



Introduzione:

Nel complesso intreccio delle relazioni familiari, la triade composta da padre, madre e figlio rappresenta un fulcro fondamentale. Ogni individuo aspira a comprendere e affermare il proprio posto in questo sistema, poiché sentirsi al proprio posto nel contesto familiare è cruciale per la propria realizzazione e benessere emotivo.

Spesso, però, questa consapevolezza è offuscata da dinamiche complesse e compensazioni inconscie che distorcono la percezione del proprio ruolo. Attraverso un semplice esercizio di auto-osservazione e consapevolezza, è possibile esplorare e ristabilire il proprio equilibrio all'interno della triade familiare. Questo esercizio invita ad avvicinarsi alla propria essenza attraverso una sottile sintonia con le energie simboliche di padre, madre e figlio, consentendo così di individuare e riconoscere il proprio posto autentico all'interno del sistema familiare. La consapevolezza di questa posizione favorisce una maggiore armonia e una prospettiva più chiara sulle dinamiche relazionali, aprendo la strada a una crescita personale e a una liberazione dagli schemi e ruoli dannosi che possono limitare il nostro benessere. Questo esercizio rappresenta solo un punto di partenza per l'esplorazione del campo morfogenetico della

famiglia, offrendo un'opportunità preziosa per chiunque desideri comprendere e ristabilire il proprio equilibrio all'interno del sistema familiare.

La Triade Familiare: Padre, Madre, Figlio

La ricerca del proprio posto nel mondo è un viaggio interiore che spesso passa attraverso il nucleo familiare. Si sente spesso sottolineare l'importanza di occupare il proprio ruolo all'interno della famiglia, un concetto fondamentale per mantenere l'armonia nella vita quotidiana.

Tuttavia, non sempre è facile individuare e mantenere tale posizione. Le influenze esterne e le dinamiche familiari complesse possono distorcere questo equilibrio. Alcuni individui possono percepire questa disarmonia, mentre altri potrebbero non esserne consapevoli.

Una semplice prova può essere utile per comprendere meglio la propria posizione nella famiglia d'origine. Chiedetevi sinceramente: state agendo da figlio con i vostri genitori, o vi comportate più da genitore nei loro confronti? Oppure forse avete un atteggiamento ambivalente? Senza aspettative e in uno stato di calma emotiva, cercate di esplorare queste dinamiche.

Prendete tre fogli A4 e scrivete su ognuno di essi una delle seguenti parole: padre, madre, figlio. Disponeteli a

semicerchio sul pavimento, con il padre a sinistra, la madre al centro e il figlio a destra. Toglietevi le scarpe e salite su ciascun foglio uno alla volta, chiudendo gli occhi per concentrarvi sulle sensazioni che provate.

Iniziate con il foglio del padre. Concentratevi sulle vostre sensazioni fisiche e emotive. Vi sentite solidi e centrati o instabili e insicuri? Ripetete lo stesso processo con il foglio della madre e infine con quello del figlio, che dovrebbe rappresentare il vostro posto ideale.

Dopo aver esplorato ogni posizione, riflettete sulle vostre sensazioni. Vi sentite più equilibrati e sicuri in una particolare posizione? Questo potrebbe indicare il vostro ruolo naturale all'interno della famiglia.

Se avete fratelli o sorelle, potete ripetere l'esperimento posizionando i fogli corrispondenti ai loro ruoli nella famiglia. Questo vi permetterà di comprendere meglio le dinamiche fraterali e il vostro posto all'interno di esse.

Ricordate che questo esercizio è solo un punto di partenza per esplorare le complesse relazioni familiari. Se vi sentite in disarmonia con il vostro ruolo, annotatelo e considerate di intraprendere un percorso di consapevolezza e cambiamento per migliorare il vostro benessere e le vostre relazioni familiari.

