

5 Le ferite dell'anima

una via per la felicità

5 Le ferite dell'anima

una via per la felicità

notebook
giorno 1

introduzione

felicità e nodi irrisolti

*"La felicità consiste nel vivere in
accordo con i propri valori"*

Luca Romito

Se viviamo nella

NON ACCETTAZIONE

(GIUDIZIO, SENSO DI COLPA, PAURA ETC.)

l'esperienza si ripete in maniera

VIA VIA PIU' INTENSA

*"Accettare vuol dire collocare
l'esperienza nella propria vita
in maniera produttiva"*

Luca Romito

ATTENZIONE

La nostra vita è guidata dall'

INCONSCIO

(SIA IN MANIERA POSITIVA CHE NEGATIVA)

quindi a nulla vale dirsi:

"NON VOGLIO PIU' QUESTA ESPERIENZA"

*"L'inconscio non ha cattive intenzioni.
L'inconscio vuole vivere emozioni"*

Luca Romito

ESERCIZIO

Descrivi delle situazioni in cui avevi compreso esattamente cosa sarebbe stato meglio fare e nonostante questo hai fatto la cosa sbagliata.

ESERCIZIO

Quale bisogno hai soddisfatto con quel comportamento?

AMORE IMPORTANZA
SICUREZZA VARIETÀ
CRESCITA CONTRIBUTO

ESERCIZIO

Quale paura stavi evitando?

Durante la nostra esistenza
dobbiamo

RISOLVERE I NOSTRI NODI

e finché non li risolviamo essi si
ripresentano sotto forma di

SABOTAGGI, PAURE, DOLORI, "SFORTUNE" ETC.

*"Un nodo irrisolto è il ciclo che si
instaura quando un sentimento o
una emozione negativa
ostacolano la nostra felicità"*

Luca Romito

L'inganno
dell'ego

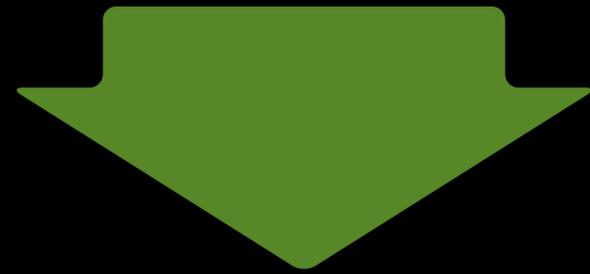
L'ego porta a dirci che
ABBIAMO RISOLTO I NODI
in quanto abbiamo compreso
RAZIONALMENTE
le meccaniche tossiche

*"Una nave in porto è al sicuro
ma non è per questo
che è stata costruita"*

Benazir Bhutto

NODO IRRISOLTO

evento traumatico



non accettazione



nuovo dolore

*"Un nodo è risolto
quando non crea più dolore
nel momento in cui viene sollecitato"*

Luca Romito

Il nodo è stato risolto quando
SCOMPARIANO LE EMOZIONI
NEGATIVE

collegate alla situazione / persona
E INTERROMPIAMO LE
meccaniche tossiche

*"Risolvere un nodo ha a che fare
con l'emotività e l'inconscio e non
con la razionalità e il conscio"*

Luca Romito

Come nascono

! i nodi irrisolti

Nello scontro con l'altro si creano 5

grandi ferite:

RIFIUTO, ABBANDONO,

TRADIMENTO, UMILIAZIONE,

INGIUSTIZIA

*"Sciogliere i propri nodi significa
riconoscere se stessi nella
propria vera unicità"*

