



# **EBOOK** ***CAMBIA IL TUO*** ***COPIONE***



---

**BY LUANA D'AGUI**

---

# Un grande benvenuto al mio workshop *“Cambia il tuo copione”*.

L'obiettivo di questo workshop è aiutarti a superare la dipendenza emotiva e smettere di ripetere sempre lo stesso copione grazie all'approccio sistemico delle Costellazioni Familiari e Spirituali.

Scoprirai quali sono i principali motivi sistemici che ti impediscono di vivere la coppia in modo sereno ed appagante.

Imparerai che è possibile riscrivere la propria storia per non cadere più nello stesso copione di "autosvalutazione", "abbandono" e "tradimento".

Scoprirai come riacquistare il tuo valore e il giusto ruolo nella coppia, per cominciare a

“prendere” invece di dare e basta nella relazione.

Il cambiamento è possibile, puoi farlo anche tu.

- Come trasformare un copione di svalutazione in un copione successo?
- Come uscire dalla dipendenza emotiva?
- Come riacquistare la stima di sé?

Con il metodo “Amare con ordine” che grazie all’approccio sistemico delle Costellazioni Familiari e Spirituali ti aiuta a fare dei piccoli grandi passi per rimettere “ordine” dove per tanto tempo c’è stato disordine. A fare finalmente quel salto di coscienza che, quel click interiore, che ti aiuterà a guardare alle tue relazioni con altri occhi, a sentire dentro di te una rinnovata pace e serenità.

Ritrovando il tuo vero posto nella famiglia, nella coppia e nel mondo.

# PARTIRE DALLA RADICI CHI MANCA?

*“Ciò che accade, accade per Amore  
e ciò che grazie all’Amore viene mantenuto  
può essere sciolto e annullato solo nell’Amore.  
C’è un futuro solo per chi è in sintonia con il passato.”*

**Bert Hellinger**

## IRRETIMENTO

Essere irretiti vuol dire assumere su di sé il destino di qualcun altro del proprio sistema familiare. La persona si sente bloccata, incapace di creare la propria strada, impigliata nelle maglie di una rete, in un copione, che non lo fa sentire libero.

Può provare emozioni come rabbia, paura, esclusione, eppure queste emozioni non sono sue. Hellinger le definisce “**emozioni secondarie**” perché sono proiezioni di emozioni di qualcuno altro.

Ma di chi? Vediamone due casi.

- **Lealtà Familiare**

Di un altro membro familiare, una persona molto importante per noi, al quale restiamo fedeli attraverso la “lealtà familiare”:

*Esempio:* quando muore prematuramente un genitore, un fratello o un'altra persona cara, la persona tenderà a dire inconsciamente “*io ti seguo*”. A quel punto non andrà più verso la vita, ma sarà sempre più attratta dalla morte, assumendo un copione disfunzionale.

- **Legame Inconscio**

L'irretimento può avvenire anche in modo inconsapevole attraverso un legame inconscio con una persona esclusa ingiustamente dal sistema familiare.

*Esempio:* uno zio viene escluso dalla famiglia perché alcolizzato e aggressivo. Nella generazione successiva nascerà un nipote che assumerà, in modo inconsapevole, gli stessi atteggiamenti e le stesse emozioni aggressive dello zio.

### *Qual è la soluzione?*

Una volta riconosciuto l'irretimento, si agisce attraverso l'energia contraria: ovvero includendo chi è stato escluso e riconoscendo dignità e rispetto per il destino di chi è venuto prima di noi. In tal modo ci si libera dal legame e ci si assume la responsabilità del proprio destino.

# 3 PRINCIPALI COPIONI SISTEMICI INCONSCI

1. La Benefattrice
2. La Principessa capricciosa
3. La Cocca di Papà

# LA BENEFATTRICE

Bert Hellinger definisce “Sindrome del benefattore” la situazione di chi vuole dare più di quello che si è ricevuto.

Questo atteggiamento lo possono avere solo due categorie - i genitori verso i figli - e gli insegnanti verso gli alunni.

In tutte le altre relazioni (amici, fratelli e soprattutto con il partner) invece ci deve essere uno scambio reciproco, uno scambio alla pari, uno scambio tra due adulti.

GLI ORDINI DELL'AMORE ci dicono che bisogna amare con EQUILIBRIO, ovvero bisogna bilanciare quello che si da con quello che si prende.

