

## Semplici esercizi per illuminare e guarire il tuo bambino interiore



Ogni adulto porta dentro di sé il suo, unico e personale, “**bambino interiore**”.

E', questa, una parte per lo più inconscia che prende forma durante l'infanzia, poco per volta, giorno dopo giorno, grazie a tutte le esperienze vissute, in special modo attraverso i genitori e le altre eventuali figure di riferimento: in altri termini manifesta ed esprime il nostro “**imprinting infantile**”.

Il “bambino interiore” gioca un ruolo importante nella nostra vita perchè, concretamente, fa di tutto per evitare di rivivere le “ferite” (disagi emozionali, esperienziali) della sua infanzia e, al tempo stesso, per ritrovare quelle sensazioni di sicurezza, autostima, sentirsi amato che non è riuscito ad avere da piccolo. Il punto è che lo fa a nostra “insaputa”: i suoi desiderata, per così dire, di

protezione, sicurezza e amore non vengono espressi – nella vita quotidiana - attraverso una scelta chiara, consapevole, ma in modo indiretto, inconscio, attraverso percezioni, sentimenti, pensieri, azioni e reazioni. Che di conseguenza possono diventare spropositate, fuori luogo.

Un esempio molto chiaro viene fatto da Stefanie Stahl nel suo libro “**Chi ha spento la luce?**” edito da MacroEdizioni. Immaginiamo una coppia, Marco e Giulia. Marco si arrabbia ogni volta che Giulia si dimentica di qualcosa che per lui è “importante”. Ad esempio, per cena avrebbe voluto mangiare dei burger vegetali, Giulia si è dimenticata di comprarli e Marco le ha fatto una mini-scenata. Per Giulia erano solo un possibile pasto e non si capacita della reazione di Marco.

La reazione di Marco – spiega l'autrice del libro – non è realmente dovuta ai burger dimenticati ma deriva da una ferita profonda, che risale al passato e si forma per il fatto che sua madre non prendeva mai sul serio i suoi desideri, non li ascoltava, non li esaudiva, quando lui era bambino. La banale dimenticanza di Giulia ha riaperto la ferita “antica” di Marco, inducendo la sua reazione spropositata, poco congruente.

La mancata consapevolezza del proprio “bambino interiore” e delle sue istanze, dei suoi desideri e delle sue paure, è fonte di conflitti in ogni aspetto della nostra vita relazionale: in famiglia e negli affetti più cari, con il/la partner ma anche con gli amici, sul lavoro, nel volontariato, nelle nostre scelte sociali. Infatti molte situazioni conflittuali (che siano quelle dell'impiegato che reagisce alle critiche del capo e ci rimette il lavoro o quella del capo di Stato che risponde con un attacco armato alla violazione dei propri confini) evidenziano piuttosto la presenza di “bambini interiori” che lottano l'uno contro l'altro piuttosto che adulti che affrontano e risolvono i contrasti grazie ad una buona autocoscienza.

La verità è che tutti, ma proprio tutti (anche chi ha avuto un'infanzia felice) abbiamo un bambino interiore che esprime sia una parte “ombra” che un aspetto di “sole” (secondo la definizione di **“Bambino Ombra”** e **“Bambino Sole”** della psicologia Julia Tomuschat): averne consapevolezza e lavorarci su consente di rinforzare il coraggio, l'autostima, la gioia di vivere e la forza del Bambino Sole e prendersi cura, guarire gli aspetti mancanti e sfiduciati, le credenze negative - e i

sentimenti gravosi che ne derivano - del nostro Bambino Ombra.

Per chi vuole, “Chi ha spento la luce?” è un buon punto di partenza per avvicinarsi al mondo del “bambino interiore” e al lavoro sulle sue istanze, richieste, necessità.

Tra i primi **esercizi pratici** che l'autrice propone, fondamentale è quello che consente di lavorare sull'**accettazione del proprio “bambino ombra”**.

Eccolo (per farlo bastano cinque minuti, un po' di silenzio e quiete intorno):

1) chiudi gli occhi, entra in contatto con la parte di te che da piccola/o non è stata accolta. Per riuscirci, ripeti interiormente le tue convinzioni negative, cerca di percepire le tue emozioni collegate. Oppure pensa a situazioni in cui ti sei sentita/o trattato male, immersa nell'incomprensione o nella vergogna. Possono essere momenti dell'infanzia o anche del presente;

2) ascolta le sensazioni spiacevoli che provi (ad esempio: rabbia, paura, tristezza, senso di oppressione, paura di essere sola/o, insicurezza), accoglile;

3) inspira profondamente, porta il respiro fino a livello addominale, e ripeti interiormente: “eccoti, mio Bambino Ombra. Eccoti, mio caro Bambino. Puoi restare qui, sei il benvenuto. Mi prenderò io cura di te, non temere”.

L'esercizio si può ripetere quando si vuole, specialmente quando si avvicinano momenti emotivamente impegnativi.

Accogliere le proprie fatiche e le proprie paure è il primo passo da fare; accettarle ed accettare le proprie parti “ombra” non significa naturalmente pensare che vadano bene, che siano “accettabili” e che si possano mantenere, ma – piuttosto – vedere e riconoscere quello che siamo.

E' il contrario dell'odio per se stessi e l'autoinganno. Ed è il punto di partenza necessario per il cambiamento, la guarigione: un viaggio impegnativo ma affascinante in direzione del Sole che, dentro e fuori di noi, ci richiama e Caspetta.

**Anna Maria Cebrelli**