Luca Romito

dalle ferite alle

maschere

Le maschere servono a

EVITARE DI RIVIVERE

il dolore dato dalla

FERITA

ma in realtà la maschera

PERPETRA QUEL DOLORE

FERITA MASCHERA

RIFIUTO FUGGITIVO

ABBANDONO DIPENDENTE

TRADIMENTO CONTROLLORE

UMILIAZIONE MASOCHISTA

INGIUSTIZIA RIGIDO

*"Più profonda è la ferita,
più pesante è la maschera"*

Più la ferita

É RADICATA DENTRO DI NOI

più spesso ci imatteremo

NELL'EMOZIONE NEGATIVA

più spesso saremo costretti ad

INDOSSARE LA MASCHERA

BASSA AUTOSTIMA → Ferita

EGO → Maschera

ALTA AUTOSTIMA → Guarigione
oppure grande dolore

EX: FERITA E CEROTTO

Spesso quando ci sentiamo
RIFIUTATI, ABBANDONATI, TRADITI,
UMILIATI, TRATTATI INGIUSTAMENTE
gli altri non c'entrano nulla ma stiamo
RIVIVENDO UN TRAUMA

15
le ferite

dell'Anima

la ferita del

rifiuto

ESERCIZIO

Ti sei mai sentita/o non accettata/o da un genitore?

Durante discussioni / litigi ti capita di allontanarti / evitare il confronto?

Ti capita di provare attrazione per chi ti respinge e attrarre chi non ti interessa?

Temi il giudizio delle persone?

Temi di andare nel panico in situazioni di tensione?

come nasce la
ferita del rifiuto

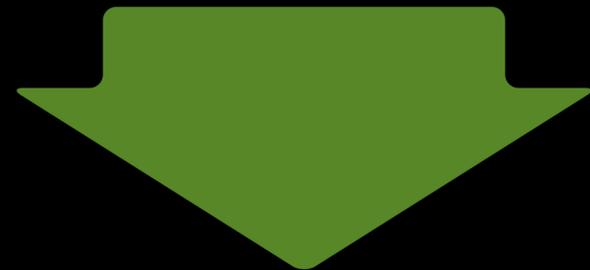
Ricorda che chi ha la ferita
del rifiuto si sentirà rifiutato
anche quando non lo è

QUESTO RIGUARDA TUTTE LE FERITE

DA FERITA A MASCHERA

La ferita del

Rifiuto



crea la maschera del

Fuggitivo

ESERCIZIO

Descrivi delle situazioni in cui ti è capitato di subire il Rifiuto da un punto di vista emotivo e non necessariamente oggettivo

come nasce la
maschera del
fuggitivo

IL FUGGITIVO

nasce dalla

NON ACCETTAZIONE / ACCOGLIMENTO

da parte del genitore

che deve insegnare a dare amore

SPESSO QUELLO DELLO STESSO SESSO

ma non è una regola

IL FUGGITIVO

si percepisce come

DI SCARSO VALORE

e si definisce

COME UNA NULLITÀ

e allo stesso modo

SI SENTE DEFINITO DAGLI ALTRI

ESERCIZIO

Descrivi delle situazioni in cui ti è capitato di subire il RIFIUTO e di tutta risposta hai deciso di fuggire da quella situazione / persona anziché affrontarla in maniera matura

