



Stefano Boschi

Psicoterapeuta, ricercatore, consulente, formatore, autore di vari testi di carattere scientifico. Dalla sua attività di ricerca in psicoterapia individuale, di coppia e familiare, in psicolinguistica, psicosomatica, psicopedagogia, didattica, comunicazione in ambito clinico nascono modelli innovativi di intervento clinico e metodi di cambiamento volti alla crescita personale.

Tra i suoi principali modelli di intervento ricordiamo la *Terapia dei Nuclei Profondi* (approccio di psicoterapia individuale), la *Terapia dei Copioni Relazionali* (approccio di psicoterapia relazionale), la *Terapia Familiare centrata sul Figlio* (approccio di terapia familiare), il *Metodo PsicheSoma* (psicoterapia psicosomatica), la *Comunicazione Libera dai Conflitti* (modello di comunicazione per la prevenzione e la gestione dei conflitti), la *Psicolinguistica Clinica* (disciplina di nuova generazione), oltre a nuovi modelli di pedagogia e didattica.

*Questo libro ti vuole raccontare una storia che, come tutte le storie,
è animata da vari personaggi e dalle loro vicende.
Diversamente da quanto accade in molte altre,
i personaggi di questa storia non vivono fuori di te
ma nel tuo mondo interno...*

Sommario

Introduzione.....	1
Il problema come paradosso.....	3
Come si esce dal paradosso?.....	5
Il teatro interiore e il “Bambino interno”.....	6
La tirannia della sofferenza.....	8
Le emozioni come forme di “energia psichica”.....	10
Il potere dell’accoglimento.....	11
La discesa agli inferi.....	13
I volti del Bambino interno.....	15
La Parte forte.....	18
Autodifesa.....	19
Simulazione.....	21
Autonomia e autodeterminazione.....	23
Reazione aggressiva.....	25
Ricerca dell’eccellenza.....	27
Autolimitazione.....	29
L’identikit delle parti forti.....	31
Test: identifica la tua Parte forte dominante.....	34
La “Ruota delle parti”.....	38
Pseudo-identità dominanti e relazioni.....	40
Il “Girotondo”.....	41
Dalle parti al tutto: il ritorno all’armonia.....	43

Introduzione

Conoscere ciò che è inconscio è come conoscere un segreto: una volta che lo conosci non è più tale! Questo libro intende sciogliere questo paradosso e lo farà ricorrendo a una metafora: quella del teatro, mostrandoti che la tua psiche profonda è una sorta di teatro, il tuo personale “teatro interiore”.

A volte ci sentiamo giù di morale, afflitti, incapaci, inadeguati, tristi, avviliti, perché le cose non stanno procedendo come speravamo, abbiamo forse l'impressione che la nostra vita sia priva di senso perché non riusciamo a realizzare un progetto a cui tenevamo tanto. Tendiamo così a pensare di essere inadeguati, come se fossimo il brutto anatroccolo della fiaba di Andersen.

Ciò che sentiamo ricopre un ruolo molto importante nella nostra vita: quando siamo bambini ci suggerisce “chi siamo”! Cosa sarebbe la nostra vita se non provassimo nulla? Se potessimo vedere cose, ascoltare suoni, muoverci nello spazio, parlare con qualcuno, svolgere il nostro lavoro, incontrare persone senza provare alcunché, sarebbe come vivere una vita in bianco e nero, vuota, che non ci apparterebbe, una vita priva di “senso”.

La possibilità di *sentire* è tanto importante per noi da farci preferire, a volte, provare stati d'animo spiacevoli piuttosto che noia e senso di vuoto. Ecco svelato il mistero del grande successo di gran parte della produzione cinematografica, che ci mostra tutto ciò che normalmente indurrebbe in noi paura, terrore, tristezza, ansia.

Alla TV non si vede altro che violenza, omicidi, tragedie e drammi di ogni tipo. Si tratta di “generatori di emozioni” e, dato che non sappiamo come fare a generare quelle piacevoli e costruttive ci dobbiamo accontentare di quella spiacevoli, comunemente ed erroneamente definite “negative”. Se non tutto ciò non fosse vissuto come piacevole nessun produttore vi investirebbe milioni di dollari o di euro.

L'importanza del sentire, in particolare delle emozioni, è ben nota ai creativi della pubblicità: non si può ascoltare un comunicato pubblicitario che non parli o non faccia leva, direttamente o indirettamente, esplicitamente o implicitamente, sulle nostre emozioni. Il prodotto non si vende per le sue caratteristiche merceologiche, bensì per ciò che sarebbe in grado di “farci provare”.

Chi è capace di farci provare forti emozioni possiede su di noi lo stesso potere del pifferaio magico: iniziamo a seguirlo ovunque vada. Ma perché il sentire è così importante nella nostra vita? Una possibile spiegazione è che ci permette di *esistere* sul piano psicologico e non solo su quello biologico: in un certo senso ci dice non solo che “siamo”, ossia che esistiamo, ma anche *chi siamo*.

Le intense emozioni che abbiamo vissuto ancora molto piccoli, nel rapporto con i nostri genitori, ci hanno fornito una prima forma di “identità”. Quando ci siamo sentiti tristi e abbandonati in quel momento abbiamo assunto l'identità di bambino abbandonato, quando ci siamo sentiti colpevoli in quel momento abbiamo assunto l'identità di bambino colpevole, quando ci siamo sentiti inadeguati in quel momento abbiamo assunto l'identità di bambino inadeguato.

Chi ha assistito alla tempesta emozionale di un bambino sa bene quanto la rabbia, la disperazione, il senso di solitudine possano indurci a pensare di “essere ciò che sentiamo”. Parafrasando Cartesio si potrebbe affermare *sentio ergo sum*, “sento quindi sono”.

Dato che si è trattato delle esperienze emotive più forti che abbiamo mai provato, quell'identità non si è mai completamente sciolta. Mentre procediamo verso l'età adulta cerchiamo quindi di costruirci altre identità, in grado di *coprire* o *compensare* quelle infantili sgradite, facendo leva sulla razionalità, sulla forza d'animo, sulla rabbia che abbiamo accumulato, sulla capacità di primeggiare nel nostro lavoro o di accontentare o sottometterci a chi ci sta attorno.

La frustrazione e la rabbia, la tristezza e il senso solitudine, la delusione e il senso di tradimento che abbiamo provato nella nostra infanzia non appartengono al passato. Dopo aver attraversato l'oceano del tempo, si presentano oggi al nostro cospetto plasmando i problemi che ci affliggono, accompagnati dalle “identità infantili” sorte da tutto ciò.

Questo libro fa riferimento e allo stesso tempo rappresenta una breve sintesi del metodo di psicoterapia chiamato *Terapia dei Nuclei Profondi* e parla di questi “nuclei”. Si tratta dei “personaggi del nostro teatro interiore”, i protagonisti dei drammi che hanno costellato la nostra infanzia. Tali personaggi hanno assunto un grande potere in forza delle travolgenti passioni ciò che abbiamo allora vissuto e che non abbiamo mai elaborato.

Il problema come paradosso

Una delle convinzioni che hanno i bambini a proposito dei sogni è che nottetempo entrino dalla finestra. Ascoltando tale teoria gli adulti non possono evitare di sorridere pensando: “Quanto sono ingenui i bambini... non capiscono che è qualcosa creato dal loro cervello!”.

Veniamo quindi a noi adulti, cresciuti ed evoluti. Se chiedessi a diverse persone “Che cos’è un problema?”, risposte tipiche potrebbero essere:

Qualcosa che non va.

Una difficoltà da superare.

Una situazione che bisogna risolvere.

Un ostacolo che impedisce di raggiungere un obiettivo.

Qualcosa che crea disagio o preoccupazione.

Una situazione per la quale non sappiamo cosa fare.

Qualcosa che complica la vita.

Una situazione diversa da come vorremmo che fosse.

Un imprevisto che richiede una soluzione.

Una situazione negativa che deve essere cambiata.

Se ci sembrano esempi calzanti del comune modo di pensare, a fronte della diversità dei contenuti cerchiamo di identificare un comune denominatore... Non si tratta forse di qualcosa che – esplicitamente o implicitamente – collochiamo là fuori? Nelle situazioni accadono, nel comportamento altrui, nell’atteggiamento delle persone per noi importanti?

Per rispondere in modo obiettivo alla precedente domanda dobbiamo identificare un momento in cui non è possibile avere alcun problema: restando in ambito onirico, si tratta della fase 4 Non-REM, quella del sonno profondo e senza sogni.

In tale breve lasso di tempo l’attività dei nostri emisferi cerebrali è praticamente azzerata e ci troviamo a vivere un’esistenza puramente vegetativa. È come se fossimo diventati una melanzana, senza pensieri e senza emozioni.

Non importa se sta arrivando la fine del mondo, se gli alieni stanno invadendo il nostro pianeta, se sta scoppiando la quinta guerra mondiale, se nostra suocera ha appena deciso di trasferirsi a casa nostra. In quel momento non possiamo avere alcun “problema”: è tecnicamente impossibile!

Abbiamo quindi la risposta alle domande: che cos’è un problema, di che cosa è fatto, dove si colloca? Si tratta del “sentire” e del “pensare”, ciò che evidentemente “frulla dentro la nostra testa”, dove la prima funzione dipende in gran parte dalla seconda.

Per fare un esempio sempre legato al sogno, se non stessimo sognando, appunto *pensando*, al mostro spaziale che ci insegue o qualcosa del genere come potrebbe trattarsi di un incubo?

Se i bambini pensano che i sogni entrino dalla finestra, noi siamo fermamente convinti che i nostri problemi si collochino là fuori, senza renderci conto che se fosse davvero così saremmo condannati a soffrirne fino a che il “responsabile” non cambiasse il proprio comportamento nei nostri confronti.

Quando la signora viene da me lamentando “Dottore mi aiuti, mio marito mi fa soffrire... mi tradisce”, è profondamente convinta che la sofferenza sia “causata” dai tradimenti del marito e che, di conseguenza, solo se il marito smettesse di tradirla lei potrebbe smettere di soffrire. Ma allora, se le

cose stessero veramente in questo modo, perché rivolgersi allo psicoterapeuta piuttosto che al consulente matrimoniale?

Il paradosso è dato dal fatto che la signora sta considerando il comportamento del marito la causa della propria sofferenza, pur sapendo che lo psicoterapeuta non andrà dal marito (che di psicoterapia non ne vuole saper nulla) per convincerlo a smettere di tradirla.

Nel momento in cui collochiamo i nostri “problemi” nel mondo esterno, come fanno i bambini, i quali pensano che i sogni entrino dalla finestra, non si capisce in che modo la psicoterapia ci potrebbe aiutare.

Esiste però un secondo paradosso, più evidente del primo. Consideriamo la persona che soffre d’ansia. Sappiamo che l’ansia è provocata da pensieri che anticipano un futuro che non ci piace: “Mi accadrà questo e quest’altro...”. Comunico quindi questo fatto al paziente ansioso e assieme estraiamo i pensieri che generano l’ansia.

A quel punto gli rivolgo una semplice domanda: “È lei che vuole e decide di pensare in questo modo al futuro?”. Non ci si crederà, ma nove volte su dieci il paziente risponde affermativamente. È come se qualcuno lamentasse che il gelato alla menta non gli piace e, volta dopo volta, si recasse in gelateria e ordinasse... un gelato alla menta!

Superato il primo momento di perplessità, il paziente inizia a chiedersi come possa volere e decidere di fare o pensare ciò che genera il problema per cui sta chiedendo aiuto.

Se considera l’ansia un problema che lo affligge come può affermare di volere pensare proprio nel modo che la genera, appunto il futuro che non gli piace, ma se vuole pensare al futuro che non gli piace come può affermare che l’ansia, suo risultato, rappresenti per lui un problema?

