ORNELLA SARI

NATUROPATA • COUNSELOR BIOENERGETICO • OPERATRICE FAST RESET

LA TUA MAPPA PERSONALE

Quando non mi sento considerato

UN PERCORSO DI AUTOESPLORAZIONE



RICONOSCERE LE PARTI DI TE
CHE ENTRANO IN AZIONE,
ASCOLTARE IL CORPO
E APRIRE NUOVE POSSIBILITÀ
DI RISPOSTA.

Introduzione — Cosa accade quando non ci sentiamo considerati?

Ti è mai capitato di sentirti escluso, trascurato o poco importante per qualcuno?

Magari una persona non ha risposto a un tuo messaggio. Oppure hai scoperto che alcuni amici hanno organizzato qualcosa senza coinvolgerti. O ancora, qualcuno a cui tieni è diventato improvvisamente distante.

A volte queste situazioni suscitano emozioni particolarmente intense.

Possiamo sentirci feriti, arrabbiati, delusi, spaventati. Possiamo cercare spiegazioni, desiderare rassicurazioni, chiuderci oppure convincerci di aver fatto qualcosa di sbagliato.

Ma perché una situazione apparentemente semplice può toccarci così profondamente?

Spesso ciò che accade nel presente entra in contatto con esperienze emotive che conosciamo già.

Non sempre ne siamo consapevoli, ma il corpo può riconoscere una sensazione familiare ancora prima che riusciamo a comprenderla.

In questi momenti possono attivarsi parti di noi che, nel corso della nostra storia, hanno sviluppato particolari modalità di risposta per proteggerci dal dolore, dalla paura o da altre esperienze difficili.

Queste parti non sono nemiche da combattere.

Anche quando le loro reazioni ci fanno soffrire, possiamo provare a comprenderne la funzione e riconoscere ciò da cui cercano di proteggerci.

Questo piccolo percorso ti accompagnerà nell'esplorazione di un episodio reale, attraverso l'ascolto del corpo, il riconoscimento delle emozioni e l'osservazione delle parti che entrano in azione.

Non troverai un test, un punteggio o un profilo psicologico.

Costruirai invece una tua mappa personale.

Non per diventare diverso da ciò che sei, ma per avere più possibilità di scelta.

01 — Parti da un episodio reale

Pensa a una situazione recente in cui ti sei sentito poco considerato.

Potrebbe essere un messaggio rimasto senza risposta, un invito non ricevuto, una decisione presa senza coinvolgerti oppure una persona che ti è sembrata distante.

Scegli un episodio che puoi ricordare senza sentirti sopraffatto.

Che cosa è successo concretamente?

Descrivi i fatti come se stessi raccontando la scena a qualcuno che non era presente.

Cerca, per il momento, di non interpretare le intenzioni dell'altra persona.

Spazio per scrivere

Che significato hai attribuito a ciò che è successo?

Qual è stato il primo pensiero che ti è venuto in mente?

Forse:

- «Non sono importante».
- «Non mi vogliono».
- «Non conto abbastanza».
- «Ho fatto qualcosa di sbagliato».
- «Non posso fidarmi».

Oppure qualcosa di completamente diverso.

Spazio per scrivere

Una distinzione importante

Il fatto è ciò che è realmente accaduto.

Il significato è ciò che hai attribuito a quell'accadimento.

Entrambi meritano attenzione, ma non sono necessariamente la stessa cosa.

Questo non significa che la tua interpretazione sia sbagliata. Significa semplicemente concederti la possibilità di osservarla.

02 — Ascolta le emozioni e il corpo

Ora torna per qualche istante all'episodio che hai scelto.

Non devi riviverlo intensamente. È sufficiente richiamarlo alla memoria e osservare ciò che accade dentro di te.

Mantieni una parte dell'attenzione anche sull'ambiente in cui ti trovi.

Quali emozioni riconosci?

Potresti sentire:

- Tristezza
- Rabbia
- Paura
- Vergogna
- Delusione
- Solitudine
- Altro

Le emozioni possono essere più di una e possono comparire in successione.

Quale emozione senti maggiormente?

Spazio per scrivere

E nel corpo che cosa accade?

