

ANTOINETTA VOGELS

# COSA C'È CHE NON VA IN ME?



GUIDA ALLA RICERCA  
DELLA VERA FELICITÀ PER  
TE STESSO



[HTTPS://SANOSENSODISE.IT](https://sanosensodise.it)

A large, illuminated Christmas tree made of white lights, with a woman sitting in front of it. The tree is composed of many small lights and has a circular archway at its base. A woman with long blonde hair is sitting cross-legged on the ground in front of the archway, looking up at the tree. The background shows other people and a building, suggesting an outdoor public display.

# Indice

Nota dell'editore.....	3
Cosa c'è che non va in me?.....	4
Ci sono due tipi di persone; a quale delle due appartieni?.....	5
Quanto è forte il tuo Senso di Sé? .....	6
Dipendenza d'approvazione come meccanismo di sopravvivenza.....	7
Avere un forte Senso di Sé è fondamentale .....	9
La chiave della felicità .....	10



## Nota dell'editore

I contenuti di questo libro sono solo a scopo informativo ed educativo. Nulla in questo libro pretende in alcun modo di curare, prevenire, trattare o diagnosticare condizioni fisiche, mentali, emotive, spirituali, psicologiche, psichiatriche o mediche o malattie di alcun tipo. In caso di uno qualsiasi di questi o altri problemi, si consiglia di consultare una persona esperta, competente e autorizzata.

L'uso di questo materiale non sostituisce, né è destinato all'uso insieme a, servizi sanitari o psicologici, psichiatrici, medici, legali o di altro tipo. L'autrice non è addestrata o autorizzata come psicologa, psichiatra o medico, né pretende di credere che sé stessa o il contenuto di questo lavoro sia autorizzato a farlo.

Tutto il materiale su questo sito Web è speculativo e aneddotico e non è (ancora) stato testato o verificato dalla ricerca scientifica.

Si prega di notare che leggendo (il contenuto di) questo libro si accetta di essere l'unico responsabile per tutte le conseguenze e gli effetti diretti o indiretti. Leggendo questo materiale, accetti che chiunque sia coinvolto nella sua produzione non sarà responsabile per qualsiasi uso, uso improprio o non utilizzo da parte tua dei contenuti di questo libro/sito web.



# Cosa c'è che non va in me?

## Guida alla ricerca della vera felicità per te stesso

Molte persone nel mondo si pongono la domanda: “Cosa c'è che non va in me?”. La risposta spesso si trova durante l'infanzia, quando potresti aver sperimentato l'abbandono emotivo e non esserne consapevole.

Le persone che sperimentano abbandono emotivo o trauma durante l'infanzia possono vivere momenti difficili da adulti<sup>1</sup>. Non hanno lo stesso **Senso di Sé** di coloro che sono cresciuti in un ambiente di supporto con genitori/educatori coscienti.



Problemi come la mancanza di fiducia in sé stessi, la bassa autostima, la dipendenza dall'approvazione e i problemi nello sviluppo e nel mantenimento di relazioni sane possono persistere per tutta la vita di una persona quando i suoi bisogni fondamentali di attenzione non vengono soddisfatti durante l'infanzia. I sentimenti di vuoto e disperazione che ne derivano possono rendere una persona che soffre di **Senso di Sé Assente** priva di stima, come se ci fosse qualcosa di fondamentale sbagliato in loro. Se la pensi in questo modo, sappi che non sei solo.

I genitori spesso trasmettono ciò che fanno ai loro figli e, se sono cresciuti con negligenza emotiva, potrebbero involontariamente continuare quel modello negativo nelle loro abitudini genitoriali. Potresti essere cresciuto con educatori emotivamente bisognosi o emotivamente non disponibili che non ti hanno aiutato a diventare una persona che si ama e che ha una chiara idea riguardo chi è davvero.

<sup>1</sup> <http://theconversation.com/how-childhood-trauma-can-affect-mental-and-physical-health-into-adulthood-77149>  
<https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/>





*“A differenza dell’abuso, l’abbandono emotivo non è qualcosa che ti è successo, è qualcosa che non è successo. È l’incapacità di un genitore di notare, prestare attenzione o rispondere in modo appropriato ai sentimenti di un bambino”.*

*Dott.ssa Jonice Webb, Ph.D.*

Idealmente, il tuo genitore (o qualsiasi persona che ti abbia educato) può aiutarti a tirare fuori i tuoi talenti e inclinazioni per poi lavorare con te per trasformarli in abilità che potrai usare per avere successo nella vita. Ma quando non ricevi quel supporto dal tuo educatore, perdi l’occasione di imparare chi sei mentre cresci, e questo può farti sentire perso.

