

Siamo figli della nostra infanzia: le emozioni che ritornano

11 febbraio 2019 Categorie: Famiglia Tag: autoconsapevolezza, crisi evolutiva, emozioni, famiglia



Vi è mai capitato di stare nell'ambito professionale o in ambito privato e di avere comportamenti "impulsivi" davanti a determinati atteggiamenti o frasi che l'altro vi presenta? Il tuo cervello fa TILT e in un attimo di buio riesci a distruggere quello che hai costruito in anni di fatica, come una furia nera che raso a terra il bel castello dorato tanto desiderato e sudato. E mentre siamo lì, nel mezzo della tempesta distruttiva, ci rendiamo conto di quello che sta avvenendo, ma non riusciamo a fermarci e ormai è troppo tardi per premere il tasto "rewind". In seguito, ripensando a quello che è successo, spesso ci sentiamo arrabbiati con noi stessi, non ci perdoniamo e ci domandiamo come siamo arrivati a fare quel che abbiamo fatto, come se, in quell'istante, un demone si fosse impossessato del nostro corpo senza che noi ne avessimo il controllo. Ci ripromettiamo allora che questo non ci dovrà accadere mai più, che sarà l'ultima volta, che questi comportamenti ci distruggono l'esistenza senza portare a niente. Abbiamo già appurato in passato che le conseguenze saranno davvero dannose per noi eppure il copione della scena continua a ripetersi senza che noi riusciamo a fare qualcosa di diverso da quello che abbiamo fatto fino ad ora. Perché? Cosa ci succede? Cosa è quell'emozione a noi tanto conosciuta che prende il sopravvento...eppure noi la conosciamo così bene! Viene da lontano, pensavamo di aver smarrito le tracce e invece è rimasta talmente bene incistata dentro di noi che sa perfettamente quali corde toccare per provocare alcune nostre reazioni e che anche da grandi ci riportano alla nostra infanzia. All'università, sul luogo del lavoro, nella vita di coppia, nel rapporto di amicizia tendiamo sempre a riportare le stesse modalità conflittuali, di rivalità, di paura, di sottomissione o imposizione che abbiamo vissuto in famiglia, con i rapporti con i nostri genitori, fratelli o sorelle o altri familiari, anche lì abbiamo spesso ricoperto un ruolo. Può verificarsi così una ripetizione senza filtri del modello genitoriale o dei fratelli o sorelle. Ecco che un rapporto difficile con un genitore troppo autoritario nell'infanzia può avere come effetto la tendenza a mettersi in competizione con il proprio capo o di sminuirne l'autorità entrando in collisione, o fuggire ai confronti o mettersi in una posizione di totale sottomissione come succedeva da bambini. Una storia che si ripete quindi e pone l'attenzione sull'aspetto transgenerazionale delle emozioni, sulla loro importanza indipendentemente dalla loro natura, dall'età e dai contesti in cui si ripetono. Davanti quindi a scenari che richiamano la nostra infanzia inconsciamente rincorriamo a modelli che vedevamo, che a volte ci sono stati imposti da piccoli o che la nostra cultura ritiene "normali", senza chiederci se sia effettivamente ciò che dentro di noi vogliamo veramente e ritrovandoci, a volte, a ripetere proprio quelle parole che tanto odiavamo sentirci dire da piccoli. Ed ecco che la vita ci ripropone le stesse sceneggiature per darci ogni volta

l'opportunità di intraprendere un'altra strada diversa da quella intrapresa fino ad ora e che per noi non è stata funzionale, come una prova da superare per evolvere. L'ambiente emotivo in cui abbiamo vissuto da bambini va inteso in una duplice eccezione: è un ambiente interno al tempo stesso esterno. Quello interno è quello scritto dentro di noi dove le note vengono inserite giorno dopo giorno. Questo ha cominciato a riempirsi ancora prima che fossimo concepiti, grazie alle esperienze ed ai vissuti dei nostri genitori. Tutta la nostra vita prenatale, la nostra nascita, i primi giorni, i primi mesi tutto è ben memorizzato nelle nostre cellule, ricordi spesso non di facile accesso alla memoria cosciente ma di sicuro alla nostra memoria affettiva che rende ciascuno autentico ed irripetibile. Quella melodia è la nostra canzone è un più di un tutto delle note che deve essere vista nella sua interezza altrimenti il rischio è di sentirci frammentati, a pezzi, presenti a noi stessi a tratti.

“Tutti i grandi sono stati bambini, ma ben pochi di essi, se ne ricordano”

(A. de Saint-Exupéry, *il Piccolo Principe*)

Per questo a volte entriamo in crisi per qualcosa che l'altro fa regredendo quindi da un contesto adulto a quello della nostra infanzia, perché accusiamo l'altro di qualcosa che si accende dentro noi. Il confine tra ciò che è dell'altro e ciò che mio è poco definito e le emozioni che loro tirano fuori con i loro atteggiamenti ci riporterà più o meno in maniera consapevole a quella emozione a cui non abbiamo trovato a nostro tempo il rispecchiamento emotivo di cui avevamo bisogno. Quella emozione repressa all'epoca indurrà in noi una sorta quindi di meccanismo di difesa, a volte irrinunciabile ed incontrollabile, di proiettare sulla persona che abbiamo di fronte cose che riguardavano noi quando eravamo bambini, innescando così un circolo vizioso che potrebbe impedirci di tracciare confini adeguati tra il nostro mondo emotivo e la persona che abbiamo davanti. E' importante perciò riprendere e trasformare quei nostri bisogni antichi trascurati, non visti, negati e di acquisire quindi un'immagine più realistica di se stessi e degli altri accettando anche la parte più dolorosa a volte da vedere: i nostri limiti.

Capirsi senza sovrapporre ciò che è di nostro con quello che è degli altri è fondamentale per capire ciò che succede dentro di noi e riappropriarsi dei nostri stati di animo senza confonderli con l'altro potendoli man mano gestire in maniera diversa.

“La vita è come un'eco, se non ti piace quello che ti rimanda, devi cambiare il messaggio che invii”

(James Joyce)

A. Oliverio Ferraris, P. Sarti, 2017 *“Sarò Padre. Desiderare, accogliere, saper crescere un figlio”*. Giunti

A. Bortolotti, 2017 *“Poi la mamma torna. Gestire il distacco senza sensi di colpa”*. Mondadori