



## LE LEGGI DELLA FAMIGLIA

La famiglia è il terreno da cui proveniamo e dove risiedono le nostre radici. L'albero che non estrae un adeguato nutrimento dalle proprie radici muore... e noi non possiamo sfuggire alle stesse leggi naturali; fino a quando non sapremo **riconoscere ed onorare queste radici**, non potremo volare alti e liberi nei cieli dell'esistenza! **Bert Hellinger** (*filosofo, teologo, pedagogo*), dopo essere stato a lungo in contatto con gli Zulù e dopo aver approfondito lo studio di vari approcci psicologici sistemici, ha potuto osservare con chiarezza **le relazioni invisibili che legano i membri di una famiglia tra loro**. Le leggi di base operanti nelle famiglie sono dette da Hellinger "Ordini dell'Amore", in quanto sono i binari su cui un amore sano può svilupparsi, e non possiamo prescindere da essi; anche se non ne siamo a conoscenza opereranno comunque nella nostra vita e dovremo farci i conti.



La terapia che ripristina i corretti equilibri familiari è detta delle "Costellazioni Familiari", in quanto le relazioni sistemiche della famiglia vengono rappresentate - costellate - da persone che interpretano i vari ruoli. In pratica vengono **collocati nello spazio i rappresentanti dei familiari di chi ha richiesto la costellazione**, ciascun rappresentante si immedesima in modo naturale nella persona che sta personificando e questo avviene in un modo quasi strabiliante; anche se la persona gli è del tutto sconosciuta spesso il rappresentante ne assume la postura, il tono di voce, e soprattutto ne percepisce i sentimenti e le emozioni!

Questo avviene in virtù delle proprietà del **campo morfico**, cioè del campo di energia che mantiene la struttura della famiglia e che per risonanza agisce sulle persone che sono all'interno dello spazio dove tale campo viene ricreato. **Spostamenti** spontanei o guidati dal terapeuta, particolari **frasi risolutive** ed alcuni **gesti** (*semplici ma di profondo significato, come ad es. inchinarsi*) permettono di "riequilibrare il campo" e portare nuovamente ordine e guarigione!

Va precisato che **una costellazione può essere eseguita anche senza dei rappresentanti fisici**, utilizzando semplicemente degli oggetti e restando nella percezione di quello che emerge dal campo morfico, e che **si possono rappresentare non solo sistemi familiari** ma anche **relazioni lavorative, problematiche personali, il rapporto con le forze dell'esistenza** (ad es. la morte).

Le leggi principali che caratterizzano gli "Ordini dell'Amore" sono:

- **Legge dell'Appartenenza:** ogni membro di un sistema familiare **ha il diritto assoluto di fare parte del sistema e di avere una sua legittima collocazione**. Non devono esservi giudizi in merito a chi sia migliore o peggiore degli altri né a chi abbia più o meno diritto di essere parte della famiglia stessa.
- **Legge dell'Ordine Sacro:** ogni membro ha **una posizione unica, insostituibile e speciale in relazione a tutti gli altri**. Questa posizione viene occupata nel momento in cui la persona entra nella vita e le spetta di diritto, nessun altro dovrebbe mai occupare tale posto, neppure a fini considerati benefici.
- **Legge dell'Equilibrio ed Esclusione:** ogni individuo deve essere pienamente responsabile di ciò che fa: **le conseguenze di ogni azione fatta da un componente della famiglia ricadono su tutto il sistema, se il responsabile non se ne fa carico**. Anche ogni torto commesso, all'interno della famiglia, nei confronti di un predecessore dovrà trovare la sua compensazione tramite un successore; ad es. la "**coscienza sistemica familiare**" si fa carico delle persone escluse e dimenticate dalla famiglia stessa (per morte, emarginazione, carcerazione, nascita non riconosciuta, ecc...) facendone incarnare il ruolo a un discendente che subirà così un "irretimento" e vivrà una vita non sua! Questo al fine di compensare l'indebita esclusione.

