

(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**)