

5

Le ferite dell'Anima

la Ferita dell'Ingiustizia

notebook

introduzione

felicità e nodi irrisolti

OBIETTIVO DEL CORSO

comprendere

Ingiustizia

RICONOSCERLO IN NOI (E ALTRI)

capire come guarirlo

NELLA VITA QUOTIDIANA

*"Eliminiamo gli ostacoli
alla felicità"*

Luca Romito

Se viviamo nella

NON ACCETTAZIONE

(GIUDIZIO, SENSO DI COLPA, PAURA, **INGIUSTIZIA** 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

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

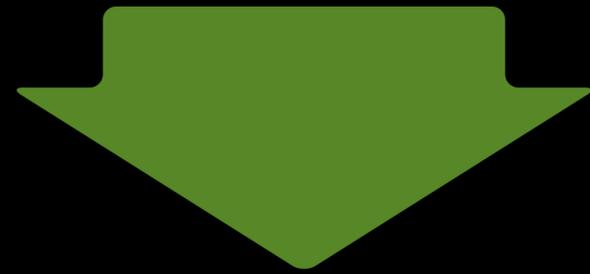
TEME L'IGNOTO

avendo

SCARSA AUTOSTIMA

NODO IRRISOLTO

evento traumatico



non accettazione



nuovo dolore

Il nodo è stato risolto quando
SCOMPAIONO LE EMOZIONI
NEGATIVE

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

Nel caso dell'
INGIUSTIZIA

le emozioni che scompaiono sono:

PAURA DELL' INGIUSTIZIA

PAURA DELLA MANCANZA DI RISPETTO

BRAMA DI GIUSTIZIA

e scompare la meccanica della

RIGIDITÀ

*"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"*

5

Le ferite dell'Anima

la Ferita dell'Ingiustizia

notebook

come nasce la

Ferita

dell'Ingiustizia

ferita profondissima

UNA DELLE FERITE + PERVASIVE IN ASSOLUTO

La persona non si sente

APPREZZATA NEL SUO GIUSTO VALORE

intorno prima fra i 4 anni e i 5 anni con gen sex opposto

- critiche costanti
- aspettative irrealistiche
- punizioni ingiuste

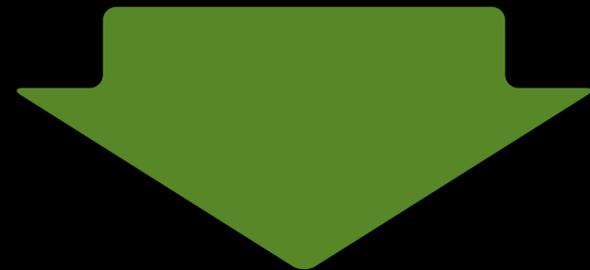
Ricorda che chi ha la
Ferita dell'Ingiustizia
si sentirà trattato
ingiustamente
e mancato di rispetto
anche quando non lo è

QUESTO RIGUARDA TUTTE LE FERITE

DA FERITA A MASCHERA

La ferita dell'

Ingiustizia



crea la maschera della

Rigida

ESERCIZIO

Descrivi la strategia di reazione che adotti
quanto ti senti trattata ingiustamente,
mancata di rispetto,
quando ti senti inadeguata o non
giustamente valorizzata.

