



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.

La verità che nessuno ti ha detto:

Non è solo essere "troppo buona".

È 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. In Burn-out.

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

LA VERITÀ:

Non è carattere. È una POSIZIONE SISTEMICA.

Da bambina sei stata messa in un posto troppo grande.

Si chiama PARENTIFICAZIONE.

Sei diventata il genitore dei tuoi genitori.

Hai consolato mamma. Hai protetto papà.

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

E da adulta continui. Porti il mondo.

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

"Quando il figlio si sente più grande dei genitori, perde la forza."

— Bert Hellinger





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

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, cerchi persone "piccole" da accudire per mantenere il ruolo di Grande.

>>> LA VERITÀ CHE LIBERA: Non sei indispensabile. Sei solo abituata a non avere nessuno sopra di te.

2. IL DELIRIO DI ONNIPOTENZA

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

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

>>> LA VERITÀ CHE LIBERA: Non sei Dio. Sei umana.

3. LEALTÀ AL CARICO

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

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

Vivere leggera ti sembra un tradimento.

>>> LA VERITÀ CHE LIBERA: 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.

>>> LA VERITÀ CHE LIBERA: La forza viene dall'appartenenza, non dall'autonomia.





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

5. IL POSTO È GIÀ PRESO

Sei la "moglie di papà" (energeticamente).

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

Nessun partner può entrare per aiutarti.

>>> LA VERITÀ CHE LIBERA: Sei sola perché sei sposata con la tua famiglia d'origine.





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

BASTA UNO SGUARDO

ANNA, 42 ANNI - MANAGER BURN-OUT

Lavorava 14 ore, crolli di pianto.

COSA È EMERSO: Sua madre era depressa. Anna la teneva in vita.

LA SVOLTA: Si è inginocchiata davanti alla madre. "Tu sei la grande. Il destino è tuo. Io sono la piccola."

RISULTATO: Ha smesso di salvare tutti. Ha ripreso a dormire.

MARTA, 38 ANNI - "NON SO DIRE NO"

Si sentiva in colpa per ogni rifiuto.

COSA È EMERSO: Si sentiva responsabile della felicità del padre.

LA SVOLTA: Ha restituito la responsabilità a lui.

RISULTATO: Ha imparato a dire no senza colpa.

SARA, 45 ANNI - "FACCIO TUTTO IO"

Non chiedeva mai aiuto.

COSA È EMERSO: Rifiutava i genitori.

LA SVOLTA: Ha detto: "Prendo la vita da voi. Grazie."

RISULTATO: Ha accettato aiuto dal marito per la prima volta.





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

TORNA PICCOLA

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

Devi scendere dal piedistallo.

COSA SUCCEDDE IN UNA COSTELLAZIONE:

Ti rimettiamo al tuo posto di FIGLIA.

Davanti ai genitori (anche se morti).

Loro Grandi. Tu Piccola.

Quando sei piccola, non devi sostenere il mondo. Il mondo sostiene te.

Senti la forza degli antenati che ti spinge.

Non è debolezza. È la vera forza.





BARBARA BERGONZONI
Facilitatrice Costellazioni Familiari Metodo Bert Hellinger

POSA IL MONDO

Il peso che porti non è nobile. È inutile.

Non salvi nessuno. Ti consumi solo tu.

TI OFFRO 30 MINUTI DI CHIAREZZA

(Gratuita. Online)

Guardiamo insieme:

- Di chi stai facendo il genitore.
- Dove sei fuori posto.
- Come tornare nel flusso della forza.

PRENOTA ORA:

👉 <https://calendar.app.google/P1CoLKf6DtnUpCvt9>

"Quando torni piccola, diventi grande nella tua vita."

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