Porta attenzione alle sensazioni fisiche.

Forse avverti una stretta alla gola, una contrazione allo stomaco, un peso sul petto, tensione nelle spalle oppure un cambiamento nel respiro.

Osserva anche la postura.

Ti irrigidisci? Ti chiudi? Trattieni il respiro? Senti il desiderio di muoverti o, al contrario, di restare immobile?

Dove percepisci maggiormente ciò che stai provando?

Spazio per scrivere

Non cercare necessariamente di rilassarti o di modificare ciò che senti.

Per il momento, prova semplicemente a stare con quello che c'è.

03 — Riconosci la parte che si è attivata

Quando ci sentiamo poco considerati, non reagiamo tutti allo stesso modo.

Anche nella stessa persona possono emergere reazioni differenti.

Una parte può cercare rassicurazioni, un'altra arrabbiarsi, un'altra ancora ritirarsi o attribuirsi la colpa di quanto accaduto.

Vediamo alcune possibilità.

La parte che cerca rassicurazione

Potresti sentire il bisogno urgente di scrivere nuovamente, chiedere spiegazioni, ricevere conferme.

Questa parte potrebbe temere di perdere il contatto, di non essere importante o di essere abbandonata.

La parte che si arrabbia

Potresti sentire il desiderio di protestare, accusare, rispondere duramente o dimostrare all'altra persona quanto ti abbia ferito.

Questa parte potrebbe cercare di proteggerti dal dolore di sentirti svalutato, impotente o rifiutato.

La parte che si ritira

Potresti desiderare di interrompere il contatto, chiuderti, diventare indifferente o allontanarti.

Questa parte potrebbe cercare di evitare un'altra delusione o un nuovo rifiuto.

La parte che si colpevolizza

Potresti iniziare a domandarti che cosa hai sbagliato, che cosa avresti dovuto fare diversamente o perché non sei stato abbastanza.

Questa parte potrebbe cercare di proteggerti dall'incertezza, tentando di trovare una spiegazione che ti permetta di recuperare il controllo della situazione.

Ora osserva la tua esperienza

Quale parte riconosci maggiormente?

Spazio per scrivere

Come ha reagito, oppure come avrebbe voluto reagire?

Spazio per scrivere

Da cosa sta cercando di proteggerti questa parte?

Spazio per scrivere

Non devi trovare immediatamente una risposta.

A volte comprendere la funzione di una parte richiede tempo.

04 — Il corpo come spazio di esplorazione

Le nostre esperienze emotive coinvolgono anche il corpo.

Quando qualcosa ci ferisce, possiamo irrigidirci, trattenere il respiro, modificare la postura, contrarre la muscolatura oppure sentire un impulso al movimento.

Il lavoro bioenergetico invita a esplorare questa relazione attraverso l'ascolto delle sensazioni corporee, il movimento, il respiro e l'espressione.

Ti propongo alcune esperienze.

Non sono esercizi da eseguire necessariamente tutti, né prove da superare.

Puoi scegliere ciò che senti più adatto a te.

Prima di iniziare

Mantieni sempre la possibilità di interrompere l'esperienza. Non forzare il corpo né cercare di provocare emozioni intense. Se un esercizio suscita dolore, vertigini o disagio significativo, fermati.

Le pratiche fisicamente più impegnative o emotivamente intense sono preferibilmente da esplorare con un professionista qualificato, soprattutto in presenza di condizioni fisiche o di esperienze traumatiche.

01

Grounding

Ritrovare il proprio appoggio

Il grounding ti aiuta a sentirti più presente,
a contattare il corpo e a trovare un punto di stabilità
mentre l'emozione è presente.



COME FARE

1. Mettiti in piedi, con i piedi paralleli, distanti quanto la larghezza del bacino.
2. Lascia le ginocchia leggermente flesse, senza irrigidirle.
3. Porta attenzione al contatto dei piedi con il pavimento.
4. Osserva come distribuisci il peso: sui talloni, sull'avampiede, più a destra o più a sinistra.
5. Lascia che il respiro segua il proprio ritmo.

Tempo indicativo: 1–2 minuti

COSA OSSERVI?