Libri per approfondire:

- "Senza Radici non si Vola - La terapia sistemica di Bert Hellinger" di Bertold Ulsamer (Ed. Crisalide)
- "Riconoscere ciò che è - La forza rivelatrice delle costellazioni familiari" di Bert Hellinger (Ed. Apogeo)
- "Ordini dell'amore" di Bert Hellinger (Ed. Apogeo)

# UN VADEMECUM SULLE LEGGI FAMILIARI

## Ragionare in termini sistemici

Alla base dell'intero metodo sta la **visione sistemica della famiglia**, dove **l'individuo non ha importanza in quanto singolo essere, ma in quanto parte di un sistema più esteso!** La maggior parte degli atteggiamenti negativi che un individuo sviluppa a partire dall'infanzia nasce da vecchie situazioni familiari non risolte, di cui magari non è neppure a conoscenza (il cosiddetto **irretimento**), per questo **per risolvere un problema bisogna considerare l'insieme e non solo il singolo.**

---

## Tutto può essere equilibrato, al di là della volontà degli altri!

Quando vogliamo risanare una relazione - familiare ma non solo - sembrerebbe un limite che il nostro interlocutore non voglia parlarci oppure che sia morto o che non abbia la nostra stessa volontà di equilibrare le cose... ma, per fortuna, non è così. **La comunicazione terapeutica avviene da anima ad anima e quindi su un piano di consapevolezza superiore a quello razionale o emotivo, un piano che non ha limiti di tempo e di spazio**, che può essere rappresentato in una sorta di "psicodramma" (senza la presenza degli altri membri della famiglia, ma tramite dei "sostituti" che ne fanno le veci) e dove tutto può essere riequilibrato!

---

## L'importanza di una comunicazione dal cuore

**Le parole espresse dal cuore e con coscienza sono importantissime nel risanare un sistema in disequilibrio.** Frasi come: "Ti rispetto e ti onoro" - "Sono tuo padre, tu sei mio figlio e ti benedico" - "Riconosco il mio errore e me ne assumo la responsabilità" - "Tu sei mia zia morta precocemente, io sono tua nipote, per favore guardami con benevolenza mentre vivo" - "Ti lascio assumere le tue responsabilità e ti lascio andare" - ecc... permettono di creare dei rapporti completamente nuovi!  
**Quando una frase carica di verità e di rispetto viene espressa, l'intero sistema si rilassa e per tutti inizia la guarigione!**

---

## Rispetto al diritto di partecipazione

Nella famiglia nessuno può essere escluso arbitrariamente dal suo diritto di partecipazione... un padre incarcerato di cui si voglia sopprimere la memoria, un figlio degenerato che venga allontanato e trattato come se non fosse più un figlio, un vecchio zio impazzito di cui nessuno parla più, sono tutti esempi di persone che appartengono al sistema familiare ma a cui gli altri vorrebbero togliere il loro diritto di appartenenza. Fortunatamente... **nessuno può negare ad un altro il diritto di partecipazione!** E' per questo che **chiunque continui ad influenzare qualche membro del gruppo** (coscientemente o meno) **appartiene ancora alla famiglia**, come ad esempio un ex partner!



**Hellinger afferma:** "Alcuni si comportano come se avessero più diritti di appartenenza di altri e così l'uguaglianza di base non viene mantenuta. Cosa accade in una famiglia così? Più tardi, alcune volte molte generazioni dopo, improvvisamente un bambino si comporta come la persona che era stata precedentemente esclusa. Ma questo bambino non sa nulla di ciò che è accaduto prima, questo mostra che tutti i membri della famiglia sono parte di qualcosa di più grande, di un'anima più grande che li unisce, oppure di una coscienza collettiva che li muove tutti nella stessa direzione. Questa forza più grande non tollera che nessuno venga escluso. Essa vuole riequilibrare e reinserire quelli che furono esclusi inducendo un altro membro a ripeterne la vita. Perciò un successivo membro della famiglia si identifica con uno precedente. Questo è ciò che chiamiamo un irretimento; ma nessuno ne è consapevole. È un processo completamente inconscio. Ora, attraverso le costellazioni familiari, queste connessioni vengono alla luce e possiamo trovare una soluzione che liberi quella persona dall'irretimento".

## Sottomissione alla gerarchia all'interno di un sistema

In Natura ogni sistema ha una gerarchia specifica, **nel sistema familiare la gerarchia opera in base al tempo e va rispettata ed onorata perché si possa avere equilibrio.**

**Chi entra prima nel sistema ha la precedenza su chi entra in seguito** e quando i più giovani (ad es. i figli minori) cercano di soppiantare questa gerarchia o i più anziani (ad es. i genitori) non sono all'altezza del proprio compito... la struttura si ammala! Un figlio che soffre per gli errori del padre e che cerca di essere un marito migliore di lui per la propria madre, invece di aiutare il sistema contribuisce a squilibrarlo, lo stesso accade se l'ultimogenito prende le redini della famiglia per cercare di risanarla.

