

# Le carte per il *Dialogo con il Bambino Interiore*

## Ferite, Maschere e Risorse



*Le carte per il Dialogo con il Bambino Interiore funzionano come un ologramma, perché contengono in sé un aspetto del tutto. In ognuna possiamo trovare un significato simile ad un'altra in quanto tutti noi, essendo anche noi ologrammi, abbiamo al nostro interno queste ferite, maschere e risorse.*

*Queste carte sono solo un campione delle più frequenti modalità con le quali il nostro bambino interiore si esprime e dialoga con il mondo esterno.*

*Le carte sono per noi una sorta di promemoria: ci aiutano a ricordare qual è*

*il nostro compito in questa vita, cosa siamo venuti a fare. Ci ricordano anche che le nostre azioni possono trasformare, sciogliere e liberare tutta la sofferenza che ci portiamo dentro da generazioni e creare una vita migliore in allineamento con la spinta evolutiva della nostra Anima.*

## *Sommario*

<i>Le Carte delle FERITE.....</i>	<i>5</i>
<i>Le Carte delle MASCHERE.....</i>	<i>9</i>
<i>Le Carte delle RISORSE.....</i>	<i>13</i>
<i>Le Ferite.....</i>	<i>18</i>
<i>Le Maschere.....</i>	<i>63</i>
<i>Le Risorse.....</i>	<i>103</i>
<i>Tecnica di liberazione e perdono.....</i>	<i>140</i>

# Le Carte delle FERITE

Tutte le ferite sono legate al nostro ego e al nostro bambino interiore vulnerabile, ossia a colui che ha sentito qualcosa – che ha dato vita alla ferita - che non poteva accettare, affrontare, superare in quel momento e che pertanto lo ha minacciato nella sua integrità, bellezza e luce. La ferita è rimasta viva dentro a quel bambino, nell'attesa che diventasse adulto e riuscisse a elaborare quel vissuto e lasciarlo andare. Se questo non è accaduto neppure in età adulta, la ferita può essersi condensata in una forma-

pensiero densa che agisce sul piano invisibile come “corpo di dolore”, oppure somatizzata nel corpo come “spia di allarme”, nel tentativo di risvegliare la persona dal suo sonno esistenziale, o entrambe. Riconoscere la ferita come parte del proprio vissuto e decidere di iniziare un percorso di liberazione è fondamentale in un’ottica di crescita personale. Accogliere la ferita significa cominciare ad ascoltare il proprio bambino interiore. Questo è il primo passo verso la salvezza della propria Anima.

Alcune domande utili per entrare in contatto con una ferita:

- *Cosa mi “attiva” questa situazione che sto vivendo?*
- *Cosa sento nel corpo?*
- *Quale sensazione, emozione, ricordo, immagine mi arriva?*

Le ferite sono le seguenti:

Non accettazione

Tradimento

Abbandono

Violenza

Rifiuto

Abuso

Senso di colpa

Vergogna

Solitudine

Indifferenza

Ingiustizia

Umiliazione

Giudizio

Insicurezza

Rigidità

Paura

## **Le Carte delle MASCHERE**

Quel bambino ferito è cresciuto, ha dovuto difendersi e trovare strategie per sopravvivere. Si è dovuto costruire una nuova personalità per sostenere tutto il dolore che gli provocava perdere la sua vera essenza, rassegnarsi a diventare ciò che gli altri volevano. Con queste maschere il bambino si è illuso che potesse sostenere o vincere quel dolore, ma non è stato così. Le maschere sono state utili per un breve periodo, ma non possono colmare quel vuoto che il bambino continua a sentire. Occorre che

l'adulto si accorga di questo schema e intraprenda un percorso di liberazione che gli consenta di ritornare al flusso vitale di quel bambino, alla sua sorgente di Luce!

Alcune domande utili per iniziare a lasciare andare una maschera:

- *Da cosa mi voglio proteggere?*
- *A cosa mi è servita questa difesa?*
- *Ne ho ancora bisogno?*

Le Maschere sono le seguenti:

Vittima

Dipendente

Masochista

Solare

Altruista

Seduttivo

Rigido

Giullare

Inadeguato

Sfuggente

Dominante

Dispersivo

Sabotatore

Compiacente

Fuggitivo

Reattivo

Mentale

Controllore

## Le Carte delle RISORSE

Le risorse rappresentano la parte più importante del percorso con queste carte. Esse permettono la trasformazione di una ferita e offrono l'opportunità che l'evento traumatico diventi una crescita per l'Anima. Conoscere la ferita non deve servire a “dare energia” a quel vissuto ma, al contrario, a lasciarlo andare. Nella *Tecnica di Liberazione e Perdono\** si vede bene questa modalità: la persona riesce a liberarsi di tutte le emozioni trattenute e cristallizzate e a restituire il peso del dolore a chi l'ha originato,

mandando contemporaneamente luce a quell'aspetto della propria esistenza ed assumendosi pienamente la responsabilità della propria vita. A questo punto la persona necessita di strumenti da mettere in atto nella quotidianità, uno di questi sono le Risorse. Esse rappresentano un punto di partenza sul quale mettere energia, insieme alla meditazione, al respiro circolare e agli esercizi “di presenza” volti ad aiutare il compiersi del processo trasformativo in atto.

Alcune domande utili per accogliere le risorse nella tua vita:

- *Quanto spazio sei disposto a concedere a questa risorsa nella tua vita?*
- *Come ti fa sentire che questa risorsa fa già parte della tua essenza?*

Le Risorse sono le seguenti:

Aprire il cuore

Mollare la presa

Concedersi di ricevere

Seguire l'istinto  
Permettersi di sbagliare  
Vivere pienamente  
Abbandonare le difese  
Diventare genitori di sé stessi  
Accogliere il bambino interiore  
Prenderti cura di te  
Amarti, coccolarti  
Accettarti così come sei  
Sentire la vulnerabilità  
Lasciare andare  
Perdonare

Assumersi la piena responsabilità

# Le Ferite

## Abbandono

Il termine abbandono si riferisce alla ferita dell'essere abbandonato. L'abbandono si può percepire non solamente quando una persona di riferimento si allontana fisicamente, come nel caso di un genitore che rinuncia alla cura di un figlio o non lo riconosca legalmente, ma anche come abbandono del sentire e della relazione nei confronti del figlio. Un bambino può essersi sentito abbandonato perché, da quando è nato il fratellino, la mamma non

si è più occupata di lui come prima, oppure il padre ha sempre lavorato fino a tardi e non ha mai giocato con lui, o ancora perché i genitori hanno messo sempre al primo posto il lavoro anziché le attenzioni verso il figlio e così via.

In qualsiasi modo il soggetto percepisca l'abbandono, questa ferita crea un enorme vuoto, che la persona cercherà di colmare in relazioni sbagliate (dipendenza affettiva) o in altri comportamenti compensatori (gioco d'azzardo, fumo, shopping compulsivo, abuso di alcool o sostanze stupefacenti,

disturbi alimentari, super lavoro, varie ossessioni e fobie). Tutti questi tentativi saranno vani poiché compensativi di un bisogno, quello di essere amato totalmente e in modo incondizionato. Prendere coscienza di questo meccanismo potrà permettere al soggetto di comprendere quanto è grande la sua sofferenza e al contempo entrare in contatto con la sua capacità di invertire il processo ovvero iniziare a dare amore agli altri e a se stesso per *aprire il cuore* cioè, da una parte, perdonare i suoi

“carnefici” e, dall'altra, nutrire il suo bambino interiore.

## **Abuso**

Un abuso può essere di vari tipi: fisico, sessuale, emozionale, verbale.

L'abuso fisico per un bambino è una terribile *umiliazione*, consistendo nella violazione dei suoi confini e dunque del suo senso del sé. A questo, nell'abuso sessuale, si aggiunge una profonda confusione e ambiguità sull'amore e sulla sessualità.

Quando siamo abusati anche solo verbalmente ci sentiamo indesiderati, criticati e umiliati e questo crea una grossa ferita emozionale che porta a reprimere la nostra energia vitale. Per un bambino, un abuso può consistere anche semplicemente nel non essere ascoltato o nel non ricevere la giusta attenzione. In questi casi, spesso succede che è il bambino stesso che si prende cura dei sentimenti e delle emozioni di un genitore.