5

Le ferite dell'Anima

la Ferita dell'Ingiustizia

notebook

come nasce la
maschera della

Rigida

La Rigida

si percepisce come

NON VALORIZZATA E RICONOSCIUTA

e si definisce

COME INADEGUATA

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**

5

Le ferite dell'Anima

la Ferita dell'Ingiustizia

Notebook

il percorso della

Rigida

ADULTIZZAZIONE

La Rigida crede di

DOVER ESSERE SEMPRE CORRETTA E PERFEZIONISTA

e quindi cerca costantemente

CONTROLLO E RICONOSCIMENTO

questo la porta temere di essere

TRATTATA INGIUSTAMENTE E NON APPREZZATA

CIRCOLO VIZIOSO

La Rigida

il genitore del sesso opposto

PROBABILMENTE È STATO TRATTATO

INGIUSTAMENTE

a sua volta

E SI SENTE TRATTATO INGIUSTAMENTE

DAL/LA FIGLIO/A

CIRCOLO VIZIOSO

5

Le ferite dell'Anima

la Ferita dell'Ingiustizia

Notebook

le caratteristiche della Rigidità

La Rigida

è una maestra nel

IGNORARE O GIUSTIFICARE I PROBLEMI

perché la ferita da Ingiustizia

PORTA A RAZIONALIZZARE O

MINIMIZZARE LE DISPARITÀ

al fine di non rimanere soli

COME É POTUTO SUCCEDERE?

La Rigida

USA LE PROPRIE COMPETENZE

per agganciare l'altra persona

SPESSO CHI SI LAMENTA

di avere troppe responsabilità

SOFFRE DELLA FERITA DA INGIUSTIZIA

La Rigida

spesso usa frasi come:

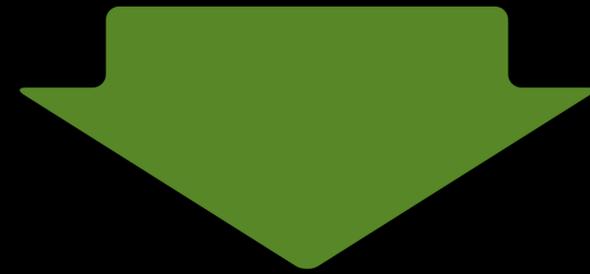
"Fammi sapere se tutto è stato fatto"

"Devo assicurarmi che tutto sia perfetto"

"Non posso tollerare l'inefficienza o l'ingiustizia"

NODO IRRISOLTO

si sente trattata ingiustamente



indossa maschera della Rigida



crea insofferenza negli altri

5

Le ferite dell'Anima

la Ferita dell'Ingiustizia

notebook

RELAZIONE CON GLI ALTRI

Si sente trattata ingiustamente da
PERSONE DEL SESSO OPPOSTO

AMBIVALENZA #1

ha un grande

DESIDERIO DI RICONOSCIMENTO

ma allo stesso tempo ha

DIFFICOLTÀ AD AMMETTERE GLI ERRORI

AMBIVALENZA #2

ha un grande

DESIDERIO DI PERFEZIONE

ma allo stesso tempo ha

ENORME PAURA DEL GIUDIZIO DA PARTE

DEGLI ALTRI

AMBIVALENZA #2

ha un grande
DESIDERIO DI INDIPENDENZA
ma allo stesso tempo ha
BISOGNO DI APPROVAZIONE