Si tratta di un paradosso che ricorda quello di Pinocchio, il quale afferma “Mi si allungherà il naso”. Dato che a Pinocchio il naso si allunga quando dice una bugia, se è vero quanto afferma non gli si allungherà il naso, ma se non gli si allungherà il naso significa che ha mentito, ma se ha mentito allora gli si allungherà il naso, ma se gli si allungherà il naso vorrà dire che ha detto il vero...

Come si esce dal paradosso?

A ben guardare, il paradosso di Pinocchio riguarda anche la signora la quale lamenta il fatto che il marito la tradisce, il che diverrebbe evidente se suggerissi alla signora di lasciare il marito dato che la fa soffrire.

Dato che non lo ha ancora fatto pur, con ogni probabilità, avendoci già pensato chissà quante volte cosa pensate che mi risponderebbe? “Sì ma non riesco a lasciarlo”, il che andrebbe tradotto in “non voglio lasciarlo... anche se mi tradisce e io ci sto male”.

Si tratta del conto del ristorante. Quando andiamo al ristorante siamo disposti a pagare il conto: se non lo fossimo non ci andremmo. Personalmente non andrei – se fosse ancora aperto – da Marchesi a Milano perché non sono disposto a pagare quel conto; vado quindi nei ristoranti che conosco, il cui conto è alla mia portata.

La sofferenza per i tradimenti del marito rappresenta per la signora il conto che è disposta a pagare pur di restare con il marito. Se la considerassimo *il problema da risolvere*, inizieremmo a renderci conto che lei lo sta attivamente creando, dal momento che vuole e decide di restare con il marito.

A questo punto qualcuno potrebbe obiettare “Ma se mi prendessero a botte in testa o mi facessero in qualche modo del male, in questo caso non si tratterebbe certo di un mio meccanismo interno!!”.

La risposta a tale obiezione sono due semplici domande. Se malauguratamente accadesse a chi ci rivolgeremmo, allo psicoterapeuta o alla polizia? Immaginiamo quindi che il cattivo se ne vada e che nei giorni che seguono il pensiero che potrebbe tornare e prenderci ancora a botte in testa ci martellasse incessantemente. Questa volta a chi ci rivolgeremmo, alla polizia o allo psicoterapeuta?

Nessuno direbbe “Ho un problema” mentre viene preso a botte in testa! Sentendosi poi in ansia pensando che il fatto potrebbe ripetersi, la parola “problema” diviene il termine perfettamente azzeccato.

Possiamo ora capire come questa parola risulti appropriata esclusivamente in riferimento a quanto accade nel nostro mondo interno, come appunto nel caso dei pensieri ansiogeni che anticipano un futuro che non ci piace.

Se, differentemente dalle situazioni che ci ruotano attorno, ciò che pensiamo si sviluppa *dentro la nostra testa*, allora ne dovremmo avere un certo controllo (in realtà, se si escludono i pensieri indesiderati si tratta dell'unica cosa che possiamo controllare in modo completo).

Ma allora, come possiamo decidere di pensare in modo da generare un problema, come accade alla signora che decide di voler restare con il marito a cui imputa la propria sofferenza e al paziente ansioso che decide di pensare a un futuro minaccioso?

Per uscire dalle sabbie mobili del paradosso è necessario iniziare a rendersi conto che non siamo completamente padroni in casa nostra! Come affermava Freud, il cavaliere della razionalità conduce il cavallo delle pulsioni (leggi “delle emozioni”) là dove lui vuole andare”. Il punto è che “lui” si riferisce al cavallo, non al cavaliere.

Il teatro interiore e il “Bambino interno”

In tutte le culture che noi definiremmo evolute, il teatro e i suoi derivati come il cinema e la televisione rappresentano un’istituzione alquanto valutata. Nell’antica Grecia, ai tempi di Pericle, quando il cinema e la TV non esistevano ancora, era previsto l’obolo per il cibo come per il teatro, tale era l’importanza ad esso attribuito in funzione del mantenimento dell’equilibrio psicosociale.

Il giuoco delle parti è una commedia di Luigi Pirandello, rappresentata per la prima volta nel 1918, tratta dalla novella *Quando s’è capito il giuoco*, scritta dallo stesso Pirandello. I personaggi appaiono imprigionati nei ruoli che assumono nei rapporti reciproci. Il protagonista Leone, separato dalla moglie Silia, cerca di vivere assumendo un atteggiamento razionale e distaccato. Silia è invece legata sentimentalmente a Guido, suo amante.

Il meccanismo centrale del dramma scatta quando Silia viene offesa da alcuni giovani. Leone, in quanto marito, deve formalmente assumersi il ruolo di difensore dell’onore della moglie e sfidare chi l’ha offesa a duello, anche se sfrutta a suo doppio vantaggio la logica dei ruoli, facendo ricadere su Guido il compito di battersi finendo per essere ucciso.

Il dramma parla di questo “giuoco” dei ruoli sociali e relazionali: marito, moglie, amante, offeso, vendicatore ecc. Pirandello mostra la differenza e lo scarto che sussiste tra la persona e la maschera sociale che indossa, il tema fondamentale della sua opera.

Più che apparire come un monolito, la nostra personalità può essere paragonata a una sorta di mosaico, formato da tante tessere. Alcune di queste risultano ben integrate all’interno della figura che va componendosi mentre altre non lo sono, come negli antichi mosaici provati dal tempo che andrebbero un po’ricomposti.

Dobbiamo quindi considerare la possibilità che alcune tessere si siano scollate finendo per non far più parte della figura globale. Anche le persone più normali a volte hanno l’impressione che in seno alla loro personalità esistano aspetti, emozioni, tendenze, impulsi che vivono di vita propria, che in particolari momenti sono capaci di prendere il sopravvento, sovrapponendo la loro volontà alla loro.

Quando ciò accade iniziamo a sentirci in ansia o depressi, perseguitati da pensieri negativi e intrusivi che viviamo come se non ci appartenessero. Tale senso di “estraneità” emerge soprattutto quando siamo preda di forti emozioni e ci troviamo a pensare a cose che in condizioni normali non riconosceremmo come nostre.

Ben lungi dal costituire un fenomeno anomalo, questo stato di cose rientra nella perfetta normalità, anche se si rivela fonte di disagio se non di vera e propria sofferenza. È il momento in cui si realizza quella condizione che i latini chiamavano della *pars pro toto*, ossia della parte che prende il posto del tutto.

Ecco sciolto il paradosso del paziente che vuole e decide di fare o di pensare a ciò che crea il problema per cui chiede aiuto: tale volontà non è la sua! In quel momento, il paziente come tutto si è identificato con una sua “parte”, una *parte della sua personalità*. In Terapia dei Nuclei Profondi si parla dei “personaggi del teatro interiore”.

Il nostro linguaggio quotidiano spesso riflette tale differenza tra il tutto e la parte, con espressioni quali “C’è una parte di me che mi spinge a... mentre un’altra vorrebbe che...”, “In quel momento era come non fossi più me stesso”, “Era come se fossi un’altra persona”, “Fu come se qualcosa dentro di me avesse preso il sopravvento”.

I personaggi del teatro interiore che danno vita al nostro personale *giuoco delle parti* sono sempre e solo tre. Il primo che considereremo riflette quello che noi siamo stati, ossia bambini: si tratta del **Bambino interno**. Se per certi versi tale personaggio è fonte di creatività, della capace di giocare con

le cose, con le situazioni, con le persone, per altri si rivela il ricettacolo della sofferenza che abbiamo patito nella nostra infanzia.

Di qualunque stato d'animo si sia trattato non è mai scomparso giacché il nostro Bambino interno se n'è fatto carico, anche se la domanda è "Perché invece che sbarazzarsi di questo fardello se l'è portato con sé tutto questo tempo?". Il Bambino interno rappresenta una sorta di "tiranno" che pretende da noi qualcosa....

La tirannia della sofferenza

È certamente capitato di osservare un bambino che vuole insistentemente qualcosa – una caramella, un giocattolo, andare al cinema – mentre l'adulto glielo nega. Nel momento in cui il bambino si arrabbia o si dimostra offeso e l'adulto cambia idea mostrandosi disponibile, proprio a quel punto spesso si osserva un comportamento paradossale da parte del bambino: ora rifiuta attivamente, in prima persona, ciò che fino a qualche istante prima richiedeva a gran voce.

Se ora l'adulto non riconosce e comprende che il bambino si sente inascoltato, deluso, non considerato e arrabbiato, difficilmente accetterà l'offerta e si dimostrerà felice per la ritrovata disponibilità dell'adulto. Si è in quel momento instaurata la “tirannia della sofferenza”.

Nei primi anni di vita, quando il bambino subisce la frustrazione di un bisogno importante all'interno della relazione con chi si prende cura di lui, il disagio o la sofferenza che prova instaura un bisogno di livello superiore, di natura appunto relazionale: il *bisogno di sentirsi riconosciuto e compreso* per la sofferenza che sta provando.

Tale tirannia non rimane confinata all'età infantile ma arriva a spingere l'individuo ormai adulto a riprodurre attivamente – anche se inconsapevolmente – la situazione frustrante facendo quindi riemergere l'antica sofferenza infantile come *richiesta implicita* di soddisfazione a tale bisogno, con la segreta speranza di sentirla finalmente accolta. Circa un secolo addietro Freud identificò questo meccanismo chiamandolo “coazione a ripetere”.

Purtroppo, tale richiesta risulta incomprensibile all'adulto, perciò il tentativo di ottenere soddisfazione a tale bisogno è destinato a fallire, volta dopo volta. Questo personaggio del nostro teatro interiore continua quindi a reiterare il suo messaggio, come se fosse la lettera magica nel primo film di Henri Potter.

Quando il protagonista riceve la lettera che lo convoca alla scuola dei maghi, i suoi genitori adottivi gliela stracciano. Dato che si tratta di una lettera magica ne arriva un'altra, che subisce lo stesso trattamento. Dopo poco la casa viene sommersa di lettere, che non possono più essere ignorate.

Lo stesso a volte accade quando tentiamo di ignorare il messaggio del nostro Bambino interno: se lo ignoriamo la prima volta ne arriverà un altro, poi un altro e un altro ancora, fino a che non possiamo più far finta di niente. Se sentirci compresi nella sofferenza che proviamo è importante per noi adulti, quanto dev'esserlo per il bambino da parte dei suoi genitori?

Il nostro Bambino interno pretende da noi la soddisfazione di tale bisogno e finché non avrà ottenuto soddisfazione a tale bisogno continuerà a richiederla e a pretenderla. Questa è la chiave per comprendere l'esistenza e il potere di questo personaggio.

Oltre un secolo fa William James, figura storica della psicologia americana, affermava:

Se fosse realizzabile, non ci sarebbe pena più diabolica di quella di concedere a un individuo la libertà assoluta dei suoi atti in una società in cui nessuno si accorgesse mai di lui.

Per il cucciolo dell'animale sociale, la soddisfazione di tale bisogno produce un'esperienza di grande appagamento, superiore a quella che sarebbe seguita alla soddisfazione del bisogno originariamente frustrato. Ecco come si consolidano le relazioni. Senza comprendere la sofferenza e senza comprendersi nella sofferenza la relazione resta monca, insoddisfacente, fredda, incompleta. Quella pianta che è la relazione finisce, a poco a poco, per avvizzire.

Non dobbiamo dimenticare che le nostre relazioni occupano un posto privilegiato tra le

determinanti della “qualità della vita”. Il primo e fondamentale bisogno all’interno di una relazione significativa è ricevere il messaggio “Tu per me esisti!”. Tale è il significato del rituale sociale del saluto, ossia offrire e ricevere riconoscimento: “Salve! Come stai? Cosa fai di bello?”.

