

Lo sviluppo dell'Io Sovrano

Impara l'Arte di governare con saggezza,
compassione e cura la tua Psiche.



DI LILADEVI MARIALAURA BONFANTI
COUNSELOR SOMATICO,
PSICODINAMICO E SISTEMICO
RELAZIONALE

L'io Sovrano

UN PERCORSO PRATICO E PROFONDO
DI SVILUPPO DELLA SOVRANITÀ INTERIORE



Chi è al comando del tuo cammino?
Chi governa la tua Vita?
Chi fa le scelte?
Chi guida i tuoi passi?

L'io Sovrano è quella parte fondamentale del diventare ADULTI che nessuno ci ha mai presentato né aiutato a sviluppare quando ne avremmo avuto più bisogno: nell'adolescenza.

Non si tratta solo di crescita personale.

La sovranità emotiva non riguarda il controllo né la compostezza.

L'io Sovrano non mette a tacere le emozioni, le reattività, le attivazioni così forti da svegliarti alle 4 del mattino e opprimerli il petto per tutto il giorno.



L'io Sovrano

UN PERCORSO PRATICO E PROFONDO
DI SVILUPPO DELLA SOVRANITÀ INTERIORE



L'io Sovrano è quella parte della tua psiche che ha imparato a sentire tutto il peso di ciò che è presente — il terrore, il dolore, la rabbia, la paura — e continuare comunque a essere chi sceglie cosa succederà dopo. Non dalla reattività neurovegetativa che abbiamo ancora lì sin dall'infanzia. Non dalla paura. Neanche dall'adattamento. Ma dall'accoglienza, dall'ascolto, dalla pazienza e dall'amore. Con gli occhi aperti e i piedi bene per terra.

I nostri sentimenti non sono nemici della sovranità.

Le emozioni contano ma possiamo imparare come conviverci quando urlano.

Soprattutto quando ciò che le fa urlare ha potere o autorità nella tua vita.

Soprattutto quando la reazione nel tuo corpo può diventare a tratti spaventosa.

L'io Sovrano smette di avere vergogna per il fatto di essere umano/a.

L'lo Sovrano

UN PERCORSO PRATICO E PROFONDO
DI SVILUPPO DELLA SOVRANITÀ INTERIORE



COSA NON È LA SOVRANITÀ EMOTIVA

La sovranità emotiva non è l'assenza di attivazione emotiva.

Non significa controllare o gestire le proprie emozioni.

Non significa non lasciarsi turbare.

Non significa "elevarsi al di sopra" dei propri sentimenti.

Non è un bypass spirituale spacciato per forza.

Se la tua versione di sovranità emotiva ti impone di non provare qualcosa che è realmente presente nel tuo corpo, non è sovranità. È soppressione con un'etichetta più accattivante.



L'Io Sovrano

UN PERCORSO PRATICO E PROFONDO
DI SVILUPPO DELLA SOVRANITÀ INTERIORE



Che cos'è l'Io Sovrano

L'Io Sovrano è quella parte della tua Psiche che governa il tuo Regno interiore con saggezza, lucidità e amore. Secondo la psicodinamica, la Psiche è uno spazio MOLTEPLICE. Ovvero composta da tantissime parti.

Ti accorgi che ci sono tantissime voci dentro di te?

C'è l'Io bambino ferito, ma anche quello pieno di vita e curiosità, ci sono i tuoi antenati, c'è la maschera e la struttura di difesa che la sorregge, c'è il controllore, il Giudice, l'Io guerriero e l'io iperadattato, c'è una parte congelata e una iperemotiva.

Ognuno di noi ha il proprio paesaggio interiore ma il fatto che la nostra Psiche sia come un grande Regno che ha bisogno di un BUON CAPO DI GOVERNO è innegabile.



L'io Sovrano

UN PERCORSO PRATICO E PROFONDO
DI SVILUPPO DELLA SOVRANITÀ INTERIORE



L'io Sovrano è questo Buon Governatore.

La metafora del Condominio interno ha anche di solito un buon effetto... E l'io Sovrano diventa quindi un ottimo Amministratore di condominio, capace di ascoltare tutte le parti e prendersi cura con grande maestria della gestione del condominio con le giuste risposte a seconda delle situazioni che ha davanti.

L'io sovrano è la capacità di sentire tutto il peso di ciò che è presente e scegliere comunque la propria risposta partendo dal proprio centro piuttosto che dall'attivazione emotiva.



L'lo Sovrano

UN PERCORSO PRATICO E PROFONDO
DI SVILUPPO DELLA SOVRANITÀ INTERIORE



Rileggilo, perché ogni parola conta.