## Sciogliere gli irretimenti

Una persona è irretita quando assume su di sé gli stessi sentimenti e comportamenti di antenati che spesso non ha mai conosciuto. Tra gli appartenenti alla stessa famiglia esistono dei legami invisibili che si tramandano di generazione in generazione e questi legami, se non portati alla luce, possono legare tutta la vita una persona a comportamenti che non sarebbero i suoi. L'irretimento si può manifestare sotto forma di fenomeni quali: **depressione, malattie psicosomatiche, sensi di colpa, senso di esclusione, tendenza al suicidio, all'autolesionismo, alla fuga o alla ribellione.**

Le dinamiche di base da cui nascono sono essenzialmente tre:

- 1) "Ti seguo nella morte o nella malattia o nel destino".
- 2) "Preferisco morire io al posto tuo".
- 3) "Voglio espiare la tua colpa".

La ragione per cui un individuo rimane "invischiato" in emozioni e situazioni vissute da un antenato è che **la persona irretita cerca di ricreare l'integrità del nucleo familiare attraverso un processo di identificazione**, processo che però non porta mai a niente di buono. **Donare un posto nel cuore all'anima non riconosciuta scioglie l'identificazione e il sistema può tornare in equilibrio**, tutti a quel punto percepiscono un senso di sollievo.

Alla base di un tale processo sta la constatazione che i membri di una famiglia si vedono come un tutto - anche se a livello inconscio - e quindi possono sentirsi completi solo quando tutti hanno un posto d'onore, reciprocamente, nei propri cuori.

### Eventi significativi che causano irretimento

I fatti con conseguenze visibili anche nelle generazioni successive possono essere molti, in particolare possiamo chiederci:

- Qualcuno della famiglia è morto giovane o si è ammalato in modo grave?
- In famiglia ci sono stati episodi criminali o di violenza?
- Qualcuno dei genitori ha avuto relazioni precedenti con partner per lui importanti?
- Ci sono state esperienze di emarginazioni, menomazioni, nascite fuori dal matrimonio, ricoveri psichiatrici, carcerazioni, fenomeni di omosessualità, emigrazione?
- Ci sono stati casi di grave danneggiamento del rapporto dei bambini con i genitori naturali, come ad esempio casi di adozione con genitori biologici viventi?
- Qualcuno della famiglia è stato cacciato dal paese di origine?
- Qualcuno della famiglia ha genitori di due diverse nazionalità?

---

## Accettazione dell'ordine di precedenza tra differenti sistemi

A differenza dell'ordine di precedenza nello stesso sistema, **l'ordine tra due sistemi in relazione vede il più recente predominare sul più antico** (la nuova famiglia ha la precedenza su quella di origine), se ciò non viene rispettato è causa di grossi problemi.

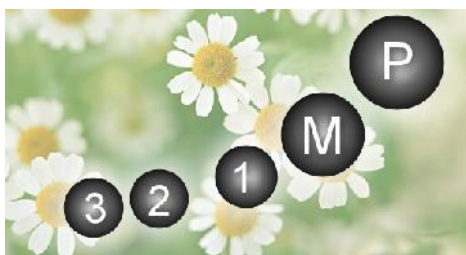
Spesso vediamo un genitore - magari vedovo - che convive con un figlio sposato e che ha un'ingerenza nelle questioni familiari, oppure genitori che vivono vicini o addirittura nello stesso palazzo di un figlio sposato e che sono iperpresenti ed assillanti nella sua vita. **Tutto questo è garanzia di insuccesso della nuova famiglia!**

Ancora: **l'amore per un figlio precedente viene prima dell'amore per un nuovo partner!** Se il partner vuole il primo posto e non onora il figlio ci saranno grossi problemi. Solo se la coppia avrà un nuovo figlio allora si instaura un nuovo ordine di precedenza. In quest'ottica anche il vecchio partner di una relazione conclusa deve essere onorato per poter avere con successo una nuova relazione: **chi denigra il proprio ex rovina anche la nuova relazione!** Tutti i partner precedenti fanno comunque parte del sistema!

---

## In costellazione la priorità segue una direzione oraria

La gerarchia familiare si manifesta anche con delle precise posizioni spaziali; **in alcune specifiche posizioni i membri si sentono più forti ed in altre più deboli**. In genere nelle relazioni **l'uomo (il padre, il compagno) si sente più forte stando a destra e la donna (madre o compagna) stando a sinistra**. **In una disposizione ideale i figli si dispongono a partire dal primogenito di fianco alla madre** e la linea che i membri della famiglia vanno a costituire è curva, in modo che tutti si possano vedere tra loro. Ci sono certamente delle eccezioni, ad es. i figli di coppie separate traggono forza dallo stare in mezzo ai genitori, con le eventuali nuove famiglie posizionate verso l'esterno, oppure talvolta il lato più sicuro per i figli può essere quello paterno.



