

# 5 Le ferite dell'anima

La Ferita del Rifiuto

5

# Le ferite dell'anima

La Ferita del Rifiuto

notebook

introduzione

felicità e nodi irrisolti

*"Eliminiamo gli ostacoli  
alla felicità"*

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

Quali sono delle situazioni, relazioni, avvenimenti nella tua vita che non riesci o non sei mai riuscita ad accettare?

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.**

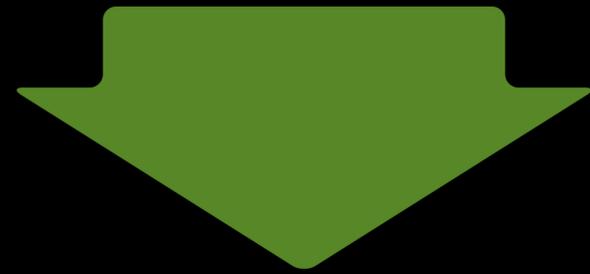
L'inganno  
dell'ego

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

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

# NODO IRRISOLTO

evento traumatico



non accettazione



nuovo dolore

Il nodo è stato risolto quando  
SCOMPARIANO LE EMOZIONI  
NEGATIVE

collegate alla situazione / persona  
E INTERROMPIAMO LE  
meccaniche tossiche

Nel caso del

**RIFIUTO**

le emozioni che scompaiono sono

**PAURA DEL RIFIUTO**

**PAURA DELLA CRITICA**

**BRAMA DI RICONOSCIMENTO**

meccanica della

**FUGA**

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

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"*

le 5 ferite

dell'Anima

la ferita del

Rifiuto

# ESERCIZIO

Hai mai percepito un amore condizionato da parte di uno dei tuoi genitori / figure di riferimento?

Hai mai percepito un amore condizionato da parte di una persona fondamentale nella tua vita?

Hai difficoltà nell'accettare il rifiuto?

Hai difficoltà nell'accettare la critica?

Quando non ti senti accolta sei solita rifugiarti in te stessa?

come nasce la  
ferita del **Rifiuto**

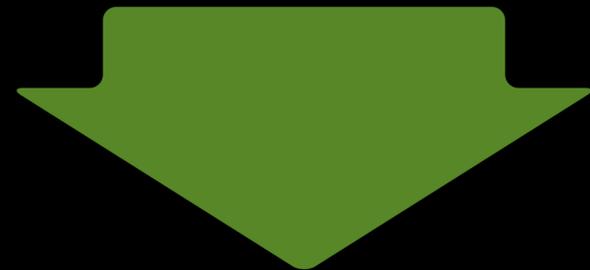
Ricorda che chi ha la ferita  
del rifiuto si sentirà rifiutato  
anche quando non lo è

**QUESTO RIGUARDA TUTTE LE FERITE**

# DA FERITA A MASCHERA

La ferita del

Rifiuto



crea la maschera del

Fuggitivo

# ESERCIZIO

Descrivi la strategia di reazione che adotti quanto ti senti non accettata, non accolta, rifiutata, non amata incondizionatamente.

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 la relazione con il tuo genitore di sesso opposto o con la figura che ritieni ti avrebbe dovuto insegnare a dare amore

# il percorso del fuggitivo

# ADULTIZZAZIONE

Il fuggitivo non si è concesso di

ESSERE BAMBINO

sforzandosi di maturare in fretta

PER ESSERE RIFIUTATO DI MENO

CIRCOLO VIZIOSO

# IL FUGGITIVO

spesso gli altri

SI SOSTITUISCONO AL FUGGITIVO

per proteggerlo e questo lo fa  
sentire ancora più rifiutato e non  
accettato

# IL FUGGITIVO

il genitore dello stesso sesso  
PROBABILMENTE È STATO RIFIUTATO  
a sua volta  
E SI SENTE RIFUTATO DAL FIGLIO

CIRCOLO VIZIOSO

le caratteristiche  
del fuggitivo

# IL FUGGITIVO

è un maestro nella

NEGOZIAZIONE DELLA REALTÀ

perché la ferita da rifiuto

È LA + DOLOROSA DA ACCETTARE

# IL FUGGITIVO

spesso usa parole come

NIENTE, NULLA, INESISTENTE,

SPARIRE, SCOMPARIRE

parla poco

# IL FUGGITIVO

spesso usa frasi come:

"Fai quello che ti vuoi, non mi interessa"

"Non va mai bene niente di quello che faccio."

