

Il bambino dentro di noi

Laura Maninchedda

Nel suo ultimo giorno di vita Socrate, prima di prendere il veleno, si congeda dai suoi amici e discepoli. Parlando dell'immortalità dell'anima e cercando di convincerli di quella che per lui è una certezza dice: "E mi pare che in voi sia un senso di terrore, proprio com'è nei bimbi, voi temete davvero che il vento col suo soffio disperda l'anima quando esce dal corpo". Uno dei presenti, Cebete, risponde: "Tu devi proprio ritenere che noi l'abbiamo questa paura, Socrate, e devi cercare di persuaderci. O piuttosto, non pensare che siamo noi ad aver paura, quando c'è forse in noi proprio un bimbo che di questi eventi ha grande paura. Insomma, provati, e fa' in modo che quel bimbo muti opinione, che non tema la morte come si temono le streghe".

E Socrate: "Effettivamente è buona cosa ogni giorno svolgere quasi opera d'incanto su lui, finché vi riesca dargli pace col vostro incantamento". Questa del Fedone è forse la più antica testimonianza e comunque una delle più suggestive sul bambino interiore, sulla percezione a volte molto viva della presenza in noi di aspetti infantili bisognosi di rassicurazione e di accoglienza, di uno iato tra la nostra consapevolezza e il nostro pensiero adulti e stimoli, impulsi, bisogni, senti-



Maiolica - Hamman di Kerman

menti di cui avvertiamo un'intensità e un'urgenza che rimandano a esperienze profonde e che resistono ai nostri sforzi di addomesticarli e dominarli.

È noto che l'infanzia è il periodo in cui si pongono le basi del futuro sviluppo dell'individuo e che le esperienze infantili incidono profondamente sulla formazione del carattere e hanno un impatto inversamente proporzionale alle capacità di comprensione e di integrazione della persona.

Spesso è proprio all'infanzia

che risalgono malesseri o disagi che agiscono dentro di noi, che è impossibile superare solo attraverso una presa di coscienza di carattere intellettuale e che possono essere trattati proprio riconoscendo e accogliendo il bambino che siamo stati, cui l'immatùrità dell'età ha impedito di elaborare, integrandole in una crescita armoniosa, esperienze e situazioni difficili da accettare.

Richiamo qui l'insegnamento di Roberto Assagioli sullo sviluppo delle facoltà imma-

ture: "Educare attivamente gli elementi riconosciuti immaturi. Si tratta proprio di 'educarli' nel senso etimologico della parola: cioè 'tirarli fuori' dai bassifondi dell'inconscio e portarli alla chiara luce della coscienza; eliminare le repressioni, i timori, le svalutazioni che li ostacolano, e lasciare che si manifestino spontaneamente, pur sotto la nostra attenta vigilanza. Vi è un metodo che può sembrare strano ma che si è dimostrato buono ed efficace: quello di parlare direttamente a quegli elementi psicologici che sono veramente come delle 'subpersonalità' in noi, istruendoli, correggendoli, educandoli, come si farebbe con un ragazzo o un allievo".

È importante dare spazio e possibilità di espressione a ciò che abbiamo trascurato e riaccoglierlo dentro di noi con consapevolezza e apertura, anche per evitare di proiettare all'esterno i nostri problemi e di cogliere la realtà attraverso le lenti deformanti di un vissuto non sufficientemente elaborato.

Già l'atteggiamento che spontaneamente abbiamo verso i bambini è significativo di come abbiamo vissuto la nostra infanzia. Chi trova i bambini dei gran rompiscatole solitamente ripete il giudizio che ha percepito su se stesso bambino: come di una noia, un impaccio, una

seccatura. Può anche darsi che, per contrasto, tenda a proteggere e a coccolare i bambini: quasi per dare a se stesso una riparazione e prevenire in altri le sofferenze che ha sperimentato.