Altrimenti non è possibile stabilire una relazione sana e appagante.

La Benefattrice invece quando si trova in coppia tende a prendersi totalmente cura del partner, dando tutta se stessa, cercando in qualche modo di “salvarlo” inondandolo di amore e attenzioni.

Così facendo assume un ruolo di “superiorità”, quasi genitoriale nei confronti del partner, che perde il suo ruolo di compagno alla pari, per diventare quasi un “figlio” da accudire amorevolmente, a volte persino da “istruire” e “controllare”.

Inoltre la Benefattrice non è in contatto con i propri bisogni e quindi tende a chiedere pochissimo per sé, invece di “prendere” preferisce dare agli altri.

Dietro questo schema si nasconde un’origine sistemica, uno schema adattativo appreso nell’infanzia.

La Benefattrice infatti durante la sua infanzia è cresciuta troppo in fretta, non ha avuto esperienza di una base sicura di accoglienza e ascolto nella propria famiglia. È diventata genitore dei suoi genitori, perché li ha percepiti molto sofferenti, depressi, assenti o non disponibili.

Si è presa cura soprattutto dei loro bisogni emotivi, trascurando i propri, per questo da adulta non è più in contatto con i propri bisogni e desideri, non chiede niente per sé, non desidera, non osa più.

***E' possibile oggi sciogliere questo copione?***

Certamente! Rimettendo ORDINE nelle relazioni primarie con la madre e il padre, riconoscendo ai propri genitori il giusto ruolo, loro quelli grandi e lei quella piccola.

Così facendo può ritornare piccola e umile e riconoscere che non può salvare nessuno, soprattutto i suoi genitori, che in quanto adulti hanno tutto il diritto di soffrire.

Può finalmente smettere di sentirsi “innocente” e brava bambina, e godersi il meritato “senso di colpa” che soltanto gli adulti finalmente liberi e responsabili possono raggiungere.

Questa maturazione interiore le permetterà di non sentire più il bisogno di curare, di aiutare, e di proteggere gli altri. Non interferirà più nelle scelte altrui, ma anzi lascerà ognuno libero di fare la sua vita, anche di soffrire se questo è ciò di cui uno ha bisogno.

# LA PRINCIPESSA CAPRICCIOSA

È l'eterna insoddisfatta, è molto esigente con proprio il partner e spesso lamentosa, vuole sempre quello che non c'è.

A differenza della Benefattrice, è in contatto con i propri bisogni, ma tutto quello che riceve non è mai abbastanza, ne vorrebbe di più o in modo diverso.

Vuole infatti continue rassicurazione dal proprio partner, del quale vorrebbe il pieno controllo, avvalendosi di una speciale gelosia retroattiva allunga le mani anche sul suo passato.

Ostenta una finta sicumera che in realtà nasconde una profonda insicurezza sul proprio valore e una ferita di vergogna di stampo narcisistico.

*Come ha vissuto la propria infanzia?*

## **Scenario di crescita della Ipergratificazione**

Ha avuto dei genitori ipergratificanti, che le hanno dato un eccessivo amore, un'eccessiva attenzione, facendo sempre sentire più in gamba, più bella e più intelligente degli altri bambini.

Tutto questo amore non le ha permesso di sperimentare i proprio confini, di sentire il desiderio di ottenere qualcosa con le proprie forze, prima di chiedere lei aveva già tutto.

Da adulta vorrebbe che tutti le riconoscessero questo primato, soprattutto il proprio partner. E soprattutto non riesce a gestire la frustrazione di ricevere un "NO", non ha appreso da piccola nessuna strategia a riguardo.

## **Scenario di crescita della Mancanza**

Di contro potrebbe esserci anche un altro scenario di crescita alternativo, ovvero è cresciuta da genitori che non le hanno dato tutto quell'amore di cui aveva bisogno, e lei lo ha desiderato così fortemente che adesso lo pretende come RISARCIMENTO dal mondo.

*É possibile oggi sciogliere questo copione?*

Certamente, facendo un lavoro sul proprio scenario di crescita, ritrovando il giusto posto nella propria famiglia, cambiando il modo di guardare ai propri genitori. Rilasciando ogni bisogno di “pretesa” e “risarcimento” potrà finalmente soddisfare i propri bisogni e desideri con le proprie forze. Ed infine imparando una strategia per contenere la frustrazione del “no” potrà diventare pienamente adulta e responsabile.

