

Collana Hearts vol.2

Oh mamma!
mia!

La ferita materna

Diana Aliotti e Antonella Magnanimo

Oh mamma mia! - La ferita materna

Prima edizione Dicembre 2022

Collana Hearts vol.2

Autore Diana Aliotti e Antonella Magnanimo

Correzione bozze Antonella Magnanimo e Sergio Caramelli

Copertina Giuseppe Punto

Impaginazione Giuseppe Punto

Responsabile SabaothBooks Italia Angela Vieira

Prima edizione stampato dicembre 2022

Distribuito da sabaothshop.com

Edizione italiana a cura di: SabaothBooks

marchio registrato appartenente alla Sabaoth Cooperativa Sociale

Via privata Rosalba Carriera, 11 - 20146 Milano, Italia

ISBN 979-12-80087-44-7

Distribuito da Sabaoth Cooperativa Sociale.

Editore e distributore per l'Italia.

Immagine di prostockstudio su Freepik

Le citazioni bibliche sono tratte da La Sacra Bibbia NR06.

Tutti i diritti sono riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta

e trasmessa in qualsiasi forma o mezzo elettronico o meccanico,

compresa la fotocopiatura, la registrazione o qualunque altro sistema

di recupero delle informazioni, senza l'autorizzazione scritta dell'Editore.

Indice

<i>Capitolo 1</i>	
Cos'è una mamma per te?	5
<i>Capitolo 2</i>	
Un inventario materno	9
<i>Capitolo 3</i>	
Cinque tipi di madri	15
<i>Capitolo 4</i>	
Tre trappole materne	21
<i>Capitolo 5</i>	
La madre che avrei voluto	25
<i>Capitolo 6</i>	
La madre che benedico	29
<i>Capitolo 7</i>	
Diventare madre di te stesso	33
<i>Capitolo 8</i>	
Dio è madre e può anche regalartene una	41

Capitolo 1

Cos'è una mamma per te?

Se pensi alla parola “mamma”, quali sono le parole che emergono dal tuo cuore immediatamente? Scrivi qui tutti gli aggettivi e le parole che definiscono per te, tua madre.

Come ti senti pensando a tua madre?

Quali emozioni riempiono il tuo cuore?

Come avrai capito, questo libro non è puramente didattico e intellettuale ma pratico e introspettivo per aiutarti a guarire le parti del cuore che sono state lese dalla figura materna.

Capitolo 1

Hearts (pastore Diana e Antonella) ha desiderato scrivere questo libricino “Guarire la ferita materna” per portare consapevolezza, luce, libertà e guarigione divina nel tuo intimo. Vorremmo che tu oggi possa stare faccia a faccia con “tua madre” (o con chi è stata una figura materna di riferimento) per risolvere dentro di te le cose che sono ancora in sospeso o sono fonte di dolori o di piaghe ancora aperte nella tua anima.

Dio ti vuole guarire e vuole ripulirti dal male subito, sia in eccesso, sia in difetto.

Per dare una definizione semplice, la ferita materna è un trauma personale che tua madre ha dovuto gestire e dal quale non è guarita e che ha inevitabilmente trasmesso ai suoi figli. È una serie di ferite alla psiche del bambino subite nel corso di molti anni, spesso a causa del fatto che la madre agisce più o meno consapevolmente a causa delle sue proprie ferite. Queste ferite possono essere in eccesso, tipo la troppa violenza verbale e fisica, la troppa vicinanza emotiva, oppure in difetto come l'assenza, il rifiuto, la negligenza e la morte.

Sentiti libero di “lavorare” su questa parte della tua vita, avvalendoti di questi spunti, insieme al tuo mentore, per aiutarti a guarire ancora più velocemente. Se non vuoi lavorare da solo o insieme al tuo mentore, prova a trovare un “testimone compassionevole” col quale condividere tutti i pensieri e le emozioni che riguardano

questa sfera della tua vita. Non devi per forza stare solo in questo processo di guarigione. Dio è con te.

Prega insieme a HeartS

Signore ti ringrazio di quest'opportunità di lavorare sul rapporto con mia madre. Ti prego di far emergere le cose che mi fanno ancora male del passato e che ho spinto in fondo al cuore per non ascoltarle. Adesso sono più adulto e ho più strumenti per poter rivedere, perdonare e liberare alcune parti del mio passato. Torna nel passato con me e accompagnami fino al presente, e anche nel futuro. Aiutami Tu, Dio, e guidami dove ho bisogno di andare per guarire quelle parti a cui non ho accesso in modo conscio. Porta la Tua guida e la Tua guarigione divina nella mia vita. Ti sto aprendo la porta. Sono pronto per incominciare.

Capitolo 2

Un inventario materno

Quest'inventario non è inteso per giudicare o condannare tua madre per le cose che ha o non ha fatto, ma è semplicemente un punto di inizio per mettere a fuoco come è andata la vostra relazione mentre crescevi. Questo questionario desidera solo far emergere la tua verità e la tua percezione della vostra relazione e di quello che hai ricevuto da tua madre.

Ci teniamo a ricordare che non sempre la nostra percezione delle cose è quella vera, ma, malgrado potrebbe essere "di parte", è comunque la verità che abbiamo percepito noi e di conseguenza va rispettata, ascoltata e accolta senza pregiudizi.

