

5

# Le ferite dell'anima

la Ferita dell'Umiliazione

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

BASSA AUTOSTIMA → Ferita

Ego → Maschera

ALTA AUTOSTIMA → Guarigione  
oppure grande dolore

EX: FERITA E CEROTTO

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

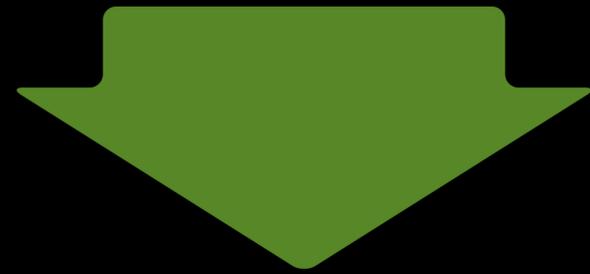
TEME L'IGNOTO

avendo

SCARSA AUTOSTIMA

# NODO IRRISOLTO

evento traumatico



non accettazione



nuovo dolore

Il nodo è stato risolto quando  
SCOMPAIONO LE EMOZIONI  
NEGATIVE

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

Nel caso dell'  
**UMILIAZIONE**

le emozioni che scompaiono sono:

**VERGOGNA**

**SENSO DI COLPA**

**RABBIA E SOTTOMISSIONE**

e scompare la meccanica del

**MASOCHISMO**

*"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**

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

le 5 ferite

dell'Anima

la ferita dell'

Umiliazione

# ESERCIZIO

Riguardo ai tuoi genitori, hai mai avuto l'impressione che la loro assenza o mancanza di attenzione ti abbia fatto sentire umiliata o trascurata?

Hai mai sperimentato la sensazione di essere relegato in secondo piano da una persona importante nella tua vita, in modo da sentirti meno importante?

Ti è mai capitato di sentirti emotivamente trascurata e che questo ti facesse sentire umiliata e inadeguata?

come nasce la

Ferita

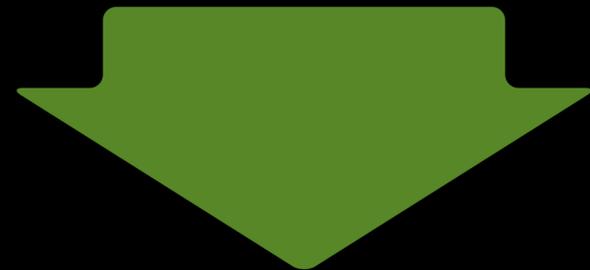
dell'Umiliazione

Ricorda che chi ha la ferita  
dell'Umiliazione  
si sentirà umiliato  
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 la strategia di reazione che adotti  
quanto ti senti umiliato,  
ti vergogni di qualcosa, qualcuno o delle  
circostanze.

Come reagisci e quali comportamenti  
adotti?

come nasce la  
maschera della

Masochista

# La Masochista

nasce da

IPERCONTROLLO

MANCANZA DI FIDUCIA

da parte del genitore

che si sarebbe dovuto occupare

DELLO SVOLUPPO FISICO

# La Masochista

si percepisce come

NON ALL'ALTEZZA

DAL PUNTO DI VISTA COMPORTAMENTALE

e si definisce

COME INCAPACE

e allo stesso modo

SI SENTE DEFINITA DAGLI ALTRI

# ESERCIZIO

Descrivi la relazione con il tuo genitore **che si è occupato del tuo sviluppo e cura fisica** o con la figura che ritieni avrebbe dovuto prendersi cura di te e del tuo sviluppo

il percorso della

Masochista

# DIFFERENZA

colpa

vergogna

# ADULTIZZAZIONE

La Masochista crede di

NON RIUSCIRE A TENERE IL PASSO

delle altre persone

SIA FISICAMENTE CHE METAFORICAMENTE

# La Masochista

non vuole

ESSERE CONTROLLATA

quindi sviluppa

UN FORTE SENSO DI INDIPENDENZA

E SI FA CARICO DI TANTE COSE

# La Masochista

quando si prende cura degli altri

CREDE CHE NON SI SENTIRÀ UMILIATA

ma si sente umiliata

PERCHÈ PERMETTE AGLI ALTRI DI

APPROFITTARSI DI LEI

CIRCOLO VIZIOSO

le caratteristiche  
della **Masochista**

# La Masochista

spesso usa frasi come:

"Ho fatto la serva per tutta la vita"

"Sono anni che li servo e riverisco"