Quanto senti il sostegno del terreno?

Ti viene spontaneo irrigidirti, trattenere il respiro o spostare il peso?

Quali sensazioni noti nel corpo?

02

Bend-over

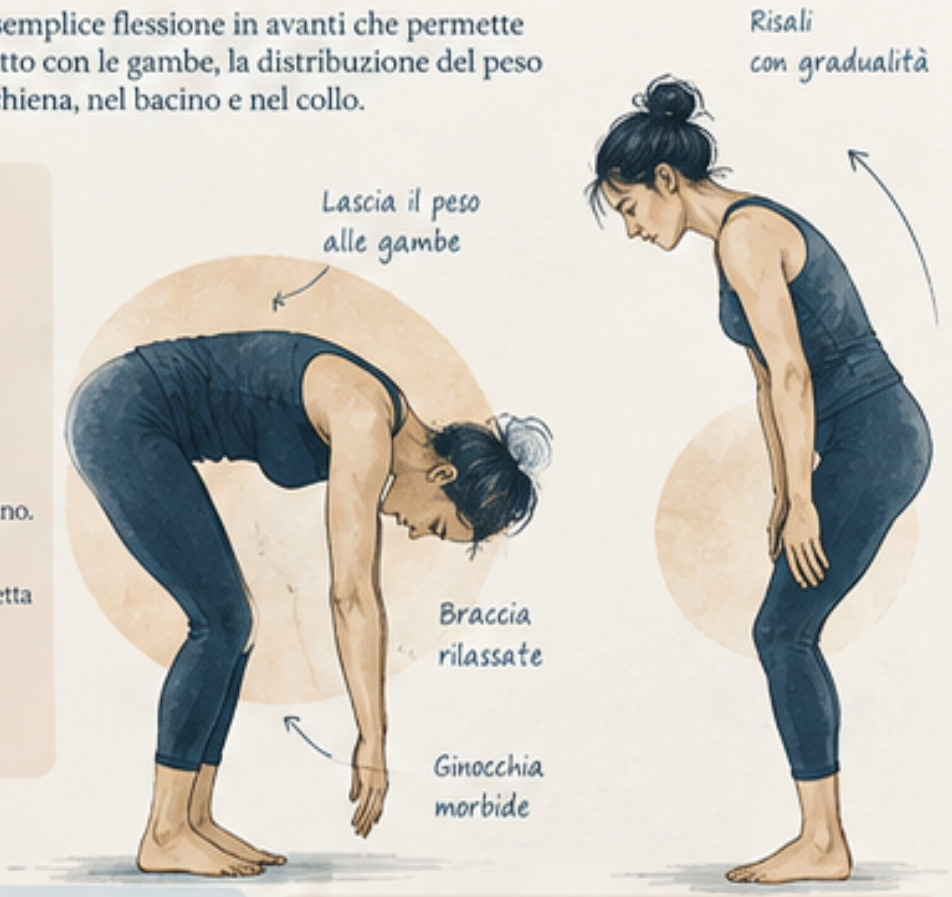
Lasciare andare le tensioni

Il bend-over è una semplice flessione in avanti che permette di esplorare il contatto con le gambe, la distribuzione del peso e le tensioni nella schiena, nel bacino e nel collo.

COME FARE

1. Parti dalla posizione di grounding.
2. Fletti lentamente il busto in avanti, soltanto fin dove è confortevole.
3. Lascia le braccia rilassate e il collo senza sforzo.
4. Respira e osserva le sensazioni nelle gambe, nella schiena e nel bacino.
5. Per risalire, piega maggiormente le ginocchia e torna in posizione eretta con gradualità.

Tempo indicativo: 1–3 minuti



COSA OSSERVI?

Riesci a lasciare parte del peso alle gambe?

Dove senti maggiore tensione?

Come cambia il respiro?

DA TENERE PRESENTE

- Non forzare l'allungamento.
- Evita l'esercizio se hai problemi alla colonna, al coccige, vertigini o altre condizioni che lo rendono sconsigliabile.
- Non è necessario cercare tremori o scariche emotive.
- Se durante l'esercizio emerge un'intensità emotiva difficile da gestire, interrompi e torna alla posizione eretta.

