

# OLTRE I FILI

*Liberare il Bambino Interiore dalle Dinamiche Familiari*

---

DA BURATTINO A PERSONA VERA

*Percorso Annuale di Trasformazione Profonda con il Metodo ArKa*

9 Settembre 2026 - Giugno 2027 | 10 mesi | Per adulti



ArKa  
METODO

# PERCHE' PINOCCHIO

*La mappa universale della trasformazione adulta*

**Pinocchio non e' una favola per bambini.**

*E' la mappa universale della trasformazione umana. Dietro la storia apparentemente semplice si celano i grandi temi dell'esistenza adulta.*

## Il percorso di individuazione junghiana

**JUNG** Archetipi, Ombra, processo di individuazione, il Se' realizzato

**HELLINGER** Costellazioni familiari, lealta' invisibili, ordini dell'amore

**WINNICOTT** Vero Se' vs falso Se', il bambino mai nato nel suo vero essere

**TRAUMA SOMATICO** Corpo, incarnazione, scioglimento delle memorie traumatiche

 **I condizionamenti familiari**

I fili del burattinaio che ancora ci manovrano

 **Le aspettative genitoriali**

Geppetto che scolpisce - il bambino come progetto

 **La menzogna a se' stessi**

Il naso che cresce - il falso Se' di Winnicott

 **Le dipendenze e le fughe**

Il Paese dei Balocchi - l'evitamento del dolore

 **La perdita di se'**

Diventare asino — l'annullamento e l'invisibilita'

 **La riconciliazione con il padre**

Nel ventre della balena - la morte iniziatica

 **L'incarnazione finale**

Da legno a carne — il cuore che batte autentico

# STRUTTURA DEL PERCORSO

*10 mesi di trasformazione profonda - settembre 2026 / giugno 2027*

Ogni mese riceverai

**4** **Incontri pratici di laboratorio**  
3 ore ciascuno | Lunedì e giovedì in presenza, online per chi è fuori sede

**1** **Incontro teorico di approfondimento**  
1h30 | Ogni mercoledì sera alle 21:00 - incluso per chi frequenta regolarmente

**2** **Laboratori extra esperienziali**  
durante l'anno | Inclusi per chi frequenta regolarmente - approfondimenti speciali

**Totale: 13,5 ore di lavoro trasformativo al mese**



# LE 10 TAPPE DEL VIAGGIO

*Un archetipo al mese, un livello di profondita' crescente*

SET



**Il Legno Prima del  
Burattino**

*Il Bambino Mai Nato*

OTT



**I Fili Invisibili**

*Lealta' Familiari*

NOV



**Il Naso della  
Menzogna**

*Il Falso Se'*

DIC



**La Fata Turchina**

*L'Archetipo Materno*

GEN



**Il Gatto e la Volpe**

*La Coazione a Ripetere*

FEB



**Il Paese dei Balocchi**

*Dipendenze ed Evitamento*

MAR



**La Trasformazione in  
Asino**

*L'Annullamento*

APR



**Nel Ventre della  
Balena**

*Morte Iniziatica*

MAG



**La Salvezza**

*L'Azione Coraggiosa*

GIU



**Il Bambino Vero**

*L'Incarnazione*

## SETTEMBRE

*Il Legno Prima del Burattino*

### Il Bambino Mai Nato nel Suo Vero Se'

#### ● Apertura

Respirazione per sentire le parti rigide.  
«Bambino mio, quando sei diventato duro come il legno?»

#### ● Esplorazione

Chi ha scolpito il mio bambino? Costellazione: Geppetto e Pinocchio - il genitore che proietta

#### ● Meditazione

«Prima di essere scolpito... Eri un pezzo di legno grezzo... Avevi in te infinite possibilita'...»

#### ● Opera

#### ● Integrazione

Lettera: «Caro bambino mio, ti do il permesso di essere diverso da come ti hanno voluto...»

## OTTOBRE

*I Fili Invisibili*

### Il Bambino Controllato dalle Dinamiche Familiari

#### ● Apertura

Esercizio: muoversi come burattini, poi liberamente. «Chi tira ancora i tuoi fili?»

#### ● Esplorazione

Lealta' invisibili (Hellinger): fili materni, paterni, transgenerazionali. «A chi sono fedele tradendo me stesso?»

#### ● Meditazione

«Il tuo bambino e' sul palco... Qualcuno tira i fili... Chi e' il burattinaio? Osserva senza giudizio...»

#### ● Opera

#### ● Integrazione

Dichiarazione: «Bambino mio, io ti libero da... (lista dei fili)»

## NOVEMBRE

*Il Naso della Menzogna*

### Il Bambino che Ha Tradito Se' Stesso

#### ● Apertura

Meditazione sull'autenticita'. «Bambino mio, quando hai iniziato a mentire su chi sei?»

#### ● Esplorazione

Il falso Se' (Winnicott): le maschere necessarie per sopravvivere. Quali segreti familiari porto?

#### ● Meditazione

«Ogni volta che tradisci te stesso... Il naso non e' punizione, e' segnale... Cosa sta cercando di dirti?»

#### ● Opera

#### ● Integrazione

Confessione amorevole: «Bambino mio, la verita' e'... (tutto cio' che non ho mai detto)»

## DICEMBRE

*La Fata Turchina*

### Il Bambino e l'Archetipo Materno

#### ● Apertura

Connessione con il bisogno del bambino. «Di quale madre hai bisogno? Come e' stata la tua relazione con il materno?»

#### ● Esplorazione

Costellazione: la Fata salva sempre Pinocchio... ma e' amore o controllo? Jung: Grande Madre (luce e ombra)

#### ● Meditazione

«La Fata ti accoglie... Ti salva... Ma ti chiede di essere 'bravo'... Questa e' protezione o gabbia?»

