

5

Le ferite dell'anima

la Ferita dell'Abbandono

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

finché non avviene

L'ACCETTAZIONE

*"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 solo vivere emozioni"*

Luca Romito

ESERCIZIO

Quali sono le esperienze dolorose
che nella tua vita
si stanno ripresentando?

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.

ma in realtà si tratta di

LEZIONI DA APPRENDERE

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
del passato

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
SCOMPAIONO LE EMOZIONI
NEGATIVE

collegate alla situazione / persona
E INTERROMPIAMO LE
meccaniche tossiche
(MASCHERA)

Nel caso dell'
ABBANDONO

le emozioni che scompaiono sono:

PAURA DELL'ABBANDONO

PAURA DELLA SOLITUDINE

BRAMA DI ATTEZIONE

e scompare la meccanica della

DIPENDENZA

*"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
PERPETUA QUEL DOLORE

FERITA MASCHERA

RIFIUTO

FUGGITIVO

ABBANDONO

DIPENDENTE

TRADIMENTO

CONTROLLORE

UMILIAZIONE

MASOCHISTA

INGIUSTIZIA

RIGIDO

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

la ferita dell'

Abbandono

ESERCIZIO

Hai mai percepito i tuoi genitori come assenti
o di essere stata lasciata sola?

Hai mai percepito di essere messa in secondo piano
da parte da una persona fondamentale nella tua vita?

Hai difficoltà nell'accettare l'abbandono?

Ti capita di non sentirti nutrita a livello emotivo?

Ti capita di avvertire una dipendenza emotiva nei
confronti di persone per te rilevanti?

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 la strategia di reazione che adotti
quanto ti senti abbandonata,
non presa in considerazione,
vittima di una situazione o di una persona
oppure quando sei in mezzo ai guai.

come nasce la
maschera della

Dipendente

La Dipendente

nasce dalla

NON COMUNICAZIONE /

MANCANZA DI AMORE

da parte del genitore di sex opposto

che si sarebbe dovuto occupare di lei

E AVREBBE DOVUTO IMPEDIRE

all'altro genitore di Rifiutarla (altra ferita)

La Dipendente

si percepisce come

NON NUTRITA

DAL PUNTO DI VISTA AFFETTIVO

e si definisce

COME UNA VITTIMA

e allo stesso modo

SI SENTE DEFINITA DAGLI ALTRI

ESERCIZIO

Descrivi la relazione con il tuo genitore di **sexso opposto** o con la figura che ritieni avrebbe dovuto **prendersi cura di te**

il percorso della

Dipendente

ADULTIZZAZIONE

La Dipendente crede di

NON RIUSCIRE A FARE NIENTE DA SOLA

e quindi cerca costantemente

QUALCUNO CHE LA SOSTENGA

questo la porta temere di

ESSERE INOPPORTUNA E ABBANDONATA

CIRCOLO VIZIOSO

La Dipendente

il genitore del sesso opposto

PROBABILMENTE È STATO

ABBANDONATO

a sua volta

E SI SENTE ABBANDONATO

DAL/LA FIGLIO/A

CIRCOLO VIZIOSO

le caratteristiche
della Dipendente

La Dipendente

è una maestra nel

NON VEDERE I PROBLEMI DI COPPIA

perché la ferita da Abbandono

PORTA A NASCONDERE LA REALTÀ

al fine di non rimanere soli

COME É POTUTO SUCCEDERE?

La Dipendente

USA IL SESSO

per agganciare l'altra persona

SPESSO CHI SI LAMENTA

di fare poco sesso

SOFFRE DELLA FERITA DA ABBANDONO

La Dipendente

spesso usa frasi come:

"Fammi avere tue notizie"

"Sono molto indipendente"

"Il lavoro mi MANGIA tutto il tempo"

"I miei figli mi MANGIANO tutta la mia energia"

"Non lo reggo / Non lo sopporto"

