(Italiano) Il Bambino Ferito

(Italiano) Le coppie spesso arrivano con un carico di dolore che parte da lontano.

Dice Maria: «Io mi sento sempre invisibile, cerco di conquistare il suo amore come facevo da bambina con mio padre che era sempre assente da casa». E Luigi aggiunge: «Io **mi sento sempre criticato**, mai all'altezza del compito così come mi sentivo con mia madre quando tornavo da scuola e anche il bel voto non era mai abbastanza soddisfacente».

Per questa coppia, come per tutte, la relazione risente del legame d'attaccamento che ognuno ha avuto con i suoi genitori. Riuscire dal "qui e ora" della loro relazione a risalire al "là e allora" della relazione con i propri genitori può essere utile per dipanare la matassa di conflitti e dolori del presente.

Ormai è risaputo che l'attaccamento è la base per la creazione di un legame con l'altro, caratterizzato dalla ricerca di stabilità, protezione, accoglienza, sicurezza e benessere, ma anche che il nostro modo di creare legami adulti sarà influenzato dalla qualità dei legami che abbiamo avuto da piccoli con le nostre principali figure di riferimento.

Le nostre interpretazioni del comportamento degli altri, siano essi amici, partner o colleghi sono infatti influenzate dalle rappresentazioni mentali che abbiamo costruito sin dall'infanzia, a partire dai legami di attaccamento sperimentati con i nostri genitori e le figure di riferimento e di accudimento. Sono dunque l'esito dei nostri precedenti legami di attaccamento.

Queste esperienze costruiscono i nostri "modelli operativi interni", cioè le convinzioni che abbiamo su noi stessi e sugli altri nelle relazioni importanti; contengono le previsioni su come si comporteranno coloro che ci stanno intorno ed influenzano il nostro modo di comportarci, attribuendo agli altri emozioni e comportamenti sulla base del contenuto e della struttura dei nostri Modelli operativi interni. Da adulti, quindi, vediamo il mondo e costruiamo la nostra realtà attraverso il filtro di queste rappresentazioni mentali, che hanno avuto origine nei legami affettivi infantili e sono influenzate dalla qualità di questi.

Il punto è che, nel caso siano state vissute **relazioni di accudimento disfunzionali**, carenti o abusanti, è probabile che si siano formati **stili di attaccamento insicuri o disorganizzati**, che potrebbero avere ripercussioni anche nel modo in cui si costruiscono e si vivono le relazioni importanti in età adulta.

Cosa fare quando come coppia ma anche come singoli nei rapporti con gli altri ci rendiamo conto di questo? È necessario innanzitutto comprendere che **da bambini eravamo** assolutamente dipendenti dagli altri per la nostra sopravvivenza. In quella condizione di vulnerabilità, è stato facile sentirsi in pericolo o non amati. Di conseguenza abbiamo vissuto – chi più chi meno – delle esperienze traumatiche che hanno inciso delle ferite nella psiche.

Traumi intensi e brevi o o piccoli traumi ripetuti spesso, hanno strutturato all'interno della nostra psiche, quello che Jung chiamava un «complesso», fatto di emozioni dolorose, convinzioni

negative su di sé e modelli comportamentali distruttivi. Noi chiamiamo l'insieme di questi «complessi»:il Bambino Interiore Ferito.

Da adulti il Bambino Interiore Ferito è solitamente rimosso e relegato nel subconscio o nell'inconscio e da questi luoghi della psiche provoca confusione, problemi di concentrazione, ansia, senso di depressione e numerose altre difficoltà individuali e relazionali. Occorre quindi fare il passo di riconoscere la nostra ferita interiore legata agli errori (spesso involontari o inconsapevoli) compiuti dalla figura di accudimento, quella che più di tutte avrebbe dovuto proteggerci, accudirci, accoglierci e insegnarci a diventare sicuri e forti.

È difficile accettare l'idea che **il dolore che abbiamo dentro**, le difficoltà che viviamo nelle relazioni con le altre persone – specialmente con il/la partner – originano dal modo in cui **proprio nostra madre** ci ha trattati da bambini (quando lei è stata la figura di accudimento principale). Lo stile di attaccamento comunque non rappresenta una patologia di per sé, però è bene esplorare se tale stile di attaccamento viene nell'oggi della nostra vita a rappresentare un ostacolo ad una gratificante ed efficace relazione con le persone importanti e, nell'adulto, con il partner. Infatti modelli di attaccamento disfunzionali non elaborati o corretti, possono portare a scelte sentimentali sbagliate o a **relazioni disfunzionali e instabili** o caratterizzate da **violenza**, **sopraffazione** o **sottomissione**.

Pertanto è stato utile per Maria e Luigi lavorare in direzione di una vera e profonda comprensione di come erano andate le cose nel legame con i loro genitori, e delle motivazioni che le hanno prodotte. È stata questa la via maestra per poter passare dalla comprensione all'accoglimento del passato per ciò che era stato e, infine, al perdono rispetto alle ferite interiori ricevute da bambini. Come scrive Carlo Taglia: «Se non guarisci ciò che ti ha ferito, sanguinerai addosso a persone che non ti hanno tagliato».

È importante quindi prendere consapevolezza di ciò, non solo rispetto al partner ma rispetto a tutti gli altri significativi. Se per esempio ho un vissuto di esclusione che mi deriva dalla mia famiglia d'origine dove, per varie ragioni, mi sono sentito messo da parte e poco importante, posso continuare a sentirmi escluso sempre a prescindere da ciò che gli altri faranno nei miei riguardi perché il mio "modello operativo interno" detta legge rispetto alla rappresentazione di me stesso, dell'altro e della relazione, anche se magari i dati di realtà mi rimandano una diversa narrazione di ciò che io sento.

Pertanto, fare pace con le proprie ferite è indispensabile, anzi ineludibile perché la ferita si chiuda e smetta di fare male.

Al suo posto ci sarà **una cicatrice**, memoria del dolore vissuto ma che, **toccata, non provoca più dolore** e non impatta più con l'oggi della vita.

(FONTE: Lucia Coco - CITTÀ NUOVA)