03

Uso della voce

Dare spazio a ciò che senti

La voce può aiutarti a esprimere emozioni e bisogni che tendi a trattenere. Non è necessario gridare: può essere sufficiente pronunciare parole autentiche, a un volume che ti è confortevole.

COME FARE

1. Mettiti in piedi, con i piedi appoggiati al terreno.
2. Scegli una frase che esprima ciò che hai sentito.
3. Pronunciala a voce udibile, nel modo che ti è più naturale.
4. Fermati e osserva cosa accade nel corpo, nel respiro e nelle emozioni.

Tempo indicativo: 1–3 minuti



ESEMPI DI FRASI

"Mi sono sentito escluso."

"Sono arrabbiato."

"Avrei voluto essere considerato."

"Anch'io ho bisogno di esserci."

"Questo mi ferisce."

"Ho bisogno di rispetto."

"Mi sento solo."

COSA OSSERVI?

Com'era la tua voce? Libera, debole, trattenuta, tremante?

È cambiato qualcosa nel corpo mentre parlavi?

Quali emozioni sono emerse?

04

Pugni sul materasso

Esplorare la rabbia in modo sicuro

Questa esperienza è facoltativa e può essere proposta solo se ti senti sufficientemente stabile e fisicamente a tuo agio. Può aiutare a dare spazio alla rabbia, senza trasformarla immediatamente in un'azione verso l'esterno.



COME FARE

1. Disponi davanti a te un materasso stabile e sufficientemente morbido.
2. Mantieni una posizione che non affatichi schiena, spalle e polsi.
3. Esegui pochi colpi leggeri e controllati, seguendo il tuo ritmo.
4. Se emerge una frase autentica, puoi accompagnare il movimento con la voce.
5. Fermati, torna a sentire i piedi e osserva ciò che accade.

Tempo indicativo: 1–3 minuti

COSA OSSERVI?

Come ti senti dopo l'esercizio? Più presente, più agitato, stanco, triste o non percepisci differenze?

Quali sensazioni noti nel corpo?

Quali emozioni emergono?

DA TENERE PRESENTE

- Non è un esercizio per sfogare tutta la rabbia o per farla sparire.
- Colpire un oggetto non è una tecnica dimostrata per ridurre stabilmente la rabbia e, in alcune persone, può aumentarne l'attivazione.
- Se tende ad aumentare agitazione o aggressività, interrompi e torna a un'attività più tranquilla.
- Il suo eventuale impiego nel lavoro bioenergetico richiede attenzione alla risposta individuale e preferibilmente la guida di un professionista competente.

05 — Comprendere la risposta della parte

Ora che hai riconosciuto la parte che si è attivata, puoi iniziare a esplorare una possibilità diversa.

Non si tratta di convincerti che ciò che hai vissuto non sia importante.

E nemmeno di obbligarti a reagire diversamente.

Si tratta di comprendere ciò che accade dentro di te prima di scegliere come rispondere.

Se emerge la parte che cerca rassicurazione

Osserva quanto è urgente ottenere una risposta dall'altra persona.

Chiediti:

«Desidero un contatto autentico oppure sto cercando di far cessare immediatamente il disagio che provo?»

Puoi riconoscere il desiderio di vicinanza senza dover necessariamente agire subito.

E puoi anche decidere di chiedere un chiarimento, quando senti che è ciò di cui hai bisogno.

Se emerge la parte arrabbiata

Prova a riconoscere ciò che si trova sotto la rabbia.

Forse un dolore, una delusione, un bisogno di rispetto o il timore di non contare abbastanza.

Chiediti:

«Che cosa sta cercando di difendere questa parte?»

Se desideri comunicare con l'altra persona, puoi provare a esprimere la tua esperienza senza trasformarla necessariamente in un'accusa.

Per esempio:

«Quando ho saputo che avevate organizzato quell'incontro senza coinvolgermi, mi sono sentito escluso».

Se emerge la parte che si ritira

Allontanarsi può essere una scelta consapevole e necessaria.

Altre volte può essere una risposta automatica per evitare di soffrire nuovamente.