"Non valgo niente, gli altri sono migliori di me."

SI SMINUISCE, SI SVILISCE, SI ECLISSA

# IL FUGGITIVO

è una persona con  
LA TESTA FRA LE NUVOLE,  
SPESSO "ASSENTE"

spesso si sente  
COME UNA TURISTA  
nelle proprie attività

VI È MAI CAPITATO DI SENTIRVI "ALTROVE"?

# IL FUGGITIVO

spesso ricerca la

SOLITUDINE

perché della compagnia

NON SAPREBBE CHE FARSENE

i gruppi tendono

AD ESLUDERLO

# IL FUGGITIVO

Può passare velocemente da un

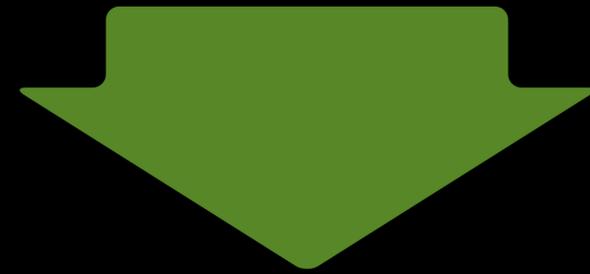
GRANDE AMORE

a un

GRANDE ODIO

# 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

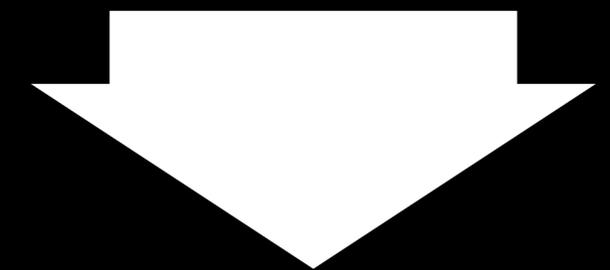
QUANDO CAPITA SI INFERVORA, SPECIE CON SE STESSA

# PERFEZIONISMO

Il fuggitivo vuole fare tutto  
perfettamente

PER NON ESSERE GIUDICATO

perché essere giudicato equivale a  
ESSERE RESPINTO



COME IL RIGIDO MA PER MOTIVAZIONI DIVERSE

# PERFEZIONISMO

FUGGITIVO

vuole ESSERE

perfetto per

ESSERE amato ed

accettato

RIGIDO

vuole FARE tutto

alla perfezione

perché

perfezione = giustizia

come ragiona il

Fuggitivo

# SISTEMA DI PENSIERO

per il Fuggitivo  
ESSERE GIUDICATO  
equivale a  
ESSERE RESPINTO

BLOCCA IL SUO PROCESSO DI MIGLIORAMENTO  
IMMAGINATE SE HA COME VALORE "CRESCITA"

emozioni e

paure del

Fuggitivo

# VERGOGNA

Uno dei criteri per capire che  
abbiamo la ferita del rifiuto è

LA VERGOGNA

È vergognoso comportarsi

NEL MODO CHE RIMPROVERIAMO

AGLI ALTRI

# 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

ALTRA PAURA: ESSERE SOFFOCATO

la reazione all'amore

È LA FUGA

per paura di essere soffocato

# ESERCIZIO

Riscrivi una situazione in cui ti sei sentita rifiutata e svalutata da una persona importante della tua vita (genitore, partner etc.) e descrivi come vorresti fosse andata quella interazione

sintesi del

Fuggitivo

riconoscere la  
ferita del Rifiuto

# ESERCIZIO

Ti capita di pensare al **PASSATO** o al **FUTURO** e vivere la paura del **RIFIUTO** o del **GIUDIZIO**?

# ESERCIZIO

Ti capita di fare alcune cose, prendere alcune decisioni al fine di sentirti più apprezzata ed amata dagli altri?  
In quali situazioni ricordi ti sia capitato?

