

# 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, Abbondonati, 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 rinova 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 defetti 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 relattività 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 stessa 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 Rigo**

# 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'obiettivo 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 sconfinata 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 **mancanza 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 ottenessse 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'emozioni 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 costringere 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 sanza 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)**