

# Curare le Ferite Emotive

[psicologofabrizioromagnoli.com](http://psicologofabrizioromagnoli.com)



**Dott. Fabrizio Romagnoli**  
Psicologo Psicoterapeuta

# Le Ferite Emotive

**Pensiamo di essere svegli**, di vivere nel presente e di scegliere con consapevolezza, ma in realtà, siamo **spesso immersi in un illusione che scambiamo per realtà**

Ciò che sentiamo e percepiamo intorno a noi non è altro che un **riflesso dei nostri schemi passati**. Viviamo credendo di essere coscienti, ma in realtà siamo come addormentati, **prigionieri di un copione che si ripete senza sosta**

Il mondo esterno è un riflesso del nostro mondo interiore. **Questi schemi apparentemente operano per proteggerci dalla sofferenza**, ma se hanno **funzionato quando eravamo piccoli** e non avevamo altre risorse per affrontare i pericoli, **oggi non hanno più motivo di esistere** perché rischiano di soffocarci più che di proteggerci, facendo del male sia a noi che agli altri

E' come se **da adulti volessimo indossare gli stessi abiti che portavamo da bambini** e non solo, ma anche e soprattutto quegli abiti che portavamo **quando eravamo di fronte ad un pericolo** o ad un conflitto e che non sapevamo come affrontare

Di conseguenza questi abiti oltre a starci stretti, sono anche **carichi di armature**, elmetti e fucili ingombranti che limitano la nostra capacità di muoverci liberamente e con consapevolezza

# La Nascita delle Ferite

Le ferite **nascono ogni volta che incontriamo** nel corso della nostra vita il **dolore e la sofferenza**

**Queste sensazioni creano** dentro di noi delle ferite che a seconda della capacità e della volontà di andarle a vedere plasmano dentro di noi **i mattoni suoi quali costruiremo la nostra personalità**

Il dolore e la sofferenza sono emozioni importanti per la crescita di ognuno di noi e **più evitiamo** di farci i conti, **più la nostra personalità si mostrerà rigida** e sarà poco predisposta ad entrare in contatto con situazioni o relazioni che possano, anche minimamente, riportarci a risvegliare queste emozioni

**Non tutte le ferite sono uguali**, ma cambiano a seconda dell'intensità e della durata della sofferenza che le ha provocate e dipendono dalle capacità di accettazione e di elaborazione che abbiamo avuto quando abbiamo incontrato per la prima volta quel tipo di sofferenza

**Una ferita subita da bambini ha un impatto maggiore** sulla nostra personalità e costituirà le fondamenta sulle quali affronteremo le successive ferite

# Dalla Ferita alla Maschera

La maschera è **l'immagine dietro la quale tutti noi tendiamo a nasconderci** e con la quale ci muoviamo nel mondo sperando di non essere scoperti

La maschera è formata dai vari mattoni con i quali abbiamo affrontato le nostre ferite e ci permettono di **evitare di fare i conti** con le nostre frustrazioni, le nostre mancanze, le nostre paure, le nostre rabbie e soprattutto i nostri dolori e le nostre sofferenze

La maschera diventa pertanto **essenziale alla nostra sopravvivenza**, ma cela dentro di sé **un conflitto tra il bisogno di proteggerci dai pericoli** e la **libertà di essere noi stessi**

**La maschera è quindi l'insieme dei nostri meccanismi di difesa** e quando è troppo rigida da un lato **ci permette di illuderci di avere tutto sotto controllo ed esserci salvati dal dolore e dalla sofferenza** dall'altro però **trasforma la nostra vita in una prigione aumentando in realtà il dolore e la sofferenza dalla quale stavamo fuggendo**

**Tutti noi abbiamo bisogno di una maschera** per presentarci al mondo, *ma la differenza sta nella rigidità con cui la portiamo e nella sua adattabilità ai nostri nuovi bisogni e alla realtà che ci circonda*

Una maschera troppo rigida **ci tiene lontano dai dolori**, dalle paure e dalle rabbie, ma **non ci permette di essere pienamente liberi di esprimere noi stessi**, condizionando i nostri pensieri e i nostri comportamenti e limitando la nostra vita

Una conseguenza delle maschere troppo rigide è quella di **creare o essere attratti da situazioni o persone che riflettono i nostri stessi conflitti** e le nostre stesse ferite dalle quale stiamo fuggendo, **riproponendo il nostro conflitto interno all'esterno e nelle nostre relazioni**