## LA COCCA DI PAPÀ

Si tratta di una donna che è rimasta nella sfera di influenza del padre, giudica la madre e si mette in mezzo alla loro relazione. La frase inconscia che dice al suo interno è “*Papà io sono migliore di Mamma*”.

Da adulta il suo cuore è rimasto accanto al padre e inconsciamente non sarà mai veramente disponibile per una relazione, per questo attirerà partner non veramente disponibili, ovvero partner assenti o già impegnati in altre relazioni.

Anche in questo caso lo scenario di crescita può essere duplice, da una parte una bambina che è cresciuta con un padre “eroicizzato”, dall’altra una bambina che è cresciuta con un padre assente, quasi un fantasma. In entrambi i

casi il padre è stato super desiderato e rincorso.

## **Scenario di crescita Padre Eroe**

Da bambina è stato ipergratificata da questo padre considerato “Eroe”, che la faceva sentire importante, migliore della madre, che la trattava quasi come una fidanzatina.

Ovviamente fin da piccola avrà sviluppato inconsciamente una estrema competizione con la madre, ed anche una frustrazione nei suoi confronti, perché alla fine era la mamma quella scelta dal papà.

Questa figura ingombrante del padre non le permetterà di vivere, una volta adulta, una vita sentimentale piena. Lo spettro del padre le farà scegliere come partner uomini rassicuranti che le faranno da consorte-padre, con cui svilupperà probabilmente delle convivenze o matrimoni “bianchi”, ovvero senza sessualità.

L'eros e la sessualità saranno espresse in relazione clandestine, al di fuori della vita quotidiana. Vivrà quindi questa scissione tra dimensione affettiva ed erotica.

### **Scenario di crescita Padre Fantasma.**

Se invece la bambina ha vissuto l'esperienza di crescere con un padre assente, evitante, che non mostrava mai affetto, da adulta cercherà questo RISARCIMENTO in relazioni con uomini quasi sempre non disponibili o evitanti come il padre. Mendicherà quell'amore e quelle attenzioni mai ricevute, e le cercherà proprio nei posti sbagliati, in relazioni con uomini incapaci di dare. Vivrà questa distanza emotiva del partner come l'ennesimo abbandono o rifiuto.

***É possibile oggi sciogliere questo copione?***

Certamente, ritornando nella sfera di influenza della madre, ritrovano il proprio posto da figlia e non da fidanzata del padre. Uscendo dal

bisogno egoico di sentirsi migliori della propria madre. Guardando alla figura paterna con occhi nuovi, ritirando ogni proiezione: non più eroe o fantasma, ma soltanto un *uomo comune* che ha fatto del suo meglio con quello che aveva.

# SEI PRINCIPALI BLOCCHI SISTEMICI

1. Sindrome degli eterni fanciulli
2. Dare senza prendere
3. Movimento interrotto nell'infanzia
4. Psicogioco
5. Gemello superstite

+ Bonus

- *Dove va a finire il nostro amore?*

# SINDROME DEGLI ETERNI FANCIULLI

Spesso le donne (o gli uomini, il discorso vale sempre per entrambi) che hanno problemi di dipendenza affettiva sviluppano un'attrazione per uomini che io definisco "Eterni Fanciulli". Ovvero vengono attratte da uomini che rimangono essenzialmente dei "bambini", bloccati eternamente all'età dei 14 anni, nell'archetipo che Jung definisce del "Puer aeternus", ovvero l'eterno fanciullo.

Come si comporta un Puer aeternus? Vive in modo infantile, non si prende nessuna responsabilità, ed è sempre occupato a difendere la sua immagine di "grandisiotà". Questo lo porta ad essere manipolativo, a fuggire qualsiasi routine e situazione costante perché tutto ciò che potrebbe richiedere uno "sforzo" lo terrorizza. Un eterno fanciullo quindi non sceglie, non "resta" in nessuna relazione per tanto tempo, oppure ne tiene due

o tre contemporaneamente, perché in tal modo può continuare a rimanere nella “non-scelta”, nella “non-responsabilità”, può prendere tutto quello che vuole, da più fonti e, poi un giorno quando sentirà di aver preso troppo, e non reggerà più il peso della “colpa”, scapperà, andrà via, scomparirà, il più delle volte senza dare tanti spiegazioni perché anche quelle “costano” troppo in termini di fatica, responsabilità e attenzioni.

