

Pensando a questo incontro, e di quale "#dipendedame importante avrei potuto parlare, ho avuto l'immagine di una persona che andava in bicicletta e la ruota era dentro un solco, un percorso obbligato, a meno di fare un salto e tirar fuori la ruota. Qualche giorno dopo Rosalba mi propone di parlare di quei condizionamenti che ci "obbligano" (tra molte virgolette) ad avere dei clichè, degli schemi fissi di comportamento, spesso di disagio o comunque negativi, senza riuscire a cambiare, a venirne fuori. Allora ho iniziato a documentarmi un po' e sono venuta così a conoscenza dei MOI: modelli operativi interni. È sbagliato pensare che una situazione difficile sia superata solo perché appartiene al passato. Tutto ciò che nella vita ci ha creato un disagio emotivo produce conflitti e malesseri, SE non viene elaborato; cioè se non prendiamo consapevolezza, se non ci rendiamo conto, di essere feriti, e non andiamo oltre. Se poi questi traumi avvengono nell'infanzia, soprattutto nella prima infanzia, con ogni probabilità quei disagi resteranno irrisolti (perché i bambini non sono in grado di razionalizzare) e ci ritroveremo adulti, forse anche persone serie e responsabili che però, sollecitati emotivamente su alcuni punti in particolare (le classiche ferite) rivelano competenze emotive di bambini, totalmente inadeguate all'età adulta. A gettare le basi per la costruzione della identità, della percezione di sé, sono i genitori o comunque chi cresce il bambino, le figure di riferimento. Quando si parla di traumi nell'infanzia si pensa (giustamente) a fatti gravissimi: abusi, mancanza di cure, di affetto. C'è però anche un trauma diffusissimo quanto nascosto che si chiama trascuratezza emotiva che più che in veri e propri abusi, consiste in omissioni, azioni mancate, per cui i bisogni emotivi del bambino restano drammaticamente ignorati, insoddisfatti. Queste esperienze negative che il bambino non è in grado di elaborare, e quindi di superare, vengono interiorizzate e si trasformano in modelli operativi interni, cioè degli schemi di comportamento condizionati, da quelle esperienze deprivanti. Per questo motivo le persone che si portano dentro degli irrisolti emotivi, non vivono in un mondo reale ma nella proiezione del mondo che si sono costruiti dentro. Se il mio modello operativo interiore si è strutturato nella relazione con un genitore che mi faceva mille promesse ma non le manteneva, ignorando più o meno intenzionalmente le conseguenze sul mio mondo emotivo (la delusione cocente, la frustrazione, la rabbia, sentire di non meritare), probabilmente sarò un adulto che non si fida degli altri, che sente di subire sempre delle ingiustizie o che

sente di essere trasparente, di non meritare nulla; un adulto che riverserà sugli altri delle aspettative, probabilmente del tutto immotivate, per poi sentirsi tradito, e giudicherà gli altri sempre deludenti. Tutti noi, in diverso modo e misura, abbiamo creato un mondo interno e siamo guidati da quel modello, costruito a partire dalle prime relazioni ma anche dalle esperienze dolorose della nostra vita. Fino a quando non ci rendiamo conto di questo meccanismo, non lo riconosciamo nel nostro agire, nei nostri schemi comportamentali, la ruota della nostra bicicletta resterà ingabbiata dentro quel solco. Occorre un salto, un salto di coscienza. Un salto che può avvenire solo se si vede che la ruota è costretta nel solco. Non si può intervenire su qualcosa di cui non siamo a conoscenza. E allora mi e vi chiedo: quante delle scelte, delle paure, delle reazioni, dei blocchi, delle diffidenze, dei giudizi, degli schemi mentali che ci caratterizzano dipendono da cose che abbiamo vissuto nel passato, magari nella nostra infanzia? E forse non lo ricordiamo ma osservando i nostri schemi di comportamento, la nostra emotività, possiamo vederlo, capirlo. Occorre una sana auto indagine, che non significa giudicare e condannare sé stessi o i nostri genitori o chissà chi altro, ma semplicemente osservare per vedere, vedere il solco che vincola la nostra ruota. Il punto è che noi siamo più in quello spazio tempo, non fisicamente, ma psicologicamente, emotivamente sì. Sequestrati dal quel bambino, bambina che siamo stati e che non ha potuto elaborare quel dolore, quel disagio. Allora non ne avevamo gli strumenti ma oggi sì. Forse i nostri genitori, nonni, o chi altro sono stati adulti inadeguati; e forse, a loro volta, quando erano bambini, hanno vissuto esperienze svalutanti, mortificanti con adulti inadeguati. Ma se allora eravamo legittimati ad essere bambini arrabbiati contro adulti inadeguati, ora che siamo adulti siamo legittimati a ripetere lo stesso errore e restare in quel condizionamento, non crescere, non venirne fuori? Perché, anche se non lo vediamo, in questo modo ripetiamo la stessa dinamica malata che abbiamo subito: stiamo male noi e facciamo stare male chi si relaziona con noi. Abbiamo il dovere, innanzitutto verso noi stessi e poi verso gli altri, di vedere, capire e guarire. Dipendedame? Sì. Attenzione: a volte evitiamo di vedere e quindi affrontare i fantasmi del passato perché è una fatica e si ha la tentazione di restare nel solco, tanto chi ci ama ci sopporta e chi non ci ama, chi se ne frega. Ma se questa è la nostra scelta abbiamo almeno la consapevolezza di cosa comporta e di quanto siamo lontani dalla libertà che pensiamo di avere. Abbiamo quindi amore per noi stessi, accogliamo con le nostre debolezze, ma guardandole senza scappare, per educarci e andare oltre.