L'abuso può prendere altre forme, quali l'essere manipolati, il dover soddisfare le

aspettative di un genitore, l'essere giudicati o trattati con superficialità, non sentirsi desiderati e aiutati ad esprimere le proprie vere inclinazioni e talenti, ma anche vivere e respirare un ambiente non adeguato, con adulti inclini alle negatività, alla depressione, alla violenza, alle ossessioni, alla paura e così via.

E' abuso anche il vivere l'esperienza di abbandono da parte di coloro che si dovrebbero prendere cura di noi quando siamo bambini, è abuso non sentirsi protetti, compresi o accolti.

# Giudizio

Il giudizio si riceve come ferita fin da piccoli, quando ci sentiamo profondamente sbagliati nei confronti di qualcuno o qualcosa, di un familiare, di un insegnante, di un conoscente. Questo mina profondamente la nostra autostima e libertà di essere, cioè l'autenticità. Ci costringe a corrispondere a un modello esterno e ci impedisce di sentire chi siamo realmente. In risposta ad un giudizio molto forte, possiamo addirittura fare l'opposto di ciò che è nella nostra natura, perché ci ribelliamo totalmente a

uno schema ('condizionamento') che abbiamo respirato intorno a noi e non riusciamo a seguire nessun modello di riferimento se non la nostra spinta alla libertà.

Qualsiasi sia il nostro modo di reagire, la ferita del giudizio ci segna profondamente, fino a quando non riusciamo a *lasciarlo andare* e ci accettiamo totalmente, per quello che siamo, senza più alcun condizionamento.

# Indifferenza

L'indifferenza è la ferita di colui che non è stato visto, ascoltato, amato. Di solito questo bambino è passato inosservato perché il genitore aveva altro da fare, o era concentrato su qualcun altro o qualcos'altro, per esempio sulla scomparsa di una persona cara. L'energia del genitore è deviata altrove e quest'ultimo, non riuscendo a stare nella presenza, è come se non ci fosse. Per un bambino l'indifferenza è spesso peggiore di un cattivo comportamento, perché annienta la propria identità. E' come non

trovare una base solida attraverso la quale crescere, è un'esperienza che si avvicina alla morte dell'Anima.

Da questa ferita si può emergere dando al proprio bambino interiore tutto ciò che gli è mancato, diventando genitori di noi stessi.

## **Ingiustizia**

L'ingiustizia crea una forte rabbia inespressa che, non manifestandosi, può generare delle somatizzazioni. Una persona che soffre di ingiustizia non si

sente apprezzata nel suo valore, quindi soffre di un mancato riconoscimento. Allora fa di tutto per essere perfetta e, proprio per questo, può diventare rigida. La maschera della rigidità serve a tagliare i ponti con il proprio sentire, non perché non si è sensibili, tutt'altro, ma perché così facendo si riesce a controllare questa sensibilità e a non mostrarla agli altri. Quando si prende contatto con questa ferita, si può innescare una reazione di forte rabbia che può scaricarsi sugli altri in modo anche sfrenato. Nel manifestare la rabbia,

infatti, oltre alla motivazione scatenante si instaura un processo di catarsi che mira ad esprimere un vissuto antico, cioè relativo al momento in cui, in tenera età, si è subita un'ingiustizia che non ha avuto modo di rivendicare le sue ragioni.

Durante il lavoro di *Liberazione e Perdono\** è possibile permettere al proprio bambino interiore di sentire tutta la sua ferita e di indirizzare la sua rabbia verso la persona che l'ha offeso, in modo da liberarsi e lasciare andare, di conseguenza perdonare e infine assumersi la responsabilità di ciò che la

sua Anima ha scelto di vivere come prova karmica al fine di evolvere.

## **Insicurezza**

La ferita dell'insicurezza si presenta quando una persona si sente profondamente smarrita - anche se all'esterno può ostentare un comportamento sicuro di sé. Questa ferita mina la propria autostima in quanto, nonostante tutti gli sforzi, non ci sentiamo saldi. In questo caso qualcosa o qualcuno non ci ha trasmesso una base sicura nell'infanzia, può essersi trattato di

un evento non solo nostro ma anche di coloro che si dovevano prendere cura di noi. Ricerchiamo sempre riconoscimenti all'esterno e per questo ci sforziamo di essere perfetti e di fare un surplus di lavoro, nella speranza inconscia che questo ci dia riconoscimento e valore. Chi soffre di questa ferita non si sente mai all'altezza a contatto con gli altri, soprattutto in contesti formali, mentre riesce a gestire più facilmente le relazioni intime, in quanto con questa ferita la persona tende a diventare - senza volerlo

- un “vampiro energetico”, perché si aggancia agli altri per sopravvivere.

L’assumersi la piena responsabilità di sé stessi, accettarsi e amarsi così come si è, diventano le risorse fondamentali per dare, a quel bambino interiore ferito, le radici necessarie a costruire la vera sicurezza interiore.

## **Non accettazione**

Questa carta può avere un duplice significato: non accettazione da parte degli altri oppure da parte di noi stessi.

La ferita di non accettazione si sente molto spesso nei confronti dei propri genitori, se non ci hanno amato in modo incondizionato, ovvero accettandoci totalmente, mentre ciò che veniva espresso o pensato era “ti amo se fai il bravo, se ti comporti bene, se studi” e così via. I genitori spesso hanno delle aspettative sui propri figli: si aspettano che da piccoli siano bravi, che quando iniziano la scuola studino, poi che si trovino un buon lavoro, che si sposino e si facciano una famiglia con dei bambini. Insomma desiderano che il proprio figlio

“si sistemi bene”. Tuttavia il figlio potrebbe non volere essere così ubbidiente, potrebbe non piacergli la scuola, potrebbe avere voglia di fare altro invece che farsi una famiglia o l’università o quel particolare lavoro desiderato dai genitori. Se il figlio sente che i genitori non accettano nel profondo le sue scelte, percepisce che l’amore non ha una qualità pura e questo lo fa sentire *non accettato*.

# Paura

La paura è una ferita molto profonda. Benché si tratti di un'emozione, l'ho inserita nelle ferite in quanto difficilmente può esprimersi fisicamente, rimane invece sottile e densa nel corpo, lo paralizza e lo fa scivolare giù, senza apparente spiegazione. La paura rende la persona incapace di agire, di muoversi e crescere, dunque impedisce al bambino interiore di diventare adulto, costringendolo alla dipendenza dagli altri e creando lentamente un'inesorabile prigionia. Abbiamo paura quando il nostro

cuore è chiuso, non sentiamo il collegamento con la *fonte* divina, non sentiamo amore e protezione intorno a noi. Ci sentiamo persi. La paura si collega a emozioni basse e porta con sé ansie, attaccamenti, panico, angoscia, senso di separazione, vuoto, sensazione del nulla e di non avere dei confini, di smembramento e di morte.

La paura è spesso indotta da situazioni karmiche o vissute in questa vita a partire dal concepimento, non esistono paure innate tranne quella del rumore e del senso dell'altezza. Come sappiamo, un

bambino non ha paura e infatti non sente il limite. Quando un bambino tocca il limite grazie alla paura, inizia a percepirsi e a strutturarsi nel corpo; quindi questo tipo di paura risulta funzionale, perché consente alla coscienza di farsi corpo.

Quando ereditiamo una paura da un genitore o un avo, questa diventa funzionale al percorso dell'Anima, ovvero a ciò che siamo venuti a sciogliere e integrare in questa vita. Ci obbliga a lavorare su questo aspetto, anziché soccombere. La paura è un'energia molto forte e forte è il lavoro che ci spinge a

fare, *in primis* a non rimandare la sfida che ci porta bensì ad affrontarla senza fuggire.

## Rifiuto

Il rifiuto è una ferita che lascia un segno profondo ed è simile alla non accettazione, anche se ha una vibrazione per certi versi più intensa. Nella ferita del rifiuto la persona prova tutta la potenza del sentirsi respinto, escluso e minacciato nel suo diritto di esistere. Questa può essere la ferita di un figlio non voluto, o di

nesso diverso da quello che i genitori desideravano. La persona che si sente rifiutata spesso tenderà a nascondersi (*maschera del Fuggitivo*) e questo suo ritirarsi si esprime nei tratti del viso, in particolare negli zigomi, e in quelle zone del corpo che sembrano scavate. E' un corpo che non vuole occupare troppo spazio e la mente si rifugia in uno spazio immaginario.

