o un mutilante senso di colpa.

Gli autori di queste lettere, costantemente, insistono sul fatto che essi non hanno mai subito abusi da bambini, che la sola "correzione" di tipo fisico che hanno ricevuto è stato un occasionale schiaffo senza alcuna conseguenza e una pedata o due che comunque erano sicuramente meritate in quanto a volte si erano comportati in modo abominevole o tale da innervosire i loro genitori.

Mi è stato frequentemente assicurato che queste persone sono state amate profondamente dai loro padri e madri, e se essi sono stati trattati crudelmente di tanto in tanto e' successo perche' loro avevano esagerato nei confronti dei genitori, i quali a loro volta erano infelici, depressi,

disinformati, o, eventualmente anche alcolisti, e soprattutto perché erano stati a loro volta privati dell'amore quando erano piccoli.

Quindi non sorprende che questi genitori perdano rapidamente la pazienza e trasferiscano la loro infelicità e il loro risentimento sui propri figli. Tale comportamento è facilmente comprensibile. Il desiderio più sentito di questi bambini è stato quello di aiutare i loro genitori, perché li amavano e provavano dispiacere per loro. Ma in qualunque modo essi abbiano tentato, non sono riusciti a liberarli dalla loro depressione, né a renderli felici.

Il tormentoso senso di colpa provocato da questo fallimento è incontenibile e implacabile. Che cosa ho fatto di sbagliato? Si chiedono queste persone. Dove ho fallito nel tentativo di liberare i miei genitori dalla loro estrema infelicità? Faccio del mio meglio. Ed è lo stesso con i miei terapeuti. Mi dicono di godere delle cose belle della vita, ma non posso, e questo mi fa sentire di nuovo così in colpa. Mi dicono di crescere, di smettere di pensare a me stesso come una vittima; la mia infanzia è qualcosa che appartiene al passato, dovrei voltare pagina e fermare questa agonia. Mi dicono di non dare la colpa ad altri, altrimenti il mio risentimento mi ucciderà. Dovrei perdonare, dimenticare, e vivere nel presente, altrimenti mi trasformerò in un "paziente borderline", qualsiasi cosa sia. Ma come posso farlo? Naturalmente non voglio dare la colpa ai miei genitori, li amo e devo la mia vita a loro. Hanno avuto già abbastanza problemi con me. Ma come faccio a cancellare i miei sensi di colpa? E diventano ancora più forti quando colpisco i miei figli. E' terribile, ma non riesco a smettere di farlo, e mi sta portando alla disperazione. Odio me stesso per questa violenza compulsiva; provo disgusto per me stesso quando esplodo in una rabbia incontrollabile. Che cosa posso fare per fermarla? Perché devo odiarmi e sentirmi continuamente in colpa? Perché tutti i terapeuti non sono stati in grado di aiutarmi? Per anni ho cercato di seguire i loro consigli, ma io ancora non riesco a dissipare i miei sentimenti di colpa e ad amare me stesso come io vorrei.

Permettetemi di citare la mia risposta ad una lettera che conteneva tutti questi elementi:

"Nella tua prima lettera mi hai detto non sei mai stato trattato crudelmente da bambino. Nella stessa lettera mi dici anche che quando eri piccolo eri crudele con il tuo cane, perché eri un bambino cattivo. Chi ti ha insegnato a vedere le cose in quel modo? Il punto è che nessun bambino al mondo potrà mai essere crudele col suo cane senza essere stato prima gravemente maltrattato a sua volta. Ma ci sono moltissime persone che si vedono come ti vedi tu e i cui sensi di colpa li portano alla disperazione. La loro unica preoccupazione è di non vedere le colpe dei loro genitori perché temono la sofferenza che essi dovrebbero sopportare per l'aver attribuito il torto a chi apparteneva. Se i miei libri non ti hanno aiutato a capire questo, non vi è nulla di più che posso fare per te. Puoi aiutare te stesso non proteggendo più i tuoi genitori dai tuoi pensieri giustificati. Solo successivamente sarai libero da questo desiderio compulsivo di imitarli, odiando te stesso, incolpando te stesso, e descrivendoti come un mostro."

Come possono amare loro stessi se il messaggio di non essere degni d'essere amati è stato inculcato fin dai primi giorni? Se sono stati picchiati violentemente per renderli persone diverse? Se fin dall'inizio è stato trasmesso loro che erano un fastidio per i loro genitori, e che nulla al mondo avrebbe mai cambiato il disprezzo e la rabbia dei loro genitori? Essi crederanno di essere la causa di questo odio, ma questo semplicemente non è vero. Essi si sentono colpevoli, e cercano di diventare persone migliori, ma questo non potrà mai succedere perché i genitori tendono a scaricare sui propri figli la rabbia che hanno dovuto reprimere e trattenere nei rapporti con i propri genitori. Il bambino è stato solo la valvola di sfogo di questa rabbia.

Una volta che abbiamo realizzato questo, cessiamo di rimanere in attesa dell'amore dei nostri genitori e comprendiamo il motivo per cui non si potrà mai materializzare. Solo allora potremo permetterci di vedere come siamo stati trattati da bambini e come abbiamo sofferto a causa di questo. Invece di comprensione e commiserazione verso i nostri genitori, invece di incolpare noi, dobbiamo iniziare a prendere le parti del bambino abusato che siamo stati un tempo. Questo è il momento in cui si comincia ad amare quel bambino, ma questo amore non può mai arrivare senza la preventiva comprensione della tragedia in cui siamo stati coinvolti da piccoli. Questo è il momento di smettere di interpretare la parte di minimizzare le nostre sofferenze e di prenderci un serio impegno con esse e con il bambino [che siamo stati].

Le porte che ci chiudono fuori da noi stessi improvvisamente si apriranno. Ma non riusciremo mai ad aprire queste porte semplicemente dicendo a qualcuno: "Dovresti amare te stesso". Una persona che riceve un tale consiglio ne sarà completamente confuso, fino a quando lui/lei sarà escluso dalla consapevolezza di ciò che nella sua infanzia è accaduto veramente e come mai la verità è così dolorosa.

La mia convinzione è che la terapia è efficace solo se si può cambiare questa prospettiva e i modi di pensare ad essa connessi. Le persone che riescono a rendersi conto genuinamente di ciò che hanno subito da parte dei loro genitori da bambini di solito perdono l'empatia verso di essi e guadagnano amore per se stessi. Eserciteranno questo affetto verso i bambini che sono stati. Ma perché avvenga questo cambiamento di prospettiva abbiamo bisogno di un testimone che stia totalmente dalla parte del bambino e non esiti a condannare gli atti dei suoi genitori.

Le FAQ possono aiutare a stabilire se il terapeuta è in grado di farlo. Credo che i terapeuti che si identificano con i genitori possano essere pericolosi. Ma un reale Testimone Consapevole ci può aiutare ad abbandonare questa rimozione e affrontare il nostro stesso passato, in modo che si possa finalmente lasciarlo alle spalle, senza sensi di colpa.

Alice Miller

[Fonte](#)