

BIOENERGETICA E MINDFULNESS.
CENTRO STUDI



REPARENTING OURSELVES

Ritiro con Nicoletta Cinotti

CAPITOLO 1

GUARIRE IL BAMBINO INTERIORE

*La gioia e la felicità sono impermanenti.
Hanno bisogno di essere nutrite per
durare più a lungo, se non sappiamo
come nutrirle esse moriranno.*

Thich Nhat Hanh

Conosciamo cosa vuol dire curare e far crescere indipendentemente dal fatto di essere genitori. Lo sperimentiamo infinite volte, nella nostra vita, verso di noi, verso gli amici, verso gli animali domestici. Del rapporto di cura - anche quello verso di noi - conosciamo le tante



SEZIONE 1

CITAZIONI

- L'idea è che se non possiamo cambiare il problema, possiamo almeno lavorare sulla nostra relazione con quella difficoltà, prendendoci cura di noi stessi come genitori e praticando con un atteggiamento aperto e non giudicante, gentile, verso la nostra difficoltà.

Susan Bögels, Katleen Restifo

- La prima funzione della presenza mentale è riconoscere, non combattere. Thich Nhat Hanh
- Non possiamo essere amici di noi stessi o di qualcun altro quando non siamo veramente presenti. Non c'è amicizia senza un po' di compassione.

Thich Nhat Hanh

Genitori di sé stessi

sfumature. Possiamo essere affettuosi, preoccupati, esigenti. Usare lo strumento della critica o dell'accoglienza. Il rimprovero o la comprensione. Sta di fatto che, dentro di noi, c'è un bambino interiore e un genitore che abbiamo ereditato dai nostri genitori. A volte è una buona eredità, altre volte è più complicata.

Ognuno di noi infatti eredita dai propri genitori sia modalità funzionali che disfunzionali. Insieme al genitore amorevole, coesistono anche due piccoli – o

grandi **genitori tiranni: il genitore esigente e il genitore punitivo.** Entrano nella scena della relazione quando temiamo che il nostro standard di comportamento (o quello di nostro figlio) non sia adeguato (genitore esigente) o che metta in pericolo (genitore punitivo).

Sono comportamenti schematici e non razionali e possono saltare fuori all'improvviso, come mostri o fantasmi tenuti alla larga dalla nostra capacità di controllo. Quante volte ti è capitato di assistere ad una scena incomprensibile di tuo padre o tua madre? Era il genitore fantasma che prendeva campo. A volte, purtroppo prende troppo campo ed educa senza rispetto della realtà dei fatti.

Quando vengono fuori il genitore esigente e il genitore punitivo arrivano, a ruota, anche il bambino vulnerabile e il bambino arrabbiato: quelli che, nella nostra infanzia, hanno subito le conseguenze degli errori educativi dei nostri genitori. Sono parti che continuano a farci sbagliare, in una trasmissione, non genetica ma educativa, del trauma.

Lo scenario diventa popolato da personaggi non tangibili ma reali. Potremmo descriverlo in questo modo: accade qualcosa che ci allarma. Entra in azione il genitore punitivo dentro di noi, per correggerci, indirizzarci, consigliarci. Ci rendiamo conto di aver esagerato con l'attenzione ma solo dopo un po' e cerchiamo di riparare seguendo i bisogni del nostro bambino vulnerabile. Oppure diventiamo un genitore esigente – a volte per ragioni protettive, a volte per narcisismo – e chiediamo troppo. Chiediamo troppo a noi stessi o ai nostri figli o al nostro bambino interiore che, come avrai capito è un personaggio abbastanza reale anche se assolutamente intangibile.

La cura c'è: imparare ad essere genitori di sé stessi in un processo di reparenting che permette al nostro bambino interiore e al nostro genitore interiore di trovare modalità diverse di relazione

Se disattiviamo i nostri schemi relazionali difensivi possiamo evitare di farli interferire con la relazione reale che abbiamo con i nostri figli. Ma, soprattutto, possiamo entrare in una dimensione diversa: poiché siamo stati tutti figli siamo anche tutti genitori. Genitori di noi stessi.

