

## **Liberatevi dalle trappole che vi impediscono di essere felici.**

Jeffrey Young definisce **trappole** quei modi di pensare, di sentire, di agire e di relazionarsi con se stessi e gli altri che si sono formati in momenti cruciali dello sviluppo, e si sono poi rinforzati col passare del tempo fino a consolidarsi e a divenire delle vere e proprie trappole, da cui non riusciamo a fuggire, e che ci tengono sotto controllo.

Queste trappole ci fanno credere che quello che abbiamo vissuto nel passato sia quello che meritiamo nel presente e nel futuro, è come che volessimo inconsapevolmente rivivere giorno per giorno quello che abbiamo vissuto da bambini, quello di cui abbiamo fatto esperienza da piccoli.

Rivivere quotidianamente le stesse esperienze ci dà sicurezza, siamo abituati a ricercare quello che conosciamo, perché ci sentiamo a casa, queste trappole sono un po' la nostra famiglia.

Un esempio sono le donne che continuano a ricercare uomini che le umiliano e le maltrattano perché nella loro infanzia hanno vissuto questo: avere un partner che le tratta come sono state trattate le fa sentire a casa, le fa sentire sicure.

Solitamente ci si arrende alle trappole, si cerca di convivere con esse, anche se ne condizionano i modi di agire e di relazionarsi con gli altri.

Young e Klosko (2014) hanno individuato 11 trappole:

Cambiare non significa solo uscire dalle trappole, ma scoprire cosa ci rende felici e cosa invece ci procura tristezza e sentimenti negativi, significa assumersi la responsabilità di uscire dalle trappole della propria vita, per indirizzarci verso quello che ci fa sentire realizzati e felici.

Ma quali sono le caratteristiche delle trappole?

- Sono autodistruttive: danneggiano noi stessi e le relazioni con gli altri
- Cercano in tutti i modi di sopravvivere
- Si sviluppano durante la nostra infanzia
- Ci servono per adattarci alla famiglia nella quale siamo cresciuti
- Continuiamo a metterle in pratica anche da adulti, seppur ci facciano soffrire

Young e Klosko (2014) hanno individuato 11 trappole:

- Trappola dell'abbandono
- Trappola della sfiducia e dell'abuso
- Trappola della dipendenza
- Trappola della vulnerabilità
- Trappola della deprivazione emotiva
- Trappola dell'esclusione sociale
- Trappola dell'inadeguatezza
- Trappola del fallimento
- Trappola della sottomissione
- Trappola degli standard severi
- Trappola delle pretese

Molte persone si trovano invischiati in una o più di queste trappole, che gli impediscono di vivere appieno il presente perché intrappolati in schemi comportamentali e di pensiero disfunzionali. Ma una volta comprese le trappole si può uscirne e iniziare a vivere il presente liberi da esse.

[www.fondazioneferriolibo.it](http://www.fondazioneferriolibo.it)  
3389848053; 0421596104  
[zulianello@fondazioneferriolibo.it](mailto:zulianello@fondazioneferriolibo.it)