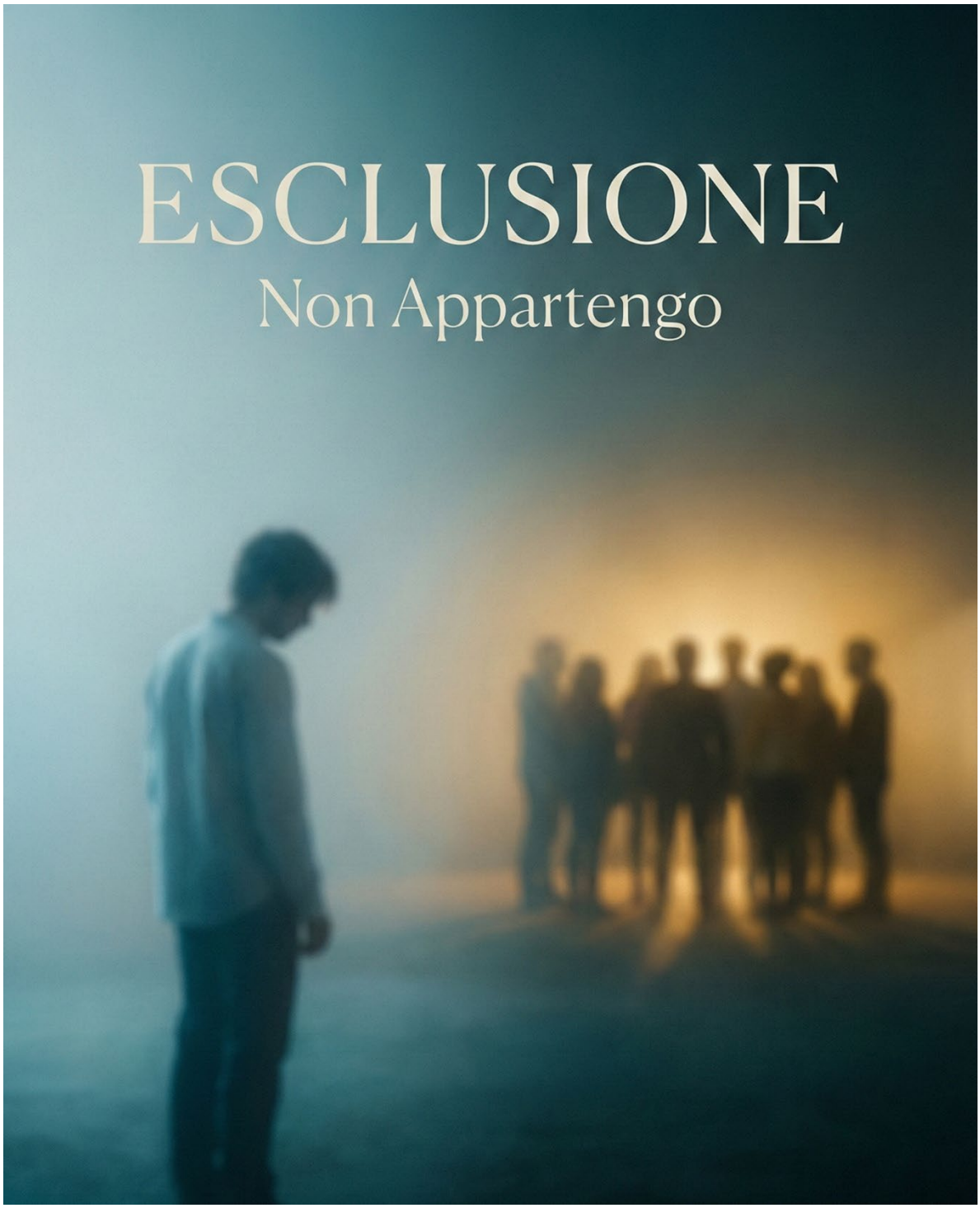
BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger



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

NON APPARTENGO

Perché ti senti spesso diversa, fuori posto, sbagliata.

Anche quando sei amata.

Una lettura che spesso non viene proposta:

Sentirsi fuori posto può avere una storia.

A volte è quella di qualcuno che la famiglia ha dimenticato.

Dispensa a cura di BARBARA BERGONZONI

Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

NON SEI TU

Ti senti spesso "fuori". In famiglia, nei gruppi, nel mondo.