Non possiamo essere amici di noi stessi o di qualcun altro quando non siamo veramente presenti. Non c'è amicizia senza un po' di compassione. Thich Nhat Hanh

Genitori di sé stessi e coscienza radice

Thich Nhat Hanh chiama coscienza – radice quegli aspetti irrisolti del passato che cerchiamo di evitare tenendoci occupati. Possiamo immaginarli come un bambino interiore a cui fare da genitore. Se ci teniamo occupati con altro disattendiamo i suoi bisogni non materiali magari occupandoci al meglio dei bisogni materiali. Per molto tempo mi sono occupata con cautela della mia bambina interiore: era troppo doloroso e mi sembrava inutile andare a ripescare il passato. Poi mi sono accorta che non si trattava di andare a ripescare il passato ma che il passato era nel mio presente, pronto a tendermi degli agguati nei momenti in cui meno me lo aspettavo. Era la coscienza radice che veniva risvegliata da qualche evento che accadeva e diventava una formazione mentale sotto forma di pensiero o emozione. In quel momento diventa centrale quello che scegliamo di fare perché non siamo andati a scavare nel passato ma il passato ci ha raggiunto. Cosa decidiamo di fare diventa rilevante per la felicità alla quale aspiriamo. Ho capito che dovevo fare l'unica cosa che non era davvero mai stata fatta prima: ascoltare.

La prima funzione della presenza mentale è riconoscere, non combattere. Thich Nhat Hanh

Ascoltare diventa un'azione principale benché sia apparentemente una non azione. È una azione perché vorremmo scappare dal dolore e dalla sofferenza. oppure attaccare chi ci sembra sia la causa di quel dolore o di quella

sofferenza. Ascoltando, ci prendiamo cura e offriamo attenzione affettuosa alla parte dolente di noi. Ascoltare è inevitabile: curiamo ferite già avvenute, niente le può cancellare ma ascoltando offriamo una possibilità: la possibilità che nasce dal rimanere intimi e dal consolare. Dimostriamo a noi stessi che quel dolore non ci ha uccisi e che non ci ucciderà ascoltarlo ma ci renderà semplicemente più liberi.

Thich Nhat Hanh suggerisce di richiamare volutamente quel bambino per confortarlo e confortare così tutte le generazioni precedenti che hanno concorso al suo dolore. Ho iniziato a farlo con trepidazione: ci vuole coraggio per credere che sia possibile curare nello stesso tempo il mio dolore e il dolore delle generazioni precedenti. Non so se davvero funziona ma so per certo che curarlo rende meno oscuro il mio tornare a casa. Rende più leggero il mio curare persone che ho creduto non mi avessero curato. Oggi vedo che i miei genitori sono stati bambini e che, semplicemente, non mi hanno dato quello che non avevano ricevuto. Così, nel fare pace con me stessa, faccio pace anche con loro.

CAPITOLO 2

FAMIGLIE INTERIORI

Forse la consapevolezza che non siamo identità unitarie ma la somma di parti contrastanti, è ormai diffusa. Per me accorgermene, non solo nel mio lavoro come professionista, ma come persona è stato una vera svolta. Come potevo mettere insieme tratti affettuosi e severi, capacità di aspettare e fretteolosità, bisogni sociali e desiderio di solitudine, se non proprio pensando che erano parti diverse di un insieme sfaccettato



CAPITOLO 2

Famiglie interiori

che costituisce la nostra identità. Malgrado questi aspetti fossero diversi, nel tempo, mi sono accorta che, anche le parti più autocritiche, avevano una buona intenzione. A volte difficile da riconoscere se non dopo una esplorazione attenta. Si potrebbe dire – per riassumere con un’immagine – che volevano, a modo loro, proteggermi.

Avete presente certi rimproveri dei nostri genitori che ci sono sembrati troppo duri o troppo aggressivi? Spesso finivano con la frase “Lo faccio per il tuo bene”. Ecco anche alcune nostre parti interne sono così. Lo fanno per il nostro bene ma lo fanno tanto bene che ci fanno male.

Come fai a proteggermi?

