



**PREWORK  
MODULO 4  
LA VIA SISTEMICA**



# PROGETTARE ARMONIA SISTEMICA

*"L'amore trova la sua via  
quando chi si crede al centro  
fa un passo indietro."*  
(Bert Hellinger)

[www.parentability.it](http://www.parentability.it)

+39 351 632 9514

[contatti@parentability.it](mailto:contatti@parentability.it)

**2025**



## PREPARARE IL CAMPO. SEMINARE PRESENZA.

Il presente prework è stato concepito per disporre ogni partecipante in una condizione interna di maggiore ricettività, apertura e ascolto fenomenologico, in preparazione al Modulo 4 del percorso **La Via Sistemica: "Generare Armonia Sistemica"**.

Entrare nel tema dell'armonia non significa aderire a un'idea estetica o comportamentale. Significa **accordarsi a un movimento profondo che precede la volontà individuale**, e che riguarda il modo in cui l'amore si muove, o viene trattenuto, all'interno dei sistemi relazionali.

In questo senso, **non si genera armonia**: si permette che essa emerga quando **ogni elemento e ogni persona viene riconosciuto, onorato e lasciato al proprio posto**.

# OSSERVARE IL MOVIMENTO PRIMA DEL PENSIERO

Nei prossimi 3 giorni, scegli un piccolo **gesto di attenzione, cura o amore concreto**, in ambito familiare, professionale o personale. Non annunciarlo. Non giustificarlo. Solo fallo.

Questo gesto non serve a "*fare del bene*", ma a osservare cosa accade dentro di te, quando ti metti **a disposizione dell'altro senza voler cambiare nulla**.

 Dopo aver fatto il gesto, annota:

- A chi era rivolto?
- Da quale parte del corpo è partito?
- Quale emozione o sensazione è emersa?

Hellinger ha spesso fatto riferimento a **tre cerchi fondamentali dell'Amore** – tre livelli di maturazione e coscienza attraverso cui si può osservare la qualità e la profondità dei legami.

Comprendere questi tre cerchi permette di orientarsi dentro le relazioni e di riconoscere **quando l'amore che stiamo vivendo è fertile**, e quando invece è intrappolato in forme disfunzionali.

### **PRIMO CERCHIO: L'AMORE CIECO**



Il **primo cerchio** è quello dell'infanzia, dell'amore incondizionato, istintivo e spesso inconsapevole. È un amore potente, **che lega i bambini ai loro genitori senza condizioni**, anche se questi li hanno feriti, abbandonati, trascurati o idealizzati.

In questo cerchio **l'amore non conosce confini**: il bambino è disposto a tutto pur di mantenere il legame, anche a **portare un destino che non è suo**. Questo tipo di amore, pur essendo autentico e profondo, non conosce l'ordine: si sacrifica, si immola, si confonde. **È da qui che nascono molte delle lealtà sistemiche cieche.**

## SECONDO CERCHIO: L'AMORE ORDINATO

Il secondo cerchio rappresenta un'evoluzione. **È l'amore che ha integrato l'appartenenza**, il rispetto dei ruoli e dei destini. È l'amore che riconosce i limiti, che dice: *"Tu nel tuo posto, io nel mio"*. È l'amore che lascia andare, che non pretende, che non vuole cambiare l'altro.

In questo spazio, **il figlio può diventare adulto**, può restituire ai genitori ciò che non è suo, può smettere di cercare di *"salvarli"* o di cambiarli. Le relazioni diventano più equilibrate, più sane, più vere.

## TERZO CERCHIO: L'AMORE DELLO SPIRITO



Il terzo cerchio è il più ampio. Va oltre le relazioni personali, oltre le famiglie, oltre i ruoli. **È l'amore che abbraccia tutto ciò che è, senza giudizio, senza separazione.** È un amore che **non ha bisogno di essere ricambiato.** Non ha aspettative. Non cerca. Solo vede, accoglie, integra.

In questo cerchio, l'individuo è in contatto con **il movimento dello Spirito.** Le esistenze non sono più misurate in termini di giusto o sbagliato, vittime o carnefici, buoni o cattivi. **Tutto è parte del campo. Tutto ha un posto.** Anche l'ombra. Anche il fallimento. Anche la morte.

# DOVE NASCE IL MIO MODO DI AMARE?

## ESERCIZIO ESPERIENZIALE PRENDERE CONTATTO CON I PROPRI CERCHI

1) **Prepara uno spazio silenzioso**, dove non verrai interrotto.

Se possibile, siediti con la schiena eretta, i piedi ben appoggiati a terra e le mani in grembo. Chiudi gli occhi.

