



## La struttura psichica



### La tua struttura psichica

In una mappa semplificata della struttura psichica puoi verificare i punti forti e deboli.

La struttura psichica : punti forti e deboli

Assegnare ad ogni aspetto dell'Io un simbolo: + ; 0 ;  
 + significa che si è dotati, forti, sicuri in quell'aspetto;  
 0 rappresenta una situazione intermedia: qualche problema ma non troppo frequente e compulsivo;  
 - rappresenta una situazione di carenza, di emotività incontrollata, di conflittualità e sofferenza.

1. Io spirituale.  Significato religioso dell'esperienza. Comunicazione Io-Dio.
2. Io etico.  Codice morali significativo ed efficace. Controllo.
3. Io noetico.  Valori. Progettualità. Significato avvertito della propria esperienza.
4. Io cognitivo.  Capacità intellettive ed apprendimentali.
5. Io affettivo.  Intensità ed ampiezza affettiva. Collegamento a figure significative.
6. Io emotivo.  Capacità di gestione emozionale.
7. Io relazione.  Capacità di costruire relazioni con facilità e senza troppo impegno o conflitti.

8. Io corporeo.  Accettazione del proprio sè corporeo. Mancanza di problemi del comportamento alimentare.
9. Io istintuale.  Controllo di massima delle proprie pulsioni fisiche.
10. Io inconscio.  Controllo di massima della sfera irrazionale senza esserne travolti .

### Timidezza

E' vero che il timido è debole e senza carattere?

A: Cause.

Bisogna intanto comprendere che cosa è la timidezza.

La persona timida non è debole o senza carattere.

Ha al contrario dentro di sé una tale carica di aggressività da non riuscire a gestirla bene.

Il timido ha infatti un alto concetto di sé che non vuole intaccare facendo qualcosa di sbagliato.

Il timore di essere rifiutato dall'ambiente a motivo di questi sentimenti percepiti come negativi, costringe il timido a reprimerli energicamente.

Il conflitto che sta alla base della timidezza riguarda il contrasto tra l'immagine "buona" di sé che si vorrebbe offrire agli altri e quella che si teme che gli altri possano percepire. Infatti l'eccessivo controllo di sé porta il timido ad effetti psico-somatici indesiderati come arrossamento,