Guardare alle nostre parti interne da questa prospettiva ci permette di iniziare un dialogo. Così, quando ho iniziato a parlare con la mia voce e ho iniziato ad ascoltare in questo modo la voce interiore delle persone che curo, mi sono

accorta che c’era un filo comune: sono voci che suscitano vergogna per proteggerci dalla possibilità di una critica esterna. Ricordo una persona, in forte sovrappeso, che faceva continuamente battute – ad alta voce – sul suo corpo e sulla sua forma fisica. Chiedendole perché fosse così crudele mi rispose “*Faccio così in modo che a nessuno venga in mente di fare battute su di me perché le faccio già io. Preferisco essere ferita da me invece che da una persona esterna*”. Ecco spesso le nostre parti dure funzionano nello stesso modo: immaginiamo la critica peggiore che potrebbero farci e ce la facciamo.

Possiamo dire che siamo abitati da tante voci e possiamo imparare a riconoscere e dare un nome ad ognuna di queste voci. Elsa, citata nel mio libro “*Scrivere la mente*”, ne riconosceva tre. La più forte era quella giudicante, che le diceva che era indegna, che la criticava per ogni minimo errore. Ma non era l’unica voce: flebile e timida c’era anche la voce di chi veniva criticato. Lei stessa che cercava di obiettare alla severità di quei rimproveri con una visione alternativa delle cose. E poi, da un po’ di tempo, via via più sicura, c’era un’altra voce che provava a consolarla. Che provava a consolare entrambe, la bisbetica e la vittima, il carnefice e il perseguitato.

È stato solo quando siamo riuscite a distinguere questi personaggi che si agitavano nella mente che le sue azioni hanno smesso di essere compulsive. È stato allora che ha smesso di fare di tutto per essere perfetta e ha cominciato a

vedere la bellezza, piena di sfumature originali, della sua vita.

Tutto ha un peso

Le persone che soffrono di disturbi alimentari rappresentano bene questo conflitto interiore: una parte di loro controlla severamente le oscillazioni di peso – arrivando ad indurre il vomito – e un'altra parte si manifesta indulgente e comprensiva verso il bisogno di gratificazione alimentare, inducendo a mangiare troppo. La parte critica cerca di gestire una minaccia nascosta che gli altri non riescono a percepire proprio perché è interiore: la minaccia costituita dalla possibilità di non essere più amabile se il loro peso esce dal range consentito

Nella storia di Elsa – citata prima – la madre e la zia diventano, in modo alternato, la parte che critica e la parte che gratifica. Gratifica anche quando il comportamento di Elsa è eccessivo: lavora troppo e si sacrifica ben oltre il necessario. Questo, anziché essere criticato, è apprezzato. Non è così solo per Elsa: è così per tutti noi. Una parte ci critica e una parte ci blandisce e convince a fare qualcosa di cui poi ci pentiremo. Ma il danno viene realizzato solo in seguito, spesso quando è troppo tardi.

La famiglia esteriore

Ogni famiglia è un sistema e, come tutti i sistemi ha gerarchie – ranking – ruoli e convinzioni che alimentano modalità ripetitive di relazione. Spesso andiamo per opposti, così, nella

nostra famiglia reale, possiamo essere stati troppo coinvolti o troppo esclusi, troppo invischiati o troppo abbandonati. Io appartengo al gruppo dei marginali: non troppo dentro, mai del tutto fuori. Per me l'affermazione personale è stata un modo per dimostrare alla mia famiglia esterna che, anche se ero esclusa, avevo un valore. Valore che, per loro, è sempre stato evidente e non per questo centrale. Semplicemente – per dinamiche familiari – il mio ranking non sarebbe cambiato nemmeno se avessi vinto il Nobel. Lottare per affermare il mio valore era un modo per tenere viva un'illusione: alla fine mi avrebbero voluta dentro. Non era così e oggi dico, va bene così. Questa storia non è personale: è la storia di molte famiglie. Per un figlio o una figlia marginale ce n'è sempre una invischiata e invischiante. Per ogni figlio troppo fuori ce n'è sempre uno troppo dentro in una dinamica di relazione che sembra inamovibile.

Ricordo ancora mia nonna che si illuminava ogni volta che veniva nominato l'unico figlio che non si occupava direttamente di lei e che riceveva, invece, tutta la sua generosa gratitudine. Le famiglie funzionano così e sono sistemi relativamente stabili. Pensare che qualche comportamento nostro cambi la dinamica è, molto spesso, una illusione che ci spinge a comportamenti non salutari.

