



**Le 5 ferite emotive primarie:
ritrova il tuo benessere
imparando a capirle e a
guarirle.**



DOTT.SSA FEDERICA PIANA
WWW.FEDERICAPIANAPSICOLOGA.IT

LE 5 FERITE PRIMARIE:

RITROVA IL TUO BENESSERE IMPARANDO A CAPIRLE E A GUARIRLE.

Una piccola introduzione

Benvenuto/a! Mi presento: mi chiamo Federica Piana e sono una psicologa e psicoterapeuta ad approccio integrato, umanistico e bioenergetico.

Questo ebook nasce dal desiderio di condividere informazioni e conoscenze su un tema di cui mi occupo ogni giorno nel mio lavoro: le 5 ferite emotive primarie che sono alla base di ogni tipo di disagio psicologico, dal più piccolo ai disturbi veri e propri, che puoi sperimentare nel tuo quotidiano e in qualche momento della tua vita.

In questo ebook voglio parlarti in dettaglio delle 5 ferite, aiutandoti a capire che cosa sono, come si formano, che effetti hanno su di te anche a distanza di anni e, soprattutto, come puoi superarle grazie ad un percorso di consapevolezza e cambiamento.

Dalla mia esperienza come psicologa e psicoterapeuta ho creato questo ebook per darti strumenti utili a capire maggiormente te stesso e gli altri, i perché di molte tue azioni, le tue contraddizioni e ad esaminare quei meccanismi inceppati nelle tue relazioni interpersonali.

Sono felice di poterti accompagnare in questo breve viaggio di scoperta: siamo pronti? Partiamo!

Voglio iniziare con qualche domanda.

Ti è mai capitato di sentirti molto teso, in allerta o in ansia senza nessun apparente motivo, senza che nella tua vita ci fossero pericoli o minacce visibili? Ti è mai capitato di sentirti disorientato, incapace di porti obiettivi chiari e di perseguirli nel tempo? O di sentirti così “fuso” insieme ad un’altra persona a te vicina da non saper distinguere tra i pensieri e le emozioni tuoi e quelli suoi? O di non riuscire a sopportare frustrazioni e disagi e preferire evitare le responsabilità? O di non riuscire a godere delle cose belle e spensierate della vita focalizzandoti solo sul negativo e sui doveri?

Immagino che anche tu, in quanto essere umano come me, abbia vissuto una o più di queste situazioni: non preoccuparti, in una buona percentuale di casi si tratta di esperienze normali e transitorie. Talvolta, però, accade che alcune di queste situazioni, se sono state particolarmente

intense o durature, oppure hanno impattato di più sul tuo temperamento di base, si siano impresse nella tua memoria producendo, appunto, ferite, cioè effetti a lungo termine.

Queste ferite sono composte da ricordi, pensieri, emozioni e sensazioni somatiche, che ti influenzano in tanti ambiti della tua vita: da quella sociale a quella lavorativa, da quella affettiva a quella della salute. Da alcune situazioni, invece, sei uscito più forte e maturo: in questi casi le tue risorse si sono potenziate e non si sono create ferite vere e proprie. Queste risorse sono come delle “lenti rosa” attraverso le quali interagisci con gli altri e con il mondo e sai utilizzare al meglio la tua creatività. Ma non ne tratterò qui.

Lo scopo di questo ebook è diverso: parlarti in dettaglio di quelle 5 ferite che si formano sulla base di numerosi eventi negativi nell’infanzia e nell’adolescenza, si mantengono in modo stabile nella vita adulta e diventano “lenti” distorte che applichi per elaborare le informazioni dal mondo esterno, soprattutto quelle relative al rapporto con gli altri.

Il concetto di base da cui intendo partire è che queste ferite si originano dalla frustrazione, in infanzia e in adolescenza, di almeno uno dei 5 bisogni emotivi primari dell’essere umano.

- Il bisogno di costruire con gli altri legami stabili e fonte di sicurezza: include i bisogni di stabilità, cure e accettazione;
- Il bisogno di avere una tua identità, una buona autonomia e un senso di competenza;
- Il bisogno di poter esprimere liberamente i tuoi pensieri e le tue emozioni;
- Il bisogno di giocare ed essere spontaneo;
- Il bisogno di sviluppare il senso del limite, dell’autocontrollo e dell’autodisciplina.

Forse ti stai chiedendo: ma a me non sembra di avere così tanti bisogni! Oppure: non avevo mai pensato che le persone avessero tutti questi bisogni...Beh, ti dico che si tratta di bisogni universali, scritti nel nostro codice genetico: una persona in uno stato di buona armonia fisica e mentale sa trovare dei modi funzionali per soddisfare tutti questi bisogni emotivi, in base alle diverse circostanze e alle proprie preferenze. Le ferite si formano quando l’intreccio del tuo temperamento di base con le esperienze che hai vissuto (o subito) in infanzia ed in adolescenza produce una frustrazione, cioè un non soddisfacimento, di questi bisogni emotivi primari.

Sono 3 i tipi di esperienze che favoriscono il formarsi delle ferite: oltre alla frustrazione dei bisogni, esperienze di trauma e maltrattamento (in cui da bambino vieni ferito emotivamente o fisicamente) e l’assimilare in modo più o meno massiccio la mentalità di una persona significativa, spesso un

genitore (o un altro adulto): in questo caso da bambino scegli inconsapevolmente un modello adulto con il quale identificarti e del quale interiorizzi lo stile nel modo di pensare, provare emozioni ed agire. Non dimenticarti però del temperamento: è quella parte della tua personalità con una base biologica che ti fa essere un bambino emotivo o distaccato, pessimista o ottimista, ansioso o tranquillo, scrupoloso o disattento, passivo o aggressivo, irritabile o docile, introverso o estroverso. Voglio dirti subito che non esiste un temperamento migliore di un altro: ognuno ha lati positivi ed altri meno, ed è bello, in quanto unico, a modo suo! Un'ultima cosa prima di continuare: non voglio passarti il messaggio che la causa di tutti i tuoi problemi sta nella tua famiglia di origine! Il mio messaggio è fornirti una bussola: darti informazioni generali che ti aiutino ad orientarti nel mondo delle relazioni, e a capire il perché di un disagio o di un senso di frustrazione.

