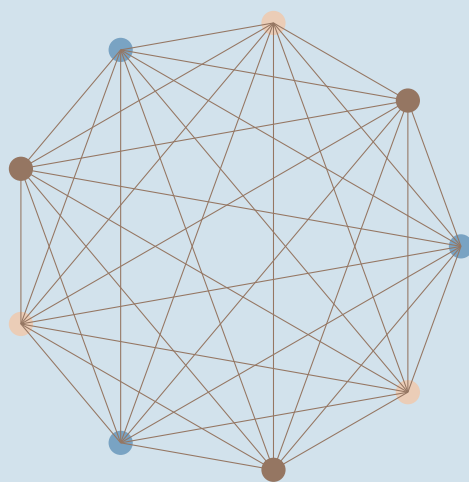


Menzogna Personale

Il racconto che ci siamo raccontati per proteggerci —
e che oggi possiamo riscrivere.



Un primo passo verso i Codici Genealogici

I Codici Genealogici raccontano la memoria che la tua famiglia ti ha trasmesso: esperienze, paure, talenti e compiti irrisolti che arrivano da chi è venuto prima di te, e che continuano ad agire nella tua vita di oggi — spesso senza che tu lo sappia.

Ma quella memoria non arriva mai a te come un fatto neutro. Arriva già filtrata attraverso la narrazione che hai costruito su te stessa fin da bambina: la storia che ti racconti su chi sei, su cosa meriti, su cosa puoi e non puoi permetterti.

Per questo, prima di leggere con chiarezza i codici della tua stirpe, è necessario riconoscere la voce più vicina: quella della tua Menzogna Personale. È il primo passo di ogni percorso di lettura genealogica autentico — senza distinguere cosa è tuo da cosa è tramandato, rischi di leggere la memoria della tua famiglia attraverso le lenti già deformate della tua stessa narrazione.

Perché iniziare da qui

Le pagine che seguono ti guidano attraverso il lavoro sulla Menzogna Personale: un primo passo scritto, da fare con calma, prima di addentrarti nei Codici Genealogici della tua famiglia.

«Prima di leggere la storia della tua stirpe, impara a riconoscere la storia che ti sei raccontata tu.»

Che cos'è la Menzogna Personale

Fin da bambini costruiamo, senza saperlo, una prima idea di chi siamo. Nasce quasi sempre da un momento preciso: un rimprovero, un confronto, un'aspettativa disattesa, una paura non accolta. In quell'istante il bambino che eravamo trae una conclusione su di sé — "non sono abbastanza", "sono strano", "devo dimostrare di valere" — e la registra come una verità definitiva.

Quella conclusione è la Menzogna Personale: una credenza profonda, quasi mai vera nella realtà oggettiva, che però negli anni raccogliamo sempre nuove "prove" per confermare, ignorando tutto ciò che la contraddice. Con il tempo smette di essere un pensiero e diventa un'identità: non più "in quel momento mi sono sentita inadeguata", ma "io sono inadeguata".

È da questa menzogna, non dai fatti reali, che nascono i nostri comportamenti di autosabotaggio: la procrastinazione, il bisogno di controllo, l'evitare le occasioni che più desideriamo. La psicologia cognitiva la chiama "credenza nucleare" (Aaron Beck), i percorsi di crescita personale la chiamano più spesso "credenza limitante": in entrambi i casi è un filtro attraverso cui leggiamo ogni esperienza, e che dirige, spesso senza che ce ne accorgiamo, le nostre scelte, le nostre relazioni e persino quanto ci permettiamo di ricevere dalla vita.

Perché portarla alla luce

La menzogna non si combatte, si riconosce. Nel momento in cui la mettiamo per iscritto, smette di agire da regista invisibile della nostra vita e diventa semplicemente un pensiero che possiamo osservare, verificare e, se scegliamo di farlo, sostituire con una lettura più vera e più libera di noi stessi.

«Non sei la storia che ti sei raccontata da bambina: ne sei l'autrice, oggi.»

Le domande per riconoscerla

Rispondi con calma e a getto libero, senza correggerti: la prima risposta che arriva è quasi sempre quella più vera. Non esiste una risposta giusta — esiste solo la tua.

1

Il pensiero più negativo che ho su di me è che io sono...

La prima frase, spesso la più dura, che ti dici quando ti giudichi.

2

Quello che mi spaventa di più che gli altri possano pensare di me è...

La paura del giudizio esterno, e ciò che rivela di come giudichi te stessa.

3

La ragione per cui non ho quello che voglio dalla vita è...

La spiegazione che ti dai per i desideri ancora non realizzati.

continua...