**Il meccanismo di difesa** alla base di questo processo è la **Proiezione**. Proiettiamo sull'altro un nostro conflitto e cerchiamo attraverso l'altro di controllarlo o tenerlo lontano da noi

Questo meccanismo di difesa è **basilare durante l'infanzia** perché permette al bambino di proiettare sulle figure di riferimento le proprie emozioni e i propri conflitti che non è in grado di elaborare da solo chiedendo all'adulto di masticarli per lui e renderli più digeribili

**Da adulti** questo meccanismo **non risulta più funzionale** perché tendiamo da una parte ad **attirare sempre le stesse persone** o situazioni dell'infanzia e dall'altra **a rispondere sempre con la stessa modalità** e in maniera automatica, ottenendo di conseguenza sempre gli stessi risultati in una continua coazione a ripetere che **si interromperà solo quando decideremo di prenderci cura delle nostre ferite** utilizzando l'altro non più per controllarle, ma per riaprirle e trovare nuove maschere meno rigide e più funzionali ai nostri nuovi bisogni e alle richieste della realtà che ci circonda

Tuttavia, uno dei principali benefici della maschera rigida è quello di **non assumerci la responsabilità** dei nostri comportamenti e di **incolpare gli altri** di ciò che siamo e di ciò che facciamo o di incolpare noi stessi, ma un noi stessi sbagliato e lontano dalle nostre reali emozioni

# Quando e Come nascono le Maschere

Le fondamenta delle nostre Maschere che saranno i pilastri su cui si reggerà la nostra personalità si originano principalmente durante **i nostri primi anni di vita** quando siamo ***completamente dipendente dall'ambiente per sopravvivere***

**Durante questa fase la mancanza di continuità e di armonia, creerà dentro di noi delle emozioni negative** che, se non elaborate, attraverso un sostegno nell'accettazione del dolore, delle paure, delle rabbie e senza un'eccessiva colpevolizzazione, saranno viste come dei ***pericoli per la nostra stessa sopravvivenza***

Per far fronte a questi pericoli **reprimiamo nell'inconscio** tutti quei ***comportamenti giudicati inaccettabili o per i quali rischiamo di essere puniti***, Rifiutati, Abbandonati, Umiliati, Traditi, o Trattati Ingiustamente

Questo reprimere, tuttavia, produce dentro di noi una mancanza di **fiducia nella nostra capacità di rispondere in maniera creativa e originale** alle situazioni che la vita ci propone e il ***deve essere prende il posto del come è e il sopravvivere prende il posto del vivere***

# Dietro la Maschera dentro la Ferita

## Primo strato

E' uno strato *molto sottile, dove tutto è positivo, ma allo stesso tempo falso*. E' lo strato che *contiene tutte le nostre maschere*. Magari dentro stiamo piangendo, ma in questo strato continuiamo a sorridere. E' uno strato dove *il bene e il male sono separati* e crediamo che esistano i buoni e i cattivi

*E' lo strato del mondo ideale* dove sarà sufficiente sconfiggere il male per far trionfare il bene, il nostro bene ovviamente. Questo strato *ci porta ad entrare in conflitto con gli altri* perché la diversità dell'altro in un modo o nell'altro ci costringe a dover fare i conti con le nostre ferite



## Secondo strato

L'illusione e l'ideale svaniscono e affiorano *paura, rabbia e odio*. Il secondo strato è uno strato *negativo, ma anch'esso falso* come il primo. Questo strato è *più spesso e denso del primo* ed è lo strato *più difficile da affrontare* perché per affrontarlo occorre dover *attraversare tutta quella immondizia che abbiamo accumulato* negli anni e con la quale non abbiamo mai voluto farci i conti

## Terzo strato

E' lo *strato di accettazione del dolore* dove possiamo *fare pace con noi stessi*, con le nostre imperfezioni, i nostri difetti, i nostri fallimenti, le nostre insoddisfazioni e indirettamente con le imperfezioni e difetti degli altri. Da questo strato *raggiungiamo noi stessi*, chi siamo veramente e ciò che sentiamo importante per noi e per la nostra vita

## Primo Canto dell'Inferno

Nel mezzo del cammin di nostra vita  
mi ritrovai per una selva oscura,  
ché la diritta via era smarrita.