Le conversazioni nascoste

La nostra mente chiacchiera in continuazione e già questo dovrebbe farci capire che siamo un condominio interiore piuttosto affollato e che, nella stessa giornata, passiamo da

uno all'altra delle nostre sub-identità in modo tanto fluido da esserne vagamente consapevoli. Spesso questo chiacchiericcio è attorno a dubbi e dilemmi. Possiamo essere convinti che saremmo felici se incontrassimo il partner adatto e non tollerare l'intimità. Avere il desiderio di qualcosa e, nello stesso tempo, averne paura. Voler fare un ritiro e spaventarsi all'idea di farlo. Fare di tutto per partecipare e, improvvisamente, sabotare la nostra partecipazione per averne un sollievo momentaneo e ritornare poi nella consueta ansia o disperazione. Insomma, siamo in un conflitto interiore che spesso si può riassumere con "Vorrei ma non posso" oppure "Voglio e non voglio"; "ci sono e non ci sono"; "desidero essere amata e non sono amabile" e così via, in un'altalena che ci lascia, sostanzialmente, bloccati.

Una delle cose che più limita la nostra capacità di auto-accettazione è avere una visione unitaria della nostra personalità. Questo accade perché quando i pensieri si uniscono alle emozioni tendono a cristallizzare la nostra visione delle cose e a offrirci una generalizzazione di noi e di ciò che viviamo. L'idea che non possano esserci contraddizioni, aspetti divergenti, sfaccettature multiple, ci porta a nutrire parti assassine che cercano di eliminare le nostre incongruenze. Il punto invece è includere. Scrivere la mente

Cosa fare? Osservare invece che evitare di essere consapevoli di questi aspetti è il primo passo. Riconoscere le loro istanze – positive e negative – è il secondo passo. Il terzo

passo è occuparsi della propria famiglia interiore, piuttosto che investire energie per cambiare il nostro status in quella esteriore.

La famiglia interiore

Le dinamiche della nostra famiglia esterna hanno dato vita alle dinamiche della nostra famiglia interiore. Le nostre parti non sono solo quello che sembrano – superficialmente buone e cattive – e non possiamo gestirle come se fossimo il comandante di una barca che punisce e gratifica, come se potessimo tagliare via quello che non vogliamo. Ogni parte ha avuto un ruolo nella nostra famiglia interiore e se non lasciamo che venga fuori anche l'utilità di questa parte non riusciremo ad uscire fuori dalla dinamica che attiva. Anche le nostre parti distruttive hanno avuto una funzione, sono state di aiuto. Solo l'hanno fatto in un modo che andava bene per il passato e non va più bene per il presente. Perché queste parti non hanno fatto aggiornamenti – upgrade – alla nostra vita attuale. Il Reparenting ci offre questa possibilità: la possibilità di amarci davvero. Non ci sono parti "cattive" e parti "buone". Ci sono aggiornamenti da fare al presente: tutte ci hanno garantito di arrivare fin qui. Tutte meritano di essere ascoltate. E se la soluzione fosse semplicemente aiutare queste parti liberandole dai loro ruoli e dalle loro paure?

Vorrei davvero che ai bambini venisse, per prima cosa, insegnato ad amarsi. Non in modo narcisistico ma reale. Forse è per questo che il reparenting mi sembra essenziale e

il Mindful Parenting un atto di formazione civile. Una mia amica diceva sempre che per essere in pace con gli altri bisogna essere in pace con sé stessi. È vero. È anche vero che per amare davvero gli altri bisogna amare sé stessi.

Altrimenti è un dare con la speranza di ricevere. Se c'è un peccato che ho fatto è questo: ho dato con la speranza di ricevere. Ho ricevuto tantissimo e ne sono grata. Ma quell'amore che ho avuto in cambio non colmava i vuoti che l'assenza di amore per me produceva e lasciava. Quei vuoti aspettavano me. Ora li guardo, sorpresa di essere stata così distante dalla persona che avevo più vicina.