Siamo tutti esseri umani, con punti di forza e debolezza, i nostri genitori, familiari ed insegnanti hanno agito in determinati modi per dei motivi, facendo quello che era per loro possibile. Sii consapevole di questo.

Dentro alle emozioni: aspetti neurobiologici delle 5 ferite

In questo paragrafo voglio darti delle informazioni rispetto a quel che accade nel tuo sistema nervoso quando percepisci qualcosa in una situazione, ti viene detto qualcosa o assisti a qualcosa, che somiglia, anche solo vagamente, alle esperienze della tua infanzia ed adolescenza dalle quali hanno avuto origine le tue ferite.

Aprò una piccola parentesi per dirti che nel tuo sistema nervoso ci sono tanti sistemi emozionali associati alle diverse funzioni vitali: la ricerca del cibo, la risposta al pericolo, il desiderio sessuale, il bisogno di relazione, la protezione del territorio, la cura e la cooperazione.

Nello specifico ti spiego due cose riguardo ai sistemi relativi al trauma e ai condizionamenti associati.

Esistono due tipi di circuiti cerebrali coinvolti: quello dell'amigdala che immagazzina la parte emotiva di un ricordo, di un'esperienza, e quello dell'ippocampo e della neocorteccia che immagazzina la parte logico-razionale. Centrale è il ruolo del circuito dell'amigdala: grazie a questa la parte emotiva può registrarsi in memoria anche senza che vi sia nessuna registrazione cosciente del ricordo, cioè può spuntar fuori un'emozione scollegata da un pensiero.

Hai presente quando provi qualcosa ma non sai proprio collegarlo ad un pensiero? Ecco, è questo il caso. La parte emotiva è molto più rapida, arriva prima della parte logica e cognitiva, ed è

automatica: non puoi scegliere che emozione provare in una situazione, mentre puoi regolare e scegliere i tuoi pensieri, più lenti e flessibili. Quando l'emozione si genera è un po' come un missile con i motori alla massima potenza: se lasciata a sé stessa può andare in orbita e perdersi.

Il compito della parte logica e cognitiva è modulare la potenza dei motori del missile, per renderli efficienti entro la giusta traiettoria.

Quando ti capita qualcosa che ricalca anche alla lontana un'esperienza vissuta da bambino o da adolescente in cui si sono sviluppate le tue ferite, il tuo circuito dell'amigdala attiva in un nanosecondo le tue emozioni e le tue sensazioni somatiche: ti senti invaso da queste, spesso si tratta di una forte paura, tristezza o rabbia. E' solo grazie al tuo circuito dell'ippocampo e della neocorteccia che puoi inserire il pensiero e la razionalità e ritornare coi piedi per terra: calmarti, tornare lucido e rispondere in modo più adeguato alla situazione. Per far questo occorre tempo: se l'emozione e la sensazione fisica scattano immediatamente, il pensiero razionale impiega almeno qualche minuto.

Non sempre però sei così fortunato, non sempre il tuo pensiero logico e razionale basta a farti tornare coi piedi per terra e padrone di te stesso: è il caso di quando ti senti così catturato dalle tue potenti emozioni che sperimenti un attacco di panico, temi di perdere il controllo, ti senti sprofondare in una tristezza abissale o sull'orlo di uno scoppio d'ira furibonda. Ti è mai capitato?

Se sì, ricorderai (purtroppo) molto bene questa esperienza: è un qualcosa che non puoi dimenticare facilmente dato l'impatto che ha su di te.

La buona notizia è che puoi imparare a non farti sopraffare da queste dirompenti emozioni: puoi uscire da quello che viene chiamato il "sequestro emozionale" e tornare in te. Se continuerai a leggere troverai molte informazioni utili a riguardo.

Ti aiuterò a capire:

1. come collegare alle emozioni e alle sensazioni fisiche potenti e inspiegabili la parte logica del ricordo, così da ricostruire ricordi più completi, dove tutti gli elementi del puzzle sono al loro posto e danno una forma coerente al puzzle intero (il ricordo dell'esperienza infantile/giovanile), **saprai cosa** ti è successo tanto tempo fa da cui sono scaturite le tue ferite;
2. come diventare pienamente consapevole delle tue ferite ricostruendo questi ricordi e sentirti motivato a guarirle, **saprai perché** ancora oggi di fronte a certi eventi ti senti in un dato modo e vorrai superarlo;

3. come guarire realmente queste ferite, **saprai come farlo** diminuendo l'intensità e la frequenza di emozioni e sensazioni fisiche ed imparando ad esercitare maggior controllo sulle situazioni della tua vita in grado di riattivarle.

Uno sguardo d'insieme alle 5 ferite emotive primarie

Ferita n. 1

Il primo tipo di ferita emotiva è quella del rifiuto e dell'abbandono: se sei portatore di questa ferita è molto probabile che tu sia incapace di stabilire relazioni in cui sentirti al sicuro e gratificato, poiché pensi che i tuoi bisogni di cure, stabilità, sicurezza ed accettazione non potranno mai essere soddisfatti.

Solitamente, in questi casi provieni da una famiglia instabile e caotica, dove hai vissuto o assistito a violenze, non hai ricevuto abbastanza calore ed affetto, con un clima troppo esigente o estraniata dal contesto sociale, isolata. Quando questa ferita è particolarmente profonda e scaturisce da eventi traumatici cumulati nel tempo puoi sviluppare un disagio psicologico anche complesso: accade perché questo tipo di ferita è la più antica tra le 5, è quella che mina il senso di sicurezza di base, di fiducia in te, negli altri e nella vita. Una parte di te si sente come un bambino solo e impaurito in mezzo ad una strada: un vissuto molto intenso che può diventare panico e terrore. In età adulta è molto probabile che ti ritrovi a passare da una relazione insoddisfacente, o disastrosa, ad un'altra, o ad evitare ogni tipo di relazione al fine di proteggerti da ulteriore sofferenza.