PERFEZIONISMO

La Rigida vuole fare tutto

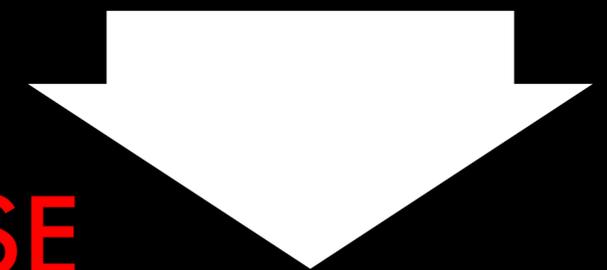
perfettamente

PER SODDISFARE IL SUO BISOGNO DI
GIUSTIZIA

perché non essere perfetti equivale a

ESSERE SVALUTATI

COME LA DIPENDENTE MA PER MOTIVAZIONI DIVERSE



PERFEZIONISMO

DIPENDENTE

vuole ESSERE

perfetta per

ESSERE amata ed

accettata

RIGIDA

vuole FARE tutto

alla perfezione

perché

perfezione = giustizia

5

Le ferite dell'Anima

la Ferita dell'Ingiustizia

Notebook

come ragiona la

Rigida

SISTEMA DI PENSIERO

per la Rigida

NON ESSERE PERFETTA

equivale a

ESSERE ABBANDONATA E SVALUTATA

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

5

Le ferite dell'Anima

la Ferita dell'Ingiustizia

notebook

emozioni e
paure della

Rigida

VALUTAZIONE E APPROVAZIONE

Uno dei criteri per capire che abbiamo

la ferita dell'Ingiustizia è

IL COSTANTE BISOGNO DI

VALUTAZIONE E APPROVAZIONE

di cui necessitiamo da parte degli altri

EMOZIONE: PAURA

La Rigida prova spesso
UNA PROFONDA SENSAZIONE DI PAURA
senza riuscire a spiegarsi
DA DOVE VENGA

PIÙ GRANDE PAURA: SBAGLIARE

La Rigida teme tantissimo di
SBAGLIARE, FALLIRE, ESSERE CRITICATA
e lo risolve
RICERCANDO IL PERFEZIONISMO

ALTRA PAURA: VULNERABILITÀ

la Rigida teme

LE CRITICHE

perché confonde

CRITICA CON SVALUTAZIONE

ESERCIZIO

Riscrivi una situazione in cui ti sei sentita trattata ingiustamente o mancata di rispetto 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 dell'Ingiustizia

notebook

sintesi della

Rigida

NASCITA FERITA

→ Genitore sex opposto

MASCHERA

→ Rigida

PAROLE

→ Controllo, perfezionismo,
mi occupo di tutto

CARATTERE

→ intransigente, bisogno di
ordine e precisione, non
mostra facilmente le emozioni

AMBIVALENZA

→ Sicurezza / insicurezza

MASSIMA PAURA

→ Sbagliare

5

Le ferite dell'Anima

la Ferita dell'Ingiustizia

Notebook

riconoscere

la ferita

dell'Ingiustizia

ESERCIZIO

Ti capita di pensare al **PASSATO** o al **FUTURO** e vivere la paura dell'Ingiustizia o della mancanza di rispetto?

ESERCIZIO

Ti capita di cercare di fare le cose perfettamente perché pensi che se non le facessi perfettamente sarebbe ingiusto?

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 dell'Ingiustizia

notebook

guarire le

5 Ferite

*"Guarire l'abbandono
significa mettere amore
dove ora c'è la paura"*

Luca Romito

Innanzitutto

L'INGIUSTIZIA È AUTOINFERTO

quindi così come lo hai creato

LO PUOI GUARIRE

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

Da oggi ogni cosa che
VI CREERÀ DOLORE
vi darà anche gioia:
VI PERMETTE DI GUARIRE

5

Le ferite dell'Anima

la Ferita dell'Ingiustizia

notebook

passo #1:

riconoscersi

NASCITA FERITA

→ Genitore sex opposto

MASCHERA

→ Rigida

PAROLE

→ Controllo, perfezionismo,
mi occupo di tutto

CARATTERE

→ intransigente, bisogno di
ordine e precisione, non
mostra facilmente le emozioni

AMBIVALENZA

→ Sicurezza / insicurezza

MASSIMA PAURA

→ Sbagliare

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

Coma faccio a sapere
di aver accettato?

Sappiamo di

AVER ACCETTATO

quando non abbiamo più

PAURA DELL'INGIUSTIZIA

PAURA DELLA MANCANZA DI RISPETTO

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 VALUTA
non hai paura
DI NON ESSERE ALL'ALTEZZA

passo #4:

amarare la

NUOVA stessa

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

Sappiamo di
STAR GUARDENDO

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

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

5

Le ferite dell'Anima

la Ferita dell'Ingiustizia

Notebook

esercizi

quotidiani

ESERCIZIO

Ripeti la visualizzazione di guarigione dall'Ingiustizia 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

5

Le ferite dell'Anima

la Ferita dell'Ingiustizia

notebook

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'Ingiustizia

Notebook