le caratteristiche
del fuggitivo

IL FUGGITIVO

spesso usa parole come

NIENTE, NULLA, INESISTENTE,

SPARIRE, SCOMPARIRE

parla poco

IL FUGGITIVO

spesso ricerca la

SOLITUDINE

perché della compagnia

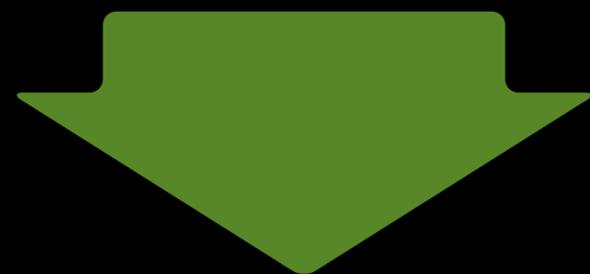
NON SAPREBBE CHE FARSENE

i gruppi tendono

AD ESLUDERLO

NODO IRRISOLTO

si sente rifiutato



indossa maschera del fuggitivo



diventa invisibile

RELAZIONE CON GLI ALTRI

Si sente respinto da

PERSONE DELLO STESSO SESSO

e teme di rifiutare

PERSONE DEL SESSO OPPOSTO

AMBIVALENZA

Quando viene scelto

RIFIUTA

e quando viene rifiutato

SCEGLIE

EMOZIONE: PANICO

Il fuggitivo teme di andare in panico

E ATTRAIE SITUAZIONI CHE LO CREANO

soprattutto con persone

DELLO STESSO SESSO

CREA ANCHE VUOTI DI MEMORIA

PIÙ GRANDE PAURA: GIUDIZIO

Il fuggitivo teme teme tantissimo

IL GIUDIZIO DELLE PERSONE

e lo risolve

FUGGENDO DALLE SITUAZIONI

ESERCIZIO

Scegli una situazione in cui ti sei sentito **RIFIUTATO** ed hai reagito indossando la maschera del **FUGGITIVO** e descrivi una realtà alternativa in cui **AFFRONTI LA SITUAZIONE** da adulto e ottieni il miglior risultato possibile.

la ferita dell'

abbandono

ESERCIZIO

Ti è mai mancata la comunicazione con un genitore?
Ti capita mai di sentirti vittima durante un confronto /
litigio?

Ti capita di offrire il tuo aiuto e per questo sentirti
importante?

Temi di subire il rifiuto delle persone?

Soffri il distacco da cose e persone?

Eviti la solitudine?

Piangi facilmente?

come nasce la

ferita dell'

abbandono

Ricorda che chi ha la ferita
dell'abbandono si sentirà
abbandonato
anche quando non lo è

QUESTO RIGUARDA TUTTE LE FERITE

DA FERITA A MASCHERA

La ferita dell'

Abbandono



Crea la maschera della

Dipendente

ESERCIZIO

Descrivi delle situazioni in cui ti è capitato di subire l'ABBANDONO da un punto di vista emotivo e non necessariamente oggettivo

come nasce la
maschera della
dipendente

LA DIPENDENTE

nasce dalla

MANCANZA DI COMUNICAZIONE

da parte del genitore

che deve insegnare a dare amore

SPESSO QUELLO DEL SESSO OPPOSTO

ma non è una regola

LA DIPENDENTE

tende anche a offrire

AIUTO AGLI ALTRI

per ottenerne

ATTENZIONE E IMPORTANZA

ma questo gli crea

MONTAGNE RUSSE EMOTIVE

ESERCIZIO

Descrivi delle situazioni in cui ti è capitato di subire l'ABBANDONO e di tutta risposta ti sei agganciata emotivamente quella situazione / persona anziché affrontarla in maniera matura

le caratteristiche
della dipendente

LA DIPENDENTE

ha molta difficoltà ad

ACCETTARE IL RIFIUTO

e per evitarlo utilizza ogni mezzo

MANIPOLAZIONE, BRONCIO, RICATTO,

SESSO

LA DIPENDENTE

spesso chiede

CONSIGLI

che poi puntualmente

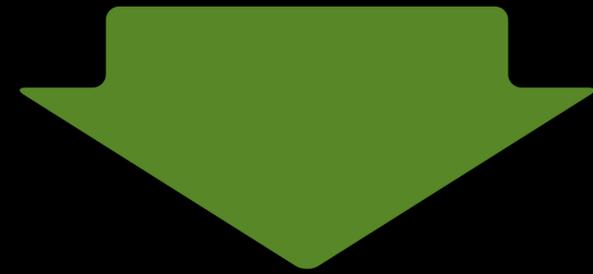
NON ASCOLTA

i gruppi tendono

AD ESLUDERLO

NODO IRRISOLTO

si sente abbandonata



indossa maschera della dipendente



le persone la abbandonano

LA DIPENDENTE

è bravissima nel

NON VEDERE I PROBLEMI RELAZIONALI

e per lei va sempre

TUTTO BENE E TUTTO SI RISOLVERÀ

DIFFICOLTÀ A "LASCIARE"

La dipendente non riesce a

LASCIARE

cose e persone

SI AFFEZIONA FACILMENTE

e non riesce a lasciare

PERSONE, CITTÀ, LAVORI, OGGETTI ETC.