La persona che soffre di questa ferita non si dà valore e si sente una nullità, per questo spesso diventa anche un grande sabotatore di sé stesso. Non crede fino in

fondo di meritarsi cose belle, ma nello stesso tempo farà di tutto per fare bene e ricercare la perfezione, nel tentativo di trovare quell'amore e accettazione che gli è sempre mancato. E' molto ambivalente nei suoi comportamenti perché, da una parte, cerca le attenzioni e, dall'altra, ha paura di sentirsi soffocato dal "troppo" amore.

La risorsa è quella di amare sé stessi, diventando adulto e madre/padre di sé.

# Rigidità

La rigidità come ferita si manifesta nell'atteggiamento di durezza e severità nei confronti di sé stessi ed è una ferita molto frequente. Può sembrare inappropriato definirla come ferita perché appare più come una caratteristica caratteriale, ma spesso questa rigidità si acquisisce da un condizionamento, una forma-pensiero o si respira nell'ambiente in cui si è vissuti. Altre volte invece è una prova che l'Anima si sceglie per evolvere in quanto, finché la persona rimane rigida, è difficile che si apra a un flusso di

abbondanza, prosperità e amore. Ci sono dei muri da abbattere, delle corazze che si somatizzano soprattutto nel corpo (infatti A. Lowen parla di 'corazza caratteriale') e che hanno bisogno di sciogliersi per permettere alla persona di ritrovare la fiducia nel flusso della vita, ovvero *affidarsi*. Dunque se lo scopo/risorsa può essere aprire il cuore, mollare la presa, seguire l'istinto e così via, il mezzo dovrà necessariamente passare dal lavoro corporeo (Bioenergetica, Respiro Circolare e tutte le tecniche di rilascio emotivo) e dal

lavoro di liberazione delle memorie emotive (vedi la *tecnica di Liberazione e Perdono*).

## Vergogna

La vergogna è una sensazione di inadeguatezza di base che ci fa sentire sbagliati, non all'altezza o incapaci. Nella vergogna perdiamo il contatto con il nostro centro, e sentiamo solo il vuoto, non abbiamo fiducia in noi stessi e cerchiamo di compensare sforzandoci di sentirci forti e raggiungendo degli obiettivi. Ci sentiamo bene solo se

riceviamo riconoscimento dall'esterno, approvazione, rispetto e amore, che in verità non sono altro che forme di sopravvivenza per non avvertire questa ferita.

Perdiamo progressivamente energia, perché non ci sentiamo mai abbastanza bravi. La vergogna è paralizzante, perché ci poniamo sempre in uno stato di compensazione o di abbattimento.

Quando sentiamo la vergogna pensiamo di non andare bene come siamo e anche voci interiori ci dicono che siamo sbagliati

(il nostro *critico e giudice interiore* parlano molto in questa ferita).

La vergogna ci allontana dal nostro centro, inducendoci ad identificarci con sé stessa al punto che spesso non riusciamo neanche a percepirla. La vergogna vissuta in superficie si concretizza nel ruolo di “perdente”, mentre quella nascosta si manifesta in alti e bassi che oscillano tra “vincente” e “perdente”, a seconda dei feedback che riceviamo dall'esterno (successo e fallimento).

Dunque la vergogna ci porta a dipendere dalla stima, amore e attenzione degli altri, diveniamo *compiacenti* e abbiamo disperatamente bisogno di riempire un vuoto. La vergogna è collegata al *senso di colpa*, perché abbiamo la sensazione di aver fatto qualcosa di sbagliato.

Poiché nella vergogna non ci sentiamo degni di amore, una risorsa è sentirsi amati, amarsi e accogliere la nostra vulnerabilità.

## Senso di colpa

La ferita del senso di colpa agisce in modo profondo e subdolo e non lascia passare niente di buono per la persona che la subisce. Assume le sembianze del sabotatore, che vuole punirsi per qualcosa che ha fatto. Cadere nella trappola del senso di colpa significa subire costantemente una voce che ci ripete che siamo sbagliati, che abbiamo sbagliato e che per questo dobbiamo stare male. Tale meccanismo è raramente portato alla luce della consapevolezza.

Il senso di colpa vuole controllare la rabbia. Serve a mettere a tacere la rabbia, perché il bambino non può permettersi di provare rabbia nei confronti dei genitori e dunque si colpevolizza, prende lui la colpa anziché darla al genitore. Infatti il bambino tende a proteggere il genitore, e questo atteggiamento tende a permanere anche una volta diventato adulto. Il meccanismo protettivo si attiva quando, anche se riconosciamo che il nostro bambino interiore è ferito, ci risulta impossibile incolpare un genitore.

Il senso di colpa diventa una sub-personalità, una voce interiore che ci accompagna fino a quando non ci permettiamo di lasciare andare quel legame negativo e reindirizziamo la rabbia verso la causa che l'ha scatenata e non più verso noi stessi. Questo è possibile con la *tecnica di Liberazione e Perdono\**, parlando con l'Anima del "carnefice", che visualizziamo seduta davanti a noi su un cuscino, mentre finalmente il nostro bambino interiore si permette di liberarsi di un peso enorme, quello di aver preso su di sé la colpa.

Così facendo il nostro bambino non ferisce l'altra persona, anzi, la libera a sua volta, in quanto scioglie il legame negativo che inquinava entrambi e si assume la propria responsabilità. Riesce anche a perdonare perché comprende che anche il carnefice è a sua volta una vittima, e infine *prende distacco* dalla negatività, mantenendo solo l'amore e non più la protezione malata.

## **Solitudine**

La ferita di solitudine può manifestarsi anche se siamo persone circondate

dall'affetto degli altri e in particolare della famiglia. Questa sensazione scaturisce da un profondo senso di vuoto interiore che si origina da un vissuto infantile quando, anziché essere accolti, siamo stati ignorati o non compresi o non amati dalle figure di riferimento.

Un bambino si sente solo, ad esempio, se aspetta a lungo lo sguardo della madre che non arriva, o se il padre sempre preso dal lavoro non riesce a trovare il tempo per giocare con lui. Ci sentiamo soli quando abbiamo sofferto di dipendenza affettiva e siamo abituati ad

aggrapparci a qualcuno, non sappiamo camminare sulle nostre gambe, non sappiamo prenderci cura di noi stessi.

Ci è mancata una *base sicura*, stabile, per crescere indipendenti, oppure ci sentiamo incompresi: nessuno ci conosce veramente e ci capisce. Nessuno al mondo ci vede, vede ciò che siamo realmente, i nostri talenti, la nostra bellezza, i sogni della nostra Anima.

La solitudine emotiva è la ferita più grande: è *come* abbiamo vissuto il trauma e non il trauma stesso a far male. Sono le parole non dette, le lacrime non

piante, le grida non emesse, i movimenti non fatti a causare quella segregazione emotiva che crea l'isolamento.

Trovare un'altra persona che ci ama e sentire senso di unione e appartenenza è bellissimo, tuttavia occorre non aggrapparsi a questa idea e rimanere sempre presenti e integri, amando noi stessi prima di ogni altra persona e nutrendo il nostro bambino interiore.

## **Tradimento**

Quando pensiamo al tradimento subito lo associamo all'infedeltà all'interno della

coppia, ma il tradimento in questa ferita ha un significato più ampio. L'inganno e la falsità che la persona può avere subito da qualcuno è solo il "sintomo" di un tradimento più ampio, la prima persona che ci tradisce è il genitore che non crede in noi, *non si fida* e non ci lascia liberi di sperimentare, sbagliare, imparare. Un genitore che controlla la vita del figlio, che decide per lui, che lo invade con il suo vissuto e lo "carica" dei suoi pesi, anche questo è un tradimento.

Un figlio si sente tradito quando proprio la persona che lo doveva proteggere dalle

situazioni negative della vita, ovvero il padre e/o la madre, è essa stessa a infliggerle. Questo è il tradimento più grande.

Questa carta si può leggere anche come tradimento di sé stessi. Noi stessi tradiamo il nostro bambino interiore quando non lo ascoltiamo, non sentiamo i suoi bisogni e ci rifiutiamo di amarlo. Per paura e bisogno di compiacere cerchiamo la via più facile, più comoda: l'approvazione degli altri e, quando questa viene meno, non riusciamo a trovare la forza dentro di noi. La

maschera relativa a questa ferita è il controllore, perché il controllo ci dà l'illusione di non soccombere. La persona ferita dal tradimento ha perso la fiducia negli altri, nella vita, nel mondo, dunque ha bisogno di controllare e gestire tutto da sola, illudendosi di non venire più tradita. Invece, è quando *molliamo la presa* e ci lasciamo andare, fidandoci prima di noi stessi e poi degli altri, che possiamo restituire fiducia al nostro bambino interiore e *vivere pienamente*.