La prima reazione è la più frequente, anche se è difficile che qualcuno apertamente riconosca il proprio fastidio o la propria invidia nei confronti dei bambini (si tratterebbe di infrangere un tabù in una società come la nostra che, a parole, è tanto attenta ai bambini e alle loro esigenze). Del resto anche l'atteggiamento protettivo dettato dall'ansia non è positivo per la crescita e l'autonomia.

di sé per intervenire con la saggezza dell'adulto sui bisogni, le paure, le incertezze che si sono perpetuate dentro di noi?

Questo lavoro consiste proprio nel ritrovare e dare voce al bambino dentro di noi, agli aspetti infantili che hanno bisogno di essere contattati e rassicurati per vincere le paure e per modificare in senso costruttivo le esperienze, anche molto lontane nel tempo, che hanno influito negativamente su di noi, per recuperare, almeno per quanto è possibile, l'integrità, nel senso dell'interezza del nostro vissuto esistenziale, non lasciando indietro, ma accogliendo, ciò che ci

molto forte, possiamo risperimentare sensazioni, sentimenti, interessi che credevamo cancellati e che sono invece tuttora operanti dentro di noi. Questa è un'ottima occasione per ristabilire un contatto profondo con aspetti infantili trascurati e sofferenti e per interventi riparatori di un vissuto frustrante di inadeguatezza e di indegnità. Presupposto e condizione per un mutamento nel senso della crescita e del benessere è stabilire un rapporto relazionale autentico e amorevole con il bambino o la bambina che siamo stati. Questo non è sempre facile se il rapporto con le figure significative è stato carente o

proprie foto da piccoli può essere utile per chi ha talmente rimosso il proprio essere infantile che fa fatica a rivedersi come il bambino che è stato.

È d'altronde in questi casi che è più utile e necessario il contatto profondo ed emozionale con il nostro vissuto infantile, che si ottiene comunque se abbiamo la pazienza e la tenacia di continuare i nostri esercizi di visualizzazione fino a quando la cortina di indifferenza, che nasconde la sofferenza e il timore di doverla nuovamente affrontare, viene meno.

Proprio l'attenzione e la premura che dedichiamo a questo lavoro hanno l'effetto di ricreare la fiducia e l'apertura compromesse da esperienze frustranti, di ristabilire un contatto autentico e profondo, una feconda continuità pur attraverso tutti i cambiamenti tra il nostro passato e il nostro presente.

Più spesso, però, è abbastanza semplice evocare il bambino interiore e dialogare con lui in modo adeguato, che è quello di un adulto autorevole, equilibrato, affettuoso, capace di prendersi cura con rispetto ed empatia dei sentimenti e dei bisogni di chi è più debole e di favorire la crescita e l'autonomia. Secondo Socrate è bene fare opera di incanto, tutti i giorni, sul bambino dentro di noi perché superi le sue paure. Questo lavoro si propone, con mezzi diversi, lo stesso scopo. ■



immagini infantili di sé emergono spontaneamente nei sogni e nella terapia e riguardano frequentemente momenti di difficoltà e di sofferenza, come se obbedissero a un bisogno di ritornare su aspetti problematici della nostra esperienza per avviarli a una soluzione e a una integrazione. E allora perché non evocare intenzionalmente queste immagini infantili

ha fatto soffrire, ciò che vorremmo cancellare ma che è comunque inciso dentro di noi e, non conosciuto e mascherato, può provocare sofferenze assai maggiori di quelle che vogliamo evitare. Se evochiamo l'immagine di un bambino o di una bambina, nella quasi totalità dei casi ci si presenta un'immagine di noi stessi da piccoli e, se non agisce una rimozione

non sufficientemente affettuoso e rassicurante.

A volte, all'inizio del lavoro sulle immagini infantili di sé, si avverte una resistenza che si manifesta nella difficoltà ad evocare un bambino o una bambina, nel considerare sciocchezze inefficaci questi esercizi, nel senso di indifferenza e di fastidio nei confronti di se stessi bambini. Guardare con attenzione le