SENTINE TUTTO IL PESO.

Non sminuirlo. Non riformularlo. Non aggirarlo. Non regolarlo prematuramente fino a farlo sparire. Sentilo. Il terrore, il dolore, la rabbia, lo strazio — qualunque cosa ci sia davvero. La sovranità inizia con l'onestà riguardo a ciò che è presente, non con il trasformarlo in qualcosa di più confortevole.

DI CIÒ CHE È PRESENTE.

Non di ciò che dovrebbe essere presente. Non di ciò che proverebbe una persona spirituale. Non di ciò che proverebbe una persona forte. Ciò che è realmente, proprio ora, nel tuo corpo. La sovranità richiede un'onestà radicale con te stesso riguardo al tuo stato interiore.

E SCEGLI COMUNQUE LA TUA RISPOSTA.

Questa è la chiave. L'emozione è presente. È forte. E tu — colui che la prova — puoi comunque decidere cosa fare dopo. L'emozione ha un posto al tavolo. Non è lei a guidare l'auto.



L'lo Sovrano

UN PERCORSO PRATICO E PROFONDO
DI SVILUPPO DELLA SOVRANITÀ INTERIORE



DAL TUO CENTRO.

Non dal panico.

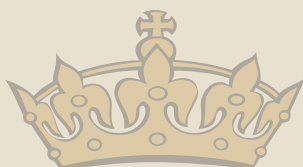
Non dalla ferita. Non da quella parte di te che vuole combattere, fuggire o immobilizzarsi. Dal luogo dentro di te che può osservare tutti quegli impulsi e dire: "Ti ascolto. Ti capisco. Ed ecco cosa faremo."

PIUTTOSTO CHE DALL'ATTIVAZIONE.

Questa distinzione è importante. La mancanza di sovranità non riguarda il fatto che tu sia in uno stato di attivazione. Riguarda il fatto che l'attivazione stia prendendo le decisioni al posto tuo.

Una persona sovrana può essere completamente travolta dalle emozioni e agire comunque con intenzione.

Proprio una persona NON SOVRANA può apparire perfettamente calma, mentre la sua paura non riconosciuta sta prendendo ogni decisione dietro le quinte.



L'lo Sovrano

UN PERCORSO PRATICO E PROFONDO
DI SVILUPPO DELLA SOVRANITÀ INTERIORE



I tre stati che le persone confondono

Penso che la confusione intorno alla sovranità interiore profonda derivi dal confondere tre stati molto diversi in uno solo. Quando le persone immaginano "emotivo", spesso immaginano reattività, e quando immaginano "sovrano", spesso immaginano torpore.

L'obiettivo reale non è né l'uno né l'altro.

STATO UNO

Reattività emotiva. L'emozione prende il sopravvento. Spari un messaggio di cui ti pentirai. Ti perdi per ore in scenari catastrofici. Non riesci ad accedere alla tua mente strategica. Dici cose pensate per ferire perché tu stesso sei ferito.

L'attivazione emotiva non si limita a influenzare le tue scelte — diventa le tue scelte. Ci siamo passati tutti. È umano. Non c'è da vergognarsi. Ma è lo stato in cui tendono a verificarsi i danni maggiori: alle relazioni, alle opportunità, alla fiducia in noi stessi.



L'lo Sovrano

UN PERCORSO PRATICO E PROFONDO
DI SVILUPPO DELLA SOVRANITÀ INTERIORE



STATO DUE

Sovranità emotiva.

L'emozione è pienamente presente. Forse persino dirompente. Potrebbe svegliarti di notte. Potrebbe accompagnarti nel corpo durante la giornata lavorativa. Potrebbe farti venire voglia di piangere sotto la doccia. Spesso non è piccola né silenziosa.

Ma puoi darle un nome. Puoi osservarla. Puoi sentirla senza diventare essa stessa. E puoi comunque scegliere le tue azioni partendo da un luogo di lucidità piuttosto che dalla tempesta.

Provi il terrore E ti presenti comunque alla riunione.

Provi il dolore E continui a costruire.

Provi la rabbia E la incanali in qualcosa che conta, invece che in qualcosa che distrugge. Questo è il vero obiettivo. Non l'assenza di sentimenti difficili. La presenza della scelta al loro interno.



L'lo Sovrano

UN PERCORSO PRATICO E PROFONDO
DI SVILUPPO DELLA SOVRANITÀ INTERIORE



STATO TRE

Intorpidimento emotivo.

Non provi praticamente nulla. Sembri calmo.

Ti comporti bene. Le persone potrebbero persino ammirare la tua compostezza.

