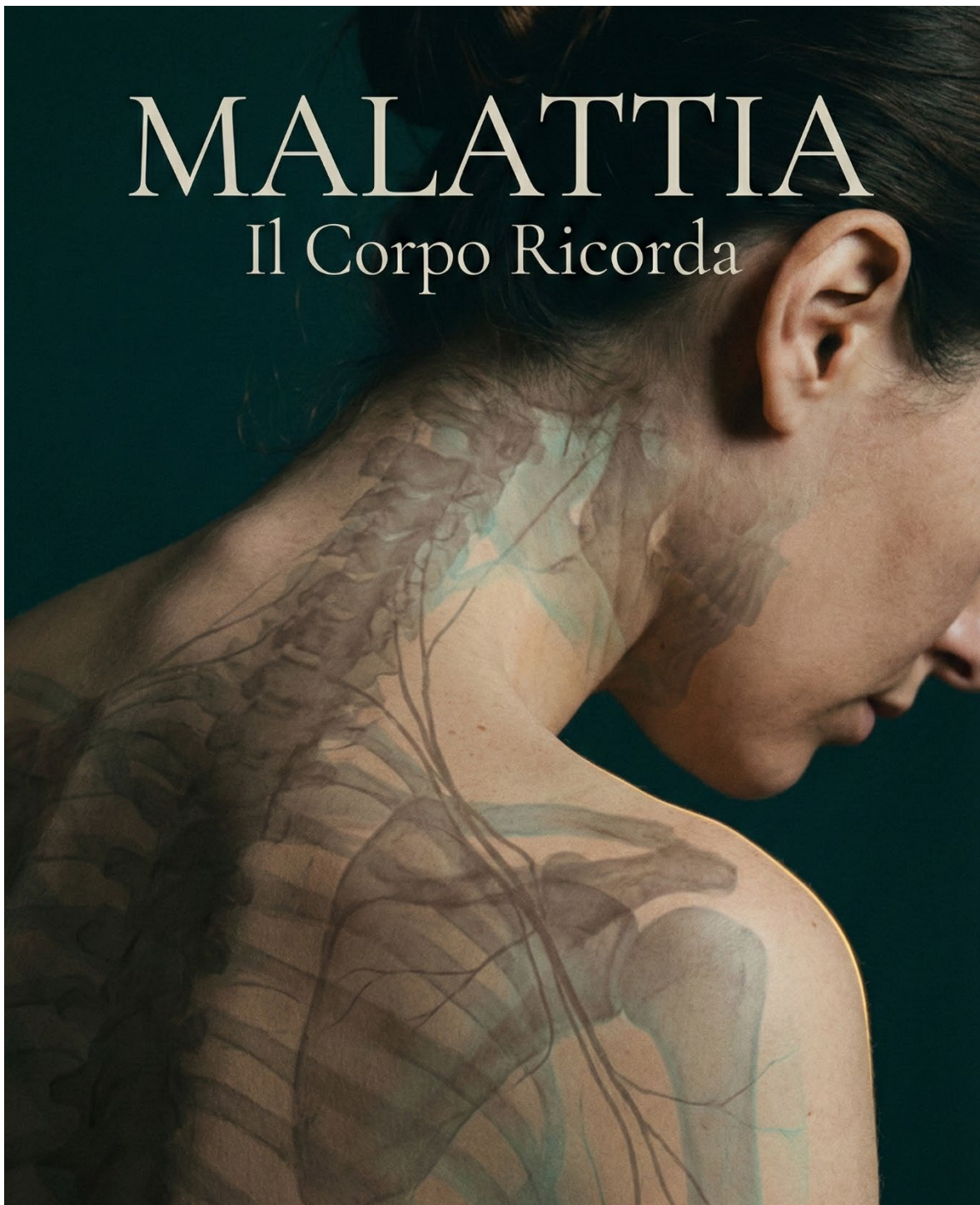




BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

MALATTIA

Il Corpo Ricorda



Dove gli altri vedono problemi, io vedo sistemi.
Riconosci le tue radici. Pretendi le ali.
www.barbarabergonzoni.it





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

IL CORPO NON MENTE

Perché ti senti spesso stanca, bloccata o appesantita.

Anche quando i medici dicono "tutto ok".

Una premessa necessaria:

Il tuo corpo va ascoltato prima di tutto dal medico.

La medicina cura il sintomo. Il lavoro sistemico guarda dove si è formato il peso.

Dispensa a cura di BARBARA BERGONZONI

Facilitatrice Costellazioni Familiari

Metodo Bert Hellinger

Dove gli altri vedono problemi, io vedo sistemi.
Riconosci le tue radici. Pretendi le ali.
www.barbarabergonzoni.it





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

NON SEI TU

Ti senti tradita dal tuo corpo.

- Stanchezza che non passa: ti svegli già stanca.
- Senso di blocco, di pesantezza, di non riuscire a muoverti.
- Tensioni vaganti: schiena, collo, spalle.

Hai fatto esami. "Tutto nella norma."

Ti hanno detto: "È stress".

Ma la sensazione resta.

Se hai un sintomo fisico, il primo passo è il tuo medico. Questa guida non lo sostituisce e non offre cure.

UNA LETTURA CHE SI AFFIANCA ALLA MEDICINA

La medicina cura il sintomo. Il lavoro sistemico guarda dove si è formato il peso.

Nella lettura sistemica, ciò che sentiamo nel corpo può anche essere un simbolo, un "messaggero" di una lealtà invisibile.

Forse si sta guardando qualcuno che non c'è più ("Ti seguo").

Forse si sta portando una colpa antica ("Pago io").

Forse si sta portando il dolore di un genitore.





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

Non è una spiegazione medica. È un altro modo di guardare, che non esclude nulla.

