



BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

BURN-OUT

Porto il Mondo Sulle Spalle



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

PORTO IL MONDO SULLE SPALLE

Perché ti senti responsabile di tutto.

E non riesci a fermarti, mai.

Una lettura che spesso non viene proposta:

Non è solo essere "troppo buona".

Può essere una posizione che non è la tua.

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 responsabile di tutto. Genitori, partner, figli, lavoro.

Se c'è un problema, è tuo. Se qualcuno soffre, devi salvarlo.

Non sai dire di no. Non sai delegare.

Se ti fermi, hai il terrore che "crolli tutto".

Sei esausta.

Ti dicono: "Pensa a te". Ma non ci riesci.

Se la stanchezza è intensa o dura da tempo, parlane anche con il tuo medico o con un professionista della salute mentale.

UNA LETTURA DIVERSA

Può non essere solo carattere. Può essere una POSIZIONE SISTEMICA.

Da bambina si può essere messe in un posto troppo grande.

Si chiama PARENTIFICAZIONE.

Si diventa il genitore dei propri genitori.

Hai consolato mamma. Hai protetto papà.

Hai imparato: "Io sono grande. Loro sono piccoli."

E da adulta continui. Porti il mondo.

**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

Ma chi porta il mondo, spesso, non ha nessuno che porti lui.

PERCHÉ TI CARICHI DI TUTTO

(5 ragioni sistemiche)

1. L'ORDINE INVERTITO

I tuoi genitori erano fragili. Tu hai preso il comando per sopravvivere.

Da adulta, puoi cercare persone "piccole" da accudire per mantenere il ruolo di Grande.

LO SGUARDO CHE ALLEGGERISCE: Forse non sei indispensabile. Forse sei solo abituata a non avere nessuno sopra di te.

2. IL DESIDERIO DI SALVARE

Da bambina hai pensato: "Se amo abbastanza, salverò mamma."

Non ci sei riuscita, ma continui a provarci con tutti.

LO SGUARDO CHE ALLEGGERISCE: Non sei Dio. Sei umana.

3. LEALTÀ AL CARICO

I tuoi antenati hanno portato pesi enormi (guerre, fame).

Tu, per lealtà: "Io come voi. Porto anch'io."

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

Vivere leggera può sembrarti un tradimento.

LO SGUARDO CHE ALLEGGERISCE: Loro hanno faticato perché tu potessi riposare.

4. SENZA RADICI

Rifiuti i tuoi genitori ("Faccio da sola").

Chi rifiuta i genitori deve reggersi da solo su tutto. È estenuante.

LO SGUARDO CHE ALLEGGERISCE: La forza viene anche dall'appartenenza, non solo dall'autonomia.

5. IL POSTO È GIÀ PRESO

Sei la "moglie di papà" (simbolicamente).

Il posto dell'aiuto è occupato dal genitore che sostieni.

Nessun partner riesce a entrare per aiutarti.

LO SGUARDO CHE ALLEGGERISCE: Forse sei sola perché sei ancora molto legata alla tua famiglia d'origine.

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.

**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

ANNA, 42 ANNI - MANAGER, SEMPRE AL LIMITE

Lavorava 14 ore, con momenti di pianto.

COSA POTREBBE EMERGERE: Una madre in difficoltà che Anna sosteneva da sempre.

UNA POSSIBILE FRASE: *"Tu sei la grande. Il destino è tuo. Io sono la piccola."*

MARTA, 38 ANNI - "NON SO DIRE NO"

Si sentiva in colpa per ogni rifiuto.

COSA POTREBBE EMERGERE: Si sentiva responsabile della felicità del padre.

UN POSSIBILE MOVIMENTO: Restituire a lui la responsabilità.

SARA, 45 ANNI - "FACCIO TUTTO IO"

Non chiedeva mai aiuto.

COSA POTREBBE EMERGERE: Rifiutava i genitori.

UNA POSSIBILE FRASE: *"Prendo la vita da voi. Grazie."*





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

TORNA PICCOLA

La soluzione non è solo gestire il tempo. È anche GESTIRE IL POSTO.

Si può scendere dal piedistallo.

COSA SUCCEDDE IN UNA COSTELLAZIONE: Ti si rimette al tuo posto di FIGLIA.

Davanti ai genitori (anche se morti).

Loro Grandi. Tu Piccola.

Quando si è piccoli, non si deve sostenere il mondo.

Si può sentire la forza degli antenati alle spalle.

Non è debolezza. Può essere una forza diversa.

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

POSA IL MONDO

Il peso che porti non è nobile: è stanchezza.

Non salvi nessuno. Ti consumi solo tu.

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:

**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

- Di chi stai facendo il genitore.
- Dove potresti sentirti fuori posto.
- 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