



BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

IL PESO NON È TUO



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 PESO NON È TUO

Piccola guida per sciogliere i nodi invisibili

(Introduzione pratica alle Costellazioni Familiari)

Perché hai lottato tanto senza ottenere ciò che meriti.

E che cosa si vede guardando da un altro posto.

La guida per chi ha lottato abbastanza. Finalmente puoi smettere di sforzarti.

E iniziare a ricevere.

Dispensa a cura di BARBARA BERGONZONI

Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

PUOI SMETTERE DI LOTTARE

C'è una buona notizia che stavi aspettando da tempo.

NON SEI TU IL PROBLEMA. E non devi "lavorare su te stessa" ancora di più.

Hai già fatto abbastanza. Hai resistito. Hai provato. Ti sei sforzata. Se i risultati non sono arrivati — l'amore che resta, i soldi che non finiscono, il figlio che desideri — non è perché non sei capace.

È perché a volte si cerca di aprire una porta **SPINGENDO**, quando c'era scritto **TIRARE**.

IL SEGRETO CHE TI HANNO NASCOSTO

Noi pensiamo di essere individui soli che devono costruirsi il destino con la fatica. Ma siamo anche come foglie su un albero. Se la linfa non arriva dal ramo, la foglia fatica, per quanto si sforzi di essere verde.

Tu sei quella foglia. E il blocco, a volte, non è in te. È NEL RAMO.

Ci sono "**Pesi Invisibili**" nelle famiglie: fatti non guardati, persone dimenticate, lutti mai nominati. Tu, per un amore cieco e antico, puoi esserti fatta carico di sciogliere quei nodi con il tuo sacrificio.

Ma il sacrificio, spesso, non serve. Serve rimettere **Ordine**. E quando lo si fa, qualcosa può tornare a muoversi.

Con meno sforzo. Come un fiume che ritrova il suo letto.





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

QUELLO CHE CAMBIA È IL PUNTO DI VISTA

Un lavoro sistemico non sostituisce un percorso di analisi. Guarda un'altra cosa, e la guarda in un altro modo.

La mente ha bisogno di tempo per capire. Le Costellazioni Familiari lavorano per **IMMAGINI INTERIORI**: non servono tante parole, serve guardare dove ci si trova.

L'anima non ragiona per parole razionali. Ragiona per immagini. Quando si vede l'immagine giusta, qualcosa si muove. Quanto e quando, non lo decide nessuno.

Non è magia. È **RISONANZA**. È come accendere la luce in una stanza buia. Non devi "combattere" contro il buio. Devi vedere dove sei.

COSA SUCCEDDE IN UNA SESSIONE?

Non dovrai raccontare tutta la tua vita. Non dovrai rivivere traumi dolorosi per ore. Dovrai solo **OSSERVARE**.

Si mette in scena il tuo sistema familiare. E può emergere ciò che finora era invisibile:

- Potresti vedere **chi stai rifiutando** mentre cerchi di far tornare i conti.
- Potresti vedere **chi si mette in mezzo** tra te e il tuo partner.
- Potresti vedere a chi sei rimasta fedele con la tua stanchezza.
- Potresti vedere **cosa occupa lo spazio** di ciò che desideri.

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

Quando si vede, qualcosa può allentarsi. Molte persone lo sentono nel corpo: le spalle che scendono, il respiro che si apre. Non succede a tutti e non succede sempre.

Non devi cambiare nulla. Devi solo **VEDERE**.

COME RICEVERE AMORE SENZA SFORZO

La vita si fa più leggera quando smetti di nuotare controcorrente e ti affidi alla corrente. **La corrente dell'Amore segue 3 leggi semplici.** Conoscerle aiuta a ritrovare il tuo posto.

1 • LA CHIAVE DELL'APPARTENENZA

NON SEI PIÙ SOLA

Forse ti senti spesso esclusa, diversa, isolata. A volte è perché, per amore, si "tiene compagnia" a qualcuno dell'albero genealogico che è stato dimenticato. Una nonna triste? Uno zio escluso? Un bambino mai nato?

LA SVOLTA: Non devi soffrire o isolarti per stare con loro. Puoi dire nel tuo cuore: *"Ti vedo. Hai il tuo posto."* In quel momento puoi sentirti **ACCOMPAGNATA**: una forza alle spalle che spinge avanti, invece di un peso che tira indietro.





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

2 · LA CHIAVE DELL'ORDINE

TORNA PICCOLA E RILASSATI

Ti sei fatta carico dei problemi di tua madre o di tuo padre? Hai cercato di salvarli, consigliarli, proteggerli? Che fatica immensa. Nessun figlio può salvare un genitore. È un peso troppo grande per le tue spalle.