# Umiliazione

La ferita di umiliazione è collegata alla vergogna, al sentirsi sminuiti di fronte a una persona che aveva il controllo di una certa situazione: un genitore, un insegnante, un altro adulto di riferimento. La persona che durante l'infanzia si è trovata spesso in questa situazione tende ad attirarsi situazioni simili che gli ricordano questa la ferita, quindi diventa spesso bersaglio di un tipo di atteggiamento giudicante e offensivo. La maschera che ne deriva è quella del *masochista*. La persona cercherà di fare

tutto per gli altri, a costo di stare male, di prosciugarsi, di non sentire più i propri bisogni e soprattutto non rispettarli. La persona che si sente umiliata solitamente non si riconosce degna, non si sente di valere, dunque la sua vibrazione esprime questo senso di disagio e “crea” negli altri la risposta che lei stessa si aspetta: l'umiliazione. Insomma, ci troviamo in un circolo vizioso.

Per uscire da questo schema occorre sentire il proprio valore ed esprimerlo senza paura. Soccombere a questo meccanismo non fa altro che creare una

spirale che si autoalimenta fino a quando la persona si convince davvero di non essere meritevole di niente, neanche dell'amore.

## **Violenza**

Per violenza non si intende solo la violenza fisica ma anche quella verbale o psicologica. Ci sono tante forme di violenza, ad esempio per un bambino anche non essere ascoltato è una forma di violenza. La violenza si può concretizzare anche in una forma di

manipolazione, ad esempio in quell'energia sottile che si respira in un contesto domestico quando i genitori si odiano e si fanno la guerra. La violenza è l'espressione di una forza impetuosa fuori da ogni controllo, che in un bambino innesca il terrore e può causare traumi molto profondi, soprattutto in tenera età e se compiuta dalle persone che avrebbero dovuto proteggerlo.

Purtroppo il bambino ama il genitore a prescindere dal suo comportamento. Lo ama sempre, anche quando è violento. Per lui il genitore è la vita stessa e non

può vivere senza il suo amore. Il genitore è colui di cui si dovrebbe fidare di più e grazie al quale dovrebbe scaturire la fiducia naturale nella vita e nel mondo, in ogni sua possibilità.

Comunque la strada per *uscire dalla paura*, cioè da quella spirale per cui se abbiamo subito violenza diventiamo noi stessi violenti oppure ci attiriamo persone violente, esiste. Esiste il modo per imparare ad *aprire il cuore* e iniziare a darsi amore, nutrire il bambino interiore di bellezza, armonia, pace, libertà e sogno.

La violenza subita non si insinua soltanto nella mente ma in tutto il corpo, nelle cellule, nelle memorie emotive e in tutta l'Anima. Per liberarsene è necessario fare un lavoro su di sé che sia *olistico*, ovvero che prenda in considerazione ogni aspetto del proprio essere, così da poter ripulire totalmente le tossicità e consentire la creazione di una nuova verità, trasmutando ciò che la sofferenza ci ha donato in un dono di amore e luce per noi stessi, il nostro bambino interiore e le future generazioni.

# Le Maschere

## Vittima

Se ti è uscita questa carta significa che ti devi accorgere che, assumendo una vibrazione da vittima emani un segnale all'universo che conferma questo stato e, di conseguenza, *crei* il carnefice in ogni situazione della tua vita. In realtà quindi sei tu stessa/o il sabotatore!

Prova ad uscire da questo schema che ti sei costruita/o e che è diventato la tua zona di comfort. Prova ad *assumerti*

*pienamente la responsabilità* delle tue scelte e della tua vita.

Ciò che ti succede all'esterno è un riflesso del tuo mondo interiore, fai pace con te stessa/o e tutto il mondo esterno cambierà. Smetti di colpevolizzare gli altri, gli eventi e le situazioni della tua vita, perché nessuno ne ha colpa, smetti di lamentarti e giudicare. Inizia ad assumere il controllo del tuo potere personale, ovvero di quella energia che niente e nessuno può toglierti ... e vedrai che il mondo intorno a te cambierà.

# Dipendente

La maschera del dipendente è difficile da individuare perché, per certi aspetti, siamo tutti dipendenti da qualcosa. Tuttavia, ci sono varie forme di dipendenza. La dipendenza affettiva, per esempio, è molto subdola e anche invalidante. La persona che ne soffre non è libera di amare ed essere amata, perché è dentro una prigione, in trappola. Come descritto nel bellissimo libro di Robin Norwood *Donne che amano troppo*, la persona dipendente non si rende conto di quanto male può fare a sé

stessa e di quanto sia lontana dall'amore. Questo tipo di dipendenza è legata alla paura del vuoto, che arriva ad annientare l'Anima. Ma se la persona intraprende un percorso di crescita personale, dove impara ad amare il suo bambino interiore ovvero la fonte reale del suo bisogno estremo, piano piano è possibile venire fuori dalla dipendenza e ritrovare la propria autonomia, forza, ovvero imparare a camminare con le proprie gambe, a crescere. Le dipendenze da sostanze, invece, possono essere molto radicate e complesse, pertanto è

necessario essere seguiti da professionisti del settore.

In generale, comunque, dietro a tutte le forme di dipendenza c'è un bambino ferito che cerca disperatamente amore.

Se hai preso questa carta, domandati da chi o da che cosa sei dipendente o se *crei* dipendenza negli altri. La consapevolezza è infatti il primo passo per la vera trasformazione.

## **Masochista**

Il masochista tende a fare tutto per gli altri ed ha difficoltà a esprimere le sue vere

necessità e ciò che prova davvero. La sua ferita è l'umiliazione: fin da piccolo non osava parlare per vergogna o per non fare vergognare qualcun altro. Chi indossa questa maschera si infligge la sofferenza di non ascoltarsi e non amarsi per nascondere la sua ferita.

Per il masochista è molto importante il tema della libertà. Se hai preso questa carta significa che hai difficoltà a riconoscere i tuoi bisogni. Accorgerti di essere una persona speciale e importante potrà aiutarti a sentire quanto amore c'è intorno a te e a superare la

ferita da umiliazione, vergogna e senso di colpa.

## Solare

Dietro l'aggettivo "solare" può nascondersi la maschera di chi fugge dal contatto con la parte più in ombra di sé. Se hai preso questa carta significa che la tua "allegria" maschera un vissuto doloroso che cerchi in tutti i modi di nascondere agli altri ma soprattutto a te stesso. Così facendo, non cogli l'opportunità del potenziale che si origina dal contatto con il tuo vero essere, sia

nella parte in luce che in quella in ombra. Adesso hai l'opportunità di uscire fuori in tutta la tua vera essenza, accogliendo anche le emozioni scomode che sono in relazione con il tuo bambino ferito, e facendo pace con esse senza giudicarle. Questa presa di coscienza darà luogo a un'integrazione del tuo sé da cui si originerà la tua vera luce, la solarità come espressione di gioia e libertà e non più come maschera. Solare significa che proviene dalla luce. Se trovi la luce dentro di te, diventerai il Sole e non ti sentirai più sola/o.

# Altruista

L'altruista spesso non sa di nascondersi dietro a una maschera, quella del "salvatore" o della "crocerossina". In lei/lui la spinta ad aiutare gli altri è così forte da perdere di vista quasi sempre l'amore per se stessa/o e il rispetto dei propri bisogni. La persona altruista ha quasi sempre un vissuto di sofferenza. Probabilmente un genitore (quasi sempre la madre) è stata molto male, procurando in lui al contempo un grande senso di impotenza e un desiderio immenso di salvarla, che è rimasto insoddisfatto.

Tuttavia questa maschera può nascondere altri eventi, di questa o altre vite, dove si è avvertito forte il bisogno di aiutare qualcuno in particolare, oppure il mondo intero, perché per questo tipo di sensibilità non è possibile che nel mondo esistano guerre, violenze e ignoranza.

La spinta altruista non è però da eliminare, anzi, avere cuore e aiutare gli altri è la caratteristica più nobile degli esseri viventi su questo pianeta. Dobbiamo solo fare attenzione a quando l'altruismo diventa un modo per nascondersi dietro un fare sterile e senza

Anima, o quando il bisogno di salvare gli altri è in realtà una richiesta di aiuto disperato verso sé stessi. Confondere questi due aspetti non aiuterebbe veramente l'altro, poiché non saremmo nel dare autentico e disinteressato. L'opportunità dell'altruista è di trovare una via verso sé stesso nel dare amore agli altri. Solo così può sciogliere il suo cuore e restituire purezza alle sue azioni.