DIFFICOLTÀ CON L'ALTRO SESSO

La dipendente ha difficoltà ad
instaurare

RELAZIONI DURATURE CON L'ALTRO SESSO

a causa della relazione difficile

COL GENITORE DELL'ALTRO SESSO

EMOZIONE: TRISTEZZA

L'emozione che la dipendente prova
più spesso è
LA TRISTEZZA

senza neppure riuscire a capire
DA DOVE PROVENGA

MASSIMA PAURA: SOLITUDINE

La dipendente teme più di tutto

DI RIMANERE SOLA

e il suo pensiero è:

“CHE NE SARÀ DI ME?”

PIANTO

La persona dipendente

PIANGE FACILMENTE

soprattutto quando l'argomento sono

I SUOI PROBLEMI O LE SUE SFIDE

e in questi momenti accusa tutti

DI AVERLA ABBANDONATA

ESERCIZIO

Scegli una situazione in cui ti sei sentita **ABBANDONATA** ed hai reagito indossando la maschera della **DIPENDENTE** e descrivi una realtà alternativa in cui **AFFRONTI LA SITUAZIONE** da adulto e ottieni il miglior risultato possibile.

la ferita del

tradimento

ESERCIZIO

Ti sei mai sentita/o tradito da un genitore?
Durante discussioni ritieni di avere quasi sempre ragione?

Nutri grandi aspettative nei confronti degli altri e rimani male quando vengono deluse?

Alterni amore e collera?

Hai paura ad impegnarti per non rispettare l'impegno preso?

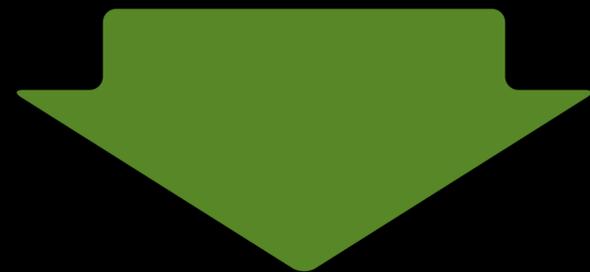
come nasce la
ferita del
tradimento

Ricorda che chi ha la ferita
del tradimento
si sentirà tradito
anche quando non lo è

QUESTO RIGUARDA TUTTE LE FERITE

DA FERITA A MASCHERA

La ferita del
Tradimento



Crea la maschera del
Controllore

ESERCIZIO

Descrivi delle situazioni in cui ti è capitato di subire il Tradimento da un punto di vista emotivo e non necessariamente oggettivo

come nasce il

controllore

IL CONTROLLORE

nasce dalla

DELUSIONE / TRADIMENTO

da parte del genitore di sesso opposto

e da un complesso di

EDIPO / ELETTRA

non superato in maniera sana

IL CONTROLLORE

si percepisce come

SERIO E RESPONSABILE

e si non mantiene una parola

ACCAMPA QUALSIASI SCUSA

per trarsi d'impaccio

ESERCIZIO

Descrivi delle situazioni in cui ti è capitato di subire il **TRADIMENTO** e di tutta risposta hai aumentato il **Controllo** in quella situazione / persona anziché affrontarla in maniera **matura**

le caratteristiche
del controllore

IL CONTROLLORE

spesso usa parole come

HAI CAPITO?, TI È CHIARO?

