

RIPERCORRERE LE ORME DELL'ATTACAMENTO

Ripercorrere le orme della propria storia non significa giudicare il passato o cercare colpevoli, ma è **un atto di cura verso se stessi**: un modo per guardare con più consapevolezza al proprio cammino affettivo e riconoscere se ci sono state interruzioni, strappi o mancanze che ancora oggi possono influenzare il modo in cui viviamo le relazioni.

Pensala come se stessi rivedendo i fotogrammi di un film: osservi dall'esterno, con sguardo gentile, senza cercare colpevoli o giustificazioni, ma semplicemente riconoscendo quello che hai vissuto.

Se in questi momenti senti emergere emozioni forti, sappi che sono importanti, non sono nemiche: è una parte di te dimenticata che si esprime, sono segnali che lì c'è un punto della stoffa che si è strappato e forse ha bisogno di essere ricucito.



👉 Usa questa scheda come uno spazio intimo di riflessione e cura di te. Lasciati ispirare dalle domande per lasciare emergere con sincerità ciò che ti sta a cuore, senza forzarti: puoi scrivere frasi o anche solo singole parole, e se necessario puoi tornare indietro più volte. Ciò che conta è il movimento di cura e consapevolezza che fai verso te stesso/a.

Lasciati ispirare da questi spunti per ripercorre le orme delle tue relazioni...

Presenza e disponibilità: Quando ero piccola/o, sentivo che chi si prendeva cura di me era disponibile e presente? Ricordo momenti in cui, nel bisogno, ho percepito sostegno immediato? Oppure ho sentito spesso assenza, ritardi, distrazioni?

Coerenza e prevedibilità: Le risposte che ricevevo erano coerenti? (es. a volte accolto con calore, altre volte respinto o ignorato). Quanto era prevedibile per me capire se sarei stata/o accolta/o o rifiutata/o?

Emozioni validate o sminuite: Le mie emozioni (pianto, rabbia, paura) erano viste come legittime, accolte e contenute? Oppure venivano minimizzate, ignorate, o mi veniva detto che “non dovevo” provarle?

Contatto e protezione: Ricordo gesti di vicinanza fisica rassicuranti (abbracci, carezze, parole di conforto)? Oppure il contatto era scarso, distante, freddo, o a volte perfino spaventoso o inadeguato?

Autonomia e incoraggiamento: Ho ricevuto incoraggiamento a esplorare, provare, sperimentare? Oppure ho sentito che ero lasciata/o troppo sola/o, o al contrario troppo controllata/o?

Narrazioni interiorizzate: Quali frasi o messaggi sono rimasti impressi dentro di me? (“Non sei mai abbastanza”, “Devi cavartela da sola/o”, “Puoi contare su di noi”, “Hai un brutto carattere” ecc.). Come questi messaggi hanno influenzato il modo in cui oggi vivo le relazioni?

Ricucire gli strappi

Ripercorrere queste orme non significa restare prigionieri del passato. Significa osservare dove il tessuto della tua vita può essersi strappato e scegliere se e come prendersene cura.

Come ricordo nel video, ogni strappo può diventare un'occasione di riparazione: possiamo buttare via il pezzo di stoffa, oppure imparare — con cura e delicatezza — a ricucirlo.

Quando la cucitura è fatta con amore, a volte diventa invisibile: non c'è più dolore, resta solo la forza della riparazione.

PAGINE DI DIARIO



⚠ Se, nel ripercorrere le orme della tua vita ti accorgi che ci sono stati strappi profondi o esperienze dolorose che ancora pesano molto, non affrontarle da solo/a. Chiedi l'aiuto di un professionista che possa accompagnarti in questo percorso di ricucitura. È un atto di forza e di amore verso te stessa/o.