I bambini che hanno sperimentato abbandono emotivo o trauma percepiscono che è la colpa loro. Forse sei cresciuto con la sensazione di non essere all’altezza delle aspettative dei tuoi genitori, indipendentemente dal fatto che il loro giudizio fosse espresso o implicito. Da bambino, hai imparato rapidamente che i tuoi genitori si concentravano sulla propria vita e volevano che tu, il bambino, non sconvolgessi troppo le loro routine.

Cercavi una connessione con loro, una prova del fatto che si prendevano davvero cura di te e che non si arrabbiassero così facilmente. Potresti aver ricevuto affetto solo dal momento che hai imparato a ottenere la loro approvazione. Ottenere l’approvazione dei tuoi genitori è diventato il tuo [Obiettivo segreto](#) quando tutto ciò che volevi veramente era invece sentirti riconosciuto, accettato, amato e apprezzato per quello che sei, che è esattamente ciò di cui i bambini hanno bisogno per sviluppare un [Sano Senso di Sé](#).

Forse, col senno di poi, ora puoi vedere come hai sacrificato ciò che volevi nella tua vita per poter compiacere i tuoi genitori e mantenerli contenti. O forse non hai nemmeno avuto la possibilità di sviluppare la parte di te che potrebbe riconoscere ciò che desideri. La spinta per ottenere l’approvazione dei tuoi genitori può penetrare a fondo nella tua vita adulta e influenzare il tuo modo di comportarti professionalmente, nelle relazioni in generale e, in seguito, come genitore stesso.

La crescita in un ambiente in cui viene impedito di essere sé stessi, può interferire con la capacità di imparare chi si è veramente. Può portare a frequenti attacchi di rabbia irragionevole, perfezionismo compulsivo e insonnia persistente, oltre che a svariati altri problemi. Può portare a un senso generale di insoddisfazione o infelicità in una o tutte le aree della vita.

## Ci sono due tipi di persone; a quale delle due appartieni?

Ci sono due tipi di persone nel mondo: le persone con un Senso di Sé sviluppato naturalmente e quelle a cui manca questo strumento vitale, in tutto o in parte.

Le persone con un chiaro Senso di Sé hanno maggiori probabilità di successo. Hanno più tranquillità, possono concentrarsi su ciò che stanno facendo con intenzioni chiare e quindi ottenere i risultati desiderati con maggiore facilità. Sono attrezzati per sviluppare e mantenere relazioni sane e durature. Loro sono felici, e, cosa più importante, continuano questo modello positivo quando crescono i loro figli.

Tuttavia, se hai sperimentato abbandono emotivo durante l'infanzia, potresti perdere quel chiaro senso di te stesso. Potresti anche non esserne consapevole e non avere alcuna spiegazione per tutti gli sfortunati incidenti e ostacoli che trovi troppo spesso sul tuo cammino. Avrai anche maggiori probabilità di sperimentare sfide come la dipendenza d'approvazione, problemi di rabbia, solitudine, malattia, problemi con il denaro e insuccesso professionale oltre a una mancanza di connessione genuina con gli altri.



## Quanto è forte il tuo Senso di Sé?

Ti è abbastanza chiaro chi sei e che cosa vuoi? Sei libero di essere pienamente presente per le persone che ti circondano? Oppure conquistare l'approvazione degli altri gioca un ruolo essenziale nelle scelte che fai?

Riesci a riconoscere questo comportamento in te stesso? Riesci a identificarlo in qualcuno che conosci? Quanto influisce sulle tue relazioni?

Sei nato per vivere come te stesso, non come un'estensione dei tuoi genitori. Lo scopo della tua vita non è completare o ripetere la loro storia. Se sei cresciuto sentendoti in questo modo, cerca di non giudicare i tuoi genitori troppo severamente.

I tuoi genitori e i loro genitori prima di loro probabilmente hanno fatto del loro meglio, in base alla loro educazione e circostanze, oltre a prendere in considerazione le pratiche genitoriali comuni del tempo. Non c'è niente che si possa fare per cambiare il passato e incolpare gli altri non ti farà sentire meglio. Sei sopravvissuto. Ti sei adattato e questo ti ha reso quello che sei ora.