4

Quello che mi spaventa di più che gli altri possano scoprire di me è...

Ciò che nascondi con più cura, anche alle persone più vicine.

.....

.....

5

Il primo momento in cui ricordo di aver iniziato a crederlo è stato quando...

L'origine: l'episodio, l'età, la persona coinvolta in quella prima conclusione.

.....

.....

6

Le "prove" che negli anni mi sono costruita per confermarlo sono...

Gli episodi che hai raccolto nel tempo per continuare a crederci.

.....

.....

7

Se questa non fosse la verità su di me, chi potrei permettermi di essere?

La domanda che apre la porta a una lettura nuova, più libera, di te stessa.

.....

.....

Rileggi le tue risposte tra qualche giorno: la menzogna perde forza ogni volta che la guardi negli occhi con onestà e dolcezza.

Quanto è presente la tua Menzogna Personale?

Le affermazioni che seguono sono ispirate ai principali modelli della psicologia cognitiva sulle credenze nucleari (Aaron Beck) e sugli schemi disfunzionali precoci (Jeffrey Young). Non è uno strumento clinico né diagnostico: è un test di autovalutazione pensato per aiutarti a cogliere quanto la tua Menzogna Personale sia oggi attiva nella tua vita quotidiana.

Per ogni affermazione, cerchia quanto la senti vera per te: 0 = per niente vero — 4 = quasi sempre vero.

1

Anche quando ottengo un risultato, penso che sia stato solo fortuna, o che gli altri capiranno presto che non valgo abbastanza.

0 1 2 3 4

2

Rimando le cose importanti per paura di scoprire di non essere all'altezza.

0 1 2 3 4

3

Fatico a chiedere aiuto, anche quando ne avrei davvero bisogno.

0 1 2 3 4

4

Dico spesso sì quando vorrei dire no, per paura di deludere o di essere giudicata.

0 1 2 3 4

5

Quando ricevo un complimento, la mia prima reazione è pensare che chi lo dice si sbaglia.

0 1 2 3 4

continua...

6

Sento il bisogno costante di dimostrare il mio valore attraverso i risultati.

0

1

2

3

4

7

Evito situazioni nuove per paura di fallire davanti agli altri.

0

1

2

3

4

8

Ho la sensazione che, se le persone mi conoscessero davvero, si allontanerebbero.

0

1

2

3

4

9

Mi capita di allontanare, quasi senza volerlo, le occasioni più importanti della mia vita.

0

1

2

3

4

10

Mi definisco più attraverso ciò che gli altri pensano di me che attraverso ciò che sento di essere.

0

1

2

3

4

Somma i punteggi delle 10 affermazioni per ottenere il tuo totale (da 0 a 40).

Come leggere il tuo punteggio

0 – 8 — Presenza lieve

La tua Menzogna Personale c'è, come per chiunque, ma oggi ha poco potere sulle tue scelte quotidiane. Il lavoro scritto di questo documento ti aiuterà comunque a conoscerla meglio, prima di procedere con i Codici Genealogici.

9 – 16 — Presenza moderata

In alcune aree della tua vita la menzogna prende ancora la parola al posto tuo — probabilmente nei momenti di stanchezza o di pressione. Riconoscerla in quei momenti specifici è già un passo importante.

17 – 28 — Presenza consistente

La menzogna agisce in modo piuttosto radicato, influenzando decisioni, relazioni e quanto ti permetti di ricevere. Il lavoro scritto di questo documento è un ottimo punto di partenza, e vale la pena tornarci più volte.

29 – 40 — Presenza molto marcata

La menzogna guida oggi gran parte delle tue scelte. Questo non è un giudizio, è un'informazione preziosa: può essere utile affiancare a questo lavoro scritto anche un percorso di supporto professionale, oltre al cammino sui Codici Genealogici.

«Conoscere il punteggio non è un'etichetta: è una fotografia di oggi, che puoi rifare ogni volta che vuoi.»

Grazie di aver partecipato a questo corso

Spero che questo percorso ti abbia aiutata a riconoscere qualcosa di prezioso su di te. Come piccolo regalo per ringraziarti della tua partecipazione, ecco un codice sconto pensato apposta per te.

SCONTO ESCLUSIVO PER TE

20% di sconto

sulla lettura del Tema Natale Numerologico
e sull'acquisto del corso "I Codici Genealogici"

CODICE: CODICI

Per prenotare, o per qualsiasi domanda, scrivimi — sarò felice di risponderti.

Accademia Holistica di Tania Ka

taniakacoach@gmail.com

+39 329 969 6221

www.lamatricedeldestino.com