

Le ferite sono per sempre?

scritto da Dott.ssa Mara Vesco

Esistono circostanze di vita imm modificabili. Sono quelle che io definisco le "dure realtà", presenti o passate, con le quali dobbiamo fare i conti: particolari condizioni mediche, eventi che appartengono alla nostra storia personale o condizioni di vita inalterabili.

Si tratta di ferite che restano e non si possono cancellare, né dimenticare.

Di fronte ai fatti dolorosi della vita, reagire con un atteggiamento di rivalsa nei confronti degli altri e/o della vita stessa, come a voler ottenere un risarcimento per tutto ciò che abbiamo patito, non ci permette di guarire, anzi, ci ricorda in continuazione di essere stati feriti.

Non dobbiamo nemmeno illuderci di poter allontanare il dolore sperando di tornare come prima: ciò che è stato ci ha inevitabilmente cambiati, il passato non tornerà più.

Quando non vogliamo sentire il dolore, può entrare in gioco un meccanismo di negazione che ci impedisce di validare le emozioni negative, con il risultato di dargli maggiore forza.

Nella lotta tra ciò che vorremmo e ciò che è, ci possiamo sentire bloccati, in impasse, e tale disagio può imboccare la strada della somatizzazione, unica via di espressione di ciò che non riesce ad essere pensato ed elaborato.

Ma è sempre vero che il dolore ci tempera? Cosa può insegnarci la sofferenza? Si può lenire il dolore dell'anima?

Anche se è difficoltoso guardare negli occhi le nostre ombre, possiamo imparare a scendere a patti con amarezze, tribolazioni e tormenti. Possiamo imparare a mettere a punto le risposte che ci aiutano a non trascinarci dietro il peso di

una sofferenza che può condizionare la nostra vita in modo irreparabile. Prendendo a prestito la lezione dei classici, la grandezza dell'eroe tragico consiste nella capacità di affrontare indomiti il proprio fato e nel farsene protagonisti.

Le ferite sono per sempre se non abbiamo il coraggio di guardare e riparare i cocci del nostro percorso personale, dando loro una nuova forma che sia espressione di fragilità, forza e bellezza.

Dott.ssa Mara Vesco – Psicologa e Psicoterapeuta

□ Mentre scrivo ascolto “Speechless” di Santiago Lara

Torna alla [HOMEPAGE](#)