Vi sono diversi tipi di esperienze in infanzia e in adolescenza che possono procurarti questa ferita. In qualche caso hai la sensazione che i legami tra persone siano instabili e destinati a non durare, pensi che gli altri ti abbandoneranno preferendo qualcun altro "migliore di te". In altri casi sei convinto che gli altri abbiano intenzioni ostili nei tuoi confronti, temi costantemente di essere sfruttato, umiliato o ingannato. Oppure pensi di non poter avere legami emotivi soddisfacenti perché non hai ricevuto abbastanza calore ed attenzioni, o guida da parte di una persona forte ed autorevole. Oppure ti senti profondamente inadeguato, "sbagliato" o inferiore agli altri, pensi di non poter piacere per la persona che sei. Temi molto che i tuoi difetti vengano a galla, considerando difetti alcuni tuoi desideri (o impulsi sessuali ed aggressivi, i più temuti), o cose più visibili come il tuo aspetto fisico: cerchi quindi di nasconderli e camuffarli, convinto di non poter essere accettato

qualora ti svelassi completamente. Infine, puoi sentirti molto diverso dagli altri, quasi come un alieno: senti di non avere nulla in comune con la maggior parte delle persone, senti di non appartenere ad alcun gruppo, associazione o comunità. E' la sensazione di "essere un pesce fuor d'acqua"!

Ferita n.2

Il secondo tipo di ferita è quella della mancanza di autonomia e del senso di identità.

Sei autonomo quando sai separarti dalla tua famiglia e crearti una vita tutta tua, coltivando tuoi pensieri, vissuti, valori e scelte, nelle varie tappe ed età.

Se porti dentro di te questa ferita sei stato molto probabilmente iperprotetto da bambino: la tua famiglia ti ha fatto crescere "sotto una campana di vetro" sostituendosi a te fin nelle più piccole cose, impedendoti di cimentarti da solo e sviluppare le tue capacità. Più raramente, ma pur sempre possibile, hai vissuto l'esperienza opposta: la tua non era una famiglia iperprotettiva, al contrario, ti trascurava o si curava a malapena di te, lasciandoti a te stesso, come si dice "allo sbaraglio".

Il risultato è un senso di identità fragile, nel senso che non hai solide fondamenta interiori: ti risulta difficile avere una visione coerente della tua vita, fatichi a porti obiettivi e a perseguirli sul lungo termine, ti muovi in modo incerto, oscillando da un'idea o un'influenza all'altra. Parte della tua identità è rimasta ferma ad un'età anagrafica precedente.

Come nel caso della ferita da rifiuto/abbandono, anche per questa seconda ferita ci sono alcune varianti in cui può manifestarsi: puoi sentirti poco competente nell'affrontare responsabilità e compiti quotidiani senza ricorrere a continui consigli, come la gestione del tempo, del denaro, dell'amministrazione della casa ecc ecc. Fatichi parecchio a prendere decisioni e non ti fidi della tua capacità di giudizio. Oppure, puoi sentirti particolarmente vulnerabile rispetto a pericoli di vario tipo e alle malattie: vivi sotto lo scacco della paura che accadano catastrofi naturali, incidenti, atti terroristici, che tu possa ammalarti severamente o che tu possa perdere la tua salute mentale, ad esempio perdendo il controllo di te o la ragione. In un'altra variante, puoi essere invischiato, cioè "fuso" insieme ad una persona a te cara, più spesso un genitore, o il tuo partner, al punto da essere confuso su chi tu sia come individuo separato: la tua identità non è del tutto sviluppata, e tu fai fatica a definirti in modo indipendente dalla persona con la quale sei invischiato. Puoi pensare di non poter vivere senza di lui/lei o pensare che lui/lei non possa vivere senza di te: è un'unione simbiotica.

Infine, puoi sentirti meno dotato nello studio, nello sport e nel lavoro rispetto alla maggior parte degli altri e credere che ogni tuo tentativo finisca in un insuccesso: ti senti meno intelligente, preparato, o persino stupido, puoi rinunciare a darti da fare perché convinto di essere destinato al fallimento.

Ferita n.3

Il terzo tipo di ferita riguarda la mancanza di limiti e di autocontrollo: è la ferita della mancanza di regole.

Se sei portatore di questa ferita non riesci a rispettare gli altri, hai difficoltà a cooperare per un obiettivo comune, appari egoista, irresponsabile, in qualche caso fuori controllo.

Sei cresciuto in una famiglia troppo permissiva che non ti ha impartito una minima disciplina, non ti ha insegnato le regole di base di comportamento e di autocontrollo: diventato grande hai difficoltà a portare rispetto agli altri, ti comporti spesso in modo impulsivo senza considerarne le conseguenze e cedi ad ogni tentazione, scegli sempre “l’uovo oggi anziché la gallina domani”!

In qualche caso il tuo atteggiamento prepotente può derivare dal non aver ricevuto abbastanza calore ed affetto: sentendoti cronicamente svuotato, reagisci pretendendo da adulto “con gli interessi” quel che non ti è stato dato da bambino.

Due sono le varianti di questa ferita: in una ti senti superiore agli altri, ti arroghi privilegi senza dare spazio ai diritti altrui. Desideri fare tutto ciò che vuoi, non avere limiti per l’appunto, anche a discapito degli altri, che non ti fai troppi scrupoli a calpestare pur di raggiungere i tuoi scopi: sei motivato a ottenere successo e potere, vuoi diventare “il più” bello, popolare, affermato, ricco, famoso ecc ecc. Empatia e senso della misura non sono tue qualità.