Per il bambino piccolo si tratta di esistere “per” i genitori quindi di esistere “attraverso” i genitori. Si tratta di una questione di sopravvivenza psicologica e non solo, come dimostrarono le “morti in culla” dei bambini ospiti dei vecchi orfanatrofi, che aspettavano anni prima di essere adottati, anche se molti non ce la facevano ad aspettare...

Le emozioni come forme di “energia psichica”

È certamente capitato a tutti di star male, di soffrire, di essere in pena e di rivolgersi quindi a un amico, a nostra moglie o a nostro marito raccontando il nostro cruccio. Ricordiamo quali sono state le parole che ci sono state allora rivolte?

Senza alcuna pretesa di onniscienza, sono quasi sicuro di indovinare: “Non ci pensare”, “Vedrai che passa”, “C’è chi sta peggio”, “Non devi sentirti così”, “Giovanni sì che sa far fronte alle difficoltà”, “Non è accettabile che tu ti senta in questo modo”, eccetera, eccetera, eccetera. La domanda è quindi: come ci siamo sentiti? Quelle parole ci hanno regalato un po’ di sollievo oppure il nostro malessere è addirittura aumentato?

Esistono convinzioni che caratterizzano la nostra cultura e che perciò appaiono ampiamente condivise, secondo le quali le emozioni spiacevoli sono “negative”. Nei confronti di altri come di noi stessi, se reputiamo che qualcosa sia negativo c’è solo una cosa da fare: cercare di eliminarlo. Una cosa è però cercare di eliminare qualcosa di esterno come le zanzare da casa nostra, altra è cercare di eliminare qualcosa che sta dentro di noi.

Prima abbiamo fatto l’esempio del toccare una pentola che brucia. In quel caso togliere la mano si rivela la cosa giusta da fare, ma se ciò che brucia si trova nel nostro mondo interno come potremo semplicemente *togliere la mano*? Le persone si trovano a scappare dalla sofferenza trovandosi spesso in condizioni analoghe al gatto con i barattoli legati alla coda: i barattoli fanno rumore così il gatto inizia a correre, ma più corre più i barattoli fanno rumore, ma più fanno rumore più il gatto corre...

Sul piano della comunicazione interpersonale, il tentativo di neutralizzare uno stato d’animo spiacevole viene attuato attraverso due fondamentali modi, la *disconferma* e il *rifiuto*. Mentre la prima comunica “Non è vero che ti senti male!”, il secondo sentenzia invece “Non è giusto che ti senta male!”.

Riprendendo le precedenti affermazioni frutto del nostro buonsenso, possiamo notare come “Non ci pensare”, “Vedrai che passa”, “C’è chi sta peggio” recano sottilmente il messaggio “Non è vero!”, mentre “Non devi sentirti così”, “Giovanni sì che sa far fronte alle difficoltà”, “Non è accettabile che tu ti senta in questo modo” convogliano il giudizio negativo “Non è giusto!”.

Chi ha provato a eliminare le emozioni si è trovato però di fronte alla loro tendenza a emergere di nuovo e di nuovo, nonostante i reiterati tentativi in tal senso. Ci siamo ritrovati negli scomodi panni di Sisifo, condannato da Zeus a portare sulle spalle un pesante macigno fino alla cima di una montagna, per poi vederlo ogni volta rotolare inesorabilmente a valle.

Non importa quanto ci proverà il povero Sisifo, non riuscirà mai a portare il pesante macigno sulla cima della montagna e farvelo rimanere, come noi non potremo mai “eliminare” la sofferenza. Ciò significa che siamo condannati a soffrire? Niente affatto! Quello che possiamo fare ce lo suggerisce la fisica.

Se pensiamo alle emozioni come a una sorta di “energia della psiche”, anche se in fisica una tale forma di energia non è a tutt’oggi contemplata, possiamo ricordare quanto afferma il *principio di conservazione dell’energia*. Nella sua forma più intuitiva afferma che l’energia non si crea né si distrugge. Per essere più precisi, si afferma che la quantità totale di energia all’interno di un sistema isolato rimane costante nel corso del tempo anche se l’energia stessa si *tras-forma*, può essere cioè convertita da una forma all’altra.

Il principio di conservazione dell’energia suggerisce, dunque, la necessità di rivedere il nostro obiettivo: non più cancellare, neutralizzare, eliminare o distruggere la forma di energia psichica che ci perseguita nella forma di disagio o sofferenza, bensì semplicemente “trasformarla”.

Il potere dell'accoglimento

Nessuno, soprattutto con il caro carburanti, sarebbe così stupido da riempire il serbatoio della propria auto, per poi lasciare il motore acceso tutta la notte con l'intento di "consumare" il carburante stesso! Si vuole piuttosto utilizzarlo per raggiungere le diverse destinazioni.

Allo stesso modo, per quale bizzarro motivo dovremmo eliminare l'energia psichica racchiusa nel serbatoio della nostra sfera emotiva, in particolare nel nostro Bambino interno, non importa quale forma, piacevole o spiacevole, tale energia abbia assunto. Il vero problema è che non sappiamo: primo, che essa può essere trasformata, secondo, come trasformarla.

Nei tempi antichi, gli alchimisti affermavano di *trasmutare* i vili metalli, come il piombo e il ferro, in metalli nobili, come l'oro e l'argento. Stando a questa metafora metallurgica ciò sarebbe avvenuto con l'impiego della *pietra filosofale*, in grado di attuare l'*opus alchemicus* del *solve et coagula*. E se fosse possibile farlo anche con le nostre emozioni spiacevoli?

Ripartiamo quindi dall'inizio. Se le forme di disagio e di sofferenza che continuano a perseguitarci appartengono al nostro Bambino interno (prima premessa) e questo personaggio del nostro teatro interiore ce le presenta e ripresenta nella speranza di ottenere finalmente soddisfazione al bisogno di riconoscimento e di comprensione (seconda premessa), cosa accadrebbe se soddisfacessimo tale suo bisogno?

Come ci sentiamo quando qualcuno per noi importante, invece che ripeterci le solite amenità "Non ci pensare", "Vedrai che passa" e via dicendo, semplicemente riconosce che stiamo soffrendo e ci offre anche solo un pizzico di comprensione? Non accade forse che il malessere inizia a trasformarsi in qualcosa di completamente diverso, proprio per essere stato finalmente "accolto"?

È, dunque, necessario trovare qualcuno che ci offra comprensione? A volte sarebbe come cercare un ago in un pagliaio... Fortunatamente c'è qualcosa che possiamo fare autonomamente. Possiamo rivolgerci al nostro Bambino interno riconoscendo la sofferenza che continua ad affliggerlo offrendogli quindi comprensione.

L'*autoaccoglimento* rappresenta la nostra pietra filosofale, capace di attuare una vera e propria "trasmutazione emozionale". Rimasto per *cento anni* sopito, il nostro Bambino interno può essere risvegliato dall'accoglimento che si rivolge alla sua sofferenza. Come la Fenice che risorge dalle proprie ceneri, questo personaggio può risorgere completamente rigenerato.

L'unico problema è superare le perplessità che il nostro buonsenso nutre in merito a tale possibilità.

Un giorno un tipo precipita in un dirupo, rimanendo fortunatamente aggrappato al ramo di un albero. Il ramo non è molto resistente e inizia quindi a cedere e il malcapitato inizia a pregare: "Signore, ti prego, salvami!!!". Le sue preghiere sembrano non ricevere alcuna risposta, mentre il ramo dà segni di un imminente cedimento. Ormai in preda alla disperazione egli continua a pregare: "Signore ti prego salvami, farò qualsiasi cosa mi chiederai, qualsiasi!!!". In quel preciso istante ecco udirsi una voce tonante provenire dal cielo: "Ti salverò se farai quello che ti chiederò". L'uomo risponde prontamente: "Farò qualsiasi cosa, qualsiasi cosa!!!". "Bene, allora lascia il ramo a cui ti tieni aggrappato e io ti prenderò". L'uomo, rimane un istante perplesso, poi alza gli occhi verso il cielo e con voce un po' incerta replica: "Non c'è per caso nessun altro lassù?!?".

Dato che fino a questo momento abbiamo *combattuto la sofferenza* come potremmo ora

accoglierla? La possibilità di attuare la trasmutazione emozionale attraverso l'accoglimento del nostro Bambino interno ci rende novelli alchimisti, con il potere di sciogliere (solve) l'antica forma in cui è imprigionata l'energia emozionale permettendole di assumere (coagula) quella di risorsa.

La discesa agli inferi

Molti eroi le cui gesta sono narrate dai miti dell'antica Grecia, prima di compiere l'impresa che li avrebbe resti tali scendono nel regno delle ombre, al fine di confrontandosi recuperare qualcosa che non avrebbero potuto trovare altrove.

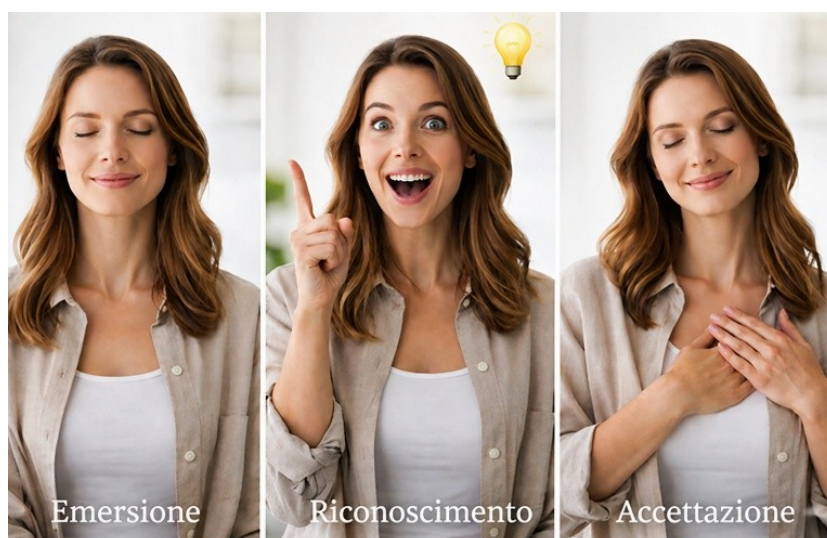
Orfeo, con la sua musica incantatrice, raggiunge l'amata Euridice e tenta di ricondurla tra i vivi, prima di perderla per sempre. Ercole vi discende per catturare Cerbero, portando così a compimento la sua ultima fatica, mentre Enea vi incontra il padre Anchise, che gli preannuncia la futura grandezza di Roma.

Ma attenzione: "Inferi", dal latino *inferis*, non significa "inferno" bensì *ciò che giace al di sotto*, sotto la soglia della nostra consapevolezza. Il nostro Bambino interno abita i nostri personali inferi, il regno dell'inconscio in cui lo abbiamo relegato con l'aiuto della Parte forte, nel tentativo di cancellare la nostra sofferenza infantile. Da allora abita nel regno delle ombre, avendo in serbo una rivelazione che può cambiare la nostra vita. Ci può insegnare qualcosa che non sappiamo.

Avendo qualche minuto a nostra disposizione, considerando l'emozione emergente come un messaggio proveniente dal Bambino interno possiamo chiudere gli occhi e visualizzarlo nel nostro mondo interno. A questo punto possiamo estrarre la pietra filosofale dell'accoglimento e iniziare, senza indugio, la trasmutazione emozionale. È la nostra occasione per scendere nei nostri personali inferi e trarne qualcosa che non troveremmo altrove.

Il nostro buonsenso cercherà di impedircelo in tutti i modi possibili, inducendo in noi dubbi e timori nonché suggerendoci di "fare come abbiamo sempre fatto..." anche se non ha mai funzionato. Superato questo ultimo scoglio possiamo finalmente accoglierlo: lasciarlo emergere alla consapevolezza, riconoscere con un nome ciò che prova e, infine, accettarlo.

