

La piaga del CEN – parte uno

Negligenza emotiva infantile.

Può accadere nella vita di cercare di evitare i conflitti e sentirsi per questo emarginati o, a volte, vigliacchi. Da adulti si trovano mille giustificazioni per evitare di darsi addosso. Ma se si è in coloro che hanno una seria difficoltà a esprimersi davvero, è molto probabile che si sia vittime della CEN.

Cos'è la negligenza emotiva infantile?

La negligenza emotiva infantile (CEN) si verifica in quelle situazioni dove i genitori o chi si prende cura di bambini a cui sono affidati, hanno difficoltà, fino a non riuscire a **soddisfare i bisogni emotivi dei bambini** sotto la loro cura. Questo determina un atteggiamento comportamentale, specie durante le fasi di sviluppo dei bambini, come ignorare, minimizzare o addirittura vergognare i loro sentimenti.

Questo tipo di maltrattamento invisibile può essere causa di comportamenti disfunzionali negli adulti che li hanno subiti. Per questo motivo, gli effetti mentali del CEN sugli adulti possono rappresentare un ostacolo allo stabilire relazioni sane e divenire prodromo della predisposizione all'ansia e alla depressione.

La negligenza emotiva infantile si verifica per due motivi:

- quando esistono genitori che intenzionalmente trascurano o minimizzano le emozioni dei bambini,
- quando, senza rendersene conto, a causa del loro stile genitoriale educativo negligente stanno, invece, influenzando profondamente la capacità della loro prole ad esprimere emozioni difficili, come rabbia o frustrazione.

La buona notizia è che il CEN può essere **guarito con l'autoconsapevolezza, la connessione e la comprensione** che ciò che ti è successo da bambino non è stata colpa tua.

Chi è affetto da abbandono emotivo infantile?

La negligenza emotiva infantile può coinvolgere chiunque. Alcuni studi recenti stabiliscono che circa il 18% della popolazione adulta ha subito comportamenti continui di trascuratezza emotiva durante l'infanzia.

Questo tipo di comportamento negligente genitoriale subisce una trasmissione familiare ereditaria. I genitori tendono a ripercorrere le tappe dei loro genitori e così via. Questo crea un circolo vizioso continuo e il perpetuarsi del fenomeno.

La ricerca ha dimostrato che i bambini nati da madri cresciute con la CEN mostrano **circuiti cerebrali alterati nell'amigdala** (responsabile delle risposte allo stress e all'ansia) che possono influenzare il modo in cui il bambino regola le emozioni e affronta lo stress man mano che invecchia.

Come fare a riconoscere dei genitori che, anche a loro insaputa, applicano la CEN? Questi genitori sono persone che:

- Risentito di avere figli.

- Sensazione di sopraffazione e impotenza nell'affrontare emozioni forti.
- Hanno difficoltà a comprendere il bisogno di amore e attenzione del proprio figlio.
- Potrebbe essere stato trascurato e ignorato da bambini.
- Mancanza di relazioni adulte emotivamente soddisfacenti.
- I genitori sono troppo preoccupati dei propri bisogni per sostenere quelli dei propri figli.

Ma come si riconoscono i sintomi della CEN nel proprio comportamento da adulti?

Jonice Webb, Ph.D., esperta di abbandono emotivo infantile, ha delineato i sintomi più comuni, negli adulti, caratterizzanti il proprio comportamento. Questi includono:

- Sentirsi invisibile agli altri
- Credi di non avere alcun valore
- Orgoglioso di non fare affidamento sugli altri
- Ha difficoltà a chiedere aiuto
- Hai difficoltà a calmarti
- Senti segretamente che c'è qualcosa che non va in te
- Sentirti vuoto dentro
- Evita i conflitti e concentrati sul compiacere gli altri
- A disagio nelle situazioni sociali
- Hai la sensazione di non appartenere ai tuoi amici o alla tua famiglia
- Giudichi te stesso severamente
- Tieni le emozioni dentro

E i bambini che sintomi manifestano?

Ne parliamo domani nella seconda e ultima parte.

© 2024 **CIVICO20NEWS** – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 17/04/2024

Salvato in PDF in data: 28/03/2025

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/scienza-e-medicina/la-piaga-del-cen-parte-uno/17/04/2024/>