Nell’altra variante non possiedi sufficienti autocontrollo ed autodisciplina: non sai tollerare una minima frustrazione, scatti se vieni contrariato, esprimi ogni tuo impulso o emozione. Il motto “testa calda” ti si addice! Se la tua ferita non è troppo marcata, eviti ogni disagio cercando di sfuggire al confronto con gli altri ed evitando di assumerti responsabilità.

Ferita n.4

Il quarto tipo di ferita è quella che deriva dall’impossibilità di esprimere liberamente i tuoi pensieri, bisogni ed emozioni: è la ferita dell’eccessiva attenzione ai bisogni degli altri.

Quando interagisci con qualcuno tendi a focalizzarti sulle sue reazioni, mettendo in secondo piano i tuoi bisogni: questo comportamento ha il grande vantaggio di consolidare le tue relazioni, farti apprezzare e ben volere. Immagini qual è il suo peggior svantaggio?

Il perdere poco a poco contatto con i tuoi bisogni, inclinazioni ed emozioni, dimenticando chi sei e cosa vuoi in virtù della troppa attenzione ceduta agli altri: una conseguenza è un notevole carico di risentimento, non appena ne divieni consapevole.

Se sei portatore di questa ferita sei probabilmente cresciuto in una famiglia dove non hai potuto seguire liberamente le tue inclinazioni: sei stato incoraggiato a metterti a disposizione degli altri. E' probabile che tu ti sia sentito amato in modo condizionato: soltanto se rinunciavi ad alcuni aspetti di te in virtù di necessità familiari.

Ti parlo di amore e di accettazione condizionati: i tuoi genitori, più spesso, o altri adulti significativi, davano priorità ai propri bisogni o al "mantenere una facciata" all'esterno anziché alle tue necessità.

Questo tipo di ferita comporta tre opzioni: nella prima assumi un atteggiamento sottomesso, lasciando troppo controllo agli altri. Lo fai per paura delle reazioni dell'altro, della sua rabbia e del suo rifiuto. Puoi reprimere le tue emozioni, soprattutto la tua rabbia, credendola distruttiva, o i tuoi bisogni. Sei a disagio, com'è prevedibile, nel manifestarli: lo consideri una cosa sbagliata, egoista, o la sminuisci pensando di non averne il diritto. Puoi essere fin troppo disponibile, ti senti obbligato a far ciò che vogliono gli altri ed hai l'ansia di piacere e di compiacere tutti (o molti).

Dato che, come ogni essere umano, provi rabbia anche tu, portare avanti questa sottomissione può farti accumulare una quantità di rabbia tale da riversarla in sintomi psicosomatici, scoppi d'ira e comportamenti passivo-aggressivi o sarcastici. In qualche caso, se il livello della tua rabbia si è innalzato parecchio, puoi allontanarti improvvisamente dalle persone care, poiché saturo, e al contempo non in grado di incanalare la tua rabbia in un confronto costruttivo.

Nella seconda opzione, ti sacrifichi in virtù di esigenze altrui: rinunci volontariamente ad una tua gratificazione. E' un atteggiamento diverso dal precedente perché fai una scelta, che, però, non riesci a modificare, a rendere flessibile: nel tempo diviene una cosa coatta, quasi obbligata.

Lo fai per evitare ad altri sofferenze, per evitare a te stesso terribili sensi di colpa, per rinforzare la tua autostima e per consolidare le tue relazioni: soprattutto quelle dove hai un ruolo molto importante. A lungo andare covi rabbia vedendo che i tuoi bisogni vengono ignorati (in primis da te stesso) e che nessuno si occupa di te quanto tu degli altri: si parla di co-dipendenza, cioè del

bisogno di essere indispensabile per qualcuno che dipende da te, e tu diventi a tua volta dipendente da questo meccanismo.

Infine, sei alla costante ricerca di approvazione e riconoscimento altrui, tralasciando la tua vera identità che resta semi-sconosciuta. La tua bussola non sono le tue emozioni, i tuoi bisogni ed i tuoi pensieri, ma le reazioni degli altri nei tuoi confronti: sei molto preoccupato di ottenere uno status economico e sociale o un certo aspetto fisico per garantirti l'approvazione di cui hai bisogno per "sentirti a posto".

La conseguenza peggiore di questa variante della ferita? Le tue scelte di vita non sono dettate da te ma dalle opinioni e reazioni degli altri. Drammatico, non credi?

Ferita n.5

Il quinto ed ultimo tipo di ferita è quella dell'ipercontrollo e dell'inibizione: è la ferita che si crea quando il bisogno di essere spontaneo e di giocare viene frustrato.

Se sei portatore di questa ferita tendi a reprimere sia le emozioni che gli impulsi: dai così tanta importanza alle regole e ai doveri da non riuscire a concederti il relax, lo svago, l'ozio.

In una parola: il piacere.

Il tuo motto è "prima il dovere, poi il piacere"! Se questa ferita è particolarmente profonda trascuri le relazioni e persino la tua salute, tanta è l'ostinazione che metti nel seguire canoni di condotta e di prestazione. Il perfezionismo patologico rientra tra le conseguenze di questa ferita.

Hai vissuto probabilmente un'infanzia un po' cupa: autocontrollo e primato delle responsabilità, contro il gioco, il piacere, la leggerezza e la spontaneità. Non sei stato educato alla ricerca del piacere e della felicità: la tua famiglia ti ha impartito un'educazione severa improntata al dovere e ti ha trasmesso una visione negativa della vita e del mondo. Motivo per cui tendi ad essere sempre ipervigile, a voler tenere ogni cosa sotto controllo (a partire dai tuoi impulsi ed emozioni, poi l'ambiente e gli altri) e a temere che, non appena ti rilassi, possa accadere qualcosa di negativo che ti rubi quegli attimi di relax e serenità.