Si tratta di qualcosa di semplice, anche se non di facile. Facile e semplice non sono, infatti, sinonimi. Camminare su una corda tesa tra due alberi è certamente tanto semplice – basta mettere un piede davanti all'altro come si fa normalmente – quando difficile.



Se vogliamo ritrovare un senso di unità tra gli esseri umani dobbiamo riferirci a ciò che sentiamo e non a ciò che pensiamo o a come valutiamo le cose. I volti del Bambino interno sono perciò in numero assai limitato. Tra poco vedremo questi diversi volti, non prima di avervi raccontato una breve

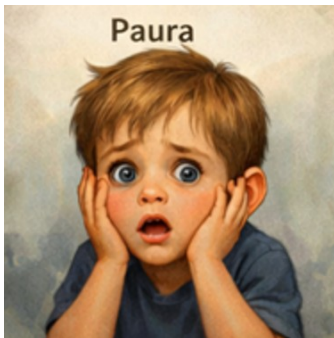
storiella.

Un giorno, una spedizione di scienziati, accompagnati da una squadra di portatori, stava attraversando un territorio impervio in una sperduta regione del mondo. Il responsabile della spedizione aveva imposto già da alcuni giorni un ritmo di marcia molto serrato, poiché la spedizione era in ritardo sul programma stabilito. Il terzo giorno, il capo dei portatori dice ai suoi di fermarsi: sorpreso e contrariato il responsabile della spedizione gli chiede spiegazione, al che l'uomo candidamente risponde: "Abbiamo camminato troppo in fretta. Ora dobbiamo aspettare la nostra anima!".

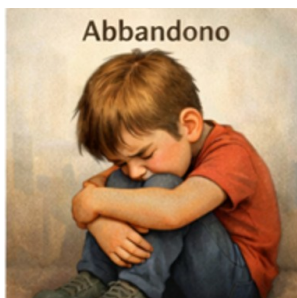
I volti del Bambino interno

Il Bambino interno è la parte che ci siamo lasciati indietro nel corso della marcia dall'infanzia all'età adulta e che ora potremmo ritrovarci davanti nella forma dei problemi che ci affliggono: è, infatti, ciò che ci lasciamo alle spalle che un giorno ci ritroveremo davanti. Continuando a fuggire da ciò che temiamo saremo molto stanchi quando ci raggiungerà!

Scopriremo ora i diversi volti di questo primo personaggio del nostro teatro interiore, che ancora oggi potrebbe rivelarsi carico delle antiche emozioni spiacevoli che non furono mai accolte e che sembrano oggi perseguitarci nei momenti più bui.



Il **Bambino spaventato** nasce soprattutto nel rapporto con un genitore autoritario, prepotente, aggressivo, oppure con uno iperprotettivo, sempre in ansia e preoccupato per gli eventuali pericoli. Entrambi frustrano il bisogno di sicurezza e di protezione, facendo emergere senso d'insicurezza, d'incertezza, paura.



Il **Bambino abbandonato** nasce soprattutto nel rapporto con un genitore distaccato, affettivamente freddo oppure con uno fisicamente distante, che frustra il suo bisogno di affetto, di dipendenza e attaccamento. È dalla frustrazione di tale bisogno che emergono senso di solitudine, senso di abbandono, senso di vuoto e tristezza.



Il **Bambino colpevole** nasce soprattutto nel rapporto con un genitore autoritario o con uno bisognoso, che gli pone richieste di aiuto alle quali il figlio non può rispondere. Mentre il primo frustra il bisogno relazionale di apprezzamento il secondo frustra quello di autorealizzazione. È dalla frustrazione di tali bisogni che nascono senso di colpa e vergogna.



Il **Bambino inadeguato** nasce soprattutto nel rapporto con un genitore svalutante, oppure con uno bisognoso che pone richieste superiori alle effettive capacità del figlio. Entrambi frustrano il bisogno di autostima, di autovalutazione positiva, facendo emergere senso d'inadeguatezza, d'incapacità e d'impotenza.



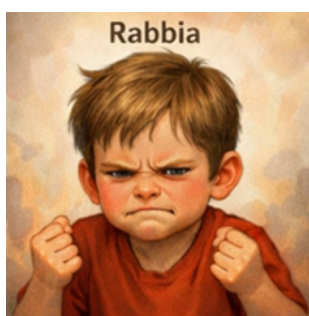
Il **Bambino invaso** nasce nel rapporto con un genitore dall'atteggiamento impositivo o con uno iperprotettivo e ansioso oppure con uno bisognoso che pone continue richieste di assistenza e di sostegno. Questi genitori frustrano, anche se in modi completamente diversi, il bisogno di libero movimento e di autorealizzazione, dal che nascono senso di oppressione e di invasione.



Il **Bambino invisibile** nasce soprattutto nel rapporto con un genitore affettivamente distaccato, che lo tratta come se non esistesse, che tende perciò a frustrare il suo bisogno di sentirsi esistere. È dalla frustrazione di tale bisogno che nascono senso di invisibilità, l'impressione di non esistere, la sensazione di essere trasparente.



Il **Bambino disorientato** nasce dal rapporto con un genitore imprevedibile, il quale reagisce a situazioni analoghe in modo ogni volta differente, senza lasciare alcuna possibilità di prevederne le reazioni. È dalla frustrazione del bisogno di prevedibilità che nasce il senso di incertezza e di disorientamento, la sgradevole sensazione di essere in balia delle circostanze.



Il **Bambino arrabbiato** costituisce il corollario di tutti i precedenti volti del Bambino interno, dato che la rabbia è un effetto inevitabile di pressoché ogni forma di sofferenza, quando protratta oltre una certa soglia d'intensità e di tempo. Quando si soffre si finisce, prima o poi, per provare rabbia.

La sofferenza va, infatti, contro la nostra natura di esseri umani, al nostro primo bisogno che è sentirci bene ed essere felici, fornendoci la spinta a reagire al fine di eliminare la causa della frustrazione.

Mentre cerchi di scoprire il o i volti del tuo Bambino interno tieni conto del fatto che ci sono emozioni che vanno e vengono, giacché legate alle mutevoli circostanze: anche se spiacevoli non sono vissute come un “problema” da eliminare. Esistono poi emozioni che invece emergono in modo ricorrente e che non si rivelano direttamente legate a particolari circostanze. Queste emozioni non appartengono a te ma al tuo Bambino interno.

Nel mio lavoro di psicoterapeuta rimango spesso stupito del modo in cui le persone parlano della loro infanzia, del rapporto con i loro genitori, come se le passioni legate a quelle circostanze fossero più che mai attuali, non fossero mai state cancellate o attenuate ma solo sepolte.

Non si tratta di semplici ricordi ma di veri e propri “pezzi della nostra infanzia”, che emergono dalle nebbie del passato sfidando spazio e tempo, ancora vivi e vegeti come il Bambino interno che rappresentano. Nel momento in cui emergono richiedono però di essere opportunamente gestiti...

La Parte forte

Nel momento in cui emerge, il Bambino interno inizia a reclutare i personaggi che animeranno il nostro teatro interiore. Quelli già presenti sono i suoi genitori. Anche se qualcun altro si è preso cura di noi quando eravamo bambini, come nel caso degli zii o dei nonni o anche nel caso in cui non li abbiamo mai conosciuti, i nostri genitori sono comunque presenti. Il Genitore interno non rappresenta, infatti, una sorta di “copia” di quello reale bensì una presenza “fantasmatica” o – per dirla con Jung – archetipica.

Se, dunque, una persona è stata accudita dagli zii o dai nonni, nel proprio teatro interiore si ritroverà ben quattro “genitori”. Abbiamo quindi già almeno tre personaggi, il Bambino interno e i Genitori interni, due o quattro che siano. Per iniziare la rappresentazione che tenderà a replicarsi per tutto l’arco dell’esistenza ne manca però ancora uno...

Se tocco inavvertitamente la pentola sul fuoco, la mia reazione automatica sarà togliere immediatamente la mano. In modo analogo, nel momento in cui questi tre personaggi iniziano a inscenare il loro dramma nel teatro interiore abbiamo bisogno di affrontare quella che è diventata la principale fonte interna di sofferenza.

Non tolleriamo nemmeno un secondo di disagio o di sofferenza senza cercare, anche se in modo automatico, di fare qualcosa per eliminarlo. Può trattarsi di un semplice prurito: senza pensarci su nemmeno un secondo la nostra mano si attiva, raggiunge la parte del corpo che prude e inizia a grattare per eliminare quel fastidio, anche se molto piccolo.

Nasce così il terzo personaggio del teatro interiore, che possiamo chiamare **Parte forte** giacché scende in campo per dare manforte al Bambino interno, negli aspetti particolarmente frustranti del rapporto con i Genitori interni. Ogni volto di tale parte è motivato da un motto, da un preciso intento e da un altrettanto preciso impulso ad agire.

Si tratta dell’eroe che ci ha tratti in salvo dal punto di vista psicologico e che per questo è diventato la base solida per la costruzione di una nuova identità, che ha ora il compito di compensare gli effetti spiacevoli indotti da quella precedentemente riferita al Bambino interno, destinata a diventare sempre più scomoda giacché radicata sulla sofferenza.

È però proprio per questa sua funzione di riequilibrio e di compensazione che finirà per occultare la nostra *vera identità* nonché la nostra vera natura di esseri umani. Quella che, ormai diventati adulti, si rivela dominante rappresenta, dunque, la nostra attuale “pseudo-identità”, che può incarnare sei diversi quanto fondamentali *modelli di adattamento*. Come vedremo tra poco, i precursori di tali modelli sono facilmente riconoscibili nel mondo animale:

- autodifesa
- simulazione
- autonomia e autodeterminazione
- reazione aggressiva
- ricerca dell’eccellenza
- autolimitazione.

Ognuno di questi modelli adattivi si articola in una forma o versione *attiva*, che sarà presentata per prima, e una *passiva*.

Autodifesa



“La miglior difesa è l'attacco!”

Nasce in una situazione relazionale in cui il bambino si sente minacciato e intimidito (Bambino spaventato), da parte di un genitore dall’atteggiamento aggressivo. Adotta perciò quel meccanismo difensivo che Anna Freud chiamò “identificazione con l'aggressore”, identificandosi cioè con il genitore minaccioso per non dover avere paura di lui, in base al principio “cane non mangia cane”.

Il **Bullo** spinge perciò il bambino a dominare l’ambiente sociale in modo aggressivo e ad assumere l'atteggiamento di sfida di chi non ha paura di nessuno. È un difensore del proprio territorio e se sente minacciata la propria territorialità narcisistica (Bambino invaso) può reagire arrivando perfino a uccidere.

Adotta una serie di contromisure di natura controfobica, basate cioè sull’affrontare le minacce a viso aperto, di petto, secondo la logica del “muro contro muro”: o si prevale o si viene distrutti. Assume quindi un atteggiamento diffidente, tentando di mantenere un rigido controllo sull’ambiente sociale attraverso sfide e provocazioni, come si osserva nel “bambino tiranno”.

Spingendo ad assumere un tale atteggiamento tende a farsi molti nemici, rischiando così di incentivare paradossalmente la paura del Bambino interno che cerca di esorcizzare.

Uno dei più significati riferimenti storici è la figura di Attila, l'ultimo e più potente sovrano degli Unni, che unificò la maggior parte dei popoli barbarici dell'Eurasia settentrionale; soprannominato il flagello di Dio per la sua ferocia, si diceva che dove fosse passato non sarebbe più cresciuta l'erba.



“Prevenire è meglio che curare!”

Nasce in una situazione relazionale in cui il bambino sente frustrato il proprio bisogno di sicurezza (Bambino spaventato), da parte di un genitore ansioso e dall’atteggiamento iperprotettivo, oppure che manca di proteggerlo inducendo in lui la visione di un mondo minaccioso in cui si può rimanere vittime di incidenti o malattie, un mondo irto di pericoli e difficoltà.