Chiediti:

«Mi sto allontanando perché è ciò che desidero davvero oppure perché temo un altro rifiuto?»

Non devi forzarti a mantenere un contatto che non desideri.

Puoi però esplorare se la distanza sia una scelta oppure l'unica possibilità che riesci a immaginare.

Se emerge la parte che si colpevolizza

Osserva il bisogno di trovare in te la causa di ciò che è successo.

Chiediti:

«Quali elementi indicano una mia effettiva responsabilità? E quali sono soltanto supposizioni?»

Assumerti la tua parte di responsabilità è diverso dall'attribuirti automaticamente quella degli altri.

06 — Riconoscere lo schema che si ripete

Le nostre reazioni emotive spesso seguono schemi che si ripetono nel tempo.

Situazioni diverse possono risvegliare sensazioni corporee, emozioni e modalità di risposta molto simili.

Magari oggi ti senti escluso da un amico e riconosci lo stesso dolore che hai provato in altre relazioni.

Oppure ti accorgi che, quando temi di non essere importante per qualcuno, reagisci quasi sempre cercando rassicurazioni, arrabbiandoti, ritirandoti o colpevolizzandoti.

Riconoscere queste ripetizioni può aiutarti a comprendere meglio le parti di te che si attivano e ciò da cui cercano di proteggerti.

Prova a esplorare

In quali altre occasioni del passato hai provato sensazioni corporee ed emozioni simili?

Spazio per scrivere

Riconosci qualcosa che si ripete nelle situazioni, nelle emozioni o nelle tue reazioni?

Spazio per scrivere

Potrebbe esserci uno schema ricorrente?

Spazio per scrivere

Non è necessario trovare un'origine precisa.

A volte il collegamento con esperienze precedenti è evidente; altre volte emerge gradualmente.

E non tutte le situazioni dolorose sono la ripetizione di uno schema: può esserci anche qualcosa di realmente difficile nella relazione presente.

L'obiettivo non è ricondurre tutto al passato, ma riconoscere quando il passato può influenzare il modo in cui viviamo il presente.

07 — Accogliere la parte e aprire una nuova possibilità

Ora prova a tornare alla parte di te che si è attivata.

Forse è una parte che teme di non essere importante, di essere dimenticata, di non meritare attenzione.

Forse cerca rassicurazioni, si arrabbia o si allontana proprio per evitare di sentire nuovamente quel dolore.

E se, invece di cercare immediatamente una risposta all'esterno, provassi a rivolgerti a questa parte?

Non per convincerla che non ha motivo di soffrire.

Non per zittirla.

Ma per riconoscere ciò che sta vivendo.

Un piccolo esperimento

Trova una posizione comoda.

Porta attenzione ai piedi e al contatto del corpo con il sostegno su cui ti trovi.

Richiama con delicatezza la parte che hai riconosciuto.

Immagina di poterle rivolgere alcune parole.

Potresti dirle:

«Ti sento».

«Capisco che questa situazione ti abbia fatto soffrire».

«Vedo quanto per te sia importante essere considerata».

«Posso provare ad ascoltarti, senza lasciarti sola con quello che senti».

Non devi utilizzare necessariamente queste frasi.

Cerca parole che senti autentiche.

Poi rimani qualche istante in ascolto.

Ora chiediti

E se provassi tu, per primo, a soddisfare il bisogno di essere considerato, accogliendo la parte di te che si è attivata?

Spazio per scrivere

Di cosa avrebbe bisogno questa parte, proprio adesso, da te?

Spazio per scrivere

Come potresti rispondere oggi alla situazione, tenendo conto di ciò che hai riconosciuto?

Spazio per scrivere

Accogliere una parte non significa rinunciare al desiderio di essere considerati dagli altri.

Il bisogno di relazione, vicinanza e riconoscimento rimane umano e legittimo.

Significa iniziare a costruire anche dentro di te uno spazio in cui quel bisogno possa essere ascoltato.

La mia mappa personale

UNO SPAZIO PER RICONOSCERE, INTEGRARE E SCEGLIERE

Questa mappa ti aiuta a riassumere ciò che hai scoperto lavorando sull'esperienza.
Puoi compilarla subito dopo gli esercizi o tornarci più volte nel tempo.



