

Ciao

oggi mi piacerebbe affrontare un tema che tratto sempre più spesso con le persone che si rivolgono a me.

È una dinamica che emerge quasi sempre quando iniziamo a parlare della vita quotidiana, delle relazioni, del lavoro, della famiglia, e spesso chi me la racconta all'inizio non la chiama neppure con il suo nome.

Poi però, frase dopo frase, diventa evidente.

Sto parlando del **senso di colpa**.

Non quello che nasce quando sappiamo di aver fatto qualcosa di sbagliato e sentiamo il bisogno di rimediare, ma quella forma più sottile e continua che entra nella vita di tutti i giorni e che molte persone finiscono per considerare quasi normale.

Magari ti è capitato di dire di no a qualcuno e poi ripensarci per ore, chiedendoti se avresti dovuto fare uno sforzo in più.

Oppure di prenderti un momento per te, magari una serata spensierata o un pomeriggio senza necessariamente lavorare, e sentire subito quella voce interiore che ti dice che dovresti fare altro, essere più disponibile, più produttiva, più presente.

Molte persone che vivono questa dinamica mi raccontano di giudicarsi molto, di scusarsi spesso anche quando non sarebbe necessario e di sentirsi in difetto anche quando stanno facendo semplicemente ciò che è giusto per loro.

Dal punto di vista emotivo il senso di colpa nasce in realtà da una qualità molto preziosa.

È collegato alla capacità di percepire l'impatto delle nostre azioni sugli altri, perché questa emozione ha una funzione importante: aiutarci a riconoscere quando abbiamo causato un danno e spingerci a ripararlo.

Il problema nasce quando questo meccanismo diventa eccessivo e la mente inizia a interpretare molte situazioni come se dipendessero completamente da noi.

In questi casi il senso di colpa smette di essere un segnale utile e diventa una lente attraverso cui leggiamo ogni evento.

Ed è proprio qui che alcuni strumenti naturali possono aiutare a rimettere equilibrio nel modo in cui interpretiamo le situazioni.



Uno dei rimedi più utilizzati in queste condizioni è **Pine**, uno dei **Fiori di Bach**. I fiori di Bach sono rimedi floreali che agiscono sull'ambito emotivo e vengono utilizzati proprio per accompagnare il riequilibrio degli stati interiori che, quando diventano cronici, finiscono per influenzare anche il modo in cui viviamo le situazioni della nostra vita.

Il principio alla base di questi rimedi è molto interessante: non cercano di sopprimere l'emozione, ma aiutano a riequilibrare la modalità con cui quella emozione viene vissuta, permettendo alla persona di recuperare una percezione più armonica di sé.

Nel caso specifico, Pine è il fiore che si utilizza quando la persona tende a sentirsi in colpa molto facilmente, quando continua a rimproverarsi per qualcosa accaduto in passato oppure quando vive con la sensazione di non aver fatto abbastanza.

Il lavoro di questo fiore è proprio quello di aiutare a **ridimensionare l'autocritica eccessiva**, favorendo un atteggiamento più comprensivo verso se stessi e permettendo di trasformare l'esperienza dell'errore in apprendimento invece che in giudizio continuo.



Accanto ai rimedi floreali esiste poi un altro approccio molto interessante che utilizzo spesso nelle consulenze, ed è la psicoaromaterapia.

In questo caso utilizzo gli **oli essenziali**, che attraverso l'olfatto raggiungono rapidamente le aree del cervello coinvolte nella regolazione delle emozioni.

L'olfatto è infatti uno dei sensi più direttamente collegati al sistema limbico, la parte del cervello che elabora memoria emotiva, reazioni istintive e stati interiori.

Per questo motivo alcune piante aromatiche possono accompagnare molto bene il lavoro sulle emozioni.

Una cosa interessante è che **il senso di colpa non si manifesta sempre nello stesso modo**, e proprio per questo anche gli oli essenziali possono essere scelti in modo diverso a seconda della sfumatura emotiva che lo accompagna.

Per esempio, quando il senso di colpa nasce dalla difficoltà di concedersi qualcosa per sé, dal sentirsi quasi in difetto quando si prova piacere o quando ci si prende uno spazio personale, l'olio essenziale di **Gelsomino** è uno dei più indicati perché aiuta a riconnettersi al piacere e alla spontaneità senza sentirsi in errore.

In altre situazioni il senso di colpa compare perché si è molto sensibili a ciò che provano gli altri, e si finisce per assumersi responsabilità che in realtà non appartengono completamente a noi.

In questi casi l'olio essenziale di **Ginepro** può essere molto utile perché favorisce una maggiore chiarezza emotiva e aiuta a creare confini più netti tra ciò che è nostro e ciò che appartiene agli altri.

Esiste poi una forma di senso di colpa ancora più sottile, che nasce da un forte senso del dovere e dalla sensazione di dover sempre fare la cosa giusta, quasi come se dentro ci fosse un giudice interiore molto severo.

Quando il senso di colpa nasce da questa rigidità interiore può essere interessante utilizzare l'olio essenziale di **Mirto**, che aiuta a sciogliere la severità verso se stessi e a riportare più dolcezza nel modo in cui ci si valuta.

Quando iniziamo a osservare questa emozione con maggiore consapevolezza diventa più chiaro che l'obiettivo non è eliminare completamente il senso di colpa.

Il lavoro consiste piuttosto nel **trasformarlo da giudice interiore a strumento di consapevolezza**, così che possa tornare alla sua funzione originaria, cioè quella di guidarci verso relazioni più autentiche con noi stessi e con gli altri.

Perché molto spesso le persone che vivono questa emozione in modo più intenso sono anche quelle più sensibili, più attente agli altri, più empatiche. E quando questa qualità trova il suo equilibrio diventa una risorsa preziosa.

Sono curiosa di sapere una cosa.

Ti è mai capitato di renderti conto che sei molto più severa con te stessa di quanto lo saresti con un'altra persona nella stessa situazione?



Ti invito a rispondermi anche solo con una parola, una frase, un pensiero. Puoi farlo in forma libera o anche anonima se non ti firmi: è uno spazio che ho creato per te, per accogliere ciò che vuoi condividere, un modo per restare in dialogo, senza filtri.

Le tue parole..

A presto,

Dott.ssa Elisa Galtineri

Se vuoi approfondire, qui trovi tutte le possibilità:

👉 **Corso Aromaterapia**

Corso Base di Aromaterapia con Oli Essenziali

👉 **Valutazione Online**

Valutazione Iniziale dello stato di salute
1,5h Online

👉 **Percorso Online**

Valutazione + 2 controlli successivi
1,5h+1h+1h Online

👉 **Orientamento**

spazio di ascolto e orientamento,

👉 **Valutazione In Studio**

👉 **Percorso In Studio**

Valutazione + 2 controlli successivi

senza impegno.
15 min. gratuito

Valutazione Iniziale
dello stato di salute
1,5h In Studio

1,5h + 1h + 1h
In Studio



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)