non vuole che gli altri se ne approfittino  
ma poi si carica di mille impegni

# La Masochista

CI TIENE CHE SI SAPPIA

che gli altri hanno bisogno di lei

E QUESTO CONCORRE

a creare un senso di umiliazione

CIRCOLO VIZIOSO

# La Masochista

sviluppa anche lei

**IPERCONTROLLO**

per non correre il rischio

**DI DOVERSI VERGOGNARE**

per il comportamento degli altri

il che porta gli altri a vergognarsi

**CIRCOLO VIZIOSO**

# La Masochista

ha molta difficoltà

AD ESPRIMERE LE PROPRIE ESIGENZE

in quando già da tenera età

SE NE VERGOGNAVA

# La Masochista

È IPERSENSIBILE

e si offende molto facilmente

ALLO STESSO MODO

ha paura di offendere e ferire

E SI SENTE FACILMENTE IN COLPA

# La Masochista

si sente facilmente

SMINUTA E UMILIATA

ed è specialista nello

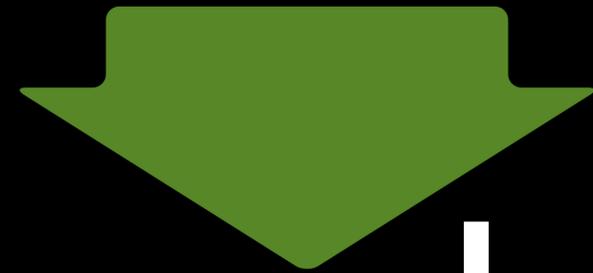
SMINUIRSI E UMILIARSI

si vede molto più

PICCOLA E INCAPACE DELLA REALTÀ

# NODO IRRISOLTO

si sente umiliata e sminuita



indossa maschera della  
Masochista



sente che gli altri si approfittano

le ambivalenze  
della Masochista

# RELAZIONE CON GLI ALTRI

Si sente

UMILIATA E SVALUTATA

e sente che gli altri

SI APPROFITTANO DI LEI

# AMBIVALENZA #1

non ascolta

I PROPRI BISOGNI

nonostante li conosca bene

QUESTO GLI PROVOCA DOLORE

che si auto infligge

# AMBIVALENZA #2

fa di tutto per

RENDERSI UTILE

e questo è un mezzo

PER NASCONDERE LA FERITA DA

UMILIAZIONE

# AMBIVALENZA #3

si impegna molto

A FAR RIDERE GLI ALTRI

prendendo di mira se stessa

CON AUTO IRONIA

che però è auto umiliante

e sminuente

# AMBIVALENZA #4

desidera tantissimo la

**LIBERTÀ**

ma ha paura di non saper

**DI NON SAPERLA GESTIRE**

quindi si riempie di responsabilità

# PUNIZIONE / AUTOPUNIZIONE

La Masochista spesso

PUNISCE GLI ALTRI

ma alla fine riesce a punire se stessa

PUNENDO GLI ALTRI

la relazione  
della Masochista

# PARTNER "VERGOGNOSO"

La Masochista spesso

CERCA UN PARTNER

DEL QUALE SI VERGOGNERÀ

# PARTNER "VERGOGNOSO"

Partner imbarazzante  
PERCHÈ BEVE TROPPO  
e diventa vergognoso

# PARTNER "VERGOGNOSO"

Partner imbarazzante

PERCHÈ CI PROVA CON ALTRE PERSONE

oppure perché

RACCONTA DELLE SUE "ESPERIENZE"

# PARTNER "VERGOGNOSO"

Partner imbarazzante che

LA FA VERGOGNARE

di fronte ai suoi colleghi di lavoro

# SOPPORTAZIONE

La Masochista tende a

**SOPPORTARE**

questi comportamenti negativi

avendo difficoltà a

**STABILIRE LIMITI**

# AUTOSACRIFICIO

La Masochista tende a

SACRIFICARE SE STESSA

all'interno della relazione

METTENDO IN SECONDO PIANO

i propri bisogni

# SISTEMA DI PENSIERO

per la Masochista

ESSERE GIUDICATA / VALUTATA

equivale a

ESSERE UMILIATA

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

emozioni e  
paure della  
Masochista

# EMOZIONI E PAURE

Uno dei criteri per capire che abbiamo

la ferita dell'Umiliazione è

LA COSTANTE RINUNCIA ALLA

PROPRIA FELICITÀ

# EMOZIONE: VERGOGNA

La Masochista prova spesso

VERGOGNA

sia per se stessa che per gli altri

**PIÙ GRANDE PAURA: LIBERTÀ**

La Masochista teme tantissimo  
**DI PERDERE LA PROPRIA LIBERTÀ**  
e quando la conquista  
**SI DÀ ALLA PAZZA GIOIA**

# ESERCIZIO

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

sintesi della

Masochista

**NASCITA FERITA**

→ Genitore "cura fisica"

**MASCHERA**

→ Masochista

**PAROLE**

→ disturbare, colpa, sbaglio

**CARATTERE**

→ Dipendenza emotiva e fisica, evitamento del conflitto, tendenza al sacrificio

**AMBIVALENZA**

→ Libertà / Prigionia

→ Punizione / autopunizione

**MASSIMA PAURA**

→ Libertà

riconoscere

la ferita

dell'Umiliazione

# ESERCIZIO

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

# ESERCIZIO

Ti capita di cercare di fare le cose  
perfettamente perché pensi che se non le  
facci perfettamente  
verresti umiliata o rifiutata o ci si  
vergognerebbe di te?

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'Umiliazione  
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"

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

passo #1:

riconoscersi

**NASCITA FERITA**

→ Genitore "cura fisica"

**MASCHERA**

→ Masochista

**PAROLE**

→ disturbare, colpa, sbaglio

**CARATTERE**

→ Dipendenza emotiva e fisica, evitamento del conflitto, tendenza al sacrificio

**AMBIVALENZA**

→ Libertà / Prigionia

→ Punizione / autopunizione

**MASSIMA PAURA**

→ Libertà

passo #2:

comprender si

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

TU CREI LA TUA REALTÀ

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'UMILIAZIONE  
PAURA DELLA VERGOGNA  
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

# LA MASOCHISTA

Può essere utile

PARLARE CON GENITORE

se ad esempio

MANCANZA DI SUPPORTO

da parte del genitore

CHE HA CURATO LA PARTE FISICA

Sappiamo di  
STAR GUARDENDO

quando percepiamo una  
MAGGIORE AUTONOMIA EMOTIVA  
e la maggior parte delle nostre  
EMOZIONI SONO POSITIVE

**esercizi**

**quotidiani**

# ESERCIZIO

Ripeti la visualizzazione di guarigione dall'Umiliazione 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 Umiliazione 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'Umiliazione

notebook