

interazione.

Quello che trovo affascinante del linguaggio delle ferite è che non si limita alle parole. È presente nei silenzi, nei gesti, negli sguardi. È nel modo in cui evitiamo di guardare negli occhi qualcuno quando ci sentiamo vulnerabili. È nel tono leggermente più alto che usiamo quando siamo ansiosi, nel modo in cui ci sediamo, nelle pause che facciamo prima di rispondere. È un linguaggio che permea ogni aspetto della comunicazione, spesso senza che ce ne rendiamo conto.

Le discipline analogiche offrono una lente unica per decodificare questo linguaggio. Secondo questi approcci, ogni ferita genera un “turbamento” che si riflette nel modo in cui ci esprimiamo. Questo turbamento non è sempre lineare o logico: è emotivo, profondo, e si manifesta in modi che spesso sfuggono alla nostra consapevolezza. Il linguaggio delle ferite è il tentativo del nostro inconscio di proteggersi, di comunicare un bisogno, di cercare un equilibrio. Ma è anche, paradossalmente, il modo in cui perpetuiamo i cicli di dolore, ricreando inconsciamente le stesse dinamiche che ci hanno feriti.

Immagina una persona con la ferita del tradimento. Ogni volta che entra in una relazione, porta con sé quel bagaglio emotivo. Non lo fa intenzionalmente, ma il suo linguaggio riflette il dolore passato: domande apparentemente innocue che celano sospetti, richieste di rassicurazioni che sembrano non finire mai, silenzi che si caricano di tensione. Questo linguaggio, se non riconosciuto, finisce per creare esattamente ciò che teme: il distacco, la distanza, il rischio di un nuovo tradimento.

Un altro esempio è quello del Masochista, la maschera associata alla ferita dell'umiliazione. Il suo linguaggio è spesso fatto di autosacrificio, di frasi che minimizzano il proprio valore: “Non