## **Seduttivo**

Se hai preso questa carta significa che sei una persona che piace agli altri, è una

tua caratteristica. Ma questo è anche un modo per attirare l'attenzione su di te e dominare. È una qualità molto bella, tuttavia può nascondere un bisogno che se non visto e riconosciuto diventa con il tempo qualcosa di difficile da gestire: il bisogno di essere amati. La persona seduttiva non si accorge di quanto grande sia il suo bisogno di compiacere e piacere a tutti, di essere importante. Cerca all'esterno ciò che le manca nella sua interiorità e, quindi, fintantoché permane orientata fuori di sé, non riuscirà ad essere appagata fino in fondo. La vera

sorgente è dentro di noi. E' nel piacersi, amarsi e prendersi cura di sé stessi che possiamo sentire l'amore universale e non sentirsi mai soli.

Come per la persona solare, sentire il sole dentro di sé è la vera conquista. Anche per il seduttivo l'opportunità è quella di collegarsi alla *fonte divina* tramite l'ascolto di sé, la meditazione, il silenzio interiore, esercizi di presenza. In quello spazio sacro può accogliere la vera bellezza, quella che viene dal cuore e che permette di vedere le cose per ciò che sono, nella semplicità, armonia e

purezza. Lì trova spazio anche Afrodite, la dea che crea bellezza dentro e intorno a sé.

## **Rigido**

La persona rigida ha bisogno di giustizia. Tende a tagliare fuori la sua parte sensibile non perché non lo sia ma perché la considera una debolezza, o un ostacolo alla perfezione che si è creata intorno al suo mondo. Per il rigido il merito è molto importante ed ha spesso paura di sbagliarsi, per questo dubita di sé e si

trova sempre in situazioni che necessitano delle scelte.

Se hai preso questa carta significa che hai bisogno di cominciare a *lasciare andare* la maschera del rigido, imparare a chiedere aiuto, riconoscere i tuoi limiti e le tue debolezze, imparare ad ascoltarti e a rispettarti. Spesso il rigido non molla finché non si spezza (ovvero qualcosa di esterno lo ferma). La persona rigida ha difficoltà a ricevere dagli altri e non ha mai tempo, perché desidera la perfezione nelle attività che svolge.

Per il rigido è importante imparare ad *aprire il cuore* e a fidarsi degli altri, fidarsi di sé, del proprio bambino interiore, delle proprie intuizioni, del sentire e *seguire l'istinto*.

## **Giullare**

Il giullare è il buffone di corte, colui che, durante il medioevo, si esibiva nelle piazze e nei castelli per far divertire gli altri. Se ti è arrivata questa carta forse utilizzi spesso anche tu questa modalità quando sei in mezzo agli altri. In realtà questo è un modo per nasconderti di

fronte a te stesso, forse non ti piaci abbastanza o ti senti insicuro. Con la maschera del buffone inconsciamente ti senti al sicuro da ogni giudizio e sfida della vita, perché apparentemente ostenti ironia ed autocritica. Attenzione però a non identificarti con questa modalità e non lasciare che questa ti impedisca di accorgerti del momento presente in tutte le sue potenzialità e tutte le sue sfumature di emozioni. Inizia ad abbracciare anche la parte “oscura” di te. Quello *spazio vuoto* che a te fa tanta

paura, vedrai che da lì comincia il vero percorso di crescita.

## **Inadeguato**

La persona che si sente inadeguata si giudica non all'altezza in ogni cosa che fa e sempre carente in ogni situazione. Se hai preso questa carta significa che questa sensazione diventa un sottofondo che accompagna tutto il tuo essere e che spesso diventa *te*. Non permettere a questa maschera di gestire la tua vita, ricorda che non sei *te*, è solo una maschera.

Approfondisci il significato di questa inadeguatezza: da dove arriva, quale *condizionamento* si è impossessato di te, quale forma-pensiero ha preso il tuo posto e sta vivendo la tua vita. E' molto brutto vivere sentendosi sempre inadatto. Non dare ascolto a questa voce e sciogli lo schema responsabile di questa credenza. Per liberarti di questa voce, devi accoglierla con tenerezza e compassione, dirle che non hai più bisogno di lei e nutrire quel bambino interiore a cui forse nessuno ha mai detto

che va bene così com'è, che è bravo e bello, che è una meraviglia della natura!

## **Sfuggente**

La persona sfuggente cerca di nascondersi in un ruolo, perché ha paura di mostrare che cosa si nasconde all'interno di sé, spesso un vissuto molto doloroso che non si sente pronto ad accogliere. Se viene presa nel modo giusto, la persona sfuggente può aprirsi e far cadere quella corazza che si è costruita per così tanto tempo. Occorre essere determinati nel percorso di

liberazione e fidarsi di sé stessi e della persona che abbiamo scelto come guida. Se continuiamo a fuggire, la realtà ci inseguirà sempre, è solo quando ci fermiamo e apriamo gli occhi, ci risvegliamo da quel sonno ipnotico che ci vuole dormienti e vittime delle nostre vite, che possiamo accorgerci della bellezza dentro di noi e trasformare il dolore in *com-passione*. Allora tutti gli eventi della nostra vita acquistano una luce diversa e non c'è più bisogno di sfuggire.

Se hai preso questa carta prova a non nasconderti più, sii onesto con te stesso

e smetti di raccontarti la stessa storia, esci dall'ambiguità e impara la correttezza, la schiettezza, osa la sincerità non come strategia per fingere ancora ma per avere un'etica personale e la possibilità di essere veramente chi sei. Ricorda che puoi imbrogliare tutti ma non l'universo. E l'universo è dalla tua parte, impara a fidarti.

## **Dominante**

La persona che si è costruita la maschera del dominante teme di lasciarsi andare e di mostrare le sue fragilità, ignorando che

è proprio nella *resa* che si acquisisce la vera forza. Gli eventi della vita potranno portarla a lasciare andare questa difesa per trovare la forza dentro di sé, senza più aggrapparsi al riconoscimento esterno.

Dominare sé stesso, ovvero acquisire il controllo di sé che nasce dalla centratura, presenza e non-reakzione, dona la capacità di guidare la propria vita trasformandoti nel co-creatore dell'intera tua esistenza. Allora potrai sentirti sicuro nel manifestare il tuo *potere personale* senza diventare aggressivo, restando al

contrario fermo e coerente, e pertanto in grado di manifestare tutto ciò che desideri perché ti affidi a *qualcosa di più grande*.

## Dispersivo

Se hai preso questa carta significa che occorre fare un pò di ordine nella tua vita, forse anche nei tuoi pensieri. Cos'è che ti crea dispersione? E' forse qualcosa che non conosci, un trauma o un evento doloroso che ti ha fatto vivere uno shock?

A volte dietro al comportamento dispersivo c'è l'incapacità di mettere a fuoco i propri obiettivi e di perseguirli. Si diventa inconcludenti anche quando abbiamo troppe idee o progetti che vogliamo fare senza però concentrarci bene su ognuno di essi. E' importante fare ordine e per questo è utile integrare l'archetipo Apollo, che aiuta a fare chiarezza dentro e fuori di sé, ad avere disciplina e ad applicarsi con costanza e tenacia.

Tuttavia spesso qualcosa lo impedisce, forse la nostra mente è inquinata da uno

o più eventi dolorosi che hanno creato delle ferite che ancora non siamo stati in grado di affrontare. Per questo è utile un lavoro su di sé con una persona esperta e anche un costante lavoro quotidiano. Pratiche come la meditazione, il respiro circolare consapevole, lo yoga, possono aiutare tantissimo a ritrovare quella centratura che abbiamo perso o che non abbiamo mai avuto perché impegnati a sopravvivere a una situazione dolorosa nella nostra vita. Questa carta ci sta dicendo che possiamo farlo.

# Sabotatore

Il sabotatore è uno schema molto comune e altrettanto subdolo. E' una reazione inconscia alla paura di vivere pienamente e di sentire di meritarsi l'abbondanza che ogni persona può avere nella vita. La voce del sabotatore obbedisce a frasi di questo tipo: "io non valgo -io non esisto - io non sono degno". Questa voce, sebbene inconscia, dirige la vita della persona e la condiziona. Ogni volta che la persona sta per raggiungere un traguardo o fare una cosa piacevole per sé stessa, ecco che qualcosa deve

disturbare l'armonia e la perfezione del momento. Soprattutto quando si tratta di qualcosa di veramente bello e importante, ecco accadere una cosa che inevitabilmente rovina tutto.