Ahi quanto a dir qual era è cosa dura  
esta selva selvaggia e aspra e forte  
che nel pensier rinnova la paura

# I modi con cui Opera la Maschera

Il comportamento della maschera rigida si può riconoscere facilmente in alcuni **elementi ricorrenti**:

- **L'utilizzo continuo del giudizio e delle critiche** per cercare i difetti negli altri o anche noi stessi evidenziando quindi che esista una superiorità del giusto e del bene
- **L'uso di espressioni definitive** insindacabili, come «Sempre», «Mai», «Nessuna»,
- **L'uso dell'espressione d'obbligo «Devo»** in modo da scaricare la responsabilità di un eventuale fallimento
- **La tendenza a dare più valore a ciò che si possiede piuttosto che al percorso che si sta facendo**, dando più valore al risultato che al processo
- **La ricerca costante di rassicurazioni, di controllo e di sicurezza**

- **L'incapacità di ammettere di poter sbagliare** e chiedere scusa, alimentando il senso di orgoglio
- **La continua ricerca di approvazione** esterna attraverso il giudizio degli altri o entità divine
- **La difficoltà ad ascoltare i bisogni altrui** o addirittura utilizzare gli altri solo per il puro scopo di risolvere i propri bisogno, arrivando perfino ad aiutare gli altri anche se questi non lo richiedono
- **L'uso frequente di giustificazioni** quando si è in difetto
- **Una totale mancanza di relatività e soggettività**
- **L'incapacità di stare nel presente** cadendo nel passato o in un futuro costruito sul modello del passato
- **La suddivisione della realtà in bene e male, in buoni e cattivi**

# Le funzioni della Maschera

## Mantenere la zona di Comfort

Questo avviene attraverso una **suddivisione netta tra ciò che è accettabile e ciò che non lo è e di conseguenza** si attiva una sensazione di ansia ogni volta che il ***materiale represso viene riattivato e si supera la linea di confine tra bene e male***

Questa ansietà è la risposta di anticipazione del pericolo perché ***nel passato impulsi e azioni associate furono percepite come pericolose a causa delle reazioni dell'ambiente*** come disgusto, rifiuto, punizione, abbandono, umiliazione, giudizio, critica, minacce, senso di colpa e vergogna

Nell'adulto tutto questo **contiene inevitabilmente energia aggressiva rivolta verso sé stessi** o maniera ***diretta***, attraverso ordini, comandi e ammonizioni, ***o indiretta***, attraverso la manipolazione, il senso di colpa o la vergogna e che di conseguenza si rifletterà anche sugli altri intorno a noi

## Dare una stabile Immagine di Sé

La Maschera è molto di più di una semplice maschera sociale. **Include anche la percezione interiore di noi stessi e l'immagine del nostro corpo**

Finiamo con l'attaccarci alla nostra immagine arrivando a **pensare che essa sia ciò che siamo realmente**

Quando interagiamo con la realtà attraverso questa maschera non siamo **completamente a contatto con la situazione presente**. Le nostre percezioni, i nostri comportamenti e le nostre relazioni **sono condizionate dal materiale represso dalla maschera** e quindi saranno **meno efficaci** e nello stesso tempo **più reattivi, più forzati** nei nostri comportamenti

## Fissare Rigidi Limiti

**Attraverso i suoi giudizi la maschera crea uno stato di costante dualità** dove ogni cosa è divisa in buona e cattiva

**In ogni dualità si forma una linea di confine** oltre la quale non è ammesso andare ed inevitabilmente ogni linea di confine diviene un **fronte di guerra**

Ogni volta che ci avviciniamo alla linea di confine scatta **l'ansia e la maschera** farà di tutto per **riportarci nel territorio del conosciuto** e ritenuto accettabile

Questi confini sono delle vere e proprie **formazioni energetiche** che si manifestano anche **nel nostro corpo** e **condizionano la nostra percezione e i nostri pensieri**

# **La Teoria delle Cinque Ferite**



**Le principali ferite sono quelle legate ai nostri primi anni di vita** poiché sono le fondamenta sulle quale affronteremo tutte le altre

**Ogni ferita sorge in periodi diversi della nostra infanzia**, alcune le abbiamo incontrate superandole senza particolari problemi, altre le abbiamo dovute affrontare e si sono rimarginate e altre le abbiamo subite e non siamo stati in grado di prendercene cura