LA SVOLTA: Puoi posare quel peso. Immagina di tornare piccola davanti a loro. Di dire: *"Mamma, papà, voi siete i grandi. Io sono solo la piccola."* Quando si torna piccoli, non si deve più sostenere il mondo. Sono i genitori a portare il loro. E tu puoi finalmente giocare, vivere, e **RIPOSARE**.

3 · LA CHIAVE DELL'EQUILIBRIO

IMPARA A PRENDERE

Nelle relazioni dai troppo e ti svuoti? Ti hanno insegnato che "dare è meglio che ricevere"? L'amore tra adulti vuole equilibrio.

Chi dà troppo, umilia chi riceve.

LA SVOLTA: Prova a fermarti un attimo. Respira. E permetti all'altro di darti qualcosa. Anche solo un caffè. Un complimento. Un aiuto.

Dì solo: *"Grazie. Lo prendo."* Molte persone sentono un calore immediato. Quello è l'amore che entra e nutre.





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

ECCO PERCHÉ POTRESTI SENTIRTI BLOCCATA

(E da dove si può cominciare a guardare)

"Non è un difetto tuo. È solo un filo ingarbugliato."

"I SOLDI NON RESTANO"

IL BLOCCO: Stai guardando il successo ma senti che "non te lo meriti". A volte c'è un antenato che ha perso tutto o ha fatto soldi in modo discutibile. O un giudizio verso la propria madre.

LA SOLUZIONE: Non devi pagare i debiti morali dei nonni. E vale la pena guardare il rapporto con la madre: nel linguaggio sistemico il denaro ha il volto della Madre. Si può dire a lei, dentro di sé: *"Prendo la vita da te. E prendo anche il successo."* Spesso è da lì che inizia a cambiare il rapporto con ciò che si riceve.

"NON RIESCO AD AVERE UN FIGLIO"

IL BLOCCO: Qui la medicina ha il suo posto e va ascoltata. Il lavoro sistemico guarda altro: il posto che si dà alla maternità, la lealtà verso una madre che ha sofferto, i lutti non pianti delle donne prima di te. A volte non ci si dà il permesso di essere una madre felice.

LA SOLUZIONE: Non è una condanna. È un atto d'amore che chiede di essere riorientato. Dì alle donne della tua famiglia: *"Vi onoro. E per onorarvi, io prenderò la vita che voi avete perso."* La lettura sistemica si affianca alle cure, non le sostituisce.





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

"L'AMORE FA SEMPRE MALE"

IL BLOCCO: Da piccola hai imparato che "aprirsi = soffrire" (Movimento Interrotto verso i genitori). Il corpo si chiude prima ancora che l'altro possa avvicinarsi.

LA SOLUZIONE: Quella bambina spaventata aspetta ancora che qualcuno le dia la mano. Oggi puoi farlo tu. Non devi essere impavida. Puoi dire al partner: *"Ho paura, ma scelgo di restare un passo in più."* A volte questo scioglie l'incantesimo della fuga.

"SONO SEMPRE STANCA / TRISTE"

IL BLOCCO: A volte si porta qualcuno sulla schiena: un lutto non elaborato in famiglia che nessuno ha voluto guardare. Si vive "per due", con metà delle energie. (La stanchezza persistente va sempre parlata anche con il medico.)

LA SOLUZIONE: Lasciarlo andare con rispetto. *"Ti porto nel cuore, non sulla schiena. Tu sei morto, io vivo ancora un po'."*

"LAVORO TANTO MA NON ARRIVO"

IL BLOCCO: Forse tuo padre non ha avuto successo o è stato umiliato. Tu, per lealtà inconscia, pensi: *"Se supero papà, lo tradisco"*.

LA SOLUZIONE: *"Caro papà, prendo la forza da te. E con questa forza vado più lontano, anche per te. Guardami con benevolenza se ho successo."*





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 e non promettono alcun esito: ogni percorso è diverso.

MARIA E IL PESO DELLA NONNA

Maria sentiva un'ansia costante, un nodo allo stomaco (di cui si occupava il suo medico). In un lavoro sistemico potrebbe emergere che sua nonna aveva perso un bambino piccolo, mai pianto, mai nominato, e che Maria "vibrava" la paura della nonna.

LA FRASE RIPARATRICE: *"Nonna, quello era il tuo destino difficile. Io lo lascio a te con rispetto."*

LUCA E I SOLDI CHE NON RESTANO

Luca lavorava 12 ore al giorno ma i soldi finivano subito in imprevisti. Rifiutava suo padre giudicandolo "un debole".