E' solo il paziente lavoro di amore vero verso sé stessi che può riuscire a liberare il senso di colpa e il bisogno di auto-punirsi che questa persona nutre nel profondo di sé, facendo prendere consapevolezza a quel bambino che non ha niente da rimproverarsi e che invece può accogliere con amore tutto ciò che l'universo vuole donargli.

# Compiacente

Ognuno di noi avrebbe voluto essere riconosciuto nella propria autenticità e bellezza, avrebbe voluto sentirsi libero e amato incondizionatamente dai propri genitori. Ma questo, nella maggior parte dei casi, non è avvenuto. Abbiamo a poco a poco perso la nostra vera essenza per compiacere gli altri e diventare ciò che essi volevano in cambio del loro affetto, per noi bambini vitale. Quello che è successo dopo è stato continuare a soddisfare i desideri di altri, come per esempio la ragazza che si iscrive a

giurisprudenza quando avrebbe voluto studiare lettere antiche o il ragazzo che avrebbe voluto fare l'artista ma diventa geometra. Soddisfare le esigenze dei propri genitori allontana da noi stessi e dalle nostre inclinazioni, desideri e talenti.

Ma niente in verità è andato perduto. Se solo ti accorgi che il tuo modo di essere è una maschera che ti è servita, è stata funzionale a un bisogno, prova a invertire il processo. Parti dal bisogno, per non essere più schiavo di questa maschera. Impara a nutrire adesso quel bambino,

dai al tuo bambino interiore tutto ciò che serve per renderlo felice, riprendi in mano i sogni chiusi nel cassetto, smetti di dire frasi come: “ormai è tardi”, “non serve a niente” o “ho sbagliato tutto nella mia vita”. Non esiste l’errore, esiste la crescita. E ciò che è stato ti ha permesso di accorgerti oggi che le tue intuizioni erano giuste. I tuoi desideri possono ancora avverarsi, qualunque età tu abbia e, se apri la porta delle possibilità, per quel bambino arriverà ancora molto di più di ciò che ti aspetti. Osa e inizia a vivere mettendo te al primo posto!

# Fuggitivo

Il fuggitivo, come dice la parola, è in fuga. Fugge da qualcosa che non vuole vedere. La fuga molto spesso è rappresentata dall'isolamento. Il bambino piccolo si rifugia in un mondo immaginario e sembrerà sempre con la testa tra le nuvole, è il tipico bambino buono e tranquillo che sembra un bambolotto e stimola nella madre riflessi di eccessiva protezione. I suoi occhi grandi cercano attenzioni e vogliono disperatamente che qualcuno si accorga che lui esiste. Tuttavia è il bambino

stesso a non crederci. Si sente spesso orfano o figlio di genitori adottivi, non si riconosce nella sua famiglia di origine e si sente rifiutato. Per paura del rifiuto, fugge. E' lui stesso a sabotarsi, perché si sminuisce anche quando viene scelto, ha paura di occupare troppo posto o di disturbare, non si sente importante e vive nella paura.

Se hai preso questa carta significa che devi prendere coscienza di una o più ferite della tua infanzia che ti hanno portato a fuggire già in tenera età. Il

fuggitivo infatti non è stato neanche bambino.

Comincia ad esercitarti alla presenza e a praticare attività come la meditazione e il respiro circolare consapevole, comincia un percorso di crescita personale e restituisci a quel bambino il diritto di esistere.

## **Reattivo**

La personalità reattiva *re-agisce* agli eventi in modo inconsapevole, invece di *agire nella presenza*. La reazione scatta

quando rispondiamo in automatico a una situazione esterna con un nostro schema o condizionamento appreso durante l'infanzia. Anziché rispondere in modo consapevole, rispondiamo in modo infantile attivando il sentire del bambino interiore ferito. Questa modalità è descritta benissimo nel libro di Serena Rust, *Quando la giraffa balla col lupo, la comunicazione non violenta in 4 passi*, dove la persona che ascolta con “orecchie da lupo” reagisce in modo prevenuto nella comunicazione con l'altro, come se si sentisse offeso per ogni

piccola discussione. Questa reazione innesca una comunicazione violenta.

## **Mentale**

Se ti arriva questa carta sicuramente hai bisogno di staccare la spina e rigenerarti nella natura oppure praticare la meditazione o il respiro circolare. Ti sei costruito questa difesa per sopravvivere a una o più situazioni che minavano il tuo equilibrio mentale, rischiando addirittura di farti impazzire, oppure può darsi che tu

abbia respirato un clima rigido in famiglia, dove non c'era spazio per la fantasia.

Qualsiasi sia la ferita originaria, se vuoi puoi lasciare andare questa modalità mentale che ti impedisce di sentire davvero. La tua pancia conosce meglio della tua testa come stai e quali sono le tue priorità nella vita. Riconnetterti a questo sentire attraverso pratiche come il respiro circolare, la meditazione e il silenzio interiore può aiutarti a ritrovare la pace e la calma, mandando via quei pensieri, a volte anche ossessivi, che

alimentano il tuo malessere e impediscono al tuo risveglio di compiersi.

## **Controllore**

Se hai preso questa carta significa che dovresti accorgerti di quanta tensione e sforzo impieghi nel tenere tutto sotto controllo. Questo bisogno nasce da una ferita antica, molto probabilmente uno shock che ti ha fatto sentire come annientato, perso. Adesso puoi recuperare quel bambino, permettendogli di manifestare tutte le emozioni che ha

dovuto trattenere per paura di perdere l'amore dei suoi cari, spesso i genitori.

*Mollare la presa e concedersi di ricevere sono due risorse importanti, come permettersi di sbagliare.* Grazie ad un percorso di crescita personale con un Counselor Olistico è possibile dialogare con quel bambino spaventato e rassicurarlo, dicendogli che va tutto bene e che può finalmente lasciarsi andare, trovando fiducia nell'adulto che è diventato e sicurezza nelle azioni quotidiane che possono essere svolte

con un atteggiamento rilassato, aperto e nel cuore.

# Le Risorse

## Aprire il Cuore

Quando arriva questa carta significa che hai bisogno di entrare nell'Amore con la "A" maiuscola. Aprire il cuore significa amore incondizionato, compassione, espansione, apertura, libertà, perdono, assenza di giudizio, purezza, verità, uscita dagli schemi, dalla rigidità, dalla chiusura, dall'egoismo.

Molto spesso non riusciamo ad aprire il cuore verso noi stessi, non ci amiamo e non sappiamo come amare e nutrire il

nostro bambino interiore. Siamo abituati a compiacere gli altri e crediamo che amarci significhi egoismo.

Aprire il cuore significa ritrovare il collegamento con la *Fonte Divina*, sentirsi amati dall'intero Uni-verso, ovvero andare verso l'UNO, nella dimensione del cuore, la più alta, forte e reale, l'unica che non ci fa sentire soli e l'unica in grado di svelare l'illusione della separazione.

## Mollare la presa

Questa carta descrive una risorsa molto importante, quella di *mollare* tutta la tensione, il controllo, gli attaccamenti, le convinzioni, quella spinta a re-agire (anziché agire) verso la vita con un atteggiamento sempre difensivo e non creativo, libero, fluido, rilassato. La persona che ha necessità di mollare la presa vive sempre in tensione ed obbedisce a condizionamenti e forme-pensiero che lo intrappolano. Vive in una prigione invisibile che si è creata da sola, a causa dei suoi meccanismi di difesa.

Questa carta indica che è arrivato il momento di lasciare andare ogni forma di controllo e liberarsi dai pensieri distruttivi per cominciare, nella *resa*, una nuova vita.

Questa carta mostra la via della leggerezza, che non è superficialità, bensì il lasciare andare tutti i pesi che ci portiamo addosso da quei condizionamenti a cui siamo attaccati senza rendercene conto.

