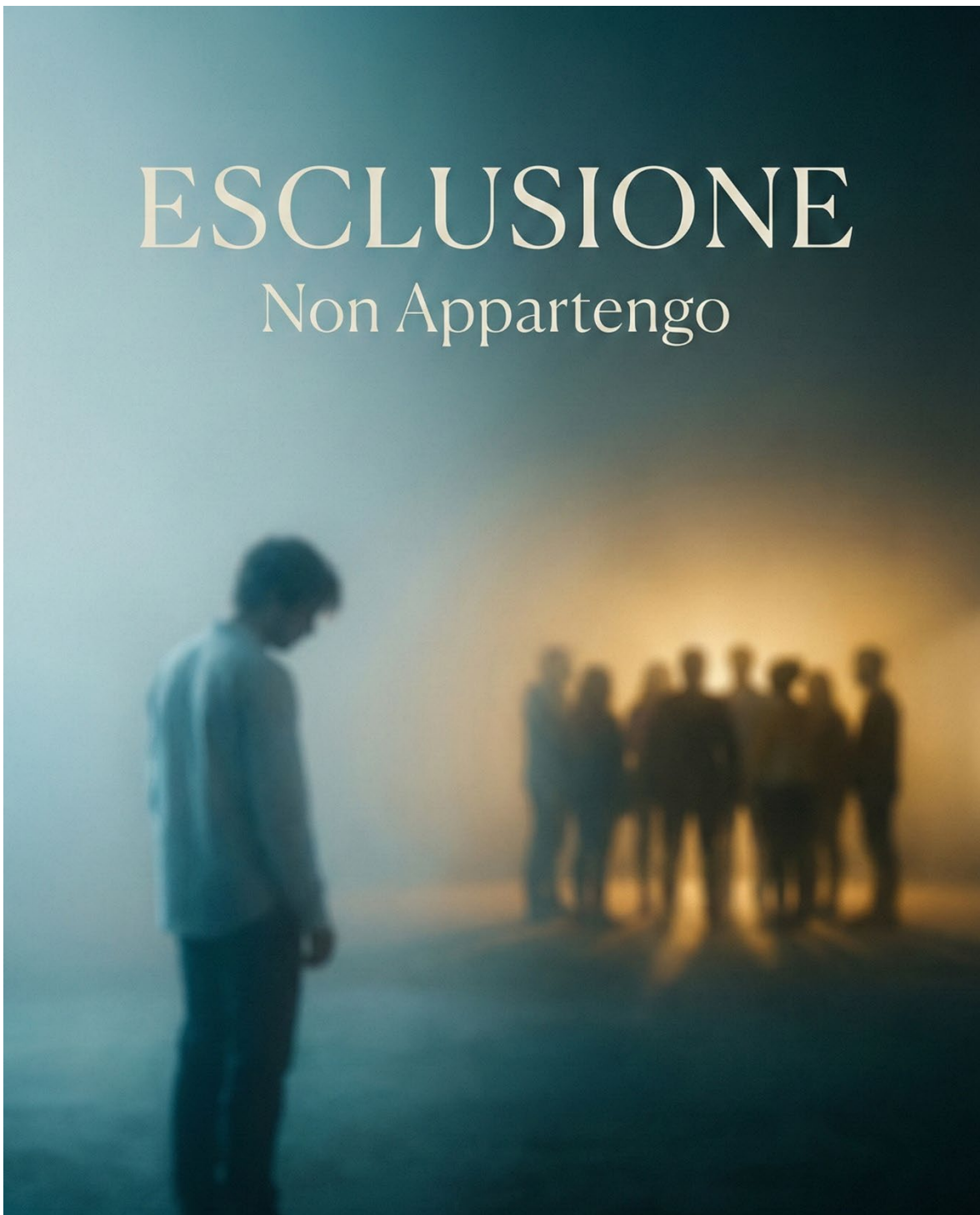




BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

ESCLUSIONE

Non Appartengo



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 APPARTENGO

Perché ti senti sempre diversa, fuori posto, sbagliata.

Anche quando sei amata.