Ma sotto sotto, il segnale che il tuo corpo sta cercando di inviare non viene ricevuto.

Hai reciso il legame tra la tua percezione sensoriale e la tua consapevolezza cosciente.

Prendi decisioni che sembrano razionali ma che in realtà sono scollegate dalla tua

conoscenza più profonda. Tollerare situazioni da cui dovresti allontanarti perché non riesci

a sentire l'allarme che ti dice di andartene.

In tutta onestà, l'intorpidimento emotivo è in realtà meno sovrano della reattività emotiva.

Almeno la reattività è onesta riguardo a ciò che è presente. L'intorpidimento ha perso completamente l'accesso ai dati. E come ci ha dimostrato il caso di Elliot — senza quei dati, non puoi scegliere veramente. Ti limiti ad analizzare all'infinito mentre la vita ti scorre accanto.



L'lo Sovrano

UN PERCORSO PRATICO E PROFONDO
DI SVILUPPO DELLA SOVRANITÀ INTERIORE



Questi malintesi sono pericolosi

Non si tratta solo di un cavillo terminologico. La comprensione errata della sovranità emotiva causa danni reali.

Se le persone credono che la sovranità significhi smettere di soffrire, proveranno vergogna ogni volta che il dolore si manifesterà.

"Dovrei aver superato questa fase."

"Perché sono ancora ansioso?"

"Pensavo di aver lavorato abbastanza per non sentirmi così."

Ognuno di questi pensieri è un malinteso che provoca danni in tempo reale.

E la vergogna è la via d'uscita più rapida dalla sovranità.



L'lo Sovrano

UN PERCORSO PRATICO E PROFONDO
DI SVILUPPO DELLA SOVRANITÀ INTERIORE



Nel momento in cui provi vergogna per ciò che senti, ti sei diviso contro te stesso. Ora non stai solo portando con te l'emozione originale — stai portando con te l'emozione più il giudizio su quell'emozione. Il peso raddoppia. La chiarezza si dimezza. E ciò che in realtà dovevi fare (rimanere presente con ciò che è reale) diventa impossibile perché sei troppo occupato a fingere di non provarla.

Il mito della sovranità intesa come calma induce inoltre le persone a diffidare della propria reazione emotiva.

"Se fossi davvero sovrano, non mi sentirei così."

Quel pensiero è una trappola. Prende il tuo segnale più importante — la sensazione corporea che ti dice qualcosa di vero sulla tua situazione — e la riclassifica come prova del tuo fallimento.

Il tuo corpo che ti sveglia alle 4 del mattino con un senso di terrore quando qualcuno che controlla il tuo reddito si comporta in modo imprevedibile? Non è un malfunzionamento. È un sistema nervoso sano che fa esattamente ciò per cui è progettato: avvisarti di una minaccia reale.

La risposta consapevole non è quella di far smettere l'allarme. È quella di ascoltare l'allarme e scegliere la propria reazione, invece di farsi prendere dal panico o fingere che non ci sia alcun pericolo.



L'lo Sovrano

UN PERCORSO PRATICO E PROFONDO
DI SVILUPPO DELLA SOVRANITÀ INTERIORE



Il corpo non è il nemico

Da qualche parte lungo il percorso — forse attraverso la filosofia, forse attraverso gli insegnamenti spirituali, forse attraverso il semplice bisogno di funzionare in una cultura che non lascia spazio alle emozioni — molti di noi hanno imparato a trattare il proprio corpo come un problema da gestire.

L'ansia è un problema.
Il dolore è un problema.
La rabbia è un problema.
Le lacrime sono un problema.

Ma se non fossero problemi?
E se fossero segnali?

Il tuo corpo è uno strumento di percezione.
Rileva cose che la tua mente cosciente non sempre riesce a decifrare. Interpreta le situazioni più velocemente della tua logica. Lo sa prima ancora che tu lo sappia. Quella "brutta sensazione" riguardo a un lavoro, una persona, una situazione — non è irrazionalità. È il tuo senso intuitivo che elabora informazioni che la tua mente non ha ancora colto.

La sovranità emotiva significa ripristinare la fiducia in quello strumento.

Non fiducia cieca. Non seguire ogni impulso. Ma riconoscere che l'ansia, il timore, il dolore — stanno cercando di dirti qualcosa.



L'lo Sovrano

UN PERCORSO PRATICO E PROFONDO
DI SVILUPPO DELLA SOVRANITÀ INTERIORE



Il corpo non è il nemico

Da qualche parte lungo il percorso — forse attraverso la filosofia, forse attraverso gli insegnamenti spirituali, forse attraverso il semplice bisogno di funzionare in una cultura che non lascia spazio alle emozioni — molti di noi hanno imparato a trattare il proprio corpo come un problema da gestire.