# ESERCIZIO

Quando avverti un malessere, in quale zone del corpo lo avverti, che forma ha, che colore ha, che consistenza ha?

guarire le

5 ferite

*"Guarire il rifiuto  
significa mettere amore  
dove ora c'è la paura"*

**Luca Romito**

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

passo #1:

riconoscersi

passo #2:

comprender si

passo #3:

accettare  
il risentimento  
e di aver sofferto

SPECIE VERSO I GENITORI E FIGURE DI RIFERIMENTO

Sappiamo di  
AVER ACCETTATO  
quando non abbiamo più  
PAURA DEL RIFIUTO  
PAURA DEL GIUDIZIO  
e abbiamo smesso di  
SCAPPARE DALLE SITUAZIONI

PROCRASTINAZIONE E MISTIFICAZIONE SONO FORME DI FUGA

stai guarendo quando:  
PRENDI IL POSTO CHE TI SPETTA  
QUANDO AFFERMI TE STESSA  
sei comunque a tuo agio  
ANCHE QUANDO QUALCUNO SI  
DIMENTICA DI TE  
non hai paura di  
FINIRE NEL PANICO

passo #4:

amarare la

NUOVA stessa

3 regole d'oro

DA NON DIMENTICARE MAI

Si inizia  
NON DA CIÒ CHE È DIFFICILE  
ma da ciò che è facile

1

CHIETITI  
dove ti senti a tuo agio  
E PIAN PIANO "ALLARGA"

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**

# ESERCIZIO

Cosa hai imparato  
da questa visualizzazione?

**esercizi**

**quotidiani**

# ESERCIZIO

Ripeti la visualizzazione di guarigione dal rifiuto almeno una volta al giorno attraverso l'audio e almeno altre due con la sola immaginazione

---

Se non riesci, accetta la paura e sappi che arriva dall'Ego che vuole tenerti nella zona di comfort

# ESERCIZIO

Donati la possibilità di guardare le persone negli occhi senza sentirti analizzata e fai la stessa cosa con le parole, i dialoghi e la vicinanza prossemica

---

Se non riesci, accetta la paura e sappi che arriva dall'Ego che vuole tenerti nella zona di comfort

# ESERCIZIO

A fine giornata chiediti nella vita di quali persone hai fatto la differenza, anche per un gesto piccolissimo, fosse anche un "semplice" sorriso

---

Se non riesci, accetta la paura e sappi che arriva dall'Ego che vuole tenerti nella zona di comfort

# ESERCIZIO

Ogni giorno trova almeno tre aggettivi  
positivi che descrivano il tuo  
comportamento in quella specifica giornata

---

Se non riesci, accetta la paura e sappi che arriva  
dall'Ego che vuole tenerti nella zona di comfort

# ESERCIZIO

Pensa a degli errori che hai eventualmente commesso e nota come identifichino solo il tuo comportamento e non la tua identità

---

Se non riesci, accetta la paura e sappi che arriva dall'Ego che vuole tenerti nella zona di comfort

# ESERCIZIO

Quando durante il giorno capitano situazioni in cui vorresti fuggire, cerca una soluzione alternativa

---

Se non riesci, accetta la paura e sappi che arriva dall'Ego che vuole tenerti nella zona di comfort

# ESERCIZIO

Quale bisogno non sto ascoltando ed in che modo potrei ascoltarlo e soddisfarlo, anche minimamente, ora?

---

Se non riesci, accetta la paura e sappi che arriva dall'Ego che vuole tenerti nella zona di comfort

altri esercizi

da fare a

rotazione

# ESERCIZIO

Impegnati a trovare tutte le situazioni in cui non percepisci la realtà così com'è.

Usa le tue cerchie sociali per farlo chiedendo ai tuoi amici di aiutarti.

---

Se non riesci, accetta la paura e sappi che arriva dall'Ego che vuole tenerti nella zona di comfort

# ESERCIZIO

Scegli una persona alla quale da tempo volevi dire qualcosa e sei sempre fuggita dal farlo e digliela accettando l'eventuale rifiuto derivante da questo gesto coraggioso

---

Se non riesci, accetta la paura e sappi che arriva dall'Ego che vuole tenerti nella zona di comfort

# ESERCIZIO

Saluta uno sconosciuto, magari usando una scusa, creando rapport positivo facendo un bel sorriso mentre parli

---

Se non riesci, accetta la paura e sappi che arriva dall'Ego che vuole tenerti nella zona di comfort

# ESERCIZIO

Concediti piccoli piaceri e piccoli lussi,  
consapevole che il percorso di crescita e  
guarigione passa anche attraverso il  
miglioramento dello stile di vita

---

Se non riesci, accetta la paura e sappi che arriva  
dall'Ego che vuole tenerti nella zona di comfort

# ESERCIZIO

Sforzati di ascoltare ed accettare le critiche. Impegnati a cogliere il buono nelle parole e trova il modo di uscire migliore da questa esperienza

---

Se non riesci, accetta la paura e sappi che arriva dall'Ego che vuole tenerti nella zona di comfort

5

# Le ferite dell'anima

La Ferita del Rifiuto

notebook