La verità che nessuno ti ha detto:

Sentirsi fuori posto ha una storia.

Spesso è quella di qualcuno che la famiglia ha dimenticato.

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 sempre "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."

LA VERITÀ:

Non sei sbagliata. Sei IDENTIFICATA con qualcuno.

Stai inconsciamente rappresentando qualcuno che la tua famiglia ha ESCLUSO.

Nel tuo sistema c'è stato qualcuno dimenticato, rinnegato, cacciato.

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

Nessuno ne parla. Ma il sistema non dimentica.

Tu, per amore cieco, diventi come lui.

Rivivi la sua solitudine per costringere il sistema a ricordarlo.

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

"Ciò che viene escluso torna come destino."

— Bert Hellinger





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.

>>> LA VERITÀ CHE LIBERA: Non sei strana. Sei solidale.

2. IL FIGLIO SOSTITUTO

Sei nata dopo un aborto o un fratello morto.

Vivi "al posto suo". Ti senti in colpa di esistere.

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

>>> LA VERITÀ CHE LIBERA: Hai diritto al tuo posto. Sei la seconda, non la sostituta.

3. IL SEGRETO

C'è un segreto pesante (figlio illegittimo, crimine).

Tu SENTI che qualcosa non torna.

Ti senti "diversa" perché percepisci la verità che gli altri negano.

>>> LA VERITÀ CHE LIBERA: Non sei pazza. Sei sensibile alla verità.

4. SENZA RADICI

Rifiuti i tuoi genitori.

Chi rifiuta i genitori non ha terra sotto i piedi.

Diventa un apolide dell'anima.

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

>>> LA VERITÀ CHE LIBERA: L'appartenenza inizia dai genitori.

5. TRADIMENTO DELLA LEALTÀ

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

Ti auto-escludi per punizione.

>>> LA VERITÀ CHE LIBERA: Puoi appartenere anche essendo diversa.

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

BASTA UNO SGUARDO

CHIARA, 35 ANNI - "L'ALIENA"

Si sentiva estranea nella sua famiglia.

COSA È EMERSO: Il nonno aveva un figlio illegittimo mai riconosciuto. Chiara rappresentava lui.

LA SVOLTA: Ha guardato lo zio invisibile. "Tu appartieni. Ti vedo."

RISULTATO: "Per la prima volta mi sento parte della famiglia."

MARTA, 41 ANNI - "L'IMPOSTORA"

Sempre fuori posto al lavoro.

COSA È EMERSO: Nata dopo una sorellina morta. Era la "sostituta".

LA SVOLTA: Ha lasciato il posto alla sorella morta e preso il suo (di seconda).

RISULTATO: Ha trovato il SUO posto.

ANNA, 29 ANNI - "LA SOLITARIA"

Non riusciva a integrarsi. Rifiutava la madre.

LA SVOLTA: Ha preso la madre. "Tu sei la mia terra."

RISULTATO: Ha trovato un gruppo di amici.





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

TROVA IL TUO POSTO

Non devi sforzarti di "inserirti".

Devi includere chi è fuori.

COSA SUCCEDDE IN UNA COSTELLAZIONE:

Vediamo chi è l'Escluso che stai guardando.

Lo reintegriamo nel sistema.

Gli diciamo: "Tu appartieni. Hai il tuo posto."

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

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

Puoi occupare il TUO.

"Quando includi chi era escluso, il cerchio si chiude. E tu trovi casa."

— Bert Hellinger





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

TORNA A CASA

La tua diversità non è un difetto.

È un servizio d'amore.

Ma ora puoi smettere.

TI OFFRO 30 MINUTI DI CHIAREZZA

(Gratuita. Online)

Guardiamo insieme:

- Chi stai rappresentando.
- Quale posto è veramente tuo.
- Come smettere di sentirti sola.

PRENOTA ORA:

👉 <https://calendar.app.google/P1CoLKF6DtnUpcVt9>

"Quando l'escluso trova il suo posto, tu trovi il tuo."

Barbara Bergonzoni

© Barbara Bergonzoni

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

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