Il **Previdente** spinge perciò il bambino a controllare l’ambiente, anche se questa volta si tratta soprattutto di quello fisico, incarnando l’atteggiamento fobico caratterizzato dal temere le situazioni che potrebbero rivelarsi impreviste, incontrollabili, pericolose.

Adotta una serie di contromisure basate sull’evitamento del presunto pericolo e sulla richiesta di aiuto. Ricercando la protezione altrui il bambino potrà risultare inibito nella conquista della propria autonomia e, parallelamente, focalizzando l’attenzione su ciò che ritiene pericoloso potrà vivere la vita come una sorta di campo minato, in cui occorre stare molto attenti per non rischiare di saltare in aria. Tutto ciò potrà alimentare paradossalmente la paura del Bambini interno a cui cerca di porre rimedio.

Un significativo riferimento letterario è quello del pastore della favola attribuita a Esopo, che di notte gridava “Al lupo! Al lupo!” senza però che vi fosse alcun lupo, facendo così accorrere invano gli abitanti del villaggio armati di bastone: quando il lupo arrivò davvero e il pastore gridò come di consueto nessuno però accorse, così il lupo si mangiò lui insieme al suo gregge.

Simulazione



“Apparire per essere!”

Nasce in una situazione relazionale in cui il bambino sente frustrato il proprio bisogno relazionale di riconoscimento (Bambino invisibile) e di apprezzamento (Bambino inadeguato), da parte di un genitore poco attento e noncurante, che pare non concedergli sufficiente attenzione e interesse.

Lo **Sbruffone** spinge perciò il bambino ad assumere un atteggiamento vanaglorioso, cercando così di allontanare la minaccia che sente incombere di non esistere o di non valere abbastanza. Cerca di mostrare di valere più di quanto internamente non senta, capovolgendo il senso di non esistenza o d'inferiorità che va accumulandosi internamente in uno di apparente superiorità.

L'intento è apparire eccezionale, sicuramente più di quanto in realtà non senta e non sappia di essere, accentrando l'attenzione del genitore anche attraverso un comportamento che lo stesso genitore non gradisce, come nel caso dei classici capricci o combinandone di tutti i colori.

Può giungere a mentire in modo sistematico, senza minimamente preoccuparsi di supportare nella concretezza dei fatti quanto va affermando o di cosa gli altri possano pensare, finendo a volte per credere egli stesso a ciò che racconta. Il vero se stesso viene così nascosto in modo sempre più ermetico, alimentando paradossalmente la sensazione di invisibilità del Bambino interno che cerca di contrastare.

Come Narciso, questo personaggio spinge a specchiarsi continuamente negli altri, innamorato in realtà solo di se stesso. Un significativo riferimento letterario è quello del Barone di Münchhausen, divenuto famoso per le inverosimili imprese, come il viaggio sulla luna, a cavallo di una palla di cannone ed il salvarsi dalla palude tirandosi per i capelli.



“Sarò come tu mi vuoi!”

Nasce in una situazione relazionale in cui il bambino sente frustrato il proprio bisogno di accettazione e apprezzamento, da parte di un genitore che lo rifiuta (Bambino abbandonato) o lo svaluta (Bambino inadeguato) rimproverandolo senza mai lodarlo (Bambino colpevole), oppure che condiziona il suo affetto a certe caratteristiche come, ad esempio, l'essere dell'altro sesso o prendere sempre buoni voti a scuola.

Spesso è il caso dei genitori che non volevano avere un figlio o che lo volevano dell'altro sesso, come anche del genitore imprevedibile che lo pone nella necessità di adeguarsi continuamente alle sue richieste contraddittorie (Bambino disorientato), con il fine recondito di accattivarsi la sua benevolenza.

Il **Camaleonte** spinge perciò il bambino a mettere in atto comportamenti che ritiene valutati positivamente, a essere come crede i genitori lo vogliono. È quindi un consumato manipolatore, che irretisce coloro che ritiene importanti dal punto di vista affettivo, facendo spesso leva sulla loro vanità e sul loro bisogno di adulazione.

Dimostrarsi condiscendente ad oltranza assume, di volta in volta, ruoli e atteggiamenti i più disparati a seconda delle circostanze o, per meglio dire, sulla base delle sue convinzioni riguardo a ciò che l'altro vorrebbe. Finisce così per scambiare i propri bisogni con quelli altrui, il che alimenta paradossalmente la sgradevole sensazione di non esistere del Bambino interno.

Uno dei riferimenti letterari più calzanti è quello del dio Proteo, in grado di trasformarsi in qualsiasi cosa, animale o persona per tentare di sfuggire al compito talvolta ingrato di veggente; da tale personaggio mitologico deriva l'espressione coniata da Lifton: “personalità proteiforme”.

Autonomia e autodeterminazione



“L’unica regola è infrangere tutte le regole”

Nasce in una situazione relazionale in cui il bambino sente frustrato il proprio bisogno di autodeterminazione, inibita la possibilità di decidere liberamente (Bambino invaso) anche semplici cose, da parte di un genitore che si impone in tutto e per tutto in modo dispotico.

Monta perciò la rabbia (Bambino arrabbiato) come naturale reazione al senso di oppressione e di costrizione, la sensazione di essere vittima di ingiustizie nonché inibito nella propria possibilità di scegliere. Tutto ciò si traduce nella sensazione di blocco nell'espressione e nello sviluppo della propria individualità (Bambino invaso).

Inizia perciò a combinarne di tutti i colori nel tentativo di ripristinare il proprio libero arbitrio e la propria territorialità narcisistica, facendo della trasgressione una filosofia di vita e provando un piacere sadico nel mandare all'aria gli obiettivi che sono più cari al genitore. Una volta adulto mostra un atteggiamento apertamente critico per partito preso, provocatorio, scettico, andando contro corrente e opponendosi a qualsiasi imposizione.

Il **Trasgressore** spinge perciò il bambino ad assumere l'atteggiamento del tipico Bastian contrario a cui non va mai bene niente, il che alimenta una visione del mondo che conferma paradossalmente il senso di ingiustizia e con essa la rabbia del Bambino interno.

Il Dottor Faust, emblema della dannazione legata alla ricerca del potere della conoscenza, riflette questa parte, dipinge la più genuina forma di “perversione” dell'epoca pre-rinascimentale: la libertà di pensare con la propria testa, oltrepassando i limiti e i vincoli imposti dall'autorità che stabilisce ciò che è lecito conoscere e come bisogna pensare.



“Vivi e lascia vivere”

A prima vista non sembra affatto un ribelle, anche se in realtà lo è ed anche in modo profondo, come lo è stato il movimento Hippy il cui valore dominante era “peace and love”, in aperta contrapposizione a una società autoritaria fondata sulla violenza (vedi la guerra nel Vietnam).

Nasce in una situazione relazionale in cui il bambino sente frustrato il proprio bisogno di libera espressione, da parte di un genitore dal comportamento rabbioso e forse anche violento, nei propri confronti o nei confronti di altri come nel caso dell'altro genitore più debole o del fratello più piccolo.

Il bambino prova perciò disgusto e repulsione (Bambino arrabbiato) verso l'atteggiamento rabbioso o violento del genitore, un senso d'ingiustizia a causa dei soprusi e delle prevaricazioni di cui è oggetto o a cui assiste. Ciò si traduce nel rifiuto dell'aggressività, in “rabbia contro la rabbia”.

Il **Mansueto** spinge perciò il bambino a “essere” diverso dal genitore che percepisce aggressivo e prevaricante, il cui comportamento gli ingenera profonda repulsione e disprezzo. Nel figlio sorge così il fermo proposito: “Non sarò mai come mio padre/mia madre!”, la qual cosa produce una forte spinta alla ribellione non aggressiva.

Essere diverso significa eliminare ogni traccia di rabbia, prevaricazione e aggressività dal proprio comportamento, il che finisce per comprimere la rabbia del Bambino interno, rendendola una sorta di mina vagante che rischia di esplodere da un momento all'altro e provocare seri danni. Come afferma l’adagio popolare: “Temi la rabbia del mite!”.

Un importante riferimento storico è offerto da Mahatma Gandhi, che ha portato l'India all'indipendenza attraverso la rivolta nonviolenza, ispirando molti movimenti in difesa dei diritti civili e grandi personalità quali Martin Luther King e Nelson Mandela.

Reazione aggressiva



“La vendetta è un piatto da consumarsi caldo”

Nasce in una situazione relazionale in cui il bambino sente frustrato il bisogno di giustizia, da parte di un genitore il cui comportamento gli appare palesemente ingiusto, come nel tipico caso di tradimento delle aspettative di accudimento e protezione nei propri riguardi (Bambino abbandonato); può anche trattarsi di un genitore che mostra un comportamento violento ai danni di un familiare. In ogni caso, il bambino finisce per provare una crescente rabbia (Bambino arrabbiato).

L'esperienza clinica dimostra, inoltre, che si tratta dell'immane esito dell'adozione anche se attuata subito dopo la nascita, come se il bambino fosse legato alla madre da un legame sottile sin da quando si trova all'interno del suo ventre.

Il **Colpevolizzante** spinge perciò il bambino a presentare il conto per quelle che percepisce come ingiustizie intollerabili, anche se nell'accusare a destra e a manca assume, paradossalmente, lo stesso atteggiamento di coloro che sta accusando, passando quindi dal ruolo di vittima a quello di persecutore.

Tende a focalizzarsi su tutto ciò che non va nel comportamento altrui, attribuendo sempre a qualcuno la colpa del proprio malessere. Per questo motivo non è affatto incline al perdono ma, anzi, può rimuginare sui torti che ritiene di aver subito anche per tutta la vita, sviluppando una visione di stampo paranoide in cui “tutti ce l'hanno con lui”, che non potrà che incentivare il senso di ingiustizia e la sete di vendetta del Bambino interno.

L'immane riferimento storico è a Torquemada, che nel 1483 venne nominato dai re cattolici Inquisitore Generale per la Castiglia, l'Aragona, il Leon, la Catalogna e Valencia. Alla luce della moderna psichiatria in realtà si trattava di un individuo affetto da Disturbo Paranoide di Personalità, a cui era stato dato il via libera per compiere atroci nefandezze.



“Muoia Sansone con tutti i Filistei”

Nasce, anche questa volta, in una situazione relazionale in cui il bambino sente frustrato il suo bisogno di giustizia, da parte di un genitore il cui comportamento gli appare palesemente ingiusto e crudele.

Il **Disfattista** spinge il bambino a utilizzare la rabbia accumulata (Bambino arrabbiato) adottando il modo di vendicarsi tipico di chi è dipendente, facendo la vittima e utilizzando la sua sofferenza come capo d'accusa per indurre senso di colpa nei colpevoli designati. Nel momento in cui il vittimismo viene utilizzato come arma di ritorsione avviene l'inversione dei ruoli vittima-carnefice.

Tale strategia adattiva si rivela piuttosto pericolosa poiché passa attraverso condotte autolesionistiche, conservando sempre una sacca di sofferenza come mezzo privilegiato di perseguimento del proprio fine volto alla vendetta.

È come se fosse continuamente vittima un destino malevolo che sembra perseguitarlo, come se fosse perseguitato dalla “nuvola dell’impiegato” di Fantozzi. Le leggi di Murphy sembrano scritte per lui, in particolare la più nota: “Se qualcosa può andare storto, lo farà”. È una sorta di parafulmine: se c'è qualcuno che perderà il treno o l'aereo, che si macchierà il vestito, che scivolerà sulla buccia di banana questo è proprio lui!

I comportamenti autolesivi possono evidenziarsi nella forma di ludopatia, tossicodipendenza, omosessualità, prostituzione, di una vita dissoluta, del rapporto con un partner brutale, di un brusco naufragio sentimentale o matrimoniale, del collezionare una sconfitta dopo l'altra in campo lavorativo. Il comune denominatore è la rabbia del Bambino interno che si ritorce contro di sé e che va montando sofferenza dopo sofferenza.