Abbiamo bisogno di riportare la comunicazione tra i membri della nostra famiglia interiore, tra le parti del nostro panorama interno, cercando nuovi ruoli e nuovi modi di realizzare la protezione che finora è stata portata avanti con vecchie modalità difensive. Abbiamo bisogno di sviluppare un dialogo non coercitivo con noi stessi. Anche il nostro pessimismo ha un intento benevolo: dobbiamo solo scoprire quale e offrirgli mezzi salutari per realizzarlo. In questo modo – attraverso il reparenting – facciamo nello stesso momento due cose: svincoliamo le nostre risorse mal utilizzate e consoliamo le nostre parti ferite. Nel farlo potremmo sorprenderci di noi stessi: incontriamo più self compassion di quella che credevamo di avere.

La nostra voce autentica, il nostro vero Sé

Come molti colleghi psicoterapeuti ho creduto per anni che lo sviluppo di un Sé sano, in molti casi, potesse avvenire solo

attraverso una relazione terapeutica lenta e scrupolosa, sviluppando, a volte con molto sforzo, un Sé adeguato. Oggi ho una visione diversa. Sono convinta che tutti noi abbiamo la possibilità di passare dal disagio alla calma in pochi secondi guardando al nostro Sé come ad un insieme di parti separate che possiamo includere e abbracciare, con totale spontaneità. Ho la convinzione che ci siano più possibilità di quelle che credevo e che queste possibilità stiano nello sviluppare modi per esplorare la nostra famiglia interiore. Modi per conoscere, riconoscere e nominare le parti del nostro Sé. È uno sviluppo che non richiede tempo ma che richiede presenza. È uno sviluppo sempre possibile perché la nostra famiglia interiore è sempre con noi.

Quando passiamo da testimoniare passivamente le parti della nostra famiglia interiore ad entrare in relazione con questi aspetti con creatività può emergere una compassione, lucidità e una saggezza che è una vera cura alternativa. Sempre disponibile perché è nostra responsabilità portarla avanti. Io sono, in questo, un accompagnamento e non più il responsabile timoniere della vita delle altre persone. Un ruolo che rende, a tutti, il giusto riconoscimento.

CAPITOLO 3

SEI F PER LE FAMIGLIE INTERIORI

**Ovvero Find, Focus, Flesh-out,
Felt, beFriend, Fears**

Nel capitolo precedente abbiamo iniziato ad approfondire il tema della famiglia interiore e dei dialoghi che si attivano dentro di noi, proprio come se fossimo una rumorosa famiglia seduta a tavolino.

Adesso è il momento per avere qualche strumento in più per riconoscere le parti della famiglia



Ovvero Find, Focus, Flesh-out, Felt, beFriend, Fears interiore e il ruolo che possono avere nella dinamica emotiva. Questa teoria si deve, in buona parte al lavoro di Richard Schwartz. Richard aveva un tema familiare importante, figlio primogenito di uno scienziato, medico, sembrava destinato dal padre a seguire le sue orme fino a che decide di virare verso la psichiatria e si trova a lavorare con adolescenti con disturbi gravi di personalità, ricoverati in clinica. Il suicidio di una delle pazienti, una ragazza di 16 anni, avvenuto dopo che lui aveva assistito alla visita e al dialogo tra la ragazza e i suoi genitori, ha un fortissimo impatto creativo su di lui. Negli anni '80 sviluppa il suo approccio al trattamento psicoterapico attraverso il riconoscimento delle parti interne della nostra personalità, di quella che è la nostra Famiglia interiore. Questo approccio – Internal Family Systems o IFS – si rivela particolarmente efficace quando siamo in presenza di aspetti autodistruttivi. Lo scopo di questo trattamento è quello di permettere il riconoscimento delle diverse sfaccettature del nostro Sé, imparando ad ascoltare e, soprattutto, riconoscere il dialogo interiore che queste parti producono dentro di noi. A tutti sarà capitato di voler fare qualcosa con il cuore ma, razionalmente, di essere portati a decisioni diverse. Oppure di provare, nei confronti dello stesso argomento, attrazione e repulsione. Insomma dichiariamo l'importanza della coerenza ma dentro di noi siamo abitati molto spesso da voci in contraddizione l'una

con l'altra che ci lasciano bloccati in un circolo vizioso di ripetizione delle solite situazioni.