LO SAPEVO, TE LO AVEVO DETTO, FIDATI

perché crede che

se una persona lo comprende

AUTOMATICAMENTE SARÀ D'ACCORDO

IL CONTROLLORE

nutre grandi

ASPETTATIVE NEI CONFRONTI DEGLI ALTRI

per poter esercitare

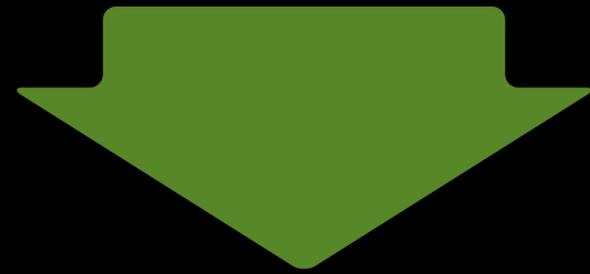
IL CONTROLLO

al fine di capire se

SI PUÒ FIDARE

NODO IRRISOLTO

si sente tradito



indossa maschera del controllore



porta le persone a svicolare

RELAZIONE CON GLI ALTRI

Pretende dagli altri

I SUOI STESSI STANDARD

si spazientisce facilmente

E ALTRETTANTO FACILEMENTE

VA IN COLLERA

AMBIVALENZA

Presenza grandi

SBALZI D'UMORE

un momento è tranquillo

UN ISTANTE DOPO VA IN COLLERA

EMOZIONE: CORAGGIO

Ci tengono ad essere ed apparire

CORAGGIOSE

e non accetterebbero mai

DI ABBANDONARE UN PROGETTO

PAURA AD IMPEGNARSI

Il controllore

HA PAURA AD IMPEGNARSI

per paura di non riuscire a

TENERE FEDE ALL'IMPEGNO

Per lui non tenere fede all'impegno

EQUIVALE A TRADIRE

ESERCIZIO

Scegli una situazione in cui ti sei sentito **TRADITO** ed hai reagito indossando la maschera del **CONTROLORE** e descrivi una realtà alternativa in cui **AFFRONTI LA SITUAZIONE** da adulto e ottieni il miglior risultato possibile.

la ferita dell'

umiliazione

ESERCIZIO

Hai mai percepito che un genitore si vergognasse di te o dei tuoi comportamenti?

Per te è importante sentirti indispensabile per gli altri?

Ti capita di prenderti responsabilità che non sono tue?

Per te è importante la libertà ma contemporaneamente temi di non saper gestire?

come nasce la
ferita dell'
umiliazione

Ricorda che chi ha la ferita
dell'umiliazione
si sentirà umiliata
anche quando non lo è

QUESTO RIGUARDA TUTTE LE FERITE

DA FERITA A MASCHERA

La ferita dell'
Umiliazione



Crea la maschera della
Masochista

ESERCIZIO

Descrivi delle situazioni in cui ti è capitato di subire l'Umiliazione da un punto di vista emotivo e non necessariamente oggettivo

come nasce la

masochista

LA MASOCHISTA

nasce dalla

VERGOGNA

da parte di uno

o di entrambi i genitori

MA PIÙ SPESSO QUELLO DEPUTATO

alla sua cura e pulizia

LA MASOCHISTA

si percepisce come

UMILIATO

e tende a far percepire

DI ESSERE IDISPENSABILE

senza rendersi conto che questo

POTREBBE UMILIARE I DIRETTI INTERESSATI

ESERCIZIO

Descrivi delle situazioni in cui ti è capitato di subire l'UMILIAZIONE e di tutta risposta hai aumentato il Masochismo con quella situazione / persona anziché affrontarla in maniera matura