## Concedersi di ricevere

Questa carta ci esorta a permetterci di ricevere dagli altri e da sé stessi, anziché metterci sempre all'ultimo posto. Chi non si consente di ricevere di solito non si rende neanche conto di quanti bisogni abbia accumulato. L'altra faccia della medaglia è che chi non riesce a ricevere non può donare davvero. “Ama il prossimo tuo come te stesso” implica che sappiamo prenderci cura di noi prima di poter amare gli altri. Ci deve essere un equilibrio tra dare e ricevere amore. Non è un caso che il chakra del cuore si trova

proprio al centro delle braccia, poiché il dare è una qualità di amore incondizionato che riusciamo a sentire solo se siamo colmi di amore dentro di noi. Sentire l'amore dalla *Sorgente Divina* significa sentirsi colmi di gioia nel cuore e poter accettare l'amore dagli altri.

## **Seguire l'istinto**

Questa carta ti chiede di abbandonare la tua parte mentale per seguire la tua parte più istintiva, spontanea. Fidati del tuo sentire che, se ben allineato al cuore, non

sbaglia mai. Chi prende questa carta ha bisogno di mollare la parte razionale, forse quella che in questo momento lo sta ostacolando anziché aiutarlo. Esercitarsi nella presenza e praticare il silenzio interiore può aiutarti ad attivare quell'istinto che sa che cosa è giusto fare. Ognuno di noi sa cosa è meglio per sé stesso ma spesso non riusciamo a sentirlo oppure non lo vogliamo sentire. Questo non ascolto produce una spirale di reazioni che allontanano la persona dalla verità e dallo scopo della propria Anima in questa incarnazione. Iniziare a

seguire l'istinto è ciò che ci vuole per abbandonare quelle *false certezze* che ci mantengono nella nostra zona di *comfort*, impedendoci di evolvere, crescere e migliorare la nostra vita.

## **Permettersi di sbagliare**

Chi prende questa carta non può concedersi mai di sbagliare, perché qualcuno in passato lo ha fatto sentire profondamente sbagliato o criticato, oppure gli ha trasmesso come valore supremo la perfezione, la forma, il

controllo. Non c'era spazio per l'autenticità. Per un bambino invece l'autenticità è la cosa più importante, ancor più della coerenza. Si parla tanto di coerenza come qualità suprema per un genitore, ma un genitore deve essere coerente prima di tutto con sé stesso, ovvero *essere sé stesso!* Dato che dentro di noi abitano mille persone e quindi non sempre siamo integri ma al contrario in cammino verso una unità, come è possibile garantire una coerenza assoluta? E' senz'altro meglio mostrare la nostra vulnerabilità piuttosto che una

finzione che il bambino percepisce sempre e comunque. Ecco che permettersi di sbagliare significa liberarsi dalle catene invisibili di chi ci ha voluto perfetti, mentre noi volevamo solo amore incondizionato. Il regalo più bello che possiamo fare al nostro bambino interiore è lasciarlo libero di sbagliare, perché in questo modo liberiamo ogni vincolo e legame negativo.

## Vivere pienamente

Vivere pienamente significa poter percepire l'abbondanza nella nostra vita a 360 gradi. Spesso crediamo che una cosa escluda l'altra. Ecco due esempi comuni: “vorrei vivere una storia d'amore ma non mi lamento perché ho la salute”, “spesso mi manca il denaro, ma ho tanto affetto intorno a me”. Sembra che dobbiamo pagare un prezzo per ciò che abbiamo. In verità nell'Universo regna l'abbondanza di tutto e per tutti. Non sono i sensi di colpa per ciò che abbiamo che possono eliminare la fame nel mondo. Di

sicuro una persona felice, appagata, gioiosa e nel pieno della sua energia può fare tanto per coloro che soffrono ed aiutare l'umanità ad aumentare la consapevolezza per vivere in un mondo migliore.

Una persona che non vive pienamente significa che a livello inconscio si sta sabotando in qualche aspetto della sua vita. Questo deriva da qualche schema non sciolto e da convinzioni errate.

Il lavoro di crescita personale olistico utilizza molti strumenti (tra cui il respiro circolare) per aiutare la persona a

liberarsi dai condizionamenti, che sono le sue catene, e farla spiccare il volo verso una vita più appagata e felice.

## **Abbandonare le difese**

Ognuno di noi si costruisce delle difese per sopravvivere agli eventi dolorosi della propria vita. Esse sono sacre, perché ci permettono di reagire a situazioni estremamente dolorose che altrimenti ci annienterebbero. Tuttavia sono strategie che, una volta diventati adulti, possiamo a poco a poco abbandonare, altrimenti ci

sentiamo sempre minacciati e viviamo nella paura piuttosto che nel piacere, nella fiducia, nella resa.

Abbandonare le difese ci apre alla *vulnerabilità* e ci può far sentire piccoli, nudi. Ma è proprio quando osiamo l'autenticità che siamo più forti. Non abbiamo niente da perdere e possiamo trasformare la nostra fragilità in forza. Rendersi morbidi e malleabili permette all'altro di entrare e di contattare il bambino vulnerabile. E' lì, in quella sfera intima, che possiamo veramente *aprire il nostro cuore*.

## **Diventare genitori di sé stessi**

La maggior parte di noi riesce ad essere genitore anche senza aver imparato a farlo. Prendersi cura del proprio bambino è una cosa naturale, istintiva. Tuttavia un figlio smuove molti processi interiori collegati ai nostri stessi bisogni di bambino e alla nostra ombra. E inevitabilmente i nostri figli diventano spesso i nostri “cestini della spazzatura”, dove riversiamo le nostre frustrazioni e emozioni negative. Accorgersi di questo meccanismo è già molto. Prendere

coscienza di questo schema e di come ripetiamo sui nostri figli modelli di comportamento che derivano dai nostri genitori significa acquisire una consapevolezza che è il punto di partenza per il cambiamento necessario. La consapevolezza apre la strada alla liberazione dei vecchi modelli comportamentali.

Comincia qui il lavoro con il proprio bambino interiore, l'ascolto, la connessione, l'apertura verso i bisogni di quel bambino che siamo stati, ma anche la presa di coscienza della forza e

l'energia del bambino che è cresciuto ed è diventato l'uomo/donna di adesso.

Diventare madre/padre di sé stessi significa iniziare a dare nutrimento a quel bambino interiore che non è andato via, non è sparito con l'età adulta, ma che è rimasto ad aspettare che qualcuno si prendesse cura di lui, dandogli tutte le attenzioni di cui ha bisogno, proprio come fa un genitore.

Questa risorsa ci chiede di parlare al nostro bambino interiore in modo semplice: "lo sono qui, non avere paura, ci sono io adesso e non ti lascerò più.

Fidati di me, rimarremo sempre uniti ed affronteremo ogni sfida insieme. Non temere, adesso nessuno ti farà più del male.” Nel ripetere queste parole, bisogna visualizzare il proprio bambino interiore e immaginare di abbracciarlo, prenderlo in braccio, accarezzarlo e trasmettergli tutta la forza, la sicurezza e l'amore incondizionato di cui siamo capaci

## **Accogliere il bambino interiore**

Quando siamo di fronte a questa carta significa che abbiamo trascorso molto tempo della nostra vita trascurando il nostro bambino interiore e adesso lui ci sta chiedendo di riprendere contatto con questa parte fondamentale di noi stessi.

Il bambino interiore è un archetipo molto forte, è una dimensione del nostro essere che ci accompagna per tutta la vita. Non riguarda solo il bambino che siamo stati ma anche tutto il potenziale all'interno della "Energia di bambino", ovvero la

purezza, l'autenticità, la forza, l'istinto di sopravvivenza, il piacere, la libertà di espressione, l'espansione, l'intuito, la gioia e giocosità, la forza vitale, l'energia selvaggia e tanto altro.

“Dentro” al nostro bambino interiore possiamo trovare anche tanta sofferenza, solitudine, tristezza, angoscia, terrore, diffidenza, paura, ossia ciò che quel bambino può avere sperimentato a seguito di una violenza, un abuso, un trauma, uno shock. Tuttavia, dato che questa nostra parte è insieme la più vulnerabile e la più forte, il potenziale che

si nasconde al suo interno è non solo elevato ma anche infinito.

## **Prenderti cura di te**

Se ti arriva questa carta significa che ti stai un po' trascurando. Forse sei più impegnata/o a fare le cose per gli altri che per te. Il tuo bambino interiore ti sta suggerendo di iniziare a individuare le cose che ti piacciono di più e dedicare proprio a te stessa/o un po' di tempo. Mettendo te stessa/o al primo posto, imparerai ad amarti e a nutrire il tuo

bambino, ascoltando i suoi bisogni. Questa attenzione ti permetterà di riuscire a dare più amore anche agli altri. Inizia con le piccole cose, cerca di ascoltarti e di sentire che cosa ti piace davvero e che cosa fai solo per senso del dovere. Forse sei abituata/o a vivere secondo un modello che non è il tuo. Metti attenzione! Accorgiti quando fai qualcosa con il cuore o quando la fai con fatica. Adesso è arrivato il momento di dedicarti a te stessa/o e di concederti quello spazio e quel tempo sacro, che

niente e nessuno ti può né ti deve togliere.