Tendenzialmente vorremmo eliminare le nostre parti peggiori e sistemarle una volta per tutte ma questo metodo “chirurgico” non funziona con la nostra psiche. Proprio a partire da questa constatazione Richard Schwartz iniziò, negli anni '80 a costruire delle ipotesi alternative. La spiritualità e la psicoterapia fanno spesso riferimento ad un'essenza che potremmo definire il nostro Sé. Per alcuni potrebbe coincidere con l'anima, per altri potrebbe rappresentare una parte divina. Per tutti è la sede della nostra coscienza, il luogo della consapevolezza, lo spazio dove si realizza la nostra essenza più profonda. Proviamo a partire e tornare lì, in questo luogo immateriale in cui si realizza il cuore pulsante della nostra vita. Un luogo da cui esiliamo le nostre parti sofferenti: con la speranza di proteggerci dal dolore finiamo per limitare le nostre possibilità

Diventare amici di sé stessi: imparare a volersi bene

Una delle conseguenze, altamente indesiderate, del rifiuto nei confronti di alcuni aspetti del nostro carattere – per dirla nel modo più neutro possibile – è che iniziamo a provare ostilità per alcuni aspetti della nostra personalità e a lottare contro questi tratti come se fossero dei veri e propri nemici interiori. L'idea di Richard Schwartz è tanto semplice quanto radicale: iniziamo ad ascoltare queste parti interne, anziché rimproverarle, proviamo ad ascoltarle con interesse e

curiosità. Aiutiamo i nostri pazienti a riprendere un dialogo con la loro negatività, ostinazione, crudeltà e proviamo a scoprire insieme cosa hanno da dirci e qual è il loro vero scopo. Spesso potremmo scoprire che la vera ragione della loro comparsa nel panorama interiore è proteggerci. Solo che, nel tempo, hanno iniziato a farlo in modo esagerato o controproducente. Accompagniamo le persone che curiamo in questo viaggio interiore con mindfulness, attenzione pienamente ancorata al corpo e calma interiore. Potremmo scoprire risorse che non credevamo fossero possibili dentro ognuno di noi.

Find, Focus, Flesh-out, Feel, beFriend e Fears

Per alcune persone è molto chiaro il fatto di avere aspetti divergenti: per strano che possa sembrare più parti di noi riusciamo ad identificare e meglio è. Per altre invece la sensazione è quella di avere una personalità unitaria ma “sbagliata” che porta a fare errori e disastri. Questa visione unitaria della propria personalità è una generalizzazione molto dannosa. Un conto è pensare che ci sia qualcosa di definito in noi che non funziona e un conto è credere di essere sbagliati in generale. Identificare le nostre parti problematiche offre un vantaggio: ridimensiona il problema e ci toglie dalla generalizzazione. Come fare però per identificare le nostre parti? Attraverso il percorso identificato dalle 6F. Eccole parola per parola (ho lasciato la denominazione in inglese per mantenere la siglatura internazionale)

Find: che cosa attira la nostra attenzione in questo momento? Dove notiamo qualcosa di interessante?

Focus: il passo successivo, una volta che la nostra attenzione ha agganciato qualcosa, è rivolgere l'esplorazione all'interno, alla percezione di sé.

Flesh out: entriamo nel dominio sensoriale. Possiamo vedere questo aspetto? Se lo vediamo che apparenza ha? Se non lo vediamo come potremmo definire l'esperienza che ne abbiamo in questo momento? Assomiglia a qualcosa? potremmo descriverlo attraverso una metafora? È un aspetto che sentiamo vicino o lontano?

Feel: Come ci sentiamo rispetto a questo aspetto? Questo elemento è un elemento centrale perché è qui che potremmo incontrare resistenze ed ostacoli dovuti al nostro pregiudizio contro di noi. Queste parti hanno funzionato in modo indisturbato finora e noi entriamo in campo in un sistema che ha un suo equilibrio. Normale incontrare resistenze: pericoloso non accorgersene. Spesso abbiamo solo bisogno di riconoscere e validare la reattività e trovare un terreno di accordo, uno spazio libero da conflitto.

beFriend: Se siamo arrivati qui possiamo iniziare a sviluppare una relazione amichevole con questa parte di noi. Possiamo riconoscere se il suo modo di procedere è efficace, che cosa potrebbe fare di alternativo o diverso. potremmo scoprire quanto è vecchia, ossia quanto è legata ad aspetti della nostra infanzia e adolescenza. Potremmo addirittura

chiederle quant anni ha...e così via. Proprio le stesse domande che faremmo incontrando un amico nuovo e vecchio insieme.

