

5

Le ferite dell'anima

la Ferita del Tradimento

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

L'Ego vuole tenerci nella

ZONA DI COMFORT

in quanto

TEME L'IGNOTO

avendo

SCARSA AUTOSTIMA

NODO IRRISOLTO

evento traumatico



non accettazione



nuovo dolore

Come facciamo a sapere
che un nodo è stato
risolto?

in particolare il Tradimento

Il nodo è stato risolto quando
SCOMPAIONO LE EMOZIONI
NEGATIVE

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

Nel caso del
TRADIMENTO

le emozioni che scompaiono sono:

PAURA DEL TRADIMENTO

PAURA DELLA SEPARAZIONE

PAURA DEL RINNEGAMENTO

e scompare la meccanica del

CONTROLLO

*"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

Controllante

TRADIMENTO

CONTROLLANTE

UMILIAZIONE

MASOCHISTA

INGIUSTIZIA

RIGIDO

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

5

Le ferite dell'anima

la Ferita del Tradimento

notebook

la ferita del

Tradimento

Attenzione

ABBANDONO

reazione in maniera passiva

TRADIMENTO

reazione manifesta e forte

Attenzione

Spesso ci si sente

RIFIUTATI da gen. stesso sex

e CONTEMPORANEAMENTE

ABBANDONATI da gen. sex opposto

Attenzione

Molto spesso chi soffre per

LA FERITA DA TRADIMENTO

soffre anche per

LA FERITA DA ABBANDONO

!!SPESSE DOPPIA FERITA!!

5

Le ferite dell'anima

la Ferita del Tradimento

notebook

come nasce la

ferita del

Tradimento

ferita profondissima

UNA DELLE FERITE + COMUNI IN ASSOLUTO

La persona si sente tradita e manipolata

HA SOFFERTO NEL NON VEDERE SODDISFATTE

LE SUE ASPETTATIVE tra i 2 e i 4 anni

DAL GENITORE DEL SEX OPPOSTO

- perso fiducia nel genitore
- promesse non mantenute e bugie

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 della
Controllante

ESERCIZIO

Descrivi la strategia di reazione che adotti
quanto ti senti tradita,
abbandonata e quando le persone non
mantengono con te gli impegni presi.

5

Le ferite dell'anima

la Ferita del Tradimento

notebook

come nasce la
maschera del
Controllante

*"L'ego non sa vivere nel presente.
Conosce solo il passato
e ripete sempre lo stesso film."*

La Controllante

si percepisce come

TRADITA E SVILUPPA MASCHERA

al fine di sentirsi

DEGNA DI FIDUCIA E

RESPONSABILE

e per fare in modo che

GLI ALTRI MANTENGANO GLI IMPEGNI

ESERCIZIO

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

5

Le ferite dell'anima

la Ferita del Tradimento

notebook

il percorso del Controllante

ADULTIZZAZIONE

Il Controllante fa di tutto

PER CONVINCERE DI AVERE

UNA FORTE PERSONALITÀ

e utilizza le sue

QUALITÀ DI LEADER PER IMPORRE

LA SUA VOLONTÀ

ADULTIZZAZIONE

Il Controllante non è

IN CONTATTO CON

LA SUA VULNERABILITÀ

e in realtà

NON È UNA PERSONA RESPONSABILE

E ACCUSA SEMPRE GLI ALTRI

ADULTIZZAZIONE

Il Controllante

MENTE CON FACILITÀ

PER TIRARSI D'IMPACCIO

ma non sopporta

CHE ALTRI GLI MENTANO

(più la bugia che il tradimento in sé)

ADULTIZZAZIONE

Il Controllante

HA GRANDI ASPETTATIVE
NEI CONFRONTI DEGLI ALTRI

e ipercontrolla

PER MANCANZA DI FIDUCIA

5

Le ferite dell'anima

la Ferita del Tradimento

notebook

le caratteristiche
del Controllante

La Controllante

spesso usa frasi come:

"Sono capace", "Avevo ragione io"

"Fidati di me", "Non mi fido di..."

"Hai capito?"

La Controllante

ha due modi per

ESPRIMERE LA COLLERA

può utilizzare

LA MANIPOLAZIONE SUBDOLA

oppure

LA MANIPOLAZIONE AGGRESSIVA

La Controllante

nelle relazioni ha momenti in cui
È ESTREMAMENTE AFFETTUOSA
in altri si distacca e diventa
QUASI CATTIVA

NODO IRRISOLTO

si sente tradita



indossa maschera della
Controllante



si sente abbandonata non compresa

RELAZIONE CON GLI ALTRI

Ogni volta che c'è

PROBLEMA CON SESSO OPPOSTO

abbiamo la

FERITA DEL TRADIMENTO

RELAZIONE CON GLI ALTRI

Ha grandi
ASPETTATIVE ED È ESIGENTE
tiene tutto
SOTTO CONTROLLO

RELAZIONE CON GLI ALTRI

Non si apre e non si confida con
facilità con il sesso opposto a causa
DELLA MANCANZA DI FIDUCIA

RELAZIONE DI COPPIA

È un eccellente

MANIPOLATORE NEL CONTROLLARE

ed usa qualunque mezzo:

TENERE IL MUSO, MENTIRE, RICATTARE,
SEDURRE, PINGERE, URLARE ETC.