Un riferimento mitologico calzante è quello di Sansone, nemico giurato dei Filistei e dotato di forza sovrumana in virtù delle sue sette trecce. Al grido “Che io muoia insieme con i Filistei!”, facendo appello a tutta la sua forza fece crollare le colonne della casa in cui si trovano i loro capi, che morirono tutti con lui.

Ricerca dell'eccellenza



“Meglio vivere un giorno da leone che cent'anni da pecora”

Nasce in una situazione relazionale in cui il bambino sente frustrato il proprio bisogno di autorealizzazione, da parte di un genitore che non rispetta la sua dimensione infantile, il che accade nel momento in cui gli pone richieste che non è in grado di soddisfare (Bambino inadeguato), ponendolo bruscamente di fronte a sfide che non può ancora superare (Bambino colpevole).

Può essersi trovato di fronte alla necessità di invertire il rapporto di reciprocità con il genitore per assumere il ruolo di *parental child*, come tipicamente accade nel caso della madre malata o depressa che lancia un grido di aiuto che il bambino raccoglie, oppure può essergli stata rivolta la richiesta di occuparsi del fratello più piccolo il che lo ha, anche se per altri versi, spinto ugualmente ad assumere il ruolo genitoriale rinunciando così alla sua realtà di bambino.

Se dapprima ciò gli procura un senso di ebbrezza, legata all'illusoria restaurazione della condizione di onnipotenza infantile, si sentirà poi pervaso da un crescente senso d'impotenza (Bambino inadeguato), di inadeguatezza (Bambino inadeguato) oltre che di colpa (Bambino colpevole), per non essersi dimostrato all'altezza del compito che non può portare a termine.

Il **Vincitore** spinge il bambino a vivere l'idea dell'insuccesso come il più terrifico dei fantasmi, rendendolo preda del senso del dover essere il migliore e all'altezza del compito, preso tra l'incudine del sentirsi obbligato a superare sempre nuove sfide e il martello della latente consapevolezza del fallimento che lo attende inesorabilmente dietro l'angolo.

Si tratta della prigione senza sbarre del “primo della classe”, che non può che far crescere il senso di inadeguatezza nonché di colpa del Bambino interno.

L'inevitabile riferimento mitologico è a Ercole, che porta a termine le sue proverbiali dodici fatiche alle quali è condannato degli dei, lanciandosi in imprese al di là delle possibilità umane.



“Meglio soli che male accompagnati”

Nasce in una situazione relazionale in cui il bambino sente frustrato il proprio bisogno di sviluppare la propria dimensione individuale, da parte di un genitore che viola ripetutamente i suoi confini narcisistici, come può accadere nelle case in cui non si chiudono mai le porte o in cui tutti devono sapere tutto di tutti. Può anche essere il caso del genitore iperprotettivo, che lo tratta come se fosse incapace di provvedere a se stesso. In entrambi i casi viene violata la sovranità narcisistica (Bambino invaso).

Può anche essersi trattato dell'esatto contrario, di un genitore cioè lontano o fisicamente o affettivamente o entrambe le cose, un genitore che lo ha fatto sentire solo e abbandonato (Bambino abbandonato), costringendolo a pensare che ce la debba fare da solo, che debba provvedere a se stesso in modo autonomo.

L'**Autarchico** spinge il bambino a comportarsi come se fosse su un'isola deserta, da novello Robinson Crusoe, atteggiamento che comporta la perdita di contatto con la propria sfera emotiva nel tentativo di divenire una sorta di cervello senz'anima, come si osserva ad esempio nei rigidi moralisti o in certi intellettuali.

Lancia così una sfida alla dimensione più schiettamente umana, in particolare ai bisogni relazionali così come alle esigenze del corpo, come accade nel caso dell'anoressia nervosa. Un modo tipicamente maschile è ritirarsi nella torre d'avorio del proprio lavoro, a cui il soggetto può quindi dedicarsi anima e corpo, finendo per vivere per lavorare anziché lavorare per vivere.

Spingendo a ritirarsi sempre più dalla sfera sociale, l'Autarchico finisce così paradossalmente per incentivare il senso di solitudine del Bambino interno, che si sentirà sempre più solo e abbandonato.

Il personaggio letterario che più esprime tale condizione è Robinson Crusoe, naufrago e unico sopravvissuto di tutto l'equipaggio, che rimane sull'isola per ventotto anni, dodici dei quali in assoluta solitudine, prima di incontrare Venerdì.

Autolimitazione



“Prima il dovere, poi il piacere”

Nasce in una situazione relazionale in cui il bambino sente frustrato il proprio bisogno di accettazione, da parte di un genitore dall’atteggiamento accusatorio e colpevolizzante, oppure che gli pone richieste che egli non è in grado di soddisfare. In entrambi i casi il bambino si sente pervaso dal senso di inadeguatezza (Bambino inadeguato) e di colpa (Bambino colpevole).

Il **Sacrificale** spinge il bambino a sacrificarsi per qualcosa o per qualcuno, in modo che dopo il dovere viene ancora il dovere e tempo per il piacere non ne rimane mai! Il suo compito è sedare i cocenti sensi di colpa del bambino votandolo a una vita di sacrificio, rinuncia e privazione, nella speranza di emendare la propria presunta colpa per essere “di nuovo” accettato e amato.

Si tratta di una delle due vie di redenzione della religione cristiana, in particolare quella del sacrificio oblativo, come osserviamo nella vita di santi come Francesco, il che si radica nella serie cristiana di peccato-colpa-espiazione-redenzione. Il problema è che se la premessa è il peccato e la colpa la conclusione non potrà che essere l’espiazione, mentre la redenzione rimane un lontano miraggio.

Il bambino apprende così a sostituire i propri bisogni con quelli del genitore, cosa che alimenta la confusione tra ciò che vuole e ciò che vogliono le persone per lui importanti. Nasce così quello che è stato definito il “complesso di Cenerentola”.

Il mito del peccato originale e della cacciata dal Paradiso terrestre riflettono tale realtà interna, ciò a cui questo personaggio cerca invano di sottrarsi e trovare rimedio. Il bambino si sente cacciato dal Paradiso terrestre della relazione con i genitori e, come Adamo o Eva, dovrà sopravvivere a costo di grandi sacrifici.

Sacrificio dopo sacrificio il senso di colpa del Bambino interno viene ripetutamente confermato dalla condotta penitenziale, in una rincorsa potenzialmente senza fine, dove l’ombra della colpa finisce sempre per oscurare il tentativo di redenzione.



Non esiste un
corrispettivo o
precursori nel mondo
animale.

“Mea culpa, mea culpa, mea maxima culpa”

Nasce in una situazione relazionale in cui il bambino sente frustrato il proprio bisogno di accettazione e di considerazione positiva, da parte di un genitore che lo accusa di ogni aspetto non conforme ai propri bisogni e alla propria volontà.

Il bambino si sente perciò colpevole (Bambino colpevole) e inadeguato (Bambino inadeguato), non voluto e minacciato quindi nella sua stessa esistenza sul piano psicologico (Bambino invisibile), giungendo a provare impulsi di odio omicida nei confronti del genitore.

Nel momento in cui prova tali impulsi li traduce automaticamente in fantasie e si sente quindi terrorizzato, giacché non distingue ancora bene tra realtà e fantasia: si tratta quindi di un pericolo da scongiurare a tutti i costi. Dato che non può semplicemente cancellare ciò che prova semplicemente ne inverte la direzione, ritorcendo tali impulsi verso di sé, il che può rappresentare la premessa all’insorgere della futura depressione

L’**Aguzzino** spinge a una vita di sofferenza con il fine recondito di emendare la presunta colpa, il che costituisce l'altra verso la redenzione propria via della cristianità: la purificazione attraverso la sofferenza. Tale tentativo non potrà che confermare il senso di colpa del Bambino interno.

Può trattarsi di chi si priva dei normali comfort finendo per vivere in modo spartano e senza concessioni a svaghi e divertimenti, di chi segue una dieta ferrea o allenamenti sportivi estenuanti, di chi decide di soffrire in silenzio all'interno del rapporto con un partner freddo o violento.

Nessuna concessione viene fatta a gioie o divertimenti, utilizzando a volte una serie interminabile di malattie e disturbi somatici come inconsapevole via di espiazione. Si tratta di un regime mortifero dal quale è assente la speranza, che non fa che confermare nonché accrescere il senso di colpa del bambino interno.

L'identikit delle parti forti

Le nostre parti forti sono davvero forti. Si dimostrano, infatti, capaci non solo d'imporre la loro volontà sulla nostra, ma anche di caratterizzare intere fasi evolutive della vita di una persona. Nel periodo adolescenziale, per esempio, ritroviamo il tipico atteggiamento ribelle del Trasgressore e quello onnipotente del Vincitore, nonché quello plateale e vanaglorioso dello Sbruffone.

Sempre in tale periodo osserviamo anche l'intellettualizzazione tipica dell'Autarchico, utilizzato come difesa dall'emergere delle pulsioni dopo il lungo sonno del "periodo di latenza".

Dai cosiddetti "stereotipi sociali" riguardanti vari gruppi etnici traspaiono alcune Parti forti, come nel caso del Previdente che richiama l'attività assicurativa degli svizzeri, mentre l'Autarchico e il Vincitore traspaiono nel mito americano del *cavaliere solitario* e del *self-made-man*. La proverbiale capacità di sopportazione del popolo russo richiama invece i tratti del Sacrificale.

Per quanto riguarda poi casa nostra, l'atteggiamento istrionico piuttosto diffuso soprattutto da Roma in giù richiama da vicino lo Sbruffone, così come la maschera del Trasgressore ben si attaglia alla nostra caricaturale propensione a infrangere le regole.

Utilizzando quattro loro caratteristiche essenziali possiamo ora tratteggiare un identikit delle Parti forti, con l'avvertenza di guardarsi dal confondere i seguenti *profili* dalle *persone* in carne e ossa che potrebbero rispecchiarle, onde evitare ogni rigida quanto indebita generalizzazione, assieme a tutte le controindicazioni che ciò comporterebbe:

Autodifesa

Il Bullo

Bisogno: dominare

Stato d'animo: rabbia

Pensiero ricorrente: "Non devo farmi sopraffare"

Atteggiamento relazionale: diffidenza, sfida, prepotenza, aggressività

Il Previdente

Bisogno: controllare e prevenire

Stato d'animo: ansia

Pensiero ricorrente: "Devo riuscire a evitare i pericoli"

Atteggiamento relazionale: richiesta d'aiuto

Simulazione

Lo Sbruffone

Bisogno: essere al centro dell'attenzione

Stato d'animo: frenesia di apparire speciale

Pensiero ricorrente: "Gli altri devono rendersi conto del mio valore"

Atteggiamento relazionale: tentativo di accentrare l'attenzione

Il Camaleonte

Bisogno: mostrarsi come crede gli altri lo vogliono

Stato d'animo: ansia di essere accettato

Pensiero ricorrente: "Devo assolutamente essere accettato da tutti"

Atteggiamento relazionale: disponibilità e condiscendenza a oltranza

Autonomia e autodeterminazione

Il Trasgressore

Bisogno: ribellarsi

Stato d'animo: rabbia

Pensiero ricorrente: "Voglio infrangere tutte le regole"

Atteggiamento relazionale: atteggiamento da Bastian contrario

Il Mansueto

Bisogno: dimostrarsi pacifico

Stato d'animo: neutralità emotiva

Pensiero ricorrente: "Devo eliminare ogni traccia di rabbia dal mio comportamento"