Durante la nostra infanzia per affrontare le ferite **riveste una particolare importanza l'aiuto degli adulti che si prendono cura di noi**. All'opposto, adulti che non hanno elaborato le proprie ferite possono rivestire un ruolo negativo nell'infliggerle o nel peggiorare la loro non elaborazione

**Ognuno di noi può avere una o più ferite** ancora da elaborare e la stesso ferita in persone diverse può avere **gradi diversi di profondità** che dipende dall'età in cui veniamo feriti, dall'aiuto degli adulti, dalla nostra capacità di farcene carico e dalla combinazione con le altre ferite

**La nostra personalità**, attraverso le sue maschere è, quindi, principalmente **la combinazione delle ferite non affrontate** che la rendono rigida a seconda del grado della loro elaborazione e **le ferite rimarginate** che, invece, grazie alle loro cicatrici danno valore alla nostra vita

# Le Ferite

Ferita da Rifiuto

Ferita da Abbondono

Ferita da Umiliazione

Ferita da Tradimento

Ferita da Ingiustizia



# Le Maschere

Maschera del Fuggitivo

Maschera del Dipendente

Maschera del Masochista

Maschera del Controllore

Maschera del Rigido

# La Ferita da Rifiuto

La ferita da rifiuto è una delle **esperienze emotive più profonde e dolorose** che un individuo può vivere

**Si manifesta dai primi momenti di vita** e rappresenta un senso di **esclusione totale**, come se non si avesse il diritto di esistere

Chi soffre di questa ferita si sente **non voluto e inadeguato**, interpretando spesso ogni esperienza negativa come conferma di questa mancanza di valore personale

Il rifiuto è percepito come un giudizio sulla propria persona e spesso **provoca un senso di isolamento e paura di esporsi**

La ferita del rifiuto **può emergere anche in fase di gestazione**, nel caso di un bambino non voluto o dopo la nascita attraverso **comportamenti** che, anche se non intenzionalmente **rifiutanti**, vengono percepiti dal bambino come tali

Ad esempio una reazione di irritazione, una critica severa o una mancanza di affetto fisico possono essere interpretati come rifiutanti

# La Maschera del Fuggitivo

Di fronte alla sensazione di rifiuto, l'individuo costruisce una maschera protettiva che è quella del Fuggitivo

Chi indossa questa maschera impara molto presto a **rifugiarsi in un mondo interiore per evitare di confrontarsi con il dolore del essere rifiutato**, dell'essere non voluto

**Il Fuggitivo è colui che si nasconde**, che cerca di evitare situazioni di contatto emotivo profondo per timore di essere ferito

La maschera del Fuggitivo spinge la persona a vivere in uno stato di **costante isolamento**

Il fuggitivo si sente fuori posto, come se **la sua presenza fosse un peso per gli altri**

Questa maschera porta la persona a sembrare sfuggente, poco ancorato alla realtà e distaccato, quasi a voler scomparire

# La Ferita da Abbandono

La ferita da abbandono si distingue da quella del rifiuto, perché mentre **il rifiuto è una negazione dell'essere**, dell'essenza stessa della persona, **l'abbandono riguarda il lasciare qualcuno**, non occuparsene più o allontanarsi

La ferita dell'abbandono rappresenta il **timore profondo di essere lasciati soli**, di non ricevere l'attenzione e il supporto di cui si ha bisogno

Questo tipo di ferita non si limita ad un semplice distacco fisico, ma si manifesta piuttosto come **una carenza emotiva**, un senso di vuoto e di mancanza di nutrimento affettivo, che portano l'individuo a **sviluppare un profondo bisogno di dipendenza**

Anche questa ferita come quella del rifiuto **si sviluppa principalmente nei primi anni di vita**, spesso prima dei due anni. Durante questo periodo il bambino è particolarmente vulnerabile e dipendente dalle **figure genitoriali soprattutto materna**

Qualsiasi forma di distacco emotivo, reale o percepito, può aver attivato questa ferita di abbandono, come l'arrivo di un fratello o di una sorella, l'assenza dei genitori per motivi di lavoro, l'ospedalizzazione per una propria malattia, l'affidamento temporaneo ad altre persone, la malattia dei genitori o la loro separazione

# La Maschera del Dipendente

Chi soffre della ferita di abbandono **sviluppa una dipendenza affettiva** e una costante ricerca di attenzione e presenza altrui