L'ansia è un problema.
Il dolore è un problema.
La rabbia è un problema.
Le lacrime sono un problema.

Ma se non fossero problemi?
E se fossero segnali?

Il tuo corpo è uno strumento di percezione.
Rileva cose che la tua mente cosciente non sempre riesce a decifrare. Interpreta le situazioni più velocemente della tua logica. Lo sa prima ancora che tu lo sappia. Quella "brutta sensazione" riguardo a un lavoro, una persona, una situazione — non è irrazionalità. È il tuo senso intuitivo che elabora informazioni che la tua mente non ha ancora colto.

La sovranità emotiva significa ripristinare la fiducia in quello strumento.

Non fiducia cieca. Non seguire ogni impulso. Ma riconoscere che l'ansia, il timore, il dolore — stanno cercando di dirti qualcosa.



L'lo Sovrano

UN PERCORSO PRATICO E PROFONDO
DI SVILUPPO DELLA SOVRANITÀ INTERIORE



La risposta sovrana è ascoltare, capire cosa stanno dicendo, e poi scegliere la tua azione con il tuo senso intuitivo e la tua mente razionale che lavorano insieme.

Non che l'emozione debba guidare ogni decisione.

Ma che la ragione senza emozione è incompleta.

Che l'essere umano pienamente funzionante compie delle scelte integrando entrambi.

E che la persona che ha imparato ad ascoltare il proprio corpo, a comprenderne i messaggi e a includere tali informazioni nel proprio processo decisionale è più capace — non meno — di chi ha imparato a ignorarlo.

A volte la cosa più sovrana che puoi fare è piangere.

Lascia che le lacrime scorrano, perché sono il modo in cui il corpo scarica ciò che si porta dentro. Lasciati scuotere se è ciò che vuoi che accada. Lascia che la rabbia si manifesti a voce alta in uno spazio sicuro.

E poi, partendo da quel punto in cui hai lasciato che l'emozione ti attraversasse invece di rimanere bloccata nel tuo corpo, scegli cosa succederà dopo.



L'Io Sovrano

UN PERCORSO PRATICO E PROFONDO
DI SVILUPPO DELLA SOVRANITÀ INTERIORE



Cosa promette la sovranità (e cosa no)

La sovranità emotiva non promette che non soffrirai. Non promette che l'ansia cesserà. Non promette che il dolore svanirà. Non promette che il terrore non ti sveglierà alle 4 del mattino quando la tua situazione è davvero precaria.

Promette qualcosa di diverso, e credo qualcosa di meglio.

Ti promette che rimarrai te stessa/o.

Tutto qui. Questa è l'intera promessa.

Le emozioni arrivano. Sono intense, sono forti, a volte sono travolgenti. E nonostante tutto questo, non perdi te stesso. Non diventi l'ansia. Non lasci che il terrore prenda il sopravvento sulle tue decisioni. Non permetti che il comportamento di qualcun altro riscriva la tua storia. Non abbandoni la tua consapevolezza per far cessare il disagio. Rimani in relazione con te stessa anche nei momenti difficili. Lo senti. Lo porti con te. E continui a scegliere — in modo imperfetto, con fatica, a volte tra le lacrime — partendo dal tuo centro.

La sovranità non promette che non soffrirai. Promette che rimarrai te stessa mentre lo fai.



L'lo Sovrano

UN PERCORSO PRATICO E PROFONDO
DI SVILUPPO DELLA SOVRANITÀ INTERIORE



Cosa troverai nel percorso?

Insegnamenti, esercizi, meditazioni, tecniche di respiro e di attivazione somatica.

Attraverseremo un percorso di profonda auto-conoscenza della nostra "famiglia interna" e di come prendercene cura.

Andremo a riconoscere, nutrire, rafforzare e radicare l'lo Sovrano dentro ciascuno di noi.

Vogliamo non solo portare nel mondo il nostro Buon Governo interno, ma costruire una massa critica di persone adeguata a fare in modo che questo Buon Governo possa fiorire anche nel Mondo fuori di noi!



Lo sviluppo dell'Io Sovrano

Un percorso di counseling ON LINE di 30 settimane per il riconoscimento e il radicamento nella Retta Guida del proprio Universo interiore per la costruzione di una vita sana e appagante.



Le iscrizioni sono aperte.
Iniziamo venerdì 23 ottobre h13.
Tutte le classi saranno registrate e usufruibili fino al 31 agosto 2027.

Scrivimi:

lila@liladevimariaaurabonfanti.it