RELAZIONE DI COPPIA

Per la Controllante

AMARE SIGNIFICA COMPIACERE

quindi nelle relazioni avrà

ENORMI ASPETTATIVE

RELAZIONE DI COPPIA

Come il dipendente

VORRÀ TOTALE DEDIZIONE

da parte del partner

MA SI COMPORTERÀ DA EGOISTA

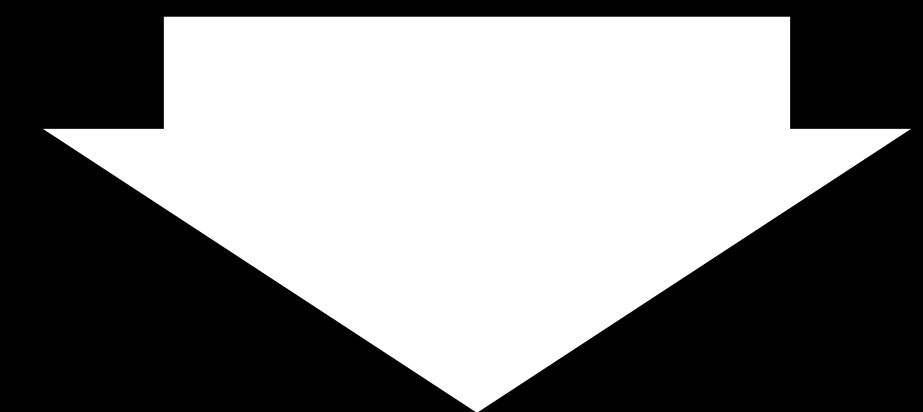
PERFEZIONISMO

La Controllante 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

CONTROLLANTE

vuole ESSERE

perfetto per

ESSERE amato ed

accettato

RIGIDO

vuole FARE tutto

alla perfezione

perché

perfezione = giustizia

come esprimere i

bisogni la

Controllante

ESPRESSIONE DEI BISOGNI

La Controllante

ESPRIME I SUOI BISOGNI

in maniera

AGGRESSIVA

utilizzando

LAMENTELA E SENSO DI COLPA

ESSERE VERI

La Controllante
**HA DIFFICOLTÀ
AD ESSERE "VERA"**

ESSERE VERI

Essere veri significa

PENSARE, SENTIRE, DIRE E FARE

coerentemente la stessa cosa

MA NON "SEMPRE TUTTO" CIÒ

CHE SI PENSA

ESSERE VERI

Per la controllante essere veri significa

PENSARE, SENTIRE, DIRE E FARE

...

"SEMPRE TUTTO"

CIÒ CHE SI PENSA

ESSERE VERI

In realtà la Controllante

USA QUESTO SISTEMA

per cercare di

CAMBIARE LE PERSONE

5

Le ferite dell'anima

la Ferita del Tradimento

notebook

emozioni e

paure del

Controllante

AUTOSABOTAGGIO

La Controllante

È UNA SPECIALISTA

NELL'AUTOSABOTAGGIO

nel momento in cui le cose iniziano ad
andare troppo bene

FORTE PERSONALITÀ

La Controllante

FA DI TUTT PER CONVINCERE DI AVERE
UNA FORTE PERSONALITÀ

usando per questo le sue doti di leader

EMOZIONE: RANCORE

La Controllante

PUÒ CHIUDERE BRUSCAMENTE

UNA RELAZIONE

senza alcun preavviso

DISSOCIAZIONE DA EMOZIONI

La Controllante

NON È IN CONTATTO

CON LA PROPRIA VULNERABILITÀ

per questo cerca di mostrarsi forte

MENZOGNE

Mente con facilità

MA NON SOPPORTA CHE LE SI MENTA

il che vede peggio della

MANCANZA STESSA DI RISPETTO

PIÙ GRANDE PAURA: DISSOCIAZIONE,
SEPARAZIONE, RINNEGAMENTO

Il Controllante teme tantissimo

LA SEPARAZIONE E IL RINNEGAMENTO

e lo risolve con

LA MANIPOLAZIONE SUBDOLA

oppure con

LA MANIPOLAZIONE AGGRESSIVA

ESERCIZIO

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

5

Le ferite dell'anima

la Ferita del Tradimento

notebook

sintesi del Controllante

NASCITA FERITA

→ Genitore sex opposto

MASCHERA

→ Controllante

PAROLE

→ Assente, solo, mi mangiano

CARATTERE

→ Difficoltà essere VERA

Dire sempre tutto ciò che
pensa / Autosabotaggio

AMBIVALENZA

→ Aggressiva / Lamentosa

→ Manipol Subdola / Aggres

MASSIMA PAURA

→ Separazione, Rinneamento

5

Le ferite dell'anima

la Ferita del Tradimento

notebook

riconoscere

la ferita del

Tradimento

ESERCIZIO

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

ESERCIZIO

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

5

Le ferite dell'anima

la Ferita del Tradimento

notebook

guarire le

5 ferite

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

Luca Romito

La nostra felicità

NON DIPENDE

da ciò che ci è accaduto

MA DA COME REAGIAMO

a ciò che ci è accaduto

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

Più aspettiamo a
GUARIRE UNA FERITA
e più questa si aggrava
PIÙ DIVENTA DIFFICILE GUARIRLA

5

Le ferite dell'anima

la Ferita del Tradimento

notebook

passo #1:

riconoscersi

passo #2:

comprender si

passo #3:

accettare
il risentimento
e di aver sofferto

SPECIE VERSO I GENITORI E FIGURE DI RIFERIMENTO

passo #4:

amarare la

NUOVA stessa

Tutto parte dalla
VERA ACCETTAZIONE
Finché non è completa
LE LEZIONI CONTINUERANNO
A PRESENTARSI

3 regole d'oro

DA NON DIMENTICARE MAI

*"La felicità viene prima di
qualsiasi paura"*

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

5

Le ferite dell'anima

la Ferita del Tradimento

notebook

ESERCIZIO

Ripeti la visualizzazione di guarigione del Tradimento 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 Tradimento 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 Tradimento

notebook