La Dipendente

ha grande facilità a

PROVARE EMPATIA PER GLI ALTRI

il che la fa sentire

RESPONSABILE DELLA LORO

felicità o infelicità

La Dipendente

tende a

DRAMMATIZZARE MOLTO

e ad esasperare

LA SUA REAZIONE AGLI AVENTI

sempre allo scopo di

OTTENERE ATTEZIONE

La Dipendente

SI AMMALA SPESSO

perché in questo modo riesce ad

ATTRARRE L'ATTENZIONE

delle persone

IL CHE LA FA SENTIRE IMPORTANTE

La Dipendente

PIANGE FACILMENTE

soprattutto quando si parla

DEI SUOI PROBLEMI

oppure

DELLE SFIDE A CUI È SOTTOPOSTA

La Dipendente

accusa tutti di

AVERLA ABBANDONATA

senza rendersi conto

DI ESSERE LEI A MOLLARE GLI ALTRI

NODO IRRISOLTO

si sente abbandonata



indossa maschera della
Dipendente



si sente inopportuna

RELAZIONE CON GLI ALTRI

Si sente abbandonata da
PERSONE DEL SESSO OPPOSTO

AMBIVALENZA #1

ha spesso degli

ALTI E BASSI

che neppure lei si spiega

INVESTIGANDO A FONDO

si comprende che questo è dovuto

ALLA PAURA DELLA SOLITUDINE

AMBIVALENZA #2

chiede spesso

AIUTO

ma contemporaneamente

HA PAURA DI DISTURBARE

e a causa di questo

VENIRE ABBANDONATA

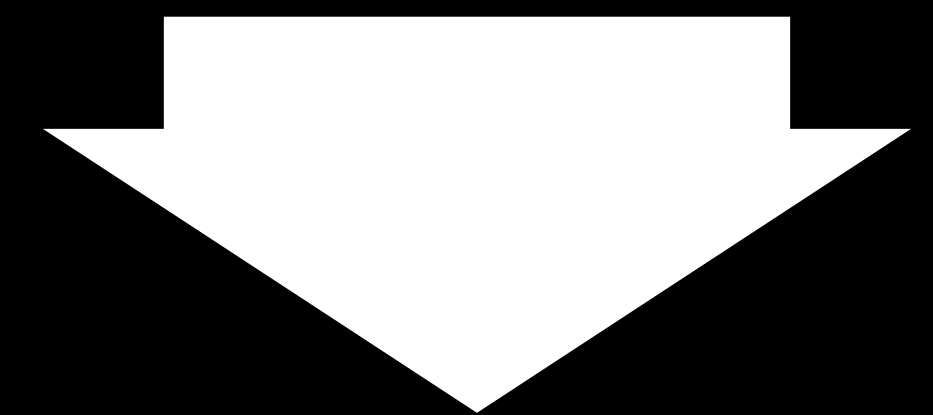
PERFEZIONISMO

La Dipendente vuole fare tutto
perfettamente

PER ESSERE AMATA E ACCETTATA

perché non essere perfetti equivale a
ESSERE ABBANDONATI

COME IL RIGIDO MA PER MOTIVAZIONI DIVERSE



PERFEZIONISMO

DIPENDENTE

vuole ESSERE

perfetto per

ESSERE amato ed

accettato

RIGIDO

vuole FARE tutto

alla perfezione

perché

perfezione = giustizia

come ragiona la

Dipendente

SISTEMA DI PENSIERO

per la Dipendente

ESSERE GIUDICATO

equivale a

ESSERE ABBANDONATI

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

emozioni e
paure della
Dipendente

SOSTEGNO E APPROVAZIONE

Uno dei criteri per capire che abbiamo
la ferita dell'Abbandono è

IL COSTANTE BISOGNO DI
SOSTEGNO E APPROVAZIONE

di cui necessitiamo da parte degli altri

SOSTEGNO E APPROVAZIONE

Nonostante chieda consigli

POI ALLA FINE FARÀ COME VUOLE

perché in realtà non voleva aiuto ma

APPROVAZIONE

EMOZIONE: TRISTEZZA

La Dipendente prova spesso

UNA PROFONDA SENSAZIONE DI
TRISTEZZA

senza riuscire a spiegarsi

DA DOVE VENGA

PIÙ GRANDE PAURA: SOLITUDINE

La Dipendente teme tantissimo

SI ESSERE ABBANDONATA

e lo risolve

FACENDO LA VITTIMA, MANIPOLANDO,
RICATTANDO, METTENDO IL BRONCIO E
AMMALANDOSI

ALTRA PAURA: AUTORITA'

la Dipendente teme

LE PERSONE AUTORITARIE

perché confonde

AUTORITÀ CON FREDDENZA

ESERCIZIO

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

sintesi della

Dipendente

5 Le ferite dell'anima

la Ferita dell'Abbandono

ORE 18:20

18:40 → SLIDE 84

riconoscere

la ferita

dell'Abbandono

ESERCIZIO

Ti capita di pensare al **PASSATO** o al
FUTURO e vivere la paura
dell'**ABBANDONO** o della **SOLITUDINE**?

ESERCIZIO

Ti capita di cercare di fare le cose perfettamente perché pensi che se non le facessi perfettamente verresti abbandonata?

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 l'abbandono
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 DELL'ABBANDONO
PAURA DELLA SOLITUDINE
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
NON TI SUPPORTA
non hai paura
DELLA SOLITUDINE

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

Ripeti la visualizzazione di guarigione dall'Abbandono 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 abbandono 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 dell'Abbandono

notebook