Il dipendente è colui che **cerca di evitare la solitudine a tutti i costi, teme il distacco e si aggrappa** emotivamente alle persone per sentirsi amato e supportato

Questa maschera si manifesta in vari comportamenti, come **la necessità di avere sempre qualcuno** vicino, il **desiderio di ricevere sostegno** nelle decisioni e una **tendenza a vivere situazioni drammatiche per attirare l'attenzione**

Il dipendente **cerca approvazione** e tende a chiedere costantemente l'opinione altrui, sentendo il **bisogno di sentirsi accettato e appoggiato**

Questa maschera porta la persona a trovarsi intrappolata in un **ciclo di auto-sabotaggio**. il suo credere di non valere abbastanza lo porta a ripetere schemi che confermano il suo scarso valore e la ricerca di evitare la sensazione di vuoto e di solitudine non gli permette di sviluppare una vera separazione e autonomia

# La Ferita da Umiliazione

La ferita di umiliazione rappresenta un dolore che **nasce dalla percezione di essere degradato, sminuito o ridicolizzato**, con una **forte componente di vergogna e mortificazione personale**

Si manifesta ogni volta che il soggetto sente di essere messo in **una posizione di inferiorità**, in cui si percepisce non solo come fallibile, ma addirittura come **non degno di stima o di amare**

Chi vive questa ferita sente di essere costantemente **sottoposto al giudizio altrui**, un giudizio **negativo, degradante e sminuente**

La reazione alla ferita porta spesso il soggetto a creare situazioni che, consapevolmente o meno, **reiterano questo ciclo di vergogna**, esponendo a nuove esperienze di mortificazione

La ferita di umiliazione inizia a radicarsi generalmente **tra l'anno e i tre anni di età**, una fase critica dello sviluppo infantile, in cui il bambino acquisisce consapevolezza delle proprie capacità e limiti

Questa ferita si sviluppa **principalmente quando il bambino vive situazioni in cui percepisce vergogna o imbarazzo da parte dei genitori** come quando, nell'imparare a gestire i bisogni fisiologici, viene sgridato o sminuito per un errore interpretando questo rimprovero come un segnale di inadeguatezza personale

# La Maschera del Masochista

Questa maschera si esprime attraverso **la tendenza a cercare inconsciamente situazioni in cui subire sofferenza o mortificazione**, sperimentando addirittura una sorta di **piacere nel farsi male**

Chi indossa questa maschera tende a **prendere su di sé più responsabilità del necessario**, spesso in **modo autodistruttivo**, per punirsi e **anticipare le azioni umilianti** che potrebbero provenire dagli altri

Il masochista crea una **propria identità basata sull'idea di essere indegno o sbagliato** spingendosi in comportamenti che sembrano dare ragione a questa percezione negativa di sé e **alimentando ulteriormente il ciclo di umiliazione**

La persona masochistica **tende a sacrificarsi eccessivamente**, anche a scapito del proprio benessere nella convinzione che sia **l'unico modo per guadagnarsi accettazione e amore**

A livello profondo, il masochista sviluppa una **convinzione inconscia di non meritare di essere felice**, libero o riconosciuto per il proprio valore, portandolo ad adottare uno stile di vita improntato alla negazione di sé



# La Ferita da Tradimento

Il tradimento, in questo contesto, è inteso come una **violazione della fiducia e dell'impegno, una rottura di un patto** che era percepito come solido e indiscutibile

La persona tradita si sente **privata di un senso di sicurezza e stabilità** e la rottura di questa fiducia può influenzare negativamente il suo modo di rapportarsi a se stessa o agli altri **compromettendo la capacità di fidarsi e affidarsi in modo autentico**

Questa ferita genera nella persona una costante **preoccupazione che chiunque potrebbe deluderla o tradirla**

Il tradimento rappresenta **la rottura di un'illusione di sicurezza** che spesso si costruisce attorno a una relazione o a un legame, e diventa **l'anticamera della delusione profonda e del sospetto**

La sofferenza generata da questa ferita si riserva quindi in **atteggiamenti di controllo e bisogno di sicurezza**

L'individuo cerca di evitare in ogni modo che la ferita si riapra, costruendo attorno a sé una **corazza di iper-vigilanza e diffidenza** perché un possibile tradimento sarebbe la conferma della paura di non essere abbastanza importante o di non meritare un amore stabile e duraturo