Atteggiamento relazionale: accettazione incondizionata di tutti

Reazione aggressiva

Il Colpevolizzante

Bisogno: attribuire responsabilità e colpe ad altri

Stato d'animo: sete di vendetta

Pensiero ricorrente: "Devo farla pagare a chi si comporta ingiustamente"

Atteggiamento relazionale: accuse e recriminazioni

Il Disfattista

Bisogno: fare la vittima

Stato d'animo: risentimento e odio

Pensiero ricorrente: "Chi mi ha fatto del male dovrà sentirsi in colpa vedendo quanto soffro"

Atteggiamento relazionale: richiesta di risarcimento affettivo

Ricerca dell'eccellenza

Il Vincitore

Bisogno: eccellere

Stato d'animo: ansia da prestazione

Pensiero ricorrente: "Devo assolutamente riuscire a essere il migliore"

Atteggiamento relazionale: superiorità bonaria

L'Autarchico

Bisogno: isolarsi

Stato d'animo: noia e apatia

Pensiero ricorrente: "Voglio evitare di coinvolgermi emotivamente e sentimentalmente"

Atteggiamento relazionale: freddezza e distacco emotivo

Autolimitazione

Il Sacrificale

Bisogno: sacrificarsi

Stato d'animo: rigido senso del dovere

Pensiero ricorrente: "Devo sacrificarmi per chi ha bisogno di me"

Atteggiamento relazionale: disponibilità ad oltranza

L'Aguzzino

Bisogno: soffrire al fine di espiare presunte colpe

Stato d'animo: senso di colpa e depressione

Pensiero ricorrente: "La vita è una valle di lacrime"

Atteggiamento relazionale: subire passivamente le eventuali angherie

Test: identifica la tua Parte forte dominante

Nel momento in cui sappiamo quale o quali parti forti dominano il nostro comportamento e danno forma al nostro carattere possiamo decidere se cambiarne alcuni tratti. Seguiranno ora alcune domande che ti aiuteranno a identificare la tua Parte forte dominante.

Quando hai almeno 10 minuti a disposizione rispondi alle seguenti domande, 5 per ogni Parte forte, con “sì” o “no”, poi fai poi la somma dei sì per ognuna di loro. Quella che avrà ottenuto il punteggio più alto è quella dominante.

Rifletti bene prima di rispondere, non avere fretta. Per non influenzare le tue risposte non saprai a quale parte forte (che identificheremo ora semplicemente con un numero) corrispondono i vari gruppi di domande se non alla fine del test. Il loro ordine è diverso da quello secondo il quale te le abbiamo presentate in precedenza.

Parte forte 1

1. Sento il bisogno di andare contro le aspettative che gli altri hanno nei miei riguardi.
2. Ho spesso l'impressione che le persone vogliano impormi la loro volontà.
3. Reagisco opponendomi se ho la sensazione che qualcuno voglia costringermi a fare qualcosa.
4. Sono un tipo originale a cui piace andare controcorrente.
5. Credo che gli altri mi vedano come un anticonformista.

Parte forte 2

1. Sento il bisogno di vendicarmi nei confronti di chi si comporta ingiustamente.
2. Provo spesso un senso d'ingiustizia nell'osservare il comportamento delle persone.
3. Reagisco con rabbia avendo la sensazione che la gente si comporti in modo scorretto.
4. Sono un tipo orgoglioso che sa reagire alle ingiustizie.
5. Credo che gli altri mi vedano come una persona con cui occorre stare attenti a come si parla.

Parte forte 3

1. Sento il bisogno di stare solo.
2. Mi capita di annoiarmi quando mi trovo in mezzo alla gente.
3. Ho la sensazione di non riuscire a coinvolgermi sentimentalmente con un'altra persona.
4. Sono un tipo discreto a cui piace restare in disparte.
5. Credo che gli altri mi vedano come una persona schiva.

Parte forte 4

1. Sento il bisogno di trovare ciò che non va nelle situazioni che mi trovo ad affrontare.

2. Ho la strana sensazione che sto bene solo se mi sento almeno un po' male.
3. Mi sento oppresso da pensieri di autosvalutazione.
4. Sono un tipo dotato di capacità di sopportazione che sa soffrire in silenzio.
5. Credo che gli altri mi vedano come una persona che non si lamenta anche se sta male.

Parte forte 5

1. Sento il bisogno di controllare il comportamento delle persone.
2. Provo diffidenza nei confronti degli altri.
3. Mi arrabbio se mi sembra che qualcuno voglia ingannarmi.
4. Sono un tipo deciso che non si fa mettere i piedi in testa da nessuno.
5. Credo che gli altri mi vedano come una persona con cui non conviene scherzare.

Parte forte 6

1. Sento il bisogno di fare la vittima.
2. Ho spesso l'impressione di finire in situazioni dannose per me.
3. Mi sento succube delle circostanze se non del mio stesso comportamento.
4. Sono un tipo sfortunato a cui capitano sempre cose spiacevoli.
5. Credo che gli altri mi vedano come una persona che si lamenta.

Parte forte 7

1. Sento il bisogno di comportarmi in modo pacato.
2. Ho spesso l'impressione che la gente agisca in modo aggressivo.
3. Reagisco con disgusto di fronte alle prevaricazioni.
4. Sono un tipo pacifico che sa vivere e lasciar vivere.
5. Credo che gli altri mi vedano come una persona con cui si riesce sempre a parlare.

Parte forte 8

1. Sento il bisogno di dedicarmi agli altri.
2. Ho come la sensazione che i miei personali bisogni abbiano scarsa importanza.
3. Mi sento in colpa se mi preoccupo per me stesso.
4. Sono un tipo che sa sacrificarsi.
5. Credo che gli altri mi vedano come una persona su cui si può sempre contare.

Parte forte 9

1. Sento il bisogno di soddisfare le aspettative delle persone per meritare la loro considerazione.
2. Provo ansia pensando che potrei non piacere a qualcuno.
3. A volte mi sento rifiutato senza che vi siano fondati motivi.
4. Sono un tipo disponibile che sa accogliere le richieste altrui.
5. Credo che gli altri mi vedano come una persona sempre disponibile.

Parte forte 10

1. Sento il bisogno di apparire un tipo speciale.
2. Provo un particolare piacere raccontando storie a chi mi ascolta, anche se sono solo inventate.
3. Mi sento euforico mentre parlo con le persone.
4. So come attrarre l'attenzione.
5. Credo che gli altri mi vedano come una persona particolarmente interessante.

Parte forte 11

1. Sento il bisogno di prevenire i pericoli.
2. Provo paura se penso che si possano verificare situazioni che non posso controllare.
3. Mi sento in ansia pensando al futuro.
4. Sono un tipo prudente che non corre rischi.
5. Credo che gli altri mi vedano come una persona prudente.

Parte forte 12

1. Sento il bisogno di fare sempre le cose alla perfezione.
2. Ci tendo a dimostrarmi superiore agli altri, anche se in senso buono.
3. Mi sento in ansia pensando che potrei non raggiungere gli ambiziosi obiettivi che mi sono prefissato.
4. Sono un tipo che riesce sempre a emergere.
5. Credo che gli altri mi vedano come una persona di successo.

Ora che hai ottenuto un punteggio per ogni Parte forte ecco a che cosa corrispondono i numeri ai quali corrispondono nel test:

- 1: Trasgressore
- 2: Colpevolizzante
- 3: Autarchico
- 4: Aguzzino

5: Bullo

6: Disfattista

7: Mansueto

8: Sacrificale

9: Camaleonte

10: Sbruffone

11: Previdente

12: Vincitore

La “Ruota delle parti”

Forse alcuni di noi ricordano le bilance di una volta, quelle con due piatti: se andava su uno l'altro scendeva e viceversa. La Parte forte dominante è quella che “pesa di più” all'interno della tua personalità, quella che ha avuto più potere nel plasmare il tuo carattere.

Si tratta comunque di una pseudo-identità, giacché tende a nascondere quella vera identità di esseri umani. Se la nostra vera identità tende al benessere e alla felicità, nessuna delle nostre Parti forti si pone tale obiettivo.

Questa rotta divergente comporta una sorta di squilibrio nella nostra sfera psichica, animando così il *giuoco delle parti* per creare una potenziale motivo di conflittualità interna e non solo. Per capire meglio come ciò avvenga dobbiamo fare riferimento alla “Ruota delle parti”, ovviamente quelle forti.



Poniamo che al precedente test tu abbia ottenuto il punteggio maggiore per il Camaleonte, che puoi vedere in fondo alla Ruota delle parti. Ora, se guardi al suo esatto opposto vedrai il Bullo, il che significa che se assumi questa Parte forte come pseudo-identità dominante, dietro le quinte della tua consapevolezza questa seconda parte, alla tua insaputa, inizierà a rafforzarsi.

La pseudo-identità dominante è una sorta di dittatore, che salito al potere manda in esilio gli oppositori. Se la tua è il Camaleonte ciò significa che escluderai dal tuo comportamento ogni traccia di rabbia e di aggressività, cercherai di essere sempre disponibile per gli altri finendo per porre i loro bisogni al posto dei tuoi (un tipico alleato di questo personaggio è, infatti, il Sacrificale).

Tale atteggiamento di disponibilità e di condiscendenza ad oltranza farà, giorno dopo giorno, volta dopo volta, montare la rabbia del Bullo, il quale tenderà a prendere il potere attraverso un colpo di stato. Questo dissidente in esilio potrà iniziare a far sentire la propria voce attraverso azioni di disturbo

che possiamo chiamare “sintomi”.

Non di rado, capita che i pazienti che soffrono di orticaria, rossore e forme diverse di irritazione alla pelle mostrano un Camaleonte in posizione dominante. In questa evenienza, la *lettura somatopsichica*, ossia l’interpretazione dei fenomeni somatici che cerca di risalire la china dei legami mente-corpo e identificare i soggiacenti meccanismi psichici, rivela aspetti simbolicamente legati alle caratteristiche del Bullo.

Parliamo prima di tutto dell’organo colpito, la pelle, che simbolicamente rimanda al confine tra noi e gli altri, confine che il Camaleonte rende estremamente labile lasciando che, con la sua disponibilità ad oltranza, gli altri lo violino con le loro richieste senza tanti riguardi. Ciò fa imbestialire il Bullo, il cui compito è salvaguardare la sovranità territoriale: la sua “irritazione” sul piano emotivo potrà allora trasferirsi sul piano somatico, dando così origine all’*irritazione cutanea*.

Quando poi compaiono le bolle tale irritazione letteralmente “esplode” all’interno del teatro interiore. Di regola in questi casi ricorriamo alle classiche pomate (cortisonici o antistaminici) volte a eliminare un prurito che si fa sempre più insistente, segnalando che il Bullo sta cercando di “grattare via” gli invasori del territorio, coloro che violano il confine di cui egli è guardiano.

Se i sintomi non riguardano il corpo potranno riguardare la sfera relazionale: espressioni velate di rabbia potranno apparire come fulmini a ciel sereno, in particolare sul piano non-verbale, come aspetti bizzarri in un comportamento sempre calmo e mite. Quando leggiamo sul giornale notizie come “Era sempre stato una persona tranquilla, quando un giorno ha imbracciato un fucile e fatto una strage”.

Senza ovviamente a giungere a tali estreme reazioni, è meglio riconoscere le Parti forti che un giorno abbiamo esiliato, “scacciate” dalla nostra pseudo-identità dominante, prima che inizino a fare danni.

Pseudo-identità dominanti e relazioni

Che cosa accadrebbe se una donna, con la pseudo-identità dominante del Colpevolizzante incontrasse un uomo con l'identità dominante dell'Aguzzino? Poniamo quindi a confronto i due profili di personalità.