Questo modo di vivere alla lunga, costa in realtà molta più fatica e dispendio di energia.

Questo eterno vagare non può portare alla felicità, ed è proprio l’infelicità e la vergogna che costringono questi uomini in uno stato dell’essere “diviso”, “tormentato” e con un profondo e inconscio odio verso se stessi.

Per questo motivo di fronte a questi uomini non si dovrebbe mai provare “odio”, ma iniziare a provare per loro una profonda compassione, senza però cadere nella trappola di volerli salvare a tutti i costi.

Perché come ci ha insegnato il grande Bert Hellinger, nessuno può salvare nessuno. Quello che possiamo fare è sempre e solo lavorare su noi stessi per fare in modo che il cambiamento inizi dal nostro interno, dal nostro stato di coscienza.

Provare compassione significa dire: “Riconosco che sei una persona “divisa” che non può darmi quello di cui ho bisogno e per questo è mia responsabilità chiudere la relazione con te.”

Inoltre è molto utile riconoscere che questo tratto infantile e narciso è un archetipo che, sebbene molto in ombra, tutti noi abbiamo.

Riconoscerlo e integrarlo è un passo fondamentale per evitare di proiettarlo all'esterno.

Riconoscere che anche in noi c'è una “Grandite” che non vogliamo accettare.

Quella Grandite che ci fa giudicare i nostri genitori, che ci fa sentire più grandi e più bravi di loro, quella Grandite che non ci permette di

“prendere” dall’altro, di chiedere qualcosa per noi, perché ci fa sentire delle persone migliori se diamo e basta.

Il bisogno inconscio di “salvare” chi abbiamo di fronte ci fa sentire più buoni, più innocenti e più benefattori, in una parola ci fa essere dipendenti dallo stato del dare.

Integrare la nostra ombra, ci permetterà di diventare immuni dall’attrazione verso gli uomini narcisi, ci orienterà finalmente verso uomini adulti che ricambieranno il nostro amore alla pari.

Una volta integrata l’ombra il nostro mantra sarà: *“gli uomini sono buoni”*.

Una volta ritirata la proiezione dell’ombra, inoltre potremmo di nuovo disporre di tutte le nostre energie, e dedicarle finalmente a fare qualcosa di “buono” per noi e per gli altri. Sviluppando le nostre passioni e offrendo i nostri talenti al mondo.

## Ripartire dalla Creatività.

Siamo essere creativi, è questa la nostra profonda natura, dopo una grande dolore, un grande vuoto e una grande ferita, dedicarsi alla creatività diventa un balsamo per l'anima.

Che tipo di creatività?

Qualsiasi. Con il “Fare” è possibile uscire dal dolore, il fare ci connette con il momento presente, ci rende vigili, concentrati, e molti connessi con il nostro corpo.

Quanto ci riconnettiamo con il nostro “potere”, trasformiamo la “grandiosità” nella sua ottava alta, ovvero nella **Grandezza**, ci accorgeremo che in realtà alla fine a vincere sarà la più debole.

Ovvero chi era considerata la più debole della coppia, la più fragile, la più dipendente, ma una volta fatto questo salto di coscienza ti accorgerai che la più forte sei sempre stata solo tu.

# DARE SENZA RICEVERE

Quello di amare senza aspettarsi nulla in cambio, è bello nelle favole. Ma nella vita reale, un amore maturo richiede un delicato equilibrio tra dare e ricevere, perché tutto ciò che non è reciproco, è tossico. (Bert Hellinger)

Essere “buoni” non porta a nulla.

Vi sembrerà un’affermazione eccessiva, ma per esperienza personale ho compreso come l’essere buoni abbia a che fare con quello che Hellinger definisce **Amore Cieco**, un modalità di amore che abbiamo sviluppato fin da piccoli.

Abbiamo amato fin da piccoli mamma o papà sperando inconsciamente di prendere un pezzetto del loro dolore, di farlo nostro, da allora la frase segreta recitata nel nostro cuore è: *“mamma, papà, io al posto tuo”*.