La ferita del tradimento origina generalmente **tra i due e quattro anni**, quando il bambino inizia a **percepire l'energia sessuale** e a stabilire un **legame profondo con il genitore del sesso opposto**

Questo legame nella teoria freudiana prende il nome **di Complesso di Edipo** per gli uomini e **Complesso di Elettra** per le donne e descrive l'attaccamento del bambino verso il genitore del sesso opposto come una fase fondamentale nello sviluppo dell'identità di genere e affettive

Il bambino percepisce il **genitore del sesso opposto** come figura verso la quale sviluppa un **forte desiderio di vicinanza e affetto esclusivo**, vedendo invece il genitore dello stesso sesso come un rivale

**Se il genitore del sesso opposto alimenta** questo legame esclusivo in modo ambiguo o manipolativo, nel bambino **si possono generare aspettative eccessive** idealizzando se stesso e il genitore di riferimento e **aprendo la strada ad inevitabili tradimenti** quando il bambino si dovrà scontrare con la realtà

# La Maschera del Controllore

Questa maschera rappresenta un meccanismo di difesa basato su una **costante vigilanza** e sul bisogno di mantenere ogni aspetto della propria vita sotto **controllo**, sia nelle relazioni personali che in quelle professionali

Il controllore cerca di prevedere e anticipare ogni situazione, con **l'obbiettivo di evitare sorprese** che potrebbero scatenare il dolore del tradimento

Questo atteggiamento di controllo non è solo rivolto verso gli altri, ma **anche verso sé stesso**, con una rigidità interiore che sconfina nella censura di parti sé

Il controllore vuole **apparire affidabile e forte** agli occhi degli altri, un individuo di cui ci si può fidare e che non tradirà mai nessuno, ma che **nasconde una fragilità profonda** e una paura perenne del fallimento e del rifiuto

La necessità di controllo lo porta a sviluppare una rigidità che compromette la sua capacità di adattarsi a situazioni impreviste e **all'intolleranza verso l'incertezza**

Questa maschera si manifesta anche nell'**incapacità di delegare e nella tendenza a verificare ogni dettaglio**, portando spesso la persona ad un sovraccarico di stress

# La Ferita da Ingiustizia

Nella ferita di ingiustizia la persona sente dentro di sé una **mancaanza di equità e correttezza** nei confronti dei propri valori e dei propri diritti

Una persona che soffre di questa ferita ha **difficoltà a sentirsi apprezzata** per quello che è realmente, come se **non ottenesse il rispetto e il riconoscimento che ritiene di meritare o viceversa, riceve più di quanto creda di meritare**, generando sentimenti di colpa e inadeguatezza

Il **senso di disparità causa disagio** e contribuisce a radicare la ferita, spingendo chi ne soffre a compensare con un **desiderio ossessivo di dimostrare di essere moralmente e socialmente impeccabile**

La ferita da ingiustizia, pertanto, non riguarda solo una carenza di riconoscimento, ma diventa **un'ossessione per la correttezza e la giustizia**, spesso trasformata in **auto-perfezionismo**

La ferita da ingiustizia origina **tra i tre e cinque anni** dove il bambino è in una fase sensibile di scoperta in cui cerca di capire chi è e come esprimere al meglio se stesso

Se, tuttavia, durante questa fase il bambino si sente limitato o bloccato svilupperà questo tipo di ferita

**Troviamo questa ferita all'interno del contesto familiare soprattutto se percepito come freddo, autoritario o distante emotivamente, rafforzando nel bambino l'idea che esprimere liberamente la propria individualità sia pericoloso o inaccettabile associando l'emotività ad un qualcosa di disdicevole e di poco valore**

# La Maschera del Rigido

Questa maschera porta l'individuo a creare un'identità che cerca di **minimizzare la sensibilità** verso le ingiustizie sviluppando il **controllo e la disciplina**

La maschera del rigido è una **difesa contro la vulnerabilità**, un mezzo per **rimanere super partes** e per mostrare agli altri una figura impeccabile e moralmente ineccepibile

Le persone che indossano questa maschera tendono a essere **perfezioniste e sensibili, ma la loro sensibilità è repressa**

Si convincono che nulla possa toccarle, **comportandosi come se fossero immuni alla sofferenza emotiva**, mentre in realtà sono molto sensibili, ma hanno imparato a bloccare le proprie emozioni