Lei: Colpevolizzante dominante	Lui: Aguzzino dominante
Bisogno: attribuire responsabilità e colpe ad altri	Bisogno: soffrire al fine di espiare presunte colpe
Stato d'animo: sete di vendetta	Stato d'animo: senso di colpa e depressione
Pensiero ricorrente: "Devo farla pagare a chi si comporta ingiustamente"	Pensiero ricorrente: "La vita è una valle di lacrime"
Atteggiamento relazionale: accuse e recriminazioni	Atteggiamento relazionale: subire in silenzio le eventuali angherie

Mentre lei soddisferà il "proprio" bisogno di incolpare, accusare, recriminare come forma di vendetta, ritenendo che lui la tratti ingiustamente o per quale altro motivo, lui soddisferà il "proprio" bisogno di espiare una presunta colpa, soffrendo per le continue accuse di lei. Sarà come l'incontro del cacio e dei maccheroni, almeno per le rispettive Parti forti!

Chi pensasse a un rapporto fortemente problematico avrebbe senz'altro ragione, ma se ciò significasse che non è destinato a durare potrebbe avere torto. Paradossalmente, potrebbe rivelarsi inossidabile, andare avanti indefinitamente. Ma allora, si tratterebbe davvero di un rapporto "problematico" e se sì per chi lo sarebbe?

Non certo per le Parti forti, che faranno di tutto affinché i due si mettano assieme, al fine di soddisfare i loro bisogni, a discapito di quella dei loro ospiti come tutto. Si instaura così un *giuoco delle parti a due*, che potrà rivelarsi un gioco al massacro che durerà finché i due non prenderanno coscienza della differenza tra sé stessi come tutto e, appunto, le parti della loro personalità che li hanno spinti ad allacciare questo rapporto.

Il “Girotondo”

Finora abbiamo parlato dei diversi volti sia del Bambino interno sia della Parte forte, affermando che la seconda corre in aiuto del primo senza però dire nulla a proposito di “come” lo fa. Si tratta dell’aspetto forse più significativo del *giuoco delle parti*.

Giorno dopo giorno, anno dopo anno, problema dopo problema, nel nostro teatro interiore da molto tempo è in atto una sorta di “Girotondo” tra il Bambino interno e la Parte forte e, come abbiamo visto, questo secondo personaggio pone in atto diverse strategie di adattamento.

Tornando all’esempio del paziente ansioso, come mai ha finito per inflazionare un meccanismo che dovrebbe possedere una funzione adattiva, ossia prevedere possibili difficoltà future al fine di prevenirle, generando così l’ansia che ora lo affligge?

La risposta che offre la Terapia dei Nuclei Profondi è che si è *identificato* con il Prevedente, finendo per assumerne a pieno titolo le modalità, il modo di vedere le cose e gli obiettivi. Ciò ha condotto all’utilizzo inflazionistico del relativo modello di adattamento: se prima che questo accadesse tale Parte adattiva costituiva una potenziale risorsa, tale sovrapposizione (vedi il concetto di *pars pro toto*) rischia di generare un problema, come appunto nel caso dell’ansia e non solo.

Si parla in questo caso di “tentate soluzioni”, le contromisure che mettiamo in atto nel tentativo di risolvere un problema che, dopo un iniziale successo e con il passar del tempo, si rivelano al servizio della sua persistenza, finendo a volte per renderlo apparentemente insolubile.

Anche se in psicologia si è tanto parlato di conflitto, il vero problema potrebbe essere costituito dal paradosso. Mentre il primo è facilmente riconoscibile il secondo si rivela invece alquanto difficile da individuare ed affrontare: il paradosso è, infatti, come le sabbie mobili, più cerchiamo di uscirne più rischiamo di sprofondare.

L’identificazione crea quindi una sorta di dinamica paradossale, di natura circolare, tra la Parte forte e il Bambino interno spaventato, come illustra la seguente figura a proposito di quello attivo nel disturbo d’ansia.



L’adozione della strategia del Prevedente spingerà il bambino a immaginare ciò che potrà accadergli di indesiderato cercando così di prevenirlo, finendo però per sentirsi ancora più spaventato. A quel punto il bambino rincarerà la dose incentivando di prevenzione, fino a che non inizierà a provare ansia.

Si tratta di un *circolo vizioso perverso*, una sorta di rincorsa tra la paura e il suo presunto “antidoto”, il prevedere quindi prevenire il pericolo attraverso l’immaginazione che finisce per generare i pericoli di cui si avrà una crescente paura. In medicina tale rincorsa paradossale tra cure e

sintomi si può osservare nel momento in cui dalle terapie sintomatiche si generano effetti collaterali, che richiederanno altre terapie sintomatiche che potranno generare altri effetti collaterali e via dicendo.

Ecco chiarito il paradosso del *voglio e decido* di pensare o fare quello che genera il problema dal quale mi sento quindi afflitto, nel nostro esempio l'ansia: un giorno, tanto tempo fa, è proprio quello che il nostro paziente ansioso ha voluto e deciso di fare nel tentativo di adattarsi a una situazione relazionale difficile, che induceva in lui paura e incertezza.

Anche se oggi, ormai adulto, quella decisione dovrebbe essere cambiata, la squadra che un tempo ha vinto non è più stata cambiata! Ecco come da un iniziale successo può insorgere un problema.

Stando alla Terapia dei Nuclei Profondi, i nostri problemi avrebbero quindi due facce: una fatta del malessere originario, l'altra costituita dalla contromisura messa in atto per farvi fronte: il nome che viene dato a questo meccanismo è "cortocircuito".

È come se il naufrago assetato bevesse l'acqua del mare alla ricerca di un po' di ristoro, finendo però per sentire la sete aumentare ad ogni sorso, oppure come se il malcapitato caduto nelle sabbie mobili iniziasse a dimenarsi nel tentativo di uscire, finendo però per sprofondarvi sempre di più.

Dalle parti al tutto: il ritorno all'armonia

Se la confusione è la madre di tutti i problemi, la chiarezza è la madre di tutte le soluzioni. In questo libro abbiamo parlato di una delle più subdole forme di confusione, quella tra noi come tutto e le nostre parti, appunto gli attori del nostro teatro interiore. Chi, leggendo questo libro, avesse tratto la conclusione che i nostri problemi sono creati da queste parti non avrebbe colto esattamente il punto.

In realtà le nostre parti sono risorse, che cessano di essere tali nel momento in cui invece che utilizzarle ci identifichiamo in esse. In quel momento è come se l'idraulico si identificasse con la chiave inglese, l'elettricista con i fili elettrici, il fornaio con la farina e via dicendo.

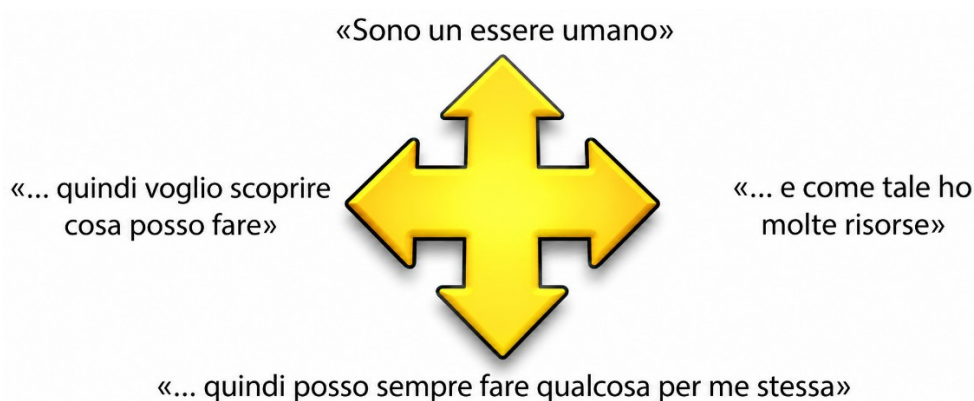
I nostri problemi nascono non già dalle nostre parti, bensì dal tipo di rapporto con intratteniamo con esse. L'identificazione appare un "errore" che non può essere facilmente evitato nel corso del nostro sviluppo psicosociale, proprio per l'irrinunciabile bisogno di sviluppare una qualche forma di identità, anche se può essere corretto: il problema è che ciò spesso non accadrà.

Il nostro Bambino interno vuole essere accolto mentre la Parte forte vuole perseguire un fine che un tempo dimostrò la propria utile in vista della sopravvivenza psicologica. Il successo che, in particolare queste ultime hanno avuto nel toglierci dai guai è ciò che le ha rese oggi, ormai adulti, molto potenti, a tal punto da prendere il sopravvento divenendo i nostri principali riferimenti identificatori.

La soluzione che questo testo propone, riassumendo i concetti fondamentali della Terapia dei Nuclei Profondi, è analoga a quella che un tempo propose chi, all'ingresso del tempio di Apollo a Delfi, scolpì la frase che ancor oggi rappresenta un monito per l'umanità intera: "Conosci te stesso", ripreso da molti tra cui Socrate.

Per non equivocare, non si tratta di un corso di due weekend che, con soli 50 dollari, ti permetterà di accedere al tuo "vero Sé", ma semplicemente avvertirti di non cadere nella trappola delle false identità, per il semplice motivo che nessuna di esse – ripetiamolo – si ripropone l'unica cosa che per te, come essere umano, è davvero importante: stare bene ed essere felice.

Voglio concludere offrendoti un semplice strumento, i "quattro punti cardinali del pensiero pragmatico", un riferimento per il tuo pensiero, al fine di renderlo uno strumento utile per il tuo benessere.



Secondo il mio modo di vedere, il vero obiettivo della psicoterapia dovrebbe essere stabilire l'armonia nel nostro mondo interno, smussando il più possibile il *giuoco delle parti*, i conflitti interni tra le Parti forti, sciogliendo i cortocircuiti e sviluppando un modo di pensare libero dai conflitti.

Se il nostro inconscio è come un teatro e se in tale teatro interiore recitano i personaggi di cui abbiamo parlato, possiamo riscrivere la sceneggiatura, in modo che la rappresentazione non replichi i

traumi e le frustrazioni della nostra infanzia.

La domanda “A quante repliche dobbiamo assistere per poterne cambiare il copione?” è, infatti, la domanda sbagliata!

Nel momento in cui passiamo dal ruolo di semplici spettatori a quello di registi il cambiamento diviene possibile. L’attore non può che recitare il copione che è stato scritto per lui, anche se il regista può cambiarlo, scriverne uno nuovo.

Siamo così giunti al momento di salutarci...

La storia che questo libro ha voluto raccontarti,
diversamente da tante altre,
ha un finale che solo tu puoi scegliere,
solo tu puoi far sì che la storia della tua vita abbia un lieto fine.

Se questo eBook ti è piaciuto...



**Puoi guardare
tutti i miei titoli
su Amazon...**

PSICOLOGIA
PSICOTERAPIA
NEUROSCIENZE
DIDATTICA

PSICOSOMATICA
TUTELA MINORI
SVILUPPO PERSONALE
E MOLTO ALTRO...

Clicca qui 

The advertisement features a portrait of Stefano Boschi on the left. To his right, six eBook covers are displayed in two rows. The top row includes 'Tutto quello che dovresti sapere sulla tua salute', 'Psicocibernetica dell'antiaging', and 'Dislessici si nasce o si diventa?'. The bottom row includes 'Active Education', 'Bullismo e disagio giovanile', and 'Psicoterapia Globale'. Each cover has the author's name 'Stefano Boschi' at the top and 'eBook' at the bottom.

- Tutto quello che dovresti sapere sulla tua salute** (MA CHE NON HAI MAI OSATO CHIEDERE!)
- Psicocibernetica dell'antiaging** (Il grande inganno del tempo convenzionale)
- Dislessici si nasce o si diventa?** (Metodo ideografico)
- ACTIVE EDUCATION** (Verso la pedagogia del terzo millennio)
- Bullismo e disagio giovanile** (La scuola come ente di prevenzione primaria)
- Psicoterapia Globale** (Alla scoperta del proprio mondo)