## "Un padre è un padre e una madre una madre"

Nelle Costellazioni Familiari non ci si rapporta ai genitori nei termini di buoni o cattivi; l'esperienza di migliaia di rappresentazioni insegna che questo non è importante!

Noi riceviamo da loro la vita, sul piano biologico, in pienezza e totalità, abbiamo quindi bisogno di onorarli e rispettarli se vogliamo ritrovare il nostro equilibrio interiore; questo si applica anche in caso di una relazione fugace che abbia comunque portato ad un figlio e addirittura ad un concepimento dove vi sia stata violenza.

Ovviamente siamo anche liberi di non onorare i nostri genitori ma ciò avrà una forte ripercussione su noi stessi e sugli altri. Poiché noi originiamo da loro, **se rinneghiamo uno o entrambi i genitori allora rinneghiamo anche noi stessi!**



**Da milioni di anni i genitori trasmettono la vita ai figli. Quando i figli apprezzano i genitori, e li prendono così come sono, totalmente, allora possono esprimere tutte le loro potenzialità:** si possono staccare da essi, possono ricreare una famiglia e se vogliono possono ridare una continuità, a loro volta, alla vita biologica.

Dice Hellinger: *“Quando noi guardiamo i nostri genitori ci rendiamo conto che la vita viene da molto lontano, e quindi possiamo prendere la vita mentre scorre attraverso i nostri genitori fino a noi senza alcuna esitazione. In questo modo i genitori sono grandi ed i bambini sono piccoli. I genitori danno ed i bambini prendono. Se guardiamo ai nostri genitori in questo modo noi possiamo onorarli come genitori comunque essi siano.”*

Nell'ordine biologico della Vita il genitore è sopra e il figlio è sotto, il genitore viene prima di un figlio ed è un fatto incontrovertibile. Ecco perché, secondo Hellinger, **un figlio non ha il diritto di giudicare un genitore** e non ha neppure diritto di perdonarlo perché altrimenti si ergerebbe a giudice al di sopra di lui e sarebbe un atto di grave presunzione. **Chiunque accusi dei genitori interrompe la continuità del fluire della vita!**

Anche il peggior genitore del mondo ha comunque donato al figlio la più grande opportunità che avrebbe mai potuto avere: la vita fisica. Secondo Hellinger: *“Il dislivello tra i genitori e i figli, come tra un insegnante e i suoi allievi, è incolmabile!”* Ed ecco che **noi possiamo “superare” i nostri genitori** (con una vita più felice) **solo se dedichiamo a loro i nostri successi**, che quindi gli daranno maggior luce e non li metteranno in ombra.

Dice Hellinger: *“La maggior parte delle immagini di Dio sono un proseguimento dei nostri genitori. Chi non riesce a raggiungere i propri genitori vuole almeno arrivare a Dio. Invece il percorso è al contrario. Chi si congiunge ai propri genitori ha trovato la via anche verso Dio, in quest'ordine!”*

---

## I figli condividono

I bambini condividono i problemi non risolti dei genitori e condividono i limiti e le energie della loro famiglia, il loro desiderio più grande è quello di appartenere ai genitori. In una famiglia i bambini sono quelli che amano di più e pur di mantenere l'appartenenza e la coesione del nucleo familiare, **sono pronti a sacrificare tutto, compresa la loro vita!**

Quando un bimbo manifesta arroganza e superiorità spesso lo fa per amore cercando di riappacificare i propri genitori oppure di sostituirsi ad uno di loro. Spesso credendo di far bene un figlio si mette dalla parte di un genitore o addirittura svolge il ruolo di amico e confidente... **ma un figlio è un figlio e un genitore è un genitore!** Per chiarire la differenza dei ruoli Hellinger afferma: **“E' nella natura del genitore dare e nella natura del figlio ricevere!”** ed anche: *“Non si possono violare le leggi biologiche, nemmeno per amore! La sola soluzione è prendere coscienza di tali leggi e seguirle, altrimenti non si apporterà alcun vantaggio, anzi si aggiungerà dolore al dolore”.*

Una conseguenza del fatto che ogni figlio condivide le energie della famiglia e dei propri genitori è che **i figli crescendo assumono gli stessi atteggiamenti dei genitori!** Un figlio, infatti, ha ricevuto come esempio fin dalla nascita i comportamenti di suo padre e sua madre ed anche se poi arriverà ad esserne in conflitto e a criticarli aspramente non potrà fare a meno di reiterarli, di ripeterli inconsciamente.