2) **Immagina di trovarti al centro di uno spazio vuoto.**

Intorno a te si formano lentamente tre cerchi concentrici. Il più interno è l'amore cieco. Il secondo è l'amore ordinato. Il più esterno è l'amore dello spirito.

3) **Lascia che emerga una persona con cui hai un legame profondo.**

Potrebbe essere un figlio, un genitore, un partner, un collega, un amico.

4) **Osserva dove ti posizioni spontaneamente rispetto a questa persona.**

In quale dei tre cerchi ti trovi? Senti il bisogno di spostarti? Vorresti avvicinarti o allontanarti?

5) **Non forzare nulla. Solo osserva.**

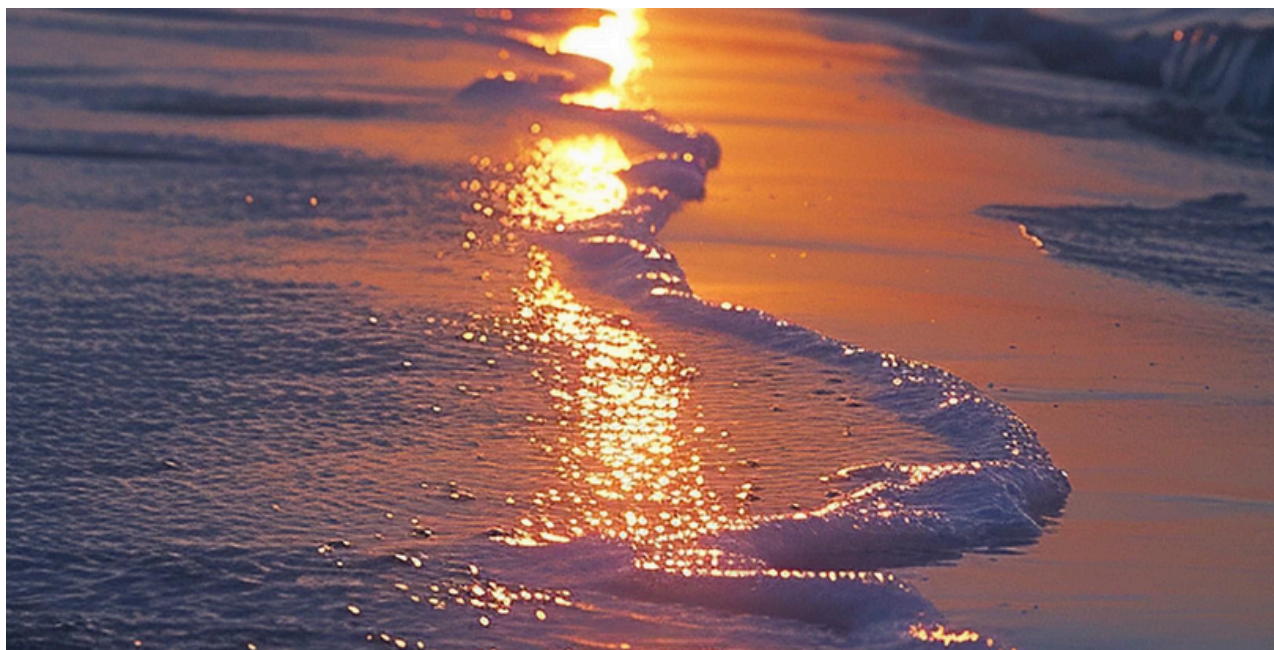
Poi, lentamente, ringrazia l'immagine e torna nel tuo corpo.



## **DOMANDE PER INTEGRARE**

- In quale cerchio mi sono ritrovato?
- Quale movimento mi sarebbe stato utile, ma non è accaduto?
- C'è una lealtà invisibile che mi tiene in un cerchio più interno?
- Cosa sento nel corpo quando lascio andare il bisogno di essere utile?





## MEDITAZIONE – “L’AMORE CHE FLUISCE COME ENERGIA VITALE”

📌 Ti invitiamo ad ascoltare la **meditazione registrata**, che trovi al **modulo 4 dell’area riservata**, almeno una volta al giorno, per tre giorni consecutivi.

Lascia che la voce, le pause e le immagini interiori guidino un movimento sottile nel tuo campo interiore.

🔗 **Link alla meditazione:**

<https://drive.google.com/file/d/1pHsYcFVsBw6cNiEINsSt1ywmlQt8viln/view?usp=sharing>

📝 Dopo ogni ascolto, se lo desideri, annota qualche parola o immagine che è emersa.



[WWW.PARENTABILITY.IT](http://WWW.PARENTABILITY.IT)

**GRAZIE!**