Questa ferita presenta 4 varianti. Nella prima hai una visione nettamente pessimista della vita e ti concentri soltanto sugli aspetti negativi, quali la morte, la malattia, il tradimento, l'inganno, argomenti che permeano le tue conversazioni. Sei preoccupato che ogni tuo errore possa causare una crisi esistenziale per le conseguenze a livello psicologico, finanziario o fisico: ti senti spesso teso ed ansioso, ti lamenti e fatichi a prendere decisioni. Non come nel secondo tipo di ferita in cui

non hai fiducia in te stesso e nelle tue capacità, in quest'altra circostanza hai maggiore fiducia in te ma non nella vita, che non è affatto bella, come recita il titolo di un famosissimo film, ma portatrice di sventure non appena abbassi la guardia.

Nella seconda variante presenti un'inibizione emotiva, per cui trattiene dentro di te i tuoi pensieri, emozioni ed impulsi. Lo fai per evitare le critiche e per scongiurare di perdere il controllo della tua mente e dei tuoi impulsi: frequentemente reprimi la rabbia, ma anche le emozioni positive (ad esempio ti è difficile lasciarti andare ad una "risata di pancia" o ad un complimento o ad un abbraccio), non mostri i tuoi lati vulnerabili e punti tutto sulla razionalità a scapito dell'emotività. L'impressione che dai è di essere distaccato, emotivamente freddo, bloccato.

Nella terza variante tendi ad essere ipercritico verso te stesso, in primis, e verso gli altri: senti di dover raggiungere a tutti i costi (ebbene sì, anche a costo della tua salute) standard parecchio elevati, per evitare di vergognarti di te stesso o di essere disapprovato dagli altri. Ti senti costantemente sotto pressione al fine di raggiungere i tuoi standard, che a te appaiono assolutamente normali e non contestabili: non vedi quanto possono essere inflessibili. Puoi essere un perfezionista patologico che non si ritiene mai abbastanza bravo e che non è mai soddisfatto dei suoi risultati, dove vai a dare più importanza ai dettagli e non all'insieme; oppure sei una persona intransigente sul piano morale o religioso o che è ossessionato dalla produttività e dal multitasking, per cui prioritari sono per te la gestione del tempo e l'efficienza.

Infine, nella quarta variante, ritieni che ogni sbaglio debba essere severamente punito: se tu o un altro fate qualcosa di sbagliato, meritate senz'altro una punizione severa. Non ammetti attenuanti: non sai accettare l'imperfezione dell'essere umano. Hai molta difficoltà ad essere indulgente e a perdonare.

“Il tempo guarisce ogni cosa!” O no?

Come si evolvono le tue ferite nel tempo

Hai visto che le ferite originano dal non aver potuto soddisfare uno o più bisogni fondamentali nella tua infanzia ed adolescenza: cosa accade a queste memorie una volta che sei diventato grande?

Due sono le possibilità: le tue ferite possono riaprirsi o ripararsi.

Mi spiego meglio: nel primo caso, se fai qualcosa che attiva la tua ferita, questa si riaprirà e "sanguinerà", facendoti stare male. Proverai emozioni e sensazioni fisiche anche molto intense e sarai ancora più legato al tuo passato.

Ad esempio, puoi avere una percezione distorta di alcune situazioni, che vai ad interpretare sulla base della tua ferita, o avere abitudini e stili di vita insani che, senza che tu te ne accorga, vanno a rinforzarla.

Nel caso della ferita n.1, sarai più convinto che le relazioni con gli altri sono solo fonte di problemi, che gli altri non sono interessati a te e quindi evitare ogni coinvolgimento o saltare da una relazione all'altra senza mai sentirti appagato; nel caso della ferita n.2, sarai più convinto di non saperla cavare da solo, ti sentirai debole e incompetente e resterai legato a qualcuno da te considerato più forte e sicuro; nel caso della ferita n.3, sarai più convinto di essere superiore agli altri o di non essere fatto per le regole ed i limiti e continuerai ad agire impulsivamente. Nel caso della ferita n.4, sarai più convinto di doverti sempre mettere in secondo piano, dando priorità ai bisogni altrui, non vedrai altra possibilità se non sottometterti, sacrificarti (quando si dice “la sindrome della crocerossina”) o cercare costantemente l'approvazione altrui; nel caso della ferita n.5, sarai più convinto che la vita è tutta un dovere, che devi tenere tutto sotto controllo per scongiurare qualche disastro e che non c'è spazio per il relax e il piacere.

Nel secondo caso, le tue ferite possono ripararsi e cicatrizzarsi, anche molto bene, e tu puoi lasciare nel passato le esperienze dalle quali sono scaturite: lavorando con pazienza e con amore verso te stesso, imparando a modificare le tue percezioni distorte degli eventi e i pensieri che ne derivano ed imparando tecniche per placare le tue intense emozioni (quelle spiacevoli s'intende), riuscirai a liberarti dalle catene del passato e ti renderai sempre più indipendente dai segni lasciati dalle tue ferite.

Strategie disfunzionali di gestione delle ferite

In questo paragrafo ti spiego come tenti di gestire le tue ferite durante la tua crescita, dall'infanzia all'età adulta.

Come ti ho spiegato, la ferita è composta da ricordi, pensieri, emozioni e sensazioni fisiche, non da comportamenti: questi, invece, rappresentano le reazioni che metti in atto per non sentire il dolore della ferita.

Considera ogni ferita una minaccia che dal tuo passato tenta di emergere e turbare il tuo presente: come ogni essere vivente, di fronte ad una minaccia, hai tre armi principali. L'attacco, la fuga, l'immobilità (hai presente il “fare il morto” di alcuni animali?). Davanti alla minaccia rappresentata dalla tua ferita, puoi arrenderti, cioè rassegnarti, o fuggire, o contrattaccare. Se nella tua infanzia ed

adolescenza queste tre armi ti sono state molto utili, veri e propri meccanismi di sopravvivenza, crescendo, ora che sei diventato adulto ed hai molte più possibilità e strumenti, si dimostrano superate.

Sono diventate strategie disfunzionali con le quali tenti di gestire le tue ferite: dove per gestire intendo evitare di sperimentarle nuovamente, riaprendole e soffrendo ancora. In sintesi, queste 3 strategie sono disfunzionali perché ti fanno restare intrappolato nella tua ferita: come il lucchetto di una prigione, dove non sei pienamente consapevole di stare.