Fear. Anche se ci è difficile ammetterlo, abbiamo paura di cambiare. Abbiamo bisogno di essere incoraggiati per fare un cambiamento anche quando lo riteniamo positivo, come succede per esempio con le diete o con lo smettere di fumare. Riconoscendo che cosa questa parte ha fatto di buono per noi ed esplorando che cosa temiamo potrebbe succedere se smettesse di fare questo lavoro, non nascondiamo la nostra paura. Dietro al nostro mantenere comportamenti nocivi sta sempre una paura più grande: cosa potrebbe succedermi se smettessi di fare questo?

Tre tipologie di parti nella nostra famiglia interiore

Richard Schwartz riconosce tre grandi tipologie di parti della famiglia interiore. Ci sono *le parti esiliate*, che sono quelle che influenzano maggiormente il nostro comportamento, i *protettori pro-attivi* che ci consentono di continuare a funzionare malgrado le nostre parti esiliate e i *protettori reattivi* che hanno il compito di distrarci dal dolore e dalla consapevolezza delle nostre parti esiliate. Questi due tipi di protezione sono spesso in contrapposizione tra di loro: la prima è costruttiva e moderatrice, la seconda è eccessiva e distraente spesso con modalità molto tossiche. Sono due aspetti centrali del dialogo interiore che meritano attenzione: guardiamoli separatamente:

- Il **protettore pro-attivo** è focalizzato sul funzionare, sull'imparare, sull'essere preparato e stabile. Cerca di prevenire che le nostre parti esiliate prendano il sopravvento invadendoci con emozioni difficili e lo fanno attraverso una serie di tattiche tra cui la determinazione, l'attività, la critica e, qualche volta, la vergogna.

- Il **protettore reattivo** ha lo stesso obiettivo del protettore pro-attivo: estinguere e ridurre la percezione del dolore ma si comporta come se fosse un vigile del fuoco che deve sedare un incendio o il guidatore di un'ambulanza che deve portare un paziente grave in ospedale. Tende ad essere molto reattivo, con un senso forte di pericolo che, a volte, può essere decisamente sproporzionato. È un protettore che si attiva quando scatta l'emergenza e l'emergenza può essere attivata anche da segnali minimi. Può arrivare ad usare manovre estreme per tenere a bada il dolore come l'alcol, le droghe o l'abuso di antidolorifici. A volte è in aperto conflitto con il protettore pro-attivo e diventa allora necessario trovare il modo di uscire da questa polarizzazione per riportare all'attenzione l'interesse primario: la cura del nostro Sé.

Il passato si scioglie e torniamo nel presente

Il grande vantaggio di questo lavoro è che si apre così una finestra temporale che permette alle parti esiliate, che sono aspetti congelati nel passato, di sciogliersi e di riportare le loro energie nel presente della nostra vita. Se le parti esiliate possono oscurare il nostro Sé, liberarle dall'incantesimo restituisce al Sé le sue qualità naturali di calma, curiosità,

creatività coraggio, capacità di cura e di relazione, chiarezza, compassione, presenza, pazienza, costanza, prospettiva e giocosità.

Forse ti sarà capitato di essere insolitamente e stranamente senza energia. Niente di fisico ma senza capire perché. Succede spesso quando parti esiliate di noi chiedono troppa energia. Riportare queste parti alla consapevolezza, re-integrarle anziché esiliarle non è solo un modo per incontrare il nostro dolore. È un vero semplice sincero atto di amichevolezza nei confronti di noi stessi: un atto di coraggio che ci restituisce tutta la nostra energia. Un modo per imparare a volersi bene davvero. Con-affetto, consapevolezza e conoscenza, le tre C preferite della mia vita.

Solo con-affetto si diventa sentimentali, solo con conoscenza si diventa freddi, solo la consapevolezza illuminata da amore e saggezza ci rende davvero liberi.

Calendario eventi

Reparenting ourselves

Con Nicoletta Cinotti

Ritiro di bioenergetica e mindfulness

Teacher Training in Mindful Parenting

con Susan Bögels

Formazione internazionale residenziale Casa

Cares, Reggello 20 24 Ottobre 2023

Per iscrizioni: nicoletta.cinotti@gmail.com

[Landing Page](#)