Talvolta è addirittura convinto di agire con i figli esattamente nel modo contrario a come aveva fatto sua madre o suo padre con lui (è un'illusione molto diffusa nella nostra società) ma sebbene le apparenze possano essere differenti la sostanza è la stessa. Per fortuna un buon lavoro terapeutico può spezzare questo circolo vizioso, ma non ci si riesce da soli. Ricorda che **“se hai una bottiglia riempita con acqua puoi solo versare acqua, non vino o birra o qualunque altro tipo di bevanda!”**



## La donna segue l'uomo e l'uomo deve mettersi al servizio del femminile

Afferma Hellinger: **“La relazione di coppia riesce, se la donna segue l'uomo.** Ciò significa che lo segue nel suo paese, nella sua lingua, nella sua cultura, nella sua famiglia e che permette ai figli di seguire il padre. Se l'uomo segue la donna, ci saranno tensioni. Per esempio, se l'uomo entra con il matrimonio nel casato della donna, allora la segue, ed è sbagliato: la relazione non sarà pienamente realizzata. Questo avviene soltanto se la donna segue l'uomo. Descrivo solo ciò che ho visto. Se qualcuno ha esempi contrari, mi ricredo volentieri. Io, finora, non ne ho visti. **D'altro canto, la relazione riesce soltanto se l'uomo si mette al servizio del femminile. Questa è la compensazione.** Ciò che affermo qui non segue una teoria. Descrive solo ciò che ho osservato”.



Quanto sopra afferma può non essere assoluto, però tendenzialmente si è visto che le relazioni funzionano come descritto.

---

## Solo chi affronta anche le forze oscure e le accetta è legato alle proprie radici e alle fonti della propria forza

Secondo Hellinger **gli eventi negativi o le problematiche personali danno forza all'Anima e la rendono più matura** (nelle sue parole: *“donano peso all'anima”*, nel senso che gli danno, appunto, maturità e spessore). Questo però è vero solo se siamo in grado di **accettare tali eventi**, sia assumendocene la responsabilità quando siamo i diretti interessati, sia evitando di sottrarli alla persona a cui in sorte è toccato farsene carico (il che non implica non aiutarlo, solo non sostituirsi a lei).

Nei sistemi familiari **chi si è trovato avvantaggiato a spese di altri** (ad es. il bimbo che sopravvive alla madre che muore durante il parto) **percepisce un senso di colpa, cosciente o meno che sia, e cerca di limitare il proprio vantaggio se non addirittura di sbarazzarsene** (nel caso citato il bimbo potrebbe voler morire a sua volta). Ma tutto questo **non giova a nessuno e non rende onore neppure al sacrificio di chi ci ha preceduti lungo il sentiero dell'esistenza**; ecco perché è necessario accettare le prove che la Vita pone a noi e agli altri per onorare chi siamo e l'intero sistema familiare.

Nel caso del figlio sopravvissuto alla madre potrebbe essergli fatto dire, durante la rappresentazione della propria Costellazione Familiare: *“Cara Mamma, se per darmi la vita hai dovuto sacrificare la tua, farò in modo che ciò non sia accaduto invano. In tuo ricordo farò qualcosa di buono e in questo modo voglio onorarti e ricambiare il tuo amore”*.

Quando a delle persone a noi care capita qualcosa di brutto (ad es. un incidente che provochi una grossa invalidità) **il rifiutare l'intera situazione e non accettarla, oppure cercare di farsene carico il più possibile per sottrarla alla persona colpita, significa anche non onorare tale persona e quindi indirettamente indebolirla e sminuirla**

---

## Tutto è già presente

La cosa straordinaria quando si cerca di equilibrare un sistema osservandolo nel suo insieme è che diventa evidente come **le soluzioni siano già presenti e vadano solo viste!** Questo è vero per qualunque situazione di Vita, ma lavorando con le Costellazioni Familiari è più semplice far emergere le soluzioni, che vengono riconosciute come esatte da tutti i componenti.

