

Blogbeitrag

"Respekt" aus: "Die Kraft der Freundlichkeit"

(...) Ich fühle mich respektiert, wenn ich so gesehen werde, wie ich bin. Aber wer bin ich wirklich?
Bin ich das, was andere in meinem täglichen Leben sehen?

Auf www.psychosynthese.de veröffentlicht: 2025-01

Quelle: [Arezzo Psicointesi](#) / Facebook - 03.01.2025

Autor: [Piero Ferrucci](#)



Übersetzt mit DeepL.com (kostenlose Version)

Respekt

(...) Ich fühle mich respektiert, wenn ich so gesehen werde, wie ich bin. Aber wer bin ich wirklich?
Bin ich das, was andere in meinem täglichen Leben sehen? Das ist ein begrenzter Aspekt von mir.
Es ist meine Fassade. Wenn ich aufrichtig und transparent bin, gibt es viel von mir, aber das ist
noch nicht alles.

Wer bin ich dann? Bin ich das, was ich nicht von mir preisgebe, meine geheime Welt, mit meinen
Träumen, den verletzlichsten Gefühlen, die ich anderen selten oder vielleicht nie zeige, den
uneingestandenem Fantasien? Wir nähern uns an, sind aber noch nicht am Ziel.

Bin ich dann mein Unbewusstes, mein Schatten, kurz gesagt, alles, was selbst mir unbekannt ist?
Vielleicht, aber das reicht nicht aus: Wer möchte schon für das bekannt und geschätzt werden,
was ihm oder ihr völlig unbekannt ist? Versuchen wir es so: Ich bin das, wofür ich geschätzt und in
Erinnerung behalten werden möchte. Ich bin das, was das Beste an mir ist: einzigartig, originell,
sympathisch, liebevoll, stark. Vielleicht kommen diese Eigenschaften nur selten zum Vorschein.
Vielleicht sind sie noch nie zum Vorschein gekommen, aber sie haben immer noch die Möglichkeit
dazu.

Ja, natürlich, ich bin meine alltägliche Realität, das, was ich fühle, wenn ich gehe: Wut, Sehnsucht,
Hoffnung, Schmerz. Sie sind meine konkretesten und grundlegendsten Mechanismen. Aber sie

sind auch, vielleicht vor allem, das, was ich sein könnte und noch nicht war, vielleicht kurz in meinen besten Momenten.

Wenn dieser Teil von mir ignoriert wird, bin ich verwundet. Der amerikanische Psychologe Tom Yeomans spricht von einer „Seelenwunde“, die wir als Kinder erfahren, wenn wir nicht als das gesehen werden, was wir sind - eine Seele voller wundervollem Potenzial für Liebe, Intelligenz und Kreativität - sondern nur als ein eigensinniges und schwieriges Kind, oder als ein entzückender Ziergegenstand, mit dem man angeben kann, oder als ein Besitz, mit dem man prahlen kann. Wenn das wahre Selbst nicht gesehen wird, sind wir verwundet, und diese Wunde wird uns bis ins Erwachsenenalter begleiten. Um akzeptiert zu werden, kappen wir die Verbindung zu unserer wahren Seele, d. h. zu allem, was uns wichtig ist, und wir überleben weiter, anstatt zu leben.

Originalfassung:

Rispetto

(...) Mi sento rispettato se sono visto per quello che sono. Ma chi sono io davvero? Sono ciò che gli altri vedono nella mia vita di ogni giorno? Questo è un aspetto limitato di me stesso. E' la mia facciata. Se sono sincero e trasparente, c'è molto di me, ma io non finisco lì. E allora chi sono? Sono ciò che non rivelo di me stesso, il mio mondo segreto, con i miei sogni, i sentimenti più vulnerabili che di rado o forse mai mostro agli altri, le fantasie inconfessabili? Siamo più vicini, ma non ci siamo ancora. E allora sono forse il mio inconscio, la mia ombra, insomma tutto ciò che è ignoto perfino a me stesso? Forse, ma non è abbastanza: chi vorrebbe essere conosciuto e apprezzato per ciò che di se stesso gli è del tutto ignoto? Proviamo questo: io sono ciò per cui vorrei essere apprezzato e ricordato. Io sono ciò che c'è di meglio in me: di unico, originale, simpatico, amorevole, forte. Magari questi tratti emergono raramente. Forse non sono mai emersi, ma hanno ancora la possibilità di farlo. Sì, certo, io sono la mia realtà di ogni giorno, quel che provo via via: rabbia, desiderio, speranza, dolore. Sono i miei meccanismi più concreti e basilari. Ma sono anche, magari soprattutto, ciò che potrei essere e che non sono ancora stato forse sono stato brevemente nei miei momenti migliori.

Se questa parte di me viene ignorata, sono ferito. Lo psicologo americano Tom Yeomans parla di "ferita dell'anima, quella che da bambini proviamo quando siamo visti non per ciò che siamo - un'anima piena di potenzialità meravigliose di amore, intelligenza e creatività - ma solo come un bambino capriccioso e difficile, magari, o un delizioso soprammobile da esibire, o un possesso di cui vantarsi. Se il vero sé non è visto, siamo feriti, e questa ferita ci accompagnerà nell'età adulta. Per essere accettati taglieremo la connessione con la nostra vera anima, cioè con tutto ciò che per noi conta, e continueremo a sopravvivere, anziché vivere.

Piero Ferrucci

"Rispetto" da: "La Forza della Gentilezza"