Lucchetto n.1: la strategia della rassegnazione

Quando ti rassegni nei confronti della tua ferita, in pratica ti ci arrendi: non provi né a contrastarla né a fuggirla, accetti passivamente il dolore che ti provoca e, così facendo, la mantieni.

Senza rendertene conto, tendi a ripetere proprio quelle esperienze di vita che, da bambino o da adolescente, hanno dato origine alla tua ferita: ti ritrovi a sperimentare emozioni molto intense, devastanti persino, di fronte alle quali soccombi, ti senti impotente.

Nel caso della ferita n.1, usi questa strategia quando ti metti insieme ad un partner che non è disposto ad impegnarsi con te, o ti maltratta, o è ipercritico, o freddo emotivamente, e ti ostini a mantenere il legame. Nel caso della ferita n.2, usi questa strategia quando deleghi a persone che consideri più affidabili di te il prendere decisioni, racconti loro ogni dettaglio della tua vita senza stabilire un confine o non ti dedichi abbastanza allo studio o al lavoro. Nel caso della ferita n.3, usi questa strategia quando ti vanti dei tuoi successi e ti comporti in modo arrogante o impulsivo, nel caso della ferita n.4, usi questa strategia quando dai tanto agli altri senza chiedere niente in cambio, “a senso unico”, o lasci troppo potere agli altri di decidere e farti quel che vogliono. Nel caso della ferita n.5, usi questa strategia quando tieni tutto sotto controllo e sei sempre in tensione, fai il perfezionista o sei troppo severo con te stesso e con gli altri.

Lucchetto n.2: la strategia della fuga

Quando fuggi di fronte alla tua ferita, organizzi la tua vita in modo da evitare di rientrare in contatto con essa: cerchi di far finta che non esista.

Lo strumento principale che usi è la distrazione: non ci pensi o blocchi immediatamente i pensieri e le immagini che potrebbero riaprire la tua ferita.

Ci sono poi altri strumenti, un po' più pesanti, ma che credo ti sarà capitato di usare più di una volta: usi alcool, fumi sigarette o usi altre sostanze, ti stordisci alla tv o sui social network, ti abbuffi di cibo o ti dedichi alle pulizie domestiche per ore ed ore, diventi uno stachanovista nel lavoro o vai in cerca di sensazioni forti e di adrenalina. Eviti di mostrarti vulnerabile, eviti ogni relazione intima o situazione sociale o lavorativa in cui ti viene chiesto di mostrare le tue competenze. Puoi addirittura evitare di cercare un lavoro!

La tua vita sembra andare bene: ti senti abbastanza soddisfatto, eppure....Non puoi godere a pieno delle tue esperienze poiché sei impegnato ad evitare la tua ferita: è tutto uno slalom pur di non contattare il dolore.

Lucchetto n.3: la strategia del contrattacco

Quando passi al contrattacco, ti comporti in un modo completamente opposto a come facevi da bambino o da adolescente, rispetto a quelle esperienze che hanno prodotto le tue ferite.

Se da bambino ti sentivi inadeguato, "sbagliato", da grande cerchi di essere perfetto; se da bambino eri bullizzato, da grande prevarichi gli altri; se da bambino non ricevevi calore ed affetto, da grande pretendi ed opprimi gli altri per avere costante attenzione.

Questa strategia ti fa apparire equilibrato e forte: non a caso è molto frequente tra persone famose e di successo.

Tuttavia, come per la strategia della fuga, vivi con la ferita che incombe, ce "l'hai alle calcagna" in un certo senso: quando reagisci ad essa con il contrattacco, tendi a comportarti in modo eccessivo, irrispettoso o controproducente. Non è questa la vera sicurezza in te stesso: non è questo che ti consente di uscire dalla prigione della tua ferita.

Nel caso della ferita n.1, usi questa strategia quando stabilisci un legame morboso con il tuo partner, controllandolo e mostrando gelosia eccessiva, prevarichi gli altri per evitare che lo facciano con te, cerchi di mostrarti perfetto. Nel caso della ferita n.2, usi questa strategia quando rifiuti di chiedere consiglio agli altri anche quando può esserti utile, come a dire che "non hai bisogno di nessuno", o cerchi di diventare all'opposto dei tuoi familiari. Nel caso della ferita n.3, usi questa strategia quando diventi troppo controllato e disciplinato, militaresco. Nel caso della ferita n.4, usi questa strategia quando ti ribelli in ogni occasione, ti rifiuti di dare una mano agli altri o ti comporti in modo da avere la disapprovazione degli altri. Nel caso della ferita n.5, usi questa strategia quando ti mostri troppo ottimista, la mentalità del "credere alle favole", o cerchi di essere estroverso e solare

sentendoti inautentico, non metti nessuna attenzione alle cose che fai o ti comporti in modo troppo permissivo.

Un esempio molto comune è il contrattacco della persona narcisista: all'esterno appare risoluta, ferma sulle sue idee, con alta autostima, in realtà, non riesce mai a stare bene con se stessa, poiché evita a tutti i costi le esperienze che possono riaprire la sua ferita e farla sentire inadeguata, ignorata, persino umiliata ed inferiore. Se accade qualcosa che incrina la strategia del contrattacco, dopo aver passato la vita a mostrarsi perfetta, questa persona può fallire in qualcosa: a questo punto il dolore può essere davvero molto profondo, e sfociare in depressione. E' solo qui che si rende conto di avere un problema, che prima era coperto dal lucchetto del contrattacco, e chiedere aiuto.

Guarire le 5 ferite: ritrova il tuo benessere lavorando su pensieri, emozioni ed azioni

Hai visto che dalla frustrazione dei bisogni emotivi universali derivano le 5 ferite. Queste sono fatte da ricordi, pensieri, emozioni e sensazioni fisiche spiacevoli che puoi rivivere quando fai un'esperienza che le riattiva: hai anche visto che, per evitare questo dolore, usi una o più strategie disfunzionali per gestirle, che, però, le alimentano sul lungo periodo. Ti parlo della rassegnazione, della fuga e del contrattacco.