LA FRASE RIPARATRICE: *"Papà, tu sei il padre giusto per me. Prendo la forza da te, al prezzo che ti è costata."*





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

CHIARA E IL SENSO DI NON APPARTENERE

Chiara si sentiva sempre "diversa". Fuori posto. Mai appartenente a nessun gruppo. Potrebbe emergere che il nonno aveva un figlio illegittimo mai riconosciuto, un segreto di famiglia, e che Chiara portava il peso di quello zio dimenticato.

LA FRASE RIPARATRICE: *"Caro zio, anche se nessuno ti ha nominato, tu appartieni. Ti vedo. Hai un posto."*

DIMENTICA QUELLO CHE SAI

Vuoi vivere più leggera? Prova a guardare le vecchie regole pesanti.

X VECCHIA REGOLA: *"Devo perdonare per stare bene"*

✓ **NUOVA REGOLA: PUOI SOLO PRENDERE.** Il perdono ti mette in una posizione di superiorità (il giudice perdona). È pesante. Prendere è più leggero. Prendi dai tuoi genitori ciò che ti hanno dato: la VITA. È tantissimo. Il resto, per ora, può restare dov'è.

"Cari mamma e papà, prendo da voi. Grazie."

X VECCHIA REGOLA: *"Devo capire il perché dei miei problemi"*

✓ **NUOVA REGOLA: NON SOLO CAPIRE, ANCHE GUARDARE.** La mente analizza e si stanca. Lo sguardo lavora in un altro modo. Le Costellazioni mettono davanti un'immagine, e a volte un'immagine chiara cambia il modo di stare nella propria vita.

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

X VECCHIA REGOLA: *"Devo salvare la mia famiglia"*

✓ NUOVA REGOLA: TI SALVI LASCIANDOLI AL LORO DESTINO. Sembra egoista, ma è un atto d'amore. Quando smetti di volerli salvare, restituisci loro la dignità di portare il proprio destino. E tu puoi guardare verso il tuo.

"Ognuno il suo destino. Io prendo la mia vita."

X VECCHIA REGOLA: *"La felicità va meritata con il sacrificio"*

✓ NUOVA REGOLA: LA FELICITÀ È UN'EREDITÀ. PRENDILA. Non devi pagare nessun prezzo. È già stato pagato da chi è venuto prima di te. Hanno vissuto e sono sopravvissuti affinché tu potessi essere qui, ora. Onorali essendo felice. Non soffrendo.

X VECCHIA REGOLA: *"Devo essere forte e fare tutto da sola"*

✓ NUOVA REGOLA: QUANDO TORNI PICCOLA, PUOI DIVENTARE GRANDE.

Quando ti permetti di essere "figlia" davanti ai tuoi genitori, ricevi la loro forza alle spalle.

"Io sono la piccola. Voi i grandi. Prendo da voi. Grazie." Questa umiltà può diventare una vera forza.





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

POSA LO ZAINO. RIPOSATI.

Se sei arrivata a leggere fino a qui, forse una parte di te sente già che queste parole la riguardano.

*Non ti chiedo di credermi sulla parola. Ti chiedo solo di provare a **POSARE I BAGAGLI** per qualche minuto.*

Le *Costellazioni Familiari* sono questo: un luogo sicuro dove puoi smettere di "tenere tutto insieme" e guardare con calma da dove arriva il peso.

Forse quella cosa che ti fa soffrire da anni ha una storia più lunga di te. Non saresti curiosa di scoprirla?

UN INCONTRO PER ORIENTARTI

CALL DI ORIENTAMENTO (GRATUITA)

Online. Una videochiamata di venti minuti.

Uno spazio di ascolto, senza impegno e senza dover comprare nulla. Ci diamo venti minuti per capire se il lavoro sistemico può esserti utile e, se sì, quale strada ha senso per te. Può anche finire con un "per ora no".

COSA SUCCEDDE: ✓ Mi racconti brevemente la tua situazione. ✓ Ti spiego come lavorano le Costellazioni, senza promesse. ✓ Capisci se è la strada giusta, senza pressioni.





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

PRENOTA LA TUA CALL DI ORIENTAMENTO

Prenota qui (venti minuti, gratuita):

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

Con cuore leggero,

Barbara

P.S. Quella sensazione che qualcosa nella tua vita non sia davvero tuo? Prova ad ascoltarla: forse ha una storia da raccontarti.

© Barbara Bergonzoni - Tutti i diritti riservati

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.

**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