È un'amore infantile che spesso nel dare troppo, nasconde un dare per chiedere, nella speranza di ricevere tutto quell'amore che non abbiamo ricevuto da piccoli.

Questa modalità appresa di amare la portiamo successivamente nelle nostre relazioni di coppia anche quando diventiamo adulti, creando le basi per una serie di disordini che porteranno sofferenza a noi e a chi ci sta attorno.

Non c'è uguaglianza in un rapporto dove io sono quella buona, e non chiedo niente, neanche il giusto risarcimento per una male ricevuto.

Se dopo un torto perdono e basta, rimango in una posizione di superiorità e l'altro non può fare nulla per compensare a meno che non diventi ancora più cattivo con me.

## **Patto di Fedeltà.**

Ecco alcuni esempi di frasi segrete che il bambino esprime del tutto inconsciamente come "Patto di Fedeltà" al sistema: "*io al posto tuo*", "*papà io muoio per te*", "*mamma prendo io il posto del nonno*".

Diventati adulti dimenticheremo questo patto di amore, ma il nostro cuore non lo dimenticherà, e continueremo ad auto-sabotarci scegliendo un destino di fallimenti, malattie e insuccessi.

Perché questo amore fallisce? Perché nessuno può salvare nessuno. Chi ama in questo modo si erge a giudice e decide cosa è meglio per gli altri.

Inoltre ciò provocherà un ulteriore disordine nel sistema familiare, perché viene a mancare l'ordine della **Precedenza**: chi è venuto dopo non può arrogarsi il diritto di salvare o giudicare chi è venuto prima.

## COMPENSAZIONE

Per uscire dall'amore cieco bisogna dunque riportare **equilibrio** nella coppia, grazie a quella che Hellinger chiama **Compensazione**.

Perché è così importante la compensazione nelle relazioni tanto da decretarne il successo?

Perché la compensazione è un istinto naturale dell'uomo, non è un bisogno appreso. È un'esigenza che ristabilisce l'equilibrio.

Siamo naturalmente portati a ricambiare il bene che ci viene fatto, se si inceppa questo meccanismo, la relazione è destinata a fallire.

## COMPENSAZIONE NEL BENE

Un legame maturo si può sviluppare solo esiste una compensazione legato all'amore. Ovvero io ricambio il tuo bene con qualcosa di più.

Questo continuo “alzare la posta” nel bene porterà a far crescere la relazione.

Qualora uno donasse di più di quanto l'altro sopporti, il rapporto vacilla perché chi si sente in debito vive l'amore come obbligo.

## **COMPENSAZIONE NEL MALE**

La compensazione vale anche in negativo .  
Quindi anche la vendetta diventa un'esigenza quando serve a ristabilire l'equilibrio nella relazione.

Chi perdona rimane in una posizione di superiorità. Se pretendo invece un risarcimento da chi mi ha ferito allora l'ordine può essere ristabilito. A differenza del bene, l'offesa da restituire deve essere però leggermente minore di quella ricevuta.

## MOVIMENTO INTERROTTO VERSO LA MAMMA E VERSO IL PAPÀ

Uno shock che non si dimentica?

Nel linguaggio delle Biocostellazioni® la parola "Movimento interrotto" è molto importante, andiamo a scoprire perché.

Si tratta di uno shock provato principalmente nei primi anni dell'infanzia di fronte ad una situazione spiazzante: il genitore punto di riferimento, che ci nutre, ci protegge, ci dà amore incondizionato, ad un tratto non è più disponibile, ci troviamo di fronte qualcuno che ci ha voltato le spalle.

Questo può accadere per due motivi:

**Improvvisa separazione:** un viaggio che tiene il genitore lontano da casa, un ricovero in ospedale, una madre o un padre assente e disperato per la morte di un caro.

**Trauma alla nascita:** parto difficile con rischio di morte, incubatrice.

Quale che sia la natura dello shock, il bambino crescendo si sentirà spiazzato e tradito nei suoi bisogni primari e imparerà a non chiedere più, a non fidarsi più, e proverà un enorme frustrazione, rabbia e tristezza.

Da adulto, inoltre, avrà delle grandi difficoltà nelle relazioni amorose, perché sarà sempre combattuto tra il desiderio di lasciarsi andare e la paura di essere abbandonato. Segretamente si aspetterà sempre un rifiuto da parte del partner e finirà anche per provocarlo inconsciamente.