Affinchè tu possa davvero guarire le tue ferite è importante che tu voglia intensamente riprendere in mano la tua vita e tu faccia dei passi, che sotto ti illustrerò, andando a lavorare su 3 aree: i tuoi pensieri, le tue emozioni e le tue azioni. Sappi che, fintanto che una ferita profonda è presente, avrai sempre a che farci: determinate situazioni si ripeteranno, cambieranno magari personaggi e luoghi, ma te la ritroverai davanti. Fintanto che non l'affronterai, non potrai approdare ad una vita piena ed appagante: avrai sempre dei conti in sospeso con il tuo passato.

Tu, come ogni altra persona, meriti una vita migliore in cui stare bene con te stesso e con gli altri!

Continua a leggere...

Ferita n.1: dal rifiuto ed abbandono a legami stabili e sicuri

Per aiutarti a capire come può diventare la tua vita se decidi di prenderti la responsabilità del tuo benessere ti faccio alcuni esempi. Ti renderai conto che la ferita primaria del rifiuto e dell'abbandono sarà guarita quando:

1. Non vivrai più sotto lo scacco della paura di essere abbandonato da una persona cara: non interpreterai più ogni suo minimo comportamento come un segnale di abbandono o rifiuto.

Capirai che gli altri hanno il diritto ai propri spazi personali, a non essere sempre presenti e disponibili verso di te. Ti sentirai più sicuro di te stesso e quindi meno impaurito dall'idea di essere lasciato: non penserai più che, se non soddisferai i bisogni degli altri ad esempio, o se gli altri scopriranno i tuoi difetti, sarai lasciato. Percepirai in modo più oggettivo le tue relazioni, vivendole come più stabili, e smetterai di essere assillante e di controllare gli altri. Inoltre, saprai rimanere da solo per dei lunghi periodi senza l'urgenza di ricreare subito un legame: imparerai a goderti la solitudine. Starai alla larga da relazioni instabili con persone non disponibili, ma sceglierai solo relazioni stabili.

2. Imparerai ad avere quella giusta dose di fiducia negli altri: saprai distinguere le persone inaffidabili davvero da quelle che sono meritevoli di fiducia e con le quali vale la pena investire in un rapporto. Sarai meno sospettoso, non escogiterai tranelli e domande a trabocchetto per testare l'affidabilità degli altri. Avrai, al contrario, piacere a confidarti con gli altri, i tuoi rapporti diventeranno più profondi e ti sentirai a tuo agio nell'appoggiarti agli altri. Dall'altra parte, prenderai le distanze da chi non ti rispetta o ti ferisce.
3. Imparerai a dare importanza ai tuoi sentimenti e ai tuoi bisogni, che hai ignorato o sminuito per tanto tempo, ti cironderai delle persone che sanno soddisfare questi tuoi bisogni, dandoti attenzione e presenza, senza pensare che, se non possono farlo tutte le volte, non tengano a te. Costruirai relazioni davvero intime allontanandoti da quelle persone poco capaci di darti ciò di cui hai bisogno.
4. Avrai più autostima, nel senso che vedrai in modo più realistico il tuo valore personale: non penserai di essere inadeguato o "sbagliato", ma ti sentirai in diritto di essere rispettato ed amato nonostante i tuoi limiti e difetti, perché darai più importanza alle tue qualità. Capirai che la tua dignità di persona non è minimamente messa in dubbio dai tuoi limiti: hai sempre pensato questo a causa dell'eccesso di critiche e il disprezzo ricevuti nell'infanzia. Accettandoti sarai più capace di accettare gli altri: non nasconderai più i tuoi limiti e ti aprirai con fiducia ed ottimismo alle relazioni. Saprai accettare sia le critiche che i complimenti.
5. Ti sentirai meno diverso dagli altri: vedrai chiaramente che sei una persona in mezzo ad altre persone, non un alieno come ti sei spesso sentito. Smetterai di evitare tutte le situazioni sociali: saprai trovare punti di contatto e somiglianze con gli altri e ti inserirai nei gruppi con interessi affini ai tuoi.

Ferita n.2: dalla dipendenza ad un'identità forte e sicura

Ti renderai conto che la ferita primaria della dipendenza sarà guarita quando:

1. Acquisirai più fiducia in te stesso e diverrai una persona autonoma. Per far questo dovrai evitare di chiedere continuamente aiuto, consiglio e rassicurazione agli altri: capirai che essere completamente dipendente dagli altri è una prigione e sarai motivato ad affrontare gradualmente ciò che ti fa paura. Tra tentativi ed errori, imparerai a fidarti di più del tuo giudizio e delle tue sensazioni. Passerai da una dipendenza patologica ad un livello più sano di dipendenza nelle relazioni: quella che si chiama interdipendenza.
2. Avrai molta meno paura delle catastrofi e dei disastri (economici, naturali, sociali): vedrai quanto essere schiavo delle tue paure blocca gli aspetti più belli della vita. Valuterai in modo più realistico le probabilità che tali eventi negativi possano accadere e ti sentirai più attrezzato a fronteggiarli qualora si presentino, vedendo diminuire sempre più la tua ansia.
3. Avrai voglia di esprimere i tuoi autentici pensieri, gusti, bisogni, desideri, prendere decisioni in base a questi anzi di reprimerli per mantenere l'invischiamento, la "fusione", con una persona a te cara. Sentirai quanto è penalizzante sacrificare la tua vera identità per vivere all'ombra di questa persona. Vedrai i punti in comune e le differenze con lei e metterai te stesso al centro della tua vita: saprai definire dei confini sani nelle relazioni, "né troppo vicino né troppo lontano".
4. Supererai la convinzione di essere inferiore agli altri quanto ai risultati scolastici, sportivi o lavorativi: smetterai di sentirti stupido o inetto. Saprai dare valore ai tuoi risultati, non procrastinerai né eviterai di impegnarti dando per scontato che ti andrà male, saprai accettare i tuoi limiti una volta fatto tutto il possibile, senza perdere autostima.