## **Amarti, coccolarti**

Non siamo abituati ad amare noi stessi. Non lo sappiamo fare. Questa carta ti invita da invertire un processo, quello che ti ha reso schiavo facendoti sentire non meritevole di amore, non degno. Ogni persona è *degn*a di amore e l'amore vero non lo puoi trovare negli altri, fuori da te, ma solo accorgendoti che tu stesso sei

Amore! Tu sei una sorgente infinita di  
Amore!

Prova a praticare la meditazione, il respiro circolare o altre pratiche che sviluppano la presenza, che ti fanno sentire connessa/o con *la fonte divina di luce*, quella dalla quale proveniamo. Prova a percepire l'amore intorno a te in ogni attimo della tua vita, senti le *presenze angeliche* e le tue *guide spirituali*, senti il tuo bambino interiore che adora farsi coccolare e prenditi qualche minuto al giorno per praticare un'attività piacevole, rilassante, come

leggere un libro, camminare, farti un bagno, un massaggio o qualsiasi altra azione che ti faccia sentire bene.

Soprattutto sii gentile con te stessa/o, non ti giudicare, non essere dura/o, non ti ostacolare con i rimproveri. Sentiti meravigliosamente perfetta/o così come sei, perché ... LO SEI.

## **Accettarti così come sei**

Questa carta indica che per te la cosa più importante è l'accettazione degli altri. Sentirti amata/o, accolta/o, riconosciuta/o nel tuo valore e in tutto ciò che sei,

insomma, nella tua unicità, per te è fondamentale.

Occorre quindi che tu prenda consapevolezza che nessuno può farti sentire amato se tu per prima/o non ti dai amore. Per arrivare a questo stato di coscienza l'unica via è cominciare a *donarsi* totalmente e in modo incondizionato. Questo significa *aprire il cuore* senza riserve, ossia dare amore agli altri nel servizio e senza alcun tornaconto. Se entri nella compassione e nell'assenza di giudizio verso gli altri, ogni persona che incontri e ogni

situazione che si presenterà ti aiuterà a innalzare la tua vibrazione, consentendoti di provare la profonda accettazione anche verso te stessa/o.

## **Sentire la vulnerabilità**

Molte persone pensano che mostrare le proprie fragilità sia sintomo di debolezza. Ma non è così. Pensiamo che la vulnerabilità ci esponga agli attacchi del mondo esterno e per questo ci costruiamo una corazza difensiva contro le situazioni della vita (vedi la 'corazza

caratteriale' di A. Lowen). Al contrario, lasciare entrare la vulnerabilità nella nostra vita può essere una risorsa. Accorgersi che dentro di noi esiste un bambino ferito, bisognoso, solo, che si sente piccolo e indifeso, e sentire quali sentimenti prova è il primo passo per aiutarlo a sviluppare la fiducia in sé stesso e nelle sue capacità.

Solo grazie a questo processo di attenzione verso la nostra parte "debole" e amandola così com'è (senza volerla cambiare e senza giudicarla) possiamo

aprire le porte alla vera forza, al coraggio e alla libertà dai nostri presunti carnefici.

## **Lasciare andare**

Se ti è arrivata questa carta significa che è venuto il momento di lasciare andare una persona o una situazione. Non puoi continuare a mantenere questo legame, perché fai del male sia a te stessa/o che all'altra persona. Al di là di quali siano i tuoi sentimenti verso questa persona o situazione, è venuto il momento di liberarti da ogni attaccamento che

inquina e abbassa la tua energia, ti vampirizza e ti rende schiava/o.

Per lasciare andare, occorre una presa di coscienza che può essere raggiunta tramite un rituale di intenzione potente come nella *tecnica di Liberazione e Perdono* \* dove, parlando con l'Anima della persona interessata, riusciamo a esprimere ogni emozione trattenuta (soprattutto le più scomode) e ci liberiamo da un'energia congesta. In questo modo liberiamo anche l'altra persona: entriamo così nel vero perdono. Si tratta di restituire tutto il dolore, la

sofferenza, il peso, il carico, il vissuto della persona che ci ha tenuti attaccati energeticamente. Di solito questa è la madre, con la quale l'attaccamento e la fusione in genere è più forte. Ma può essere anche il padre o un'altra figura di riferimento. Lo "scioglimento del cordone ombelicale" è proprio quello che succede con il lavoro svolto insieme al Counselor Olistico.

La protezione che, da bambini, abbiamo attivato nei confronti dei genitori ci spinge a credere che, restituendo loro il peso della loro sofferenza, procuriamo loro del

male. Invece avviene proprio l'opposto: li liberiamo. E liberiamo automaticamente anche il nostro bambino interiore da un carico che non era il suo, in tal modo facendo spazio per la sua crescita, cioè per la sua vita.

## **Perdonare**

La parola perdonare (per-donare) significa donare agli altri. Che cosa doniamo agli altri? Amore, libertà, assenza di giudizio, compassione, comprensione, benedizione. Il vero

perdono non è un atto mentale, razionale. Il vero perdono deve necessariamente passare da un processo di liberazione emozionale, dove la persona si concede di sentire ogni emozione ed ogni sentimento “negativo”, esprimendolo, dandogli voce. Dopodiché lo lascia andare (vedi carta *lasciare andare*). Le due azioni della *liberazione emozionale* e del *lasciare andare* sono collegate e quindi è solo da entrambe che nasce il vero perdono.

In ultimo avviene l'assunzione di responsabilità. Con questa terza azione

si manifesta in automatico la vibrazione energetica necessaria per donare all'altro libertà, la più alta manifestazione d'Amore.

Questa carta ti suggerisce di cominciare questo processo affinché tu possa definitivamente liberarti e liberare gli altri da emozioni negative per ritrovare la serenità e la pace.

## **Assumersi la piena responsabilità**

Quando comprendiamo che “nessuno ha colpa”, poiché non esistono carnefici né

vittime ma soltanto una spirale di ignoranza che crea sofferenza a tutta l'umanità, allora possiamo trasmutare il dolore in consapevolezza e dare via a un processo che porterà alla vera gioia, alla liberazione. Per assumersi la piena responsabilità di ciò che creiamo nella nostra vita è necessario accorgersi del "*piano evolutivo della nostra Anima*" ovvero di ciò che abbiamo scelto prima di incarnarci in questa vita. La famiglia, il luogo in cui viviamo così come tutte le

prove, a volte molto dolorose e iniziatiche, hanno dunque un senso.

Il significato supremo di ciò che abbiamo vissuto è la spinta evolutiva che abbiamo bisogno di compiere per diventare luce. Per sentire questo nel profondo, occorre prima dare voce alla sofferenza del bambino interiore e al suo vissuto, occorre fare pace e liberarsi dalle catene che ci portiamo addosso da generazione in generazione. Occorre iniziare un percorso (vedi carta *lasciare andare e perdonare*) di presa di coscienza e di

risveglio, non facile ma sicuramente necessario.

Se hai preso questa carta significa che è venuto per te il momento di prendere in mano la tua vita, lasciando andare la vittima e divenendo artefice della tua vita.

# Tecnica di liberazione e perdono

*La Tecnica di Liberazione e Perdono da me ideata si basa essenzialmente su 5 fasi:*

- 1. Individuare la ferita<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>*
- 2. Dialogare con la persona che l'ha causata<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>*
- 3. Liberare tutta la rabbia, la disperazione e l'angoscia causata dalla ferita<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>*
- 4. Dialogare con il proprio bambino interiore promettendogli che da ora in poi diventerete la sua madre e il suo padre, ovvero la madre e il padre di*

*voi stessi, lasciando andare tutto ciò che è stato e rimboccandovi le maniche per ciò che c'è ancora bisogno di fare, cioè:*

*5. Nutrirlo, nutrirlo e nutrirlo ancora.*

*Queste sono le fasi essenziali, ma il processo è sempre creativo e quindi gli sviluppi possono ampliarsi in più direzioni.*

Carte create da Elisabetta Torrini  
Respiro Evolutivo ®  
[www.respiroevolutivo.it](http://www.respiroevolutivo.it)