

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'eggo

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 feritatura 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

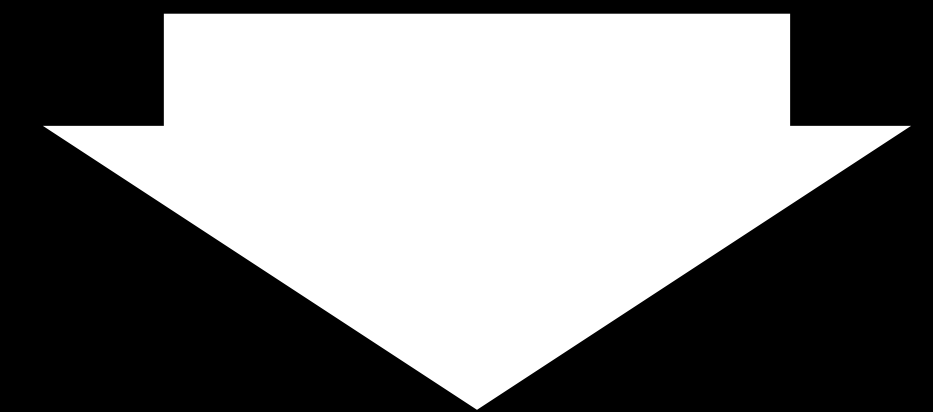
PERFEZIONISMO

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