I bambini imparano fin da piccoli che ci sono cose che devono fare per soddisfare i loro bisogni più elementari. Imparano ad adattarsi per sopravvivere fino all'età adulta. E, di conseguenza, alcuni sviluppano una dipendenza schiacciante d'approvazione.

## Dipendenza d'approvazione come meccanismo di sopravvivenza

Hai una dipendenza d'approvazione?

- È difficile dire “no” per evitare di deludere qualcuno?
- Sei libero di fare quel che ti va quando scegli di farlo, indipendentemente dalla convalida esterna?
- Ti sei sentito supportato, da bambino, nel diventare quello che eri realmente, o hai subito pressioni per essere diverso da come eri veramente?
- Quando uno o entrambi i tuoi genitori non erano contenti del tuo comportamento o delle tue scelte, ti sentivi ancora “visto” da loro?





In altre parole:

- Fai fatica a portare a termine il tuo lavoro entro un lasso di tempo autoimposto senza una ragione apparente?
- Ti ritrovi a cercare freneticamente di superare la tua lista di cose da fare e ti innervosisci se non riesci a fare tutto?
- Stai sveglio la notte preoccupandoti di come puoi diventare la persona che vuoi che gli altri vedano?
- Provi insicurezza o gelosia nelle tue relazioni?



Se hai risposto SI a una o più di queste domande, potrebbe essere un'indicazione che dipendi dalla qualità dei tuoi risultati per determinare la tua autostima. Forse senti di dover essere perfetto: il genitore perfetto, il coniuge ideale e soprattutto il figlio o la figlia perfetti.

Forse, senza nemmeno rendertene conto, presumi che raggiungere un certo livello di perfezione sia l'unico modo per essere visto, ascoltato e preso in considerazione dagli altri nella tua vita, e anche all'interno della società nel suo insieme. Insieme a quel bisogno percepito arriva un'enorme quantità di ansia. . . non essere in grado di avere successo, non essere in grado di funzionare, non essere in grado di dormire. . .





## Avere un forte Senso di Sé è fondamentale

Come puoi mai dipendere da te stesso nel fare scelte di vita soddisfacenti se non ti è stato fornito il supporto di cui avevi bisogno per sviluppare un Senso di Sé dal momento in cui sei nato? Se sei cresciuto in un ambiente in cui essere te stesso non andava bene, ora fai affidamento su qualcos'altro per fissare i tuoi obiettivi e guidare le decisioni che prendi in ogni fase della tua vita. E quel "qualcos'altro" colora le tue percezioni sul tuo potenziale e sul tuo senso di dignità.

Ormai puoi capire come sperimentare l'abbandono emotivo dell'infanzia può impedirti di formare un Senso di Sé. Invece, hai sviluppato un disperato bisogno di approvazione e convalida. Ma attenzione! Se la necessità di ottenere approvazione guida la tua vita, allora questo influenzerà (negativamente) le tue esperienze quotidiane a casa, al lavoro e nelle tue relazioni.

Mettiti davanti a uno specchio e guardati negli occhi. Chi vedi? È questa la persona per cui vivi? È questa la persona a cui ti ispiri? La persona che ami con tutto il tuo cuore? Vedi questa persona come la tua connessione unica con il mondo esterno? Questa persona è davvero il migliore dei tuoi amici?

Se no è così, allora chi vedi nello specchio? Chi stai cercando di accontentare e cosa ti aspetti di ottenere da questo? C'è qualcun altro che pilota la tua vita? Stai forse permettendo a questa persona di subentrare? Senti di aver fatto del tuo meglio ma ancora non riesci a far andare le cose come vuoi? Sei esausto per aver inseguito i tuoi obiettivi e ti senti quasi pronto a rinunciare?

È probabile che tutta questa mentalità sia la fonte delle tue battaglie contro emozioni negative, insonnia, problemi relazionali e persino causa di alcuni dei tuoi disturbi fisici. Se hai la sensazione che la tua vita si stia disfacendo o che sia fuori controllo, questa potrebbe essere la causa sottostante.

Ho sviluppato il [Metodo del Senso di Sé](#) dopo che i miei anni di duro lavoro e la scoperta di me stessa mi hanno portata a scoprire il mio vero Sé. Volevo creare un programma per le persone che avevano bisogno di aiuto per sviluppare un nucleo interiore di forza e resilienza, che può essere acquisito solo attraverso un Sano Senso di Sé.