Lasciemo un piccolo spazio fra una domanda e l'altra per permetterti di scrivere la verità di quello che hai vissuto nella tua infanzia. Scrivi i tuoi ricordi e quello che emerge da ogni domanda. Magari inizia scrivendo

Capitolo 2

la parola VERO o FALSO e poi un approfondimento del soggetto. Permetti allo Spirito Santo di portarti nei ricordi che devono essere trattati dalla Sua cura.

Questionario materno¹:

1. Non ho ricevuto abbastanza attenzioni, abbracci e carezze da mia madre.
2. Raramente o mai mia madre mi ha detto “ti voglio bene”.
3. Non ho ricevuto ascolto, pazienza ed empatia da mia madre.
4. Mia madre mi ha detto o trattato come se fossi troppo sensibile, troppo emotivo o troppo bisognoso.
5. Quando ero malato non ho ricevuto cure speciali da mia madre.
6. Non sono stato festeggiato con gioia il giorno del mio compleanno.
7. Sono stato giudicato duramente.

¹<https://www.soulshpherd.org/inventory-of-emotional-wounds-from-your-mother-or-father/>

8. Dovevo ottenere buoni risultati a scuola o nelle attività per essere accettato.
9. Dovevo essere bravo per essere accettato.
10. Mia madre non ha mai o raramente giocato con me.
11. Mia madre non ha mai o raramente pregato con me.
12. Mia madre non mi ha incoraggiato a sviluppare un rapporto personale con Dio.
13. Mia madre ha abusato di me fisicamente, sessualmente, verbalmente o emotivamente.
14. Mia madre sapeva che mio padre (o qualcun altro) mi abusava e non è mai venuta in mia difesa.
14. I miei genitori hanno divorziato quando ero bambino. Quanti anni avevi?
15. Mia madre è morta quando ero bambino. Quanti anni avevi?
16. Mia madre ha avuto una dipendenza.
17. Mia madre aveva problemi di rabbia.
18. Mia madre è diventata molto depressa.

Capitolo 2

19. Mia madre aveva una bassa autostima.
20. Mia madre non era contenta di vedermi o di stare con me.
21. Mia madre era troppo stressata o ansiosa.
22. Mia madre ha lasciato la famiglia o mi ha abbandonata.
23. Mia madre non mi ha protetta.
24. Ho subito abusi, bullismo o maltrattamenti da parte di altri e mia madre non mi ha aiutato.
25. Quando abbiamo avuto un conflitto, mia madre non è stata sensibile e non ha lavorato per riparare il mio dolore e risolvere il problema insieme a me.
26. Se mi arrabbiavo venivo punito o respinto.
27. La mia identità di genere e la mia sessualità sono state affermate e benedette.
28. Mia madre non ha mostrato grande rispetto per il genitore del sesso opposto. Oppure mio padre non ha mostrato grande rispetto per mia madre.
29. Non ho rispettato e ammirato mia madre.

30. Non sono stato incoraggiato a usare i miei doni.
31. Anche quando sono cresciuto, non mi è stata data fiducia per prendere le mie decisioni.
32. Ho sentito la pressione di dover compiacere mia madre.
33. Mi sono sentito sopraffatto dalle emozioni e dai bisogni emotivi o pratici di mia madre.
34. Ho ricevuto molte meno attenzioni e cure rispetto a uno o più fratelli o sorelle.
35. Mi sono sentito spesso solo.
36. La mia famiglia non condivideva spesso i pasti e le altre attività.
37. Non mi piaceva stare con la mia famiglia.

Rifletti ancora e rispondi con sincerità

1. Adesso come ti senti?
2. Cosa ti ha fatto più soffrire del comportamento di tua madre?
3. Cosa, invece, nel rapporto con tua madre è stato bello per te?

Capitolo 2

La verità è che ciò che è accaduto o che è successo, ciò che tua madre ha fatto, ha detto o ancora, non ha fatto e non ha detto, tu non potrai cambiarlo.

Quello che potrai fare, però, è avviarti in un processo di accettazione delle dinamiche del rapporto con tua madre. Questo non è semplice e richiede tempo, pazienza, perdono e molta grazia sia per te e per le tue lacrime, sia nei confronti di tua madre. Ad un certo punto della tua vita, dovrai lasciar andare ciò che avresti voluto e che non è stato esaudito nel rapporto con tua madre. Aprire le mani sul passato e proiettarti verso il futuro. Se continui a guardare indietro non avrai mai tempo di andare avanti e guarire.

Prega insieme a HeartS

Oggi voglio fare una preghiera di verità. Questa è la mia verità, bella o brutta che sia, e Ti prego di poterla accettare per quella che è stata. Liberami dal rancore e dalle catene che mi tengono legato a mia madre e portami in avanti con Te.

Visita il nostro sito Hearts-counseling.com

Seminari di HeartS

Sradicando le radici amare

Le cinque ferite dell'anima

Fin qui e non oltre

Abusata e guarita

La rabbia

Past. Diana A. e Dott.ssa Antonella M.

Dislessici per un'ora

Non solo di pane (Disturbi alimentari)

Tu sei speciale

Dott.ssa Chiara M.

Le dipendenze

Maraiza L.

Consulenze di HeartS

Consulenza privata a single, coppie e famiglie.

Mandare un messaggio al 3881231816

Visita il nostro sito Sabaothbooks.com

I libri consigliati da Hearts Counseling

Fin qui e non oltre - Diana Aliotti

Liberati da dentro - Diana Aliotti

L'abisso del mio silenzio - Maraiza Lima

Abusata e guarita - A. Gioia

Caffelatte - Angela Vieira