Questo avviene, innanzitutto, affidandosi ad una forza superiore che permette al terapeuta di cogliere gli spunti di lavoro senza avere degli schemi mentali rigidi e preconfezionati... in virtù di questo capita di osservare una situazione senza avere idea di come poterla risolvere, di aspettare restando ricettivi ed improvvisamente vedere il prossimo passo da fare per risolvere l'intero problema! Come dice Hellinger: **“Non facendo nulla qualcosa accade!”**

---

## Compensare il dare ed il prendere

In un rapporto di coppia è importante **compensare ciò che si dà con ciò che si riceve**. Se chi dà non accetta nulla in cambio il rapporto è minacciato (*a differenza che tra genitori e figli, dove i genitori danno ed i figli prendono*). Chi impedisce all'altro di dare vuole essere più potente, ma chi non riesce a compensare ciò che riceve alla fine reagirà con rabbia e/o allontanamento.

## Il movimento interrotto verso la persona amata

Ogni figlio sente naturalmente un moto di amore nella direzione della madre e del padre; **talvolta questo movimento viene interrotto perché il bimbo viene separato precocemente da loro oppure perché viene rifiutato e respinto...** questo blocca la spinta ad amare in modo improvviso e violento e porta con sé delle gravi conseguenze.

Un tale individuo avrà molte difficoltà ad amare un partner ed oscillerà sempre fra il desiderio di abbandonarsi e la paura del rifiuto. **Senza volerlo il suo comportamento causerà proprio quel rifiuto che avrebbe voluto evitare** ed affioreranno in lui sentimenti di tristezza, dolore, rabbia e frustrazione e si creerà così un circolo vizioso senza fine.

**Soddisfare il proprio bisogno di contatto con la persona amata porta alla guarigione**, questo può essere realizzato durante una seduta terapeutica facendo ritornare la persona al momento della separazione e completando il movimento interrotto.

---

## Problemi con il sesso opposto

Hellinger ha notato che **se un uomo ha difficoltà con le donne** è perché la relazione con il padre - che sta all'origine della sua mascolinità - è stata in qualche modo interrotta, al contrario **se una donna ha difficoltà con gli uomini** la causa è nel rapporto con la madre (tutto ciò è il contrario di quanto si pensa in ambito psicologico tradizionale).

In una costellazione può essere molto utile ricreare la **linea maschile** (ogni padre dietro al proprio figlio in una lunga catena di uomini) o la **linea femminile** (ogni madre dietro la propria figlia in una lunga catena di donne) al fine di ricreare la continuità con i propri antenati e, nello specifico, con tutte le persone che hanno contribuito a far arrivare al soggetto ultimo la propria forza e il proprio potenziale maschile o femminile.

---

## L'interruzione di gravidanza

**I bambini abortiti fanno parte del sistema del presente ed hanno un diritto di partecipazione nella famiglia**; il volerli dimenticare genera grossi disequilibri e poiché in ambito sistemico niente può essere rimosso realmente, il sistema cercherà un suo equilibrio e l'aborto richiederà una compensazione.

La compensazione più frequente è **l'interruzione della relazione** (che è un po' la norma e di fatto anche se le persone continuano a stare insieme la relazione non potrà più essere la stessa). Un altro tipo di compensazione vede **l'insorgenza di problemi nella sfera sessuale** (questo può accadere anche in caso di nascita di figli con problemi e verso i quali i genitori si sentano in colpa). **Riconoscere il bambino come parte del proprio sistema e dargli un posto nel proprio cuore è una buona soluzione per l'anima e per tutta la famiglia!**

---

## ESEMPI DI FRASI RISOLUTRICI

*"Ti onoro e ti rispetto!"*

*"Io ti amo, così come sei, esattamente così come sei. Io amo tua madre, così com'è, esattamente così com'è.  
Io amo tuo padre, così com'è, esattamente così com'è. Io amo la tua famiglia, così com'è, esattamente al pari della mia!"*

*"Per favore!"*

*"A voi genitori dedico tutti i miei successi!"*

*"Rispetto la tua vita e la tua morte!"*

*"Cara/o mamma, papà, fratello, sorella, ecc... anche se te ne vai io resto!"*

*"Ti onoro, ti riservo un posto nel mio cuore. Benedicimi anche se decido di restare!"*

*"Ringrazio il Destino per aver avuto un'altra occasione. La sfrutterò!"*

*"E' stato terribile ma pensando a te andrò avanti bene!"*

*"Ti prego, guarda la nostra famiglia con benevolenza!"*

*"Tu sei mio/a figlio/a. Ti benedico!"*

Per alcune persone è molto difficile pronunciare queste frasi, secondo Hellinger perché **soffrire è più facile che agire**.

**Hellinger**  
**sciencia**®