Emotività disfunzionale

E’ vero, stiamo attraversando un **periodo difficile**.

La pandemia ci ha messo in ginocchio.

Alzi la mano chi, tra di noi, non sta sperimentando, da un anno a questa parte, un **vissuto interno di sfiducia, incertezza e negatività.**

Però, **nel mondo degli adolescenti dei nostri giorni, c’è dell’altro, qualcosa che viene prima e va oltre il Covid**.

Emerge prepotentemente la **trascuratezza emotiva dei figli della nostra epoca.**

Si tratta di un fenomeno molto trascurato in psicologia.

A differenza dei maltrattamenti, dell’abbandono o dell’abuso, dove i segnali sono evidenti fin da subito, la trascuratezza emotiva non dà sintomi così eclatanti, almeno non fin da subito.

Generalmente, i **sintomi di un bambino emotivamente trascurato** sono **riconosciuti solo nell’età adulta**.

I sintomi che compaiono in età adulta possono essere i più disparati.

Tra i più comuni, quelli che spesso emergono già tra gli adolescenti, troviamo:

- **Paura dell’abbandono**

- **Pronunciata sensibilità al rifiuto**
- **Senso di irrisolto e incompletezza** *sentirsi come se ci fosse qualcosa che manca, senza riuscire a individuare cosa.*
- **Sensazione di vuoto interiore**
- **Sentirsi facilmente sopraffatti o scoraggiati**
- **Bassa autostima**
- **Perfezionismo**
- **Spiccata sensibilità al giudizio altrui**
- **Poca chiarezza** per quanto riguarda le **proprie aspettative** e le **aspettative altrui**

Ma quando si verifica la trascuratezza emotiva nell'infanzia?

Quando i genitori non soddisfano i bisogni del figlio.

Lungi da me ogni critica, chi scrive sa bene, per esperienza diretta

(come madre) ed indiretta (come insegnante),quanto sia difficile essere genitore.

L'educazione emotiva è un vero campo minato e l'errore è dietro l'angolo!

Purtroppo, però, concretamente, giorno dopo giorno, non sempre i genitori riescono a offrire il giusto sostegno emotivo ai propri

figli. Ciò accade perché, **spesso, i genitori non riescono a vedere il bambino per quello che è in realtà**.

Il genitore svolge il suo ruolo guidato dalle emozioni e filtra ogni frase e ogni azione attraverso di esse.

Il risultato di questo filtro, purtroppo, non è sempre ottimale per la crescita emotiva del bambino.

La **trascuratezza emotiva nell'infanzia** genera il terreno fertile per la bassa autostima, la vergogna, l'inadeguatezza e... sì, anche per i **disturbi di personalità** e stili di attaccamento disfunzionali.

Quando un bambino cresce senza le giuste attenzioni, può arrivare a sentirsi "sbagliato" o "invisibile", perché percepisce che i suoi bisogni emotivi sono **irrilevanti**.

Cresce con la gravosa sensazione che i **suoi bisogni emotivi** sono sbagliati.

Questa convinzione si auto radica come meccanismo di difesa.

Il bambino non riesce a "elaborare" e riconoscere gli sbagli dei genitori ed allora pensa che egli stesso è sbagliato.

Solo così legittima le mancanze ricevute dai genitori senza condannarli.

Il **bambino** ha bisogno di tutto il sostegno emotivo dei genitori per avere consapevolezza di sé e per strutturare la sua personalità.

Il problema è che la nostra **connotazione emotiva si radica in noi fin dall'infanzia**.

In questa fase la nostra autostima, così come il concetto di sé, si **strutturano** in base alle dimensioni relazionali.

La relazione cruciale è quella con i genitori.

In parole povere, a livello psicologico, ognuno di noi, da bambino, ha assimilato questa uguaglianza:

io sono ciò che gli altri mi restituiscono e, da adulti, ha applicato quest'assioma **io valgo in base alla qualità delle cure e dell'accudimento ricevuti nell'infanzia.**

Così un bambino che ha ricevuto le dovute attenzioni, crescendo svilupperà una **sana autostima**, al contrario, un bambino che non ha ricevuto le dovute **cure emotive** penserà di non meritare e avrà un concetto di sé svalutativo o svilupperà una serie di ferite interiori difficili da guarire.

Ed allora, per ritornare da dove siamo partiti, in questo ultimo periodo, **molti nostri adolescenti** danno prova di essere stati dei **bambini emotivamente trascurati**:
Sono **figli di genitori che non sempre sono stati in grado di soddisfare i loro bisogni emotivi**, ed oggi, ne stanno pagando le conseguenze.

I bambini trascurati emotivamente si porteranno dentro ferite difficili da guarire.

Fin all'età adulta, queste persone, **possono sentirsi segretamente inferiori rispetto agli altri** e dover **fronteggiare** spesso **sensazione di vergogna e inadeguatezza.**

I bambini emotivamente trascurati **diventano adulti restii al confronto e hanno difficoltà a perseguire obiettivi importanti.**

Chi è stato trascurato emotivamente si ritroverà ad affrontare diverse battaglie interiori.

Questi bambini diventano **persone molto sensibili alle critiche,** con **paura del rifiuto** e **dell'abbandono.**

Con **paura che gli altri possano giudicarli negativamente**.

Possono attraversare periodi di ansia sociale senza alcuna apparente ragione.

E per tornare al tema della nostra rubrica di psicologia "Parliamone Insieme" Adolescenza e Sessualità, riemerge anche il tema delle conseguenze del ruolo genitoriale sulla **vita sentimentale** del loro figlio.

Qualche paragrafo più su ho scritto che la trascuratezza emotiva getta le basi ideali per l'inadeguatezza, la vergogna di sé, la bassa autostima, i disturbi di personalità e gli stili di attaccamento disfunzionali.

In psicologia, la **trascuratezza emotiva** è stata definita come una specifica

configurazione, potenzialmente patogena, del campo relazionale costituito dal bambino e dalle sue figure di accudimento, caratterizzata da **assenza di reciprocità emotiva**, **per cui i bisogni affettivi del bambino vengono assoggettati alle esigenze, ai conflitti, alle paure e alle proiezioni genitoriali.**

Allora, prima di sparare a zero su questa gioventù bruciata dei nostri adolescenti datati 2020, **ricordiamoci che tutte le relazioni che abbiamo oggi (di tipo amoroso, amicale, lavorativo…) sono frutto dell'amore che abbiamo appreso da bambini.**

Ed allora, qualche domanda, dovremmo farcela…

Le relazioni che intrecciamo oggi, sono la testimonianza del nostro vissuto infantile, di ieri, e delle cure emotive che i nostri genitori ci hanno prestato.

Spesso sono le sovra compensazioni a spingerci tra le braccia della persona sbagliata.

Infatti **tendiamo a ricercare il partner con una ferita interiore compatibile alla nostra,** partner che non sono in grado di donarci amore in modo sano e **così inciampiamo in storie sbagliate**, una dopo l'altra.

Ma di questo parleremo alla prossima puntata…

¥ Antonella Ferrari
Cronista Redazione Piemonte Betapress

Perché è importante utilizzare l'intelligenza emotiva?