La mia conoscenza del ruolo cruciale svolto dal Senso di Sé nella salute, nel benessere e nel successo di una persona non è stata facile. Ero un musicista in una delle migliori orchestre dei Paesi Bassi e il mio lavoro richiedeva una concentrazione univoca e una pratica continua, proprio come un'atleta professionista.

Quando ho capito che dipendevo dai risultati delle mie esibizioni per l'approvazione e la convalida, ho finalmente capito il motivo della mia inspiegabile rabbia quando qualcosa interferiva con la mia pratica compulsiva. Prima di quella scoperta, ero solita razionalizzare: "Se vuoi fare bene qualcosa, devi lavorarci duro, d'accordo?" Pertanto, nulla mi sembrava fuori dall'ordinario. Almeno non fino a quando ho avuto la mia primogenita e ho cominciato ad avere i primi problemi di insonnia!

Trovare la causa della mia insonnia è stata una vera sfida. I medici non potevano aiutarmi perché mi rifiutavo di assumere farmaci. Non volevo essere insensibile o intontita da droghe che non potevano aiutarmi a dormire veramente. Quindi, c'era solo una via d'uscita: guardare all'interno della mia psiche e scoprire cosa stava succedendo. Attraverso molti anni di introspezione, sono stata in grado di rimuovere gli strati sotto i quali il mio vero Sé era stato sepolto. Volevo sapere PERCHÉ facevo QUELLO che facevo. Cosa mi aveva reso CHI ero ora? E, alla fine, ho deciso da sola chi sarei diventata.

Ho scoperto che c'è una stretta connessione fra la **Motivazione** e il Senso di Sé. L'abbandono emotivo che ho vissuto durante l'infanzia è stata la causa della mia dipendenza d'approvazione. Mettere in discussione le mie motivazioni mi ha portato a ricondizionare me stessa, il che alla fine mi ha aiutato a sviluppare la fiducia in me che ha cambiato la mia vita in meglio e mi dà ancora oggi la forza che mi necessita.

## La chiave della felicità

Per sentirti realizzato e vivere una vita felice e di successo, devi avere un forte Senso di Sé. Il segreto per superare i problemi causati dall'abbandono emotivo infantile inizia con la consapevolezza e il desiderio di ricondizionare le proprie abitudini mentali ed emotive. Sviluppare un Senso di Sé è una sfida, ma vale la pena farlo.

Per porre fine ai modelli di comportamento distruttivi, devi scavare a fondo e scoprirne la fonte. Solo allora puoi veramente iniziare a guarire le ferite del tuo passato lavorando per ristabilire un più forte Senso di Sé. Questo processo può essere notevolmente aiutato dai miei libri e dal nostro sito internet, strumenti che forniscono approfondimenti e attività progettate per guidarti lungo il percorso per scoprire chi sei veramente.

Questo viaggio riguarda il riconoscimento degli eventi e dei fattori esterni che ti hanno influenzato, la guarigione dal trauma e la costruzione di un nuovo Senso di Sé su cui poter fare affidamento per il resto della tua vita. Puoi liberarti dello stress eccessivo che deriva dall'essere all'altezza delle aspettative non realistiche e, in cambio, avere una vita molto più felice e di maggior successo di quanto tu abbia mai pensato.

**Inizia il tuo viaggio per ripristinare il tuo Senso di Sé in modo da poter vivere la vita che hai sempre desiderato; la vita che meriti!**

Per gli altri termini utilizzati nel Metodo, oltre a quelli in grassetto, verde vedi il Glossario:

<https://sanosensodise.it/glossario>

Visita il nostro sito internet:

<https://sanosensodise.it/>

Scarica un estratto del mio nuovo libro:

[\*Sano Senso di Sé - Come liberati dalla dipendenza d'approvazione\*](#)

Acquista i miei libri:

- [\*Sano Senso di Sé - Come liberati dalla dipendenza d'approvazione\*](#)
- [\*Giornale Guidato a un Sano Senso di Sé - 120 pratici suggerimenti per riconquistare la propria vita\*](#)



## SCOPRI IL TUO VERO SCOPO



Per ulteriori informazioni riguardo al Metodo del Senso di Sé:  
<https://sanosensodise.it/il-metodo-del-senso-di-se>