Ferita n.3: dalla mancanza di regole all'autocontrollo

Ti renderai conto che la ferita primaria della mancanza di regole sarà guarita quando:

1. Saprai dare pari valore e dignità a te e agli altri: saprai instaurare relazioni sane dove c'è reciprocità. Vedrai in te difetti e limiti, non ti considererai più una persona speciale. Saprai dare quanto ricevere, e non ti sentirai più in diritto di ricevere un trattamento speciale.
2. Acquisirai autocontrollo ed autodisciplina: capirai quanti benefici può darti sul lungo termine l'evitare di esprimere in ogni situazione i tuoi impulsi e bisogni per ottenere immediata gratificazione, diventando più razionale e riflessivo.

Ferita n.4: dall'eccessiva attenzione ai bisogni altrui all'affermazione di te stesso

Ti renderai conto che la ferita primaria dell'eccessiva attenzione ai bisogni altrui sarà guarita quando:

1. Avrai voglia di esprimere adeguatamente i tuoi bisogni, pensieri ed emozioni nel momento in cui li provi, anziché “a scoppio ritardato” o per niente: sarà più semplice quando avrai capito che è un tuo naturale diritto, e che, di solito, questo non causa ritorsioni da parte degli altri. Non ti sentirai più cattivo nell'esprimerti, come ti sei spesso sentito. Se ci sono persone che rispondono negativamente ai tuoi tentativi di esprimerti liberamente, tu imparerai a prendere le giuste distanze e starai alla larga da persone prevaricatrici, circondandoti di altre persone, più ben disposte verso di te.
2. Smetterai di sacrificarti eccessivamente per gli altri: saprai vederli sotto un'altra luce, li percepirai meno deboli e bisognosi di cure e saprai allentare un po', rendendoti conto che anche tu hai dei bisogni altrettanto validi ma inappagati. Capirai che adoperarti costantemente in favore degli altri non ti ha reso più forte, ma ti ha impedito di ricevere attenzioni e cure dagli altri, rendendoti più fragile. Non penserai più di meritare di meno. Imparerai a non mostrarti sempre “tutto d'un pezzo” e imperturbabile e lascerai che gli altri ricambino ciò che hai dato loro.
3. Saprai distinguere le facciate, le maschere, che ti sei costruito per compiacere gli altri ed essere accettato: vedrai quanto hai smarrito te stesso così! Trovando la tua vera identità e iniziando a coltivarla, scoprirai il piacere autentico di essere come sei realmente e gli enormi vantaggi che questo può portare nella tua vita: ti emanciperai dalle aspettative distorte e seguirai i tuoi progetti autentici.

Ferita n.5: dall'ipercontrollo al gioco e alla spontaneità

Ti renderai conto che la ferita primaria dell'ipercontrollo sarà guarita quando:

1. Avrai una visione più positiva ed ottimista della vita: capirai che aspettarti sempre il peggio ed avere ragione non ti aiuta a star meglio. Smettendo di rimuginare, sarai meno preoccupato rispetto al futuro, non più ossessionato dalla paura di sbagliare e disposto a vivere il quotidiano con molta meno ansia.

2. Sarai più espressivo e spontaneo: avrai voglia di condividere quel che pensi, provi e vuoi fare, saprai esprimere adeguatamente le tue emozioni, quelle più scomode come la rabbia, ma anche il tuo affetto verso gli altri. Non avrai più paura di perdere il controllo sulle tue emozioni non appena ti rilassi un po': saprai dare pari valore alla ragione e alle emozioni. Smetterai di controllare le tue reazioni e quelle degli altri.
3. Ridurrai l'eccesso di critiche a te e agli altri e saprai porti standard più flessibili: da una parte smetterai di fare miliardi di cose per tenerti sempre occupato (e soffocare le tue emozioni) e dall'altra abbandonerai il perfezionismo patologico, che ti fa solo disperdere tantissime energie. Saprai goderti il tempo libero, il relax, dedicarti alle relazioni importanti e sarai più aperto ad accettare l'imperfezione in te e negli altri.
4. Vedrai gli svantaggi del punire te stesso e gli altri: capirai che essere autoritario, inflessibile e incapace di considerare le intenzioni dietro le azioni danneggia i tuoi rapporti con gli altri. Reagirai in modo più equilibrato agli errori e userai la punizione solo nei casi in cui l'altro è davvero malintenzionato: diventerai più empatico, amorevole e capace di perdonare te stesso e gli altri.

Siamo arrivati alla fine di questo breve, ma intenso, viaggio insieme: in questo e-book ho voluto darti informazioni utili ad accrescere la tua consapevolezza su meccanismi in cui molto probabilmente ti ritroverai, oltre a spunti ed esempi pratici su come puoi iniziare un percorso di crescita personale. Non sarà sempre facile, ma ne vale la pena: se metterai in pratica questi spunti noterai già piccoli ma promettenti progressi. E la tua vita cambierà...

Mi piacerebbe molto avere un tuo feedback su questo e-book: cosa ne pensi, se ti è stato utile, se hai domande di qualsiasi tipo, e soprattutto la tua esperienza di vita. Puoi scrivermi a: studio.pianafederica@yahoo.it. Sarò felice di risponderti!

Ti ringrazio per aver scaricato questo e-book e ti aspetto sul mio sito www.federicapianapsicologa.it, dove troverai maggiori informazioni su di me, il mio approccio, i miei servizi, e un blog con moltissimi articoli sulla gestione delle emozioni, dello stress e delle relazioni interpersonali. Seguimi anche sui miei canali social: mi trovi su Facebook come dott.ssa Federica Piana, su LinkedIn come Federica Piana, su Instagram come @federicapianapsy.

Ciao e a presto,

Dott.ssa Federica Piana, psicologa e psicoterapeuta