01 LA SITUAZIONE

Che cosa è successo concretamente?

02 IL SIGNIFICATO

Che significato hai attribuito all'episodio?

03 LE EMOZIONI

Che cosa hai provato?

04 IL CORPO

Dove e come lo hai sentito nel corpo?

05 LA PARTE CHE SI ATTIVA E LA SUA FUNZIONE PROTETTIVA

Quale parte di te è entrata in azione? Come ha reagito? Da cosa sta cercando di proteggerti questa parte?

06 RICONOSCERE LO SCHEMA CHE SI RIPETE

In quali altre occasioni, anche nel passato, hai provato sensazioni corporee ed emozioni simili? Riconosci qualcosa che si ripete nelle situazioni, nelle emozioni o nelle tue reazioni? Potrebbe esserci uno schema ricorrente?

07 ACCOGLIERE LA PARTE, APRIRE UNA NUOVA POSSIBILITÀ

E se provassi tu, per primo, a soddisfare il bisogno di essere considerato, accogliendo la parte di te che si è attivata? Di cosa avrebbe bisogno questa parte, proprio adesso, da te? Come potresti rispondere oggi alla situazione, tenendo conto di ciò che hai riconosciuto?

DA PORTARE CON TE

Questa mappa non è una conclusione, ma un punto di riferimento.
Puoi usarla ogni volta che una situazione ti tocca e desideri comprendere cosa sta accadendo dentro di te, integrando le parti che entrano in azione e aprendo nuove possibilità di risposta.

"Conoscersi non significa essere sempre in equilibrio, ma avere più scelta."

ORNELLA SARI

Cosa portare con te

Forse, attraverso questo percorso, hai riconosciuto una reazione che conosci da molto tempo.

Forse hai scoperto che una parte di te cerca rassicurazioni, un'altra si arrabbia oppure preferisce allontanarsi.

Potresti aver riconosciuto sensazioni corporee familiari o collegamenti con altre esperienze della tua vita.

Non è necessario che tutto sia diventato chiaro.

E non è necessario che la prossima volta tu riesca immediatamente a reagire in modo diverso.

Le parti di noi che hanno imparato a proteggerci non cambiano semplicemente perché abbiamo compreso qualcosa.

La consapevolezza è importante, ma non sempre è sufficiente a produrre un cambiamento.

A volte abbiamo bisogno di fare nuove esperienze emotive, corporee e relazionali che ci permettano, gradualmente, di sviluppare possibilità differenti.

E soprattutto, conoscere le nostre reazioni non significa attribuirci la responsabilità di tutto ciò che accade nelle relazioni.

Possiamo riconoscere uno schema personale e, contemporaneamente, vedere che il comportamento dell'altra persona è stato realmente poco attento, distante o svalutante.

Conoscersi meglio serve anche a distinguere queste due dimensioni.

Non si tratta di non soffrire più. Si tratta di poter stare con ciò che sentiamo, senza perdere la possibilità di scegliere.

Quando desideri approfondire

Questo workbook è un primo strumento di autoesplorazione.

Può aiutarti a osservare le tue risposte emotive, riconoscere alcune parti di te e iniziare a comprendere gli schemi che tendono a ripetersi.

Se senti il desiderio di approfondire, un percorso individuale può offrire uno spazio di ascolto e di esplorazione più ampio.

Nel mio lavoro integro naturopatia, counseling bioenergetico e Fast Reset, considerando la persona nelle sue dimensioni corporea, emotiva e relazionale.

Il counseling bioenergetico permette di esplorare il rapporto tra emozioni, corpo e modalità di relazione.

Fast Reset è uno degli strumenti che utilizzo per lavorare sulle risposte emotive automatiche.

Ogni percorso viene costruito a partire dalla persona, dalla sua storia e da ciò che emerge nel lavoro insieme.

Ornella Sari

Naturopata, Counselor Bioenergetico e Operatrice Fast Reset

www.ornellasari.eu

Questo materiale ha finalità educative e di autoesplorazione. Non costituisce una valutazione psicologica o un trattamento sanitario e non sostituisce l'assistenza di professionisti sanitari quando necessaria.