

**CICATRICI EMOTIVE E FISICHE:
GUARIRE INSIEME
LA FERITA DELL'AUTOSTIMA**



LA FERITA DELL'AUTOSTIMA: DALL'INFANZIA ALL'ETÀ ADULTA

- Senso di inadeguatezza e dubbio sul proprio valore personale, che nasce da messaggi critici o svalutanti interiorizzati fin dall'infanzia.
- I messaggi familiari ci influenzano più di quanto crediamo.
- L'utilizzo dell'Analisi Transazionale
- Vi siete mai chiesti da dove nasce il senso di inadeguatezza che a volte proviamo?



CHE COS'È L'AUTOSTIMA?

L'autostima è come un barometro interno: misura quanto ci sentiamo adatti alle sfide che la vita ci presenta. A volte indica “fiducia”, altre volte “insicurezza”.

- Due dimensioni:
 1. Emotiva = “Mi sento ansiosa/o o serena/o?”
 2. Cognitiva = “Penso di farcela o mi autosvaluto?”
- In questo periodo, come valuto me stesso?



ANALISI TRANSAZIONALE: I 3 STATI DELL'IO

1. Genitore: regole, divieti, critiche, ma anche incoraggiamenti interiorizzati.
 2. Adulto: la parte razionale, che valuta la realtà con equilibrio.
 3. Bambino: la parte emotiva, che ha bisogno di amore e protezione, e che a volte teme di “non andare bene”.
- I messaggi critici di ieri possono diventare la nostra voce interiore di oggi.



COME SI CREANO LE CICATRICI EMOTIVE?

- *“Sei troppo sensibile, smettila di piangere!”*
- *“Perché non sei come tuo fratello/sorella? Guarda che voti prende lui”*
- *“Non combinerai nulla di buono...”*
- Queste frasi, ripetute negli anni, possono diventare ferite profonde: ci convincono di non essere mai “abbastanza”.
- Avete mai sentito dentro di voi un’eco di queste parole? Di chi era la voce?



LE CICATRICI EMOTIVE: UN ESEMPIO

- *Marco, da piccolo, viene rimproverato perché “fa sempre le cose nel modo sbagliato”. Spesso la madre gli dice “no Marco, non si fa così, tu non lo so sai fare, faccio io”. Da adulto, magari si ritrova a pensare “Tanto sbaglierò” ancor prima di provare qualcosa di nuovo. In una relazione di coppia, potrebbe aver bisogno di continue rassicurazioni per sentirsi “accettato”, oppure evitare legami profondi per paura di essere scoperto “incapace” o “inferiore”.*
- Le ferite dell'infanzia si riflettono nelle nostre relazioni e nei nostri pensieri da adulti.



RELAZIONI ed AUTOSTIMA

- Le relazioni positive ci nutrono e ci aiutano a riparare vecchie ferite.
- Relazioni tossiche o svalutanti possono mantenere viva la nostra insicurezza.
- Essere consapevoli dei copioni che ripetiamo nei rapporti ci aiuta a interrompere situazioni che ci fanno male.
- In che modo le persone che frequento influenzano la mia autostima? Mi fanno sentire più forte o più fragile?



ESERCIZIO PRATICO: RISCRIVI LA TUA FRASE CRITICA

- Fase 1. Chiudi gli occhi e pensa a una frase che ti ripeti spesso e che ti mette a disagio.
- Fase 2. Chiediti: “Di chi è questa voce?”
- Fase 3. Prendi carta e penna e prova a trasformare quella frase in qualcosa di più compassionevole.

Esempi di riscrittura:

Non merito di essere amato/a → Ho paura di non esserlo, ma posso dare e ricevere amore come chiunque altro.

Sbaglio sempre → Sbagliare è umano: posso imparare e migliorare.



CONCLUSIONI

Le cicatrici non scompaiono, ma possono diventare la storia di come abbiamo imparato a prenderci cura di noi stessi.

- Prendere consapevolezza dei vecchi messaggi.
- Lavorare su un dialogo interiore più gentile.
- Utilizzare relazioni e percorsi di aiuto per trasformare la cicatrice in risorsa.

BENEDETTA GARBIN

