



## **"RIPRENDENDO IL TIMONE DELLA MIA VITA"**

*Carissimi lettori e amici, oggi sono nuovamente qui per continuare a parlarvi di quanto importante sia la relazione interiore con noi stessi.*

*La relazione con te, "tra te e te" viene facilitata quando ti fermi ad ascoltarti e rifletti intensamente, attivando le potenzialità della tua intelligenza emotiva.*

*Oggi prima di continuare la nostra conversazione volevo, insieme a te, prendere coscienza che noi esseri umani siamo energia, energia viva: energia che abita all'interno del nostro corpo materiale.*

*Possiamo scegliere di mantenere un'immagine agli occhi dell'altro di mera apparenza, che non ci appartiene, ma che ci dà quell'immagine di "bella presenza" che oscura la reale espressione del nostro volto.*

*Ad esempio la continua ricerca estetica di assomigliare a falsi modelli che per l'appunto ci convincono che "l'essere bello" necessita del principio di trasformazione dell'essere esterno: modellare, plasmare cambiare il nostro corpo, il nostro viso per essere, apparire felici.*

*Ma in realtà noi sappiamo che la vera trasformazione non passa attraverso la manipolazione del corpo ma attraverso la ricerca interiore, che si libera dall'apparenza, e che trasforma non solo il nostro corpo ma anche la nostra mente, la nostra anima, il nostro cuore.*

*"Il principio di trasformazione dell'essere esterno, diventa principio di trasformazione dell'essere interno".*

*Liberandoci dell'"essere come apparire" ci permette di accedere al "vero se", ed lì dentro che noi dobbiamo addentrarci, è lì che troveremo la nostra vera casa, la nostra energia.*

*Il fatto di parlare del nostro "Essere Energia", non è mai stato elemento di discussione nel nostro sistema sociale, il quale se ne è da sempre disinteressato.*

*Anzi è proprio il nostro sistema sociale che ha radicato in noi quei falsi modelli di cui citavo sopra, schiavizzando i nostri corpi ammalando le nostre menti. La perversione del nostro sistema sociale, nel tempo, ha cucito sul nostro essere interiore, un vestito firmato che non ci appartiene, che ha soffocato, oscurato la nostra energia.*

*E' qui che nasce la "Malattia Sociale" che sembra averci contaminato, rendendoci inconsapevolmente ignoranti, nel senso che ignoriamo il nostro vero se perché schiavi del sistema in cui viviamo.*

*Quando invece interroghiamo e rivolgiamo la nostra attenzione al nostro dentro possiamo porci importanti domande che qualificano e mettono al centro la ricerca dell'essere, dando un senso alla nostra vita. Tali sono:*

*-Cosa penso di me stesso?*

*-Cosa sento di me stesso?*

*-Come padroneggio le mie emozioni senza perdermi in queste?*

*-Quali sono i falsi bisogni rispetto alle mie illusioni?*

*-Chi sono io realmente e quali sono le mie qualità?*

*-Riesco veramente ad avere stima di me stesso o devo continuamente fare qualcosa per dimostrare che sono una persona di valore?*

*La stima che cerchiamo in noi stessi dipende non soltanto dai nostri apprezzamenti e sentimenti per noi stessi, ma la ricerchiamo negli altri, infatti, siamo convinti che un aumento della nostra stima dipenda dal giudizio che gli altri hanno su di noi. Attraverso le proiezioni degli altri, specialmente la stima in noi stessi, è condizionata dalle nostre relazioni familiari, in particolare nelle relazioni genitori figli della prima infanzia, dove l'IO del bambino si sta confermando.*

*Se io ho costituito una buona immagine di chi sono, sicuramente ho ricevuto una buona dose di energia positiva e amore genitoriale. Mi sento un bambino speciale, unico e amato, e sono questi impulsi positivi che generano l'energia e le potenzialità del mio io, a crescere ad espandere i suoi orizzonti: dal modo di sentire, di agire e poi pensare. In questo modo divento, sono una persona unica, con valore unico. In questo modo divento, sono una persona unica, con valore unico.*

*Ma al contrario, se l'io personale del bambino si è costruito con un disamore genitoriale, basato sul giudizio, la critica, la disapprovazione e la svalorizzazione, sottolineando gli errori invece che considerarli, opportunità di crescita, allora sicuramente l'energia e le potenzialità del nostro IO si bloccano, in quanto si blocca una falsa immagine di noi stessi.*

*In questo senso il bambino nel tempo, costruisce un'identità che non gli appartiene, il suo Io. Se ha assorbito un'immagine negativa che non è altro che il risultato di una proiezione di una proiezione genitoriale inadeguata che inibisce il bambino.*

*Diveniamo "persona non consapevole". In futuro, il bambino diventerà una persona non consapevole della sua molteplice qualità e talenti, costruendo o sviluppando un falso IO. Il vissuto esperienziale acquisisce falsi valori, messaggi inadeguati, ridotte capacità di crescita personale, inibizione dei desideri. Se i filtri a cui il bambino si rivolge non funzionano o sono rotti (famiglia, scuola, società) il bambino diventa inesorabilmente fragile, e ben sappiamo che qualsiasi cosa fragile si può rompere facilmente. E' questo quello che vogliamo?*

*La perdita di conoscenza della nostra vera identità produce disagio emozionale, malattia, traumi, colpa, rabbia, insicurezza, paura, depressione, demotivazione, chiusura. E queste sono le cause di moltissime malattie di ordine psicosomatico.*

*Perché rispetto a queste problematiche la psicologia diventa importante?*

*La psicologia è una scienza umanistica e la psicoterapia ne è un ramo che si occupa della presa di coscienza dei blocchi e degli errori che ripetiamo nella nostra vita per trasformarli, modificarli al fine di scoprire la nostra vera identità; l'aprezzamento e l'amore per noi stessi che si rifletterà nella relazione con gli altri esseri umani.*

*Questa riflessione ci suggerisce quanto sia importante l'ascolto personale e la riflessione interiore per trovare risposte chiave di vitale importanza: Chi sono io veramente? Che nuove qualità ho scoperto di avere? Quali talenti rendono unico il mio essere? Quali sono le occasioni dove perso il timone della mia vita? Con quali persone e circostanze mi succede questo? Come mi sento in queste circostanze? Che stile di vita sto costruendo affinché il mio essere sia soffocato o bloccato? Cosa devo fare per migliorare e cambiare?*

*Dott.ssa Marta González*