Questa maschera conferisce loro un **apparente freddezza e distacco, facendoli apparire insensibili o intransigenti**

La ricerca della perfezione, per il rigido, è un tentativo di raggiungere quella giustizia che sente di non ricevere dagli altri e per questo, **tende a fissarsi sui dettagli** e a voler avere sempre l'ultima parola, pensando che **ogni errore, anche minimo, possa compromettere la propria immagine** e metterlo a rischio di ulteriori ingiustizie

# Curare le Ferite

Per poter curare le nostre ferite dobbiamo innanzitutto **capire cosa significa curare**

Curare non significa guarire, curare **significa prendersi cura di qualcosa** che in questo caso sono le nostre ferite, i nostri conflitti e le nostre emozioni

Un processo di cura a differenza di quello di guarigione, **non comporta una risoluzione completa** e definitiva del problema, **ma lascia dentro di noi una cicatrice** che, se accolta, potrà essere un'occasione per dare valore a ciò che siamo

Curare significa, quindi, **riaprire le nostre ferite e ritornare in contatto** con i nostri dolore, le nostre paure, le nostre rabbie e i nostri conflitti che si sono generati nel momento in cui le ferite si sono originate e che da lì in poi abbiamo evitato di guardare nascondendoci dietro le nostre maschere

Il processo di cura richiede, innanzitutto, **un lavoro di conoscenza e accettazione, privo di giudizio e di urgenza, mediante comprensione e compassione**

Un primo passo è quello di iniziare ad **osservare le nostre maschere**, conoscerle ed accettarle così come sono senza bisogno di cambiarle o eliminarle **e contemporaneamente permette alle emozioni, anche contrastanti, di poter riemergere**, ricontestualizzandole nel tempo e nelle situazioni che le hanno generate, **concentrandoci soprattutto sulle emozioni che non sono state espresse nel passato** e che abbiamo sepolto nel profondo del nostro inconscio

Il lavoro di conoscenza delle nostre maschere, in assenza di accettazione e di comprensione delle nostre emozioni, può portarci ad assumere una **posizione più difensiva che curativa** ed è per questo che è importante **lavorare anche sul nostro corpo**

**Ogni emozione ha una sua espressione sia nel corpo che nella mente.** Emozioni sepolte nel nostro inconscio lasciano segni sia nella **mente**, attraverso le maschere, che nel **corpo** attraverso veri e propri blocchi energetici, ossia tensioni viscerali e posturali che danno forma al nostro corpo



**L'espressione delle emozioni attraverso la mente** avviene in maniera **piuttosto lenta** e spesso la **maschera**, attivata dall'emozione che si è già palesata attraverso il corpo, **blocca e condiziona la sua reale espressività, arrivando a mentirci** pur di proteggerci dalla ferita che quell'emozione può risvegliare

**L'espressione corporea, invece, è più veloce e spesso non è in grado di nascondere le emozioni** soprattutto se riportiamo la nostra attenzione sul corpo

**Il lavoro sull'espressione corporea** essendo più diretto rispetto a quella mentale **richiede una maggiore amorevolezza e capacità di accettazione** che possono essere realizzati attraverso la creazione di **luoghi sicuri**, sia corporei che mentali, da dove partire o arrivare durante l'esplorazione e che ci permettano di poter affrontare le ferite anche in più riprese

**L'espressione catartica di un'emozione**, invece, è una modalità dirompente di rottura delle maschere, ma che ci lascia nudi e con le ferite ancora aperte che non sappiamo come ricucire

Il lavoro di cura delle nostre ferite è quindi **un lavoro sia mentale che corporeo e richiede tempo e dedizione** come farebbe un buon genitore con i suoi figli

Curare le ferite ci costringe a dover fare i conti con parti di noi che preferiamo non vedere, ma allo stesso tempo ci permette **di liberarci del peso del passato e di ritornare a respirare**

**Lo duca e io per quel cammino ascoso  
intrammo a ritornar nel chiaro mondo;  
e senza cura aver d'alcun riposo,**

**salimmo sù, el primo e io secondo,  
tanto ch'i' vidi de le cose belle  
che porta 'l ciel, per un pertugio tondo.**

**E quindi uscimmo a riveder le stelle**

**Dott. Fabrizio Romagnoli**

**Psicologo e Psicoterapeuta**

[psicologofabrizioromagnoli.com](http://psicologofabrizioromagnoli.com)