le caratteristiche
del masochista

LA MASOCHISTA

spesso cerca di addossarsi

COLPE E RESPONSABILITÀ

perché questo la fa sentire

UNA BRAVA PERSONA

e la porta ad

AIUTARE GLI ALTRI E RENDERSI UTILE

LA MASOCHISTA

Spesso si sente

IMPOTENTE NEI CONFRONTI DI CHI AMA

se viene rimproverata per qualcosa

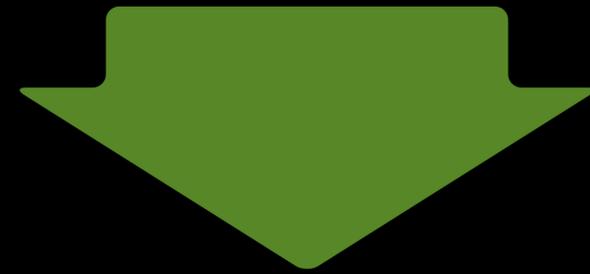
SI ADDOSSA LE COLPE DI TUTTO

cerca tutte le soluzioni

PER RIPORTARE LA PACE

NODO IRRISOLTO

si sente umiliato



indossa maschera del masochista



lo porta all'autoumiliazione

ESERCIZIO

Descrivi delle situazioni in cui ti è capitato di subire una umiliazione e di tutta risposta hai deciso di auto punirti anziché affrontare la situazione / persona.

RELAZIONE CON GLI ALTRI

Per la masochista è fondamentale

LA LIBERTÀ

e fare ciò che vuole quando vuole

DA BAMBINO INFATTI

non si è sentita libera ma controllata

QUANDO È LIBERA SI DÀ ALLA PAZZA GIOIA

AMBIVALENZA

Il suo più grande desiderio è

LA LIBERTÀ

La sua più grande paura è

LA LIBERTÀ

CERCA LA LIBERTÀ E CONTEMPORANEAMENTE LA SABOTA

EMOZIONE: DISGUSTO

La masochista prova spesso

DISGUSTO PER SÈ E GLI ALTRI

soprattutto con persone

DELLO STESSO SESSO

CREA ANCHE VUOTI DI MEMORIA

MASSIMA PAURA: LIBERTÀ

La masochista teme tantissimo

LA LIBERTÀ

per paura di non saperla gestire

E CONTEMPORANEAMENTE VUOLE LA

LIBERTÀ

ESERCIZIO

Scegli una situazione in cui ti sei sentita **UMILIATA** ed hai reagito indossando la maschera della **MASOCHISTA** e descrivi una realtà alternativa in cui **AFFRONTI LA SITUAZIONE** da adulto e ottieni il miglior risultato possibile.

la ferita dell'

ingiustizia

ESERCIZIO

Hai mai percepito freddezza da parte di un genitore?
Dai grande importanza al merito e meritare le cose?
Cerchi di agire sempre in maniera retta e corretta?
Tendi ad aiutare le persone per un senso di giustizia ed
equità?
Vivi spesso lo stress?

come nasce la

ferita dell'

ingiustizia

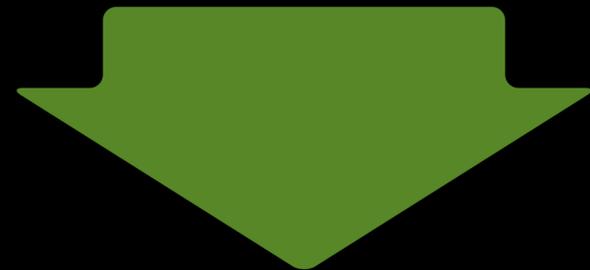
Ricorda che chi ha la ferita
dell'ingiustizia si sentirà
trattata ingiustamente
anche quando non lo è

QUESTO RIGUARDA TUTTE LE FERITE

DA FERITA A MASCHERA

La ferita del

Ingiustizia



Crea la maschera della

Rigida

ESERCIZIO

Descrivi delle situazioni in cui ti è capitato di subire l'Ingiustizia da un punto di vista emotivo e non necessariamente oggettivo

come nasce la
maschera della

rigida

LA RIGIDA

nasce dalla

FREDDEZZA, INCAPACITÀ EMPATICA,
RIGIDITÀ, INTOLLERANZA, CONFORMISMO

da parte del genitore
dello stesso sesso

IL RIGIDA

è fondamentale

IL MERITO

e se sente di

AVER AVUTO PIÙ DI CIÒ CHE MERITA

farà di tutto

PER PERDERLO

ESERCIZIO

Descrivi delle situazioni in cui ti è capitato di subire l'INGIUSTIZIA e di tutta risposta hai aumentato la Rigidità con quella situazione / persona anziché affrontarla in maniera matura