Qual è la soluzione?

Ritornare indietro nel tempo nell'esatto momento dell'interruzione della corrente di amore, a quel fotogramma congelato, e

cambiarlo radicalmente riscrivendo un'altra storia.

Andando a concludere quel movimento interrotto, è possibile sciogliere quel dolore e quella paura inconscia che ci impediva di raggiungere il genitore. Risanando quell'antica ferita, andremo a riprenderci tutto l'amore perduto.

# PSICOGIOCO

Si tratta di un meccanismo psicologico inconscio in cui ci costruiamo delle immagini interiori molto potenti, a cui crediamo ciecamente, e che grazie alla nostra fede continua a farci ripetere ciclicamente lo stesso copione.

Se da piccoli abbiamo subito la ferita dell'abbandono, cercheremo inconsciamente sempre uomini disposti ad abbandonarci, nel caso in cui trovassimo uomini che invece "restano" faremo di tutto per farli andare via.

Si tratta dunque di una profezia auto-avverante, anche se non ci accorgiamo di attuarlo è un meccanismo che ci rassicura, perché ci permette di confermare la nostra idea di noi stessi e del mondo.

Un mondo in cui la nostra storia finisce sempre allo stesso modo, ha sempre lo stesso

finale, dove noi siamo sempre vittime di abbandoni o tradimenti.

Qual è la soluzione?

Rendere consapevole la ferita dell'abbandono, del tradimento, portarla alla coscienza, soltanto affrontandola e sopportando il dolore che ne deriva possiamo finalmente riscrivere un finale diverso.

Uscendo dal ruolo di vittima, inizieremo a vibrare ad una frequenza diversa, che ci farà attrarre nuovi scenari, nuove possibilità e nuovi bellissimi e travolgenti finali.

# GEMELLO SUPERSTITE

Oggi grazie all'avanzamento delle strumenti scientifici, come la risonanza magnetica, è possibile sapere che 1 gravidanza su 8 inizia come una gravidanza gemellare con più embrioni (2-3-4).

Nella maggioranza dei casi però non tutti gli embrioni riescono a farcela, e ne sopravvive soltanto uno.

Colui che sopravvive non sa quasi mai di essere un gemello superstite, perché gli embrioni sono stati persi nelle prime settimane della gravidanza, e spesso, neanche la madre ne è consapevole.

A livello di consapevolezza è impossibile ricordare la perdite di questi gemelli, a livello cellulare il ricordo rimane però ben impresso. Una memoria profonda e quasi viscerale, pronta a riaffiorare in momenti inaspettati.

Il gemello superstite porta dentro di sé, a livello cellulare, questo profondo shock, questa profonda separazione.

Vive, senza capire il perché, in uno stato di profonda solitudine e malinconia, sentendo dentro di sé un radicato senso di morte, quella morte che ha conosciuto ancor prima di nascere, ancor prima di vivere.

Alfred. R. Austermann ha definito questo stato dell'essere "Sindrome del gemello scomparso".

Chi ha perso il suo gemello (o più di uno) vive alla finestra della vita, sentendosi sempre in colpa, sentendo di non meritare di essere vivo, di non meritare il successo e l'amore.

Ed è proprio nella relazione di coppia che il gemello superstite sente esplodere dentro di sé tutti questi sentimenti (colpa, senso di morte, solitudine, abbandono), sentimenti che non riesce in alcun modo a gestire. Non riesce neanche a spiegarsi il motivo di tanta

sofferenza e del grande vuoto che sente a causa della relazione.

Cercherà sempre nel partner un amore viscerale, quasi fusionale, ma allo stesso tempo si sentirà soffocare dalla relazione simbiotica creata con il partner.

Dentro di sé, come una profezia auto-avverante, sentirà il bisogno inconscio di essere abbandonato, per rivivere quel grande e insopportabile primo abbandono della sua vita.

La frase segreta che dice nel profondo del suo cuore è “*né con te, né senza di te*”, non riesco a vivere con te, ma non riesco a vivere neanche lontano da te.

Come è possibile risanare questa prima profonda ferita?

Grazie alle Costellazioni Familiare e Spirituali è possibile portare alla coscienza questa esplosiva notizia, renderla consapevole.