Anche quando sei inclusa, ti senti un'impostora.

Ti hanno detto: "Sei timida", "Sei asociale".

Ma tu vorresti connessione. Eppure c'è un vetro tra te e gli altri.

Pensi: "Sono sbagliata."

UNA LETTURA DIVERSA

Forse non sei sbagliata. Forse sei IDENTIFICATA con qualcuno.

Nella lettura sistemica si può, inconsciamente, rappresentare qualcuno che la famiglia ha ESCLUSO.

Nel sistema può esserci stato qualcuno dimenticato, rinnegato, allontanato.

La "pecora nera". Il "matto". Il bambino mai nato.

Nessuno ne parla. Ma il sistema, in questa lettura, non dimentica.

Tu, per amore cieco, puoi diventare come lui.

Rivivere la sua solitudine per far ricordare chi non è stato guardato.

"Se io sono esclusa come lui, voi dovete guardarlo."

BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

PERCHÉ NON TROVI IL TUO POSTO

(5 ragioni sistemiche)

---

1. L'ESCLUSO

C'è un "diverso" nell'albero genealogico giudicato dalla famiglia.

Tu ti identifichi con lui per bilanciare l'ingiustizia.

LO SGUARDO CHE ALLEGGERISCE: Forse non sei strana. Sei solidale.

---

2. IL FIGLIO SOSTITUTO

Sei nata dopo un aborto o un fratello morto.

Vivi "al posto suo". Puoi sentirti in colpa di esistere.

Non hai il tuo posto, occupi quello di un fantasma.

LO SGUARDO CHE ALLEGGERISCE: Hai diritto al tuo posto. Sei la seconda, non la sostituta.

---

3. IL SEGRETO

C'è un segreto pesante in famiglia.

Tu SENTI che qualcosa non torna.

Ti senti "diversa" perché percepisci ciò che gli altri non dicono.

LO SGUARDO CHE ALLEGGERISCE: Non sei pazza. Puoi essere sensibile a ciò che non viene detto.

---

4. SENZA RADICI

Rifiuti i tuoi genitori.

Chi rifiuta i genitori può sentirsi senza terra sotto i piedi.

LO SGUARDO CHE ALLEGGERISCE: L'appartenenza inizia dai genitori.

---

5. TRADIMENTO DELLA LEALTÀ

Hai fatto scelte diverse dalla tribù. Ti senti in colpa.

Ti auto-escludi per punizione.

LO SGUARDO CHE ALLEGGERISCE: Puoi appartenere anche essendo diversa.

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.

CHIARA, 35 ANNI - "L'ALIENA"

Si sentiva estranea nella sua famiglia.

COSA POTREBBE EMERGERE: Il nonno aveva un figlio illegittimo mai riconosciuto. Chiara poteva rappresentare lui.

UNA POSSIBILE FRASE: *"Tu appartieni. Ti vedo."*

MARTA, 41 ANNI - "L'IMPOSTORA"

Sempre fuori posto al lavoro.

COSA POTREBBE EMERGERE: Era nata dopo una sorellina morta. Si sentiva la "sostituta".

UN POSSIBILE MOVIMENTO: Lasciare il posto alla sorella e prendere il proprio, quello di seconda.

ANNA, 29 ANNI - "LA SOLITARIA"

Faticava a integrarsi. Rifiutava la madre.

UNA POSSIBILE FRASE: *"Tu sei la mia terra. Prendo la vita da te."*

TROVA IL TUO POSTO

Non devi sforzarti di "inserirti".

Puoi includere chi è fuori.

COSA SUCCEDE IN UNA COSTELLAZIONE: Si guarda chi è l'Escluso che stai guardando.

Lo si reintegra nel sistema.

Gli si dice: "Tu appartieni. Hai il tuo posto."

Quando l'escluso riprende il suo posto, a volte il tuo si libera.

Non devi più occupare il posto del "diverso" per lui.

Puoi occupare il TUO.

Non succede sempre e non allo stesso modo: ogni percorso è diverso.

TORNA A CASA

La tua diversità non è un difetto.

Può essere un servizio d'amore.

Ma puoi anche smettere di svolgerlo.

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:

- Chi potresti star rappresentando.
- Quale posto è davvero tuo.
- 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

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