le caratteristiche
della rigida

LA RIGIDA

vuole essere

PRECISO NELLE SPIEGAZIONI

ma non lo è perché tende ad

esagerare

MA ODIA QUANDO LO FANNO GLI ALTRI

LA RIGIDA

spesso veste usando il colore

NERO

lo fa anche il fuggitivo

ma allo scopo di

SCOMPARIRE

LA RIGIDA

cerca di agire in modo

RETTO E PERFETTO

perché associa questo all'

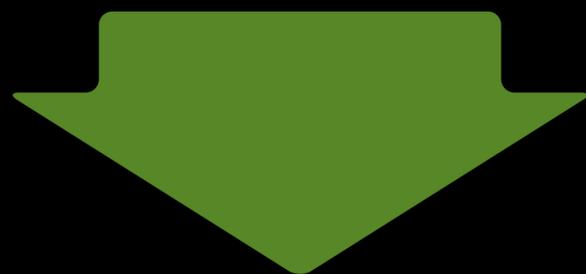
AGIRE GIUSTO

e non capisce che

LE DUE COSE NON COINCIDONO

NODO IRRISOLTO

si sente trattata ingiustamente



indossa maschera della rigida



trova ancora più ingiustizia

RELAZIONE CON GLI ALTRI

Se ritiene di avere più del dovuto

TENDE AD AIUTARE GLI ALTRI

per ristabilire la giustizia

IN ALTERNATIVA USA L'AUTOSABOTAGGIO

AMBIVALENZA

pretende tantissimo da se stesso

QUINDI HA ENORME ENERGIA

ma fino allo sfinimento

FINCHÈ NON È DISTRUTTA

STRESS

La rigida è spesso

STRESSATA

perché pretende di

ESSERE PERFETTA IN TUTTO

infatti non si ammala mai

PIÙ GRANDE PAURA: FREDDENZA

Per paura della freddezza
SI SFORZA DI DIMOSTRARE AMORE
e crede di riuscirci
MA SPESSO RISULTA FREDDA E
RESPINGENTE

ESERCIZIO

Scegli una situazione in cui ti sei sentita **TRATTATA INGIUSTAMENTE** ed hai reagito indossando la maschera della **RIGIDA** e descrivi una realtà alternativa in cui **AFFRONTI LA SITUAZIONE** da adulto e ottieni il miglior risultato possibile.

guarire le

5 ferite

3 regole d'oro

Si inizia

NON DA CIÒ CHE È DIFFICILE

ma da ciò che è facile

1

Dopo concediti di

DESIDERARE

spesso non ce lo permettiamo

2

Smetti di arrovellarti
SULLE TUE COLPE DEL PASSATO
e inizia a lavorare
SUI DESIDERI DEL FUTURO
E SULLE AZIONI DEL PRESENTE

3

"L'ego crede di prendere la strada più facile ma in realtà non fa altro che girare in tondo"

I 4 passi della

Guarigione

passo #1:

riconoscersi

Riconoscere
LE TUE FERITE
ricordando che
SPESSE NON SENTIAMO
LE PIÙ PROFONDE

passo #2:

comprender si

Ciò che
PIÙ TEMI E ALLONTANI
è anche ciò che
FAI A TE STESSA/O E AGLI ALTRI

passo #3:

accettare
il risentimento
e di aver sofferto

SPECIE VERSO I GENITORI

Sappiamo di
AVER ACCETTATO

quando nonostante il dolore

NON ABBIAMO SENTIMENTI

NEGATIVI O DI VENDETTA

ma ci impegnano per

TRASFORMARE IL NEGATIVO IN POSITIVO

passo #4:

amarare la

NUOVA stessa

5 Le ferite dell'anima

una via per la felicità

notebook
giorno 1