Chi scopre di essere un gemello superstite si risveglia improvvisamente da un incubo, già il

solo fatto di scoprirlo può portare dei grossi benefici e dei cambiamenti, ma poi la strada da affrontare è lunga.

Le fasi da attraversare sono molte, dall'iniziale consapevolezza si passa all'integrazione della ferita, e all'attraversamento di tutto il dolore.

Piangere finalmente questo gemello non nato, dargli un posto, il giusto posto nella nostra vita, per poter smettere di proiettare la sua assenza nelle nostre relazioni d'amore e di amicizia.

Quando riusciamo finalmente a dargli un posto d'onore, possiamo ritornare alla vita, ritornare a sentirci meritevoli di amore e di successo.

Possiamo cambiare la nostra frase segreta e dire al nostro interno: *“Io continuo, anche per te.”*

# DOVE VA A FINIRE IL NOSTRO AMORE?

L'esperienza della fine di una storia, della fine di un amore, implica sempre l'esperienza del vuoto, del dolore e dell'assenza.

Questa assenza e questa distanza dall'oggetto amato diventano per noi insopportabili e provocano una serie emozioni come la nostalgia, la malinconia e il rimpianto.

Sono tutte emozioni che con l'andare del tempo ci incatenano ad uno stato di malessere, ci bloccano nel nostro procedere nella vita, ci limitano nella crescita e nell'evoluzione.

C'è un modo per trasformare la Nostalgia in qualcosa di generativo, che aggiunga vita alla vita, si tratta di vivere la nostalgia alla sua ottava superiore, ovvero di guardare al passato, all'oggetto perso, alla separazione con gratitudine per quello che c'è stato, per

quello che è rimasto, per quello che ci ha lasciato.

Questo tipo di nostalgia/gratitudine trasforma la malinconia in un motore per la nostra vita, trasforma il dolore in forza, proprio come insegna il grande Bert Hellinger “Fai del tuo dolore una forza”.

Anche il vuoto, la separazione, può dunque diventare generativa, anzi è proprio la mancanza che ci insegna qualcosa di più sul vero amore, sull’amore che diventa fede.

Come insegna Massimo Recalcati “L’amore implica sempre il mistero della distanza”.

Ed è proprio nella distanza che noi facciamo l’esperienza dell’amore come fede.

A tal proposito Massimo Recalcati cita il bellissimo incontro tra Maria Maddelena e Gesù fuori dal sepolcro

Dopo la resurrezione Gesù appare fuori dal sepolcro a Maria Maddalena, lei corre ad abbracciarlo, ma Gesù le risponde: “Noli mi tangere” ovvero “Non mi toccare”.

L'amore di Maria Maddalena non ha bisogno del contatto, della “prova” per riconoscere il suo Maestro, lei sa che lui non è più fra i morti, è ancora vivo, ma non può più toccarlo, trattenerlo, è andato via dal Padre.

E su questo splendido episodio, lo scrittore francese Jean-Luc Nancy scrive una pagina struggente in cui immagina il dialogo avvenuto tra Gesù e Maddalena:

«Tu non mi puoi toccare,  
Tu non tieni niente,  
tu non puoi tenere né trattenere niente,  
ecco ciò che devi amare e sapere.  
Ecco che cosa ne è di un sapere d'amore.  
Ama ciò che ti sfugge,  
ama colui che se ne va.  
Ama che se ne vada».

## *Dove va a finire dunque il nostro amore?*

Da nessuna parte, non se ne va, se riusciamo a trasformarlo in forza, in luce, in talento, in un amore generativo, che si rinnova, e che rinnova la nostra vita e la rende degna di essere vissuta. Perché ciò che finisce non è mai veramente finito, e che ciò che muore è ancora vivo.

# CHI SONO



**LUANA D'AGÙ**

**Facilitatrice in  
Biocostellazioni®.**

Ho studiato con Gabriele Policardo il metodo delle **Biocostellazioni®**, un originale e potente strumento di aiuto alla vita, un percorso di crescita personale e di evoluzione che applica le Costellazioni Familiari e Spirituali, ideate dal Maestro Bert Hellinger, al campo delle 5 Leggi Biologiche.

“Ciò che accade, accade per Amore e ciò che grazie all'Amore viene mantenuto può essere sciolto e annullato solo nell'Amore. C'è un futuro solo per chi è in sintonia con il passato.”

**Bert Hellinger**