Non sei rotta. Sei **FEDELE**.

PERCHÉ IL PESO SI SENTE NEL CORPO

(5 ragioni sistemiche, lette in modo simbolico)

1. "TI SEGUO" (Verso chi non c'è più)

Nel sistema c'è qualcuno morto giovane.

Una parte di te può dire: "Non ti lascio solo. Vengo con te."

Simbolicamente, si può sentire un abbassamento di energia, un "non avere voglia di stare qui", per avvicinarsi a chi manca.

LO SGUARDO CHE ALLEGGERISCE: Non vuoi andartene. Vuoi amare. Ma in un modo che pesa.

2. L'ESPIAZIONE ("Pago io")

C'è una colpa nel sistema (un'ingiustizia, un danno ad altri).

Tu, innocente, senti il bisogno di bilanciare. "Pago io il prezzo."

Ti privi di forza o di leggerezza come sacrificio.

Il tuo sacrificio, nella lettura sistemica, è inutile. La colpa resta di chi l'ha commessa.

LO SGUARDO CHE ALLEGGERISCE: Non devi pagare per altri.

Dove gli altri vedono problemi, io vedo sistemi.
Riconosci le tue radici. Pretendi le ali.
www.barbarabergonzoni.it





3. LO SPAZIO OCCUPATO (Memorie)

Si può avere la sensazione di portare dentro memorie non proprie.

Se tua madre o altre donne della famiglia hanno vissuto lutti mai elaborati, si può "respirare" quel dolore.

Lo spazio interiore è pieno. Non ce n'è per la propria vitalità.

LO SGUARDO CHE ALLEGGERISCE: Non sei vuota. Forse sei piena di memorie che non sono tue.

4. PARENTIFICAZIONE (Il peso sulla schiena)

Da piccola ti sei fatta carico di un genitore.

Le spalle si chiudono, si "tira avanti". È il peso simbolico di un destino adulto su spalle di bambina.

LO SGUARDO CHE ALLEGGERISCE: Sei piccola davanti ai tuoi genitori. Non puoi portare il destino dei grandi.

5. IL "NO" ALLA VITA

Rifiuti i tuoi genitori.

Ma la vita viene da loro. Se si dice "NO" a loro, una parte di sé resta in tensione.

LO SGUARDO CHE ALLEGGERISCE: Il movimento inizia dicendo "Sì" alla fonte.





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

ESEMPI PER CAPIRE COME SI LAVORA

Gli esempi che seguono sono situazioni composte a scopo illustrativo, con nomi di fantasia. Non descrivono persone reali, non riguardano diagnosi né terapie e non promettono alcun esito: ogni percorso è diverso.

ELENA, 45 ANNI - STANCHEZZA

Si sentiva sempre esausta; i medici l'avevano seguita.

COSA POTREBBE EMERGERE: Una sorella morta prima di lei e mai nominata.
Elena poteva sentirsi in colpa di essere viva.

UNA POSSIBILE FRASE: *"Tu sei morta, io vivo ancora un po'."*

MARCO, 38 ANNI - SENSO DI DEBOLEZZA

Si sentiva insicuro e poco forte.

COSA POTREBBE EMERGERE: Un nonno violento. Marco rifiutava la propria forza maschile per non essere come lui.

UNA POSSIBILE FRASE: *"A te lascio la colpa. Io prendo solo la forza."*

SARA, 42 ANNI - IL LUTTO DI SUA MADRE

Sentiva una pesantezza che non sapeva spiegare.

COSA POTREBBE EMERGERE: Una madre con lutti mai elaborati. Sara portava il peso del dolore di lei.





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

UNA POSSIBILE FRASE: *"Questo dolore è tuo. Lo lascio a te con rispetto. Io tengo la vita."*

DECIFRA IL MESSAGGIO

Non combattere il sintomo.

Ascoltalo, prima con il tuo medico. Poi, se vuoi, guardalo anche da qui.

COSA SUCCEDDE IN UNA COSTELLAZIONE: Si mette in scena te e ciò che senti.

Spesso, simbolicamente, ciò che pesa guarda qualcun altro (un escluso, un morto).

Quando si vede chi si sta guardando, si può fare il movimento dell'anima.

Ti inchini. Includi. Lasci andare.

La medicina cura il sintomo. Il lavoro sistemico guarda dove si è formato il peso. Le due letture si affiancano: nessuna delle due sostituisce l'altra.

LASCIALO ANDARE

Se queste parole ti hanno toccata, forse è un segnale da ascoltare con attenzione.

CALL DI ORIENTAMENTO (GRATUITA)

Online. Una videochiamata di venti minuti.

Una videochiamata di venti minuti, senza impegno, per ascoltare la tua situazione e capire se il lavoro sistemico può esserti utile e quale strada ha senso:

- Cosa senti, e come si può guardare in modo sistemico.

**Dove gli altri vedono problemi, io vedo sistemi.
Riconosci le tue radici. Pretendi le ali.**
www.barbarabergonzoni.it





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

- A chi potresti essere fedele con la tua pesantezza.
- Se ha senso proseguire, e come.

PRENOTA LA TUA CALL:

<https://calendar.app.google/ZMwLbg4Ggs8crzkC6>

Questa è una lettura sistemica. Si aggiunge a quella medica e psicologica e non le sostituisce: non è una diagnosi e non è una terapia. Se stai male, la prima porta è il tuo medico.

© Barbara Bergonzoni - Tutti i diritti riservati

**Dove gli altri vedono problemi, io vedo sistemi.
Riconosci le tue radici. Pretendi le ali.**
www.barbarabergonzoni.it



Se leggendo hai pensato a qualcuno o a qualcosa, parliamone: call gratuita di 20 minuti