#### ● Opera

#### ● Integrazione

Rituale: «Cara madre/Fata, prendo cio' che mi hai dato, il resto lo lascio a te con amore»

## GENNAIO

*Il Gatto e la Volpe*

### La Coazione a Ripetere

#### ● Apertura

Meditazione sulla fiducia tradita. «Chi hai lasciato entrare che ti ha fatto male? Qual e' il pattern che ripeti?»

#### ● Esplorazione

La coazione a ripetere. Chi nella mia famiglia mi ha tradito per primo? Jung: proiezione dell'Ombra sugli altri

#### ● Meditazione

«Il Gatto e la Volpe promettono... Il tuo bambino ci crede... Cosa cerca veramente in queste false promesse?»

#### ● Opera

#### ● Integrazione

«Bambino mio, ora so riconoscere chi ti fa male. Ti prometto di proteggerti da...»

## FEBBRAIO

*Il Paese dei Balocchi*

### Dipendenze e Evitamento

#### ● Apertura

Respirazione per sentire il vuoto. «Da quale dolore scappi? Quali sono i tuoi 'balocchi'?»

#### ● Esplorazione

Cosa uso per non sentire? Sistemica: chi nella famiglia si e' perso nelle dipendenze? Strategia di sopravvivenza

#### ● Meditazione

«Nel Paese dei Balocchi... All'inizio e' meraviglioso... Poi diventa vuoto... Cosa cercava veramente il bambino?»

#### ● Opera

#### ● Integrazione

Patto di presenza: «Bambino mio, non scapperò piu' da te. Starò nel dolore con te.»

# LE TAPPE DEL VIAGGIO

Marzo | Aprile | Maggio

## MARZO

*La Trasformazione in Asino*

### Il Bambino che Perde Se' Stesso

#### ● Apertura

Esercizio: provare a parlare senza voce.

«Bambino mio, quando hai smesso di contare?

In quali situazioni mi annullo?»

#### ● Esplorazione

Il bambino parentificato (Hellinger):

l'inversione dei ruoli. «Quando sono diventato utile invece che prezioso?»

#### ● Meditazione

«Il tuo bambino si trasforma... Perde la voce umana... E' usato, sfruttato, dimenticato... Senti la disperazione...»

#### ● Opera

#### ● Integrazione

Rituale fisico: alzarsi lentamente dicendo: «Io mi rialzo. Io conto. Io ho una voce.»

## APRILE

*Nel Ventre della Balena*

### Morte Iniziatica e Incontro con il Padre

#### ● Apertura

Meditazione nel buio (luci spente). «Bambino mio, qual e' stato il tuo momento piu' buio?

Quando hai toccato il fondo?»

#### ● Esplorazione

La Nekyia (discesa agli inferi) - Jung. Sistemica: l'incontro con il padre, riconciliazione, perdono profondo

#### ● Meditazione

«Sei inghiottito dall'oscurita'... Ma nel buio, c'e' qualcuno... Tuo padre... Il bambino e il padre si abbracciano...»

#### ● Opera

#### ● Integrazione

Due lettere: Al padre: «Papa', ora capisco...» | A se' stessi: «Bambino mio, ti perdono per...»

## MAGGIO

*La Salvezza*

### Il Bambino che Diventa Eroe di Se' Stesso

#### ● Apertura

Respirazione del coraggio. «Bambino mio, quale atto di coraggio ti chiede la vita? Quando sei stato coraggioso?»

#### ● Esplorazione

Dall'attesa all'azione. Sistemica: ristabilire l'ordine (il figlio non salva il genitore, ma prende la vita)

#### ● Meditazione

«Il tuo bambino nuota nel mare tempestoso... Vede la riva... La liberta'... Continua a nuotare...»

#### ● Opera

#### ● Integrazione

Promessa d'azione concreta: «Bambino mio, questa settimana compiro' l'azione di...»

# GIUGNO - IL BAMBINO VERO

*Da Legno a Carne - Il Cuore che Batte*

## L'INCONTRO FINALE - AUTORITRATTO DELL'ANIMA

### ● Apertura

Meditazione con mano sul cuore. «Questo cuore batte per me. Sono vivo. Sono vero. Bambino mio, cosa significa essere vero?»

### ● Esplorazione

L'individuazione compiuta (Jung: il Se' realizzato). Costellazione finale: «Io prendo la mia vita»

### ● Meditazione

«Il legno si ammorbidisce... Diventa carne... Senti il sangue scorrere... Il cuore che batte... Sei incarnato/a... Sei VERO/A...»

### ● Opera finale

Tela grande con tutti i materiali usati durante l'anno. Cuore rosso al centro - pulsante, tridimensionale, autentico.

### ● Integrazione

Manifesto del Bambino Vero: «Io sono [nome]. Sono vero/a quando... Il mio cuore batte per... Prometto di vivere...»

## IL RITO DEL CUORE CHE BATTE

*Cerimonia di Chiusura - 30 Giugno 2027*



### Galleria delle Opere

Esposizione di tutte le 10 opere del percorso



### Taglio Rituale dei Fili

Ogni partecipante taglia un filo simbolico



### Lettura dei Manifesti

Ognuno legge il proprio Manifesto del Bambino Vero



### Danza Libera

Movimento senza fili, senza controllo



### Cerchio Finale

Mani sui cuori, sentire i battiti, promessa collettiva

# COSA PORTERAI A CASA

*10 opere, strumenti e una trasformazione reale*

## LIBERAZIONE

- Riconoscere e tagliare i fili invisibili dei condizionamenti familiari
- Sciogliere le lealta' che ti tengono legato/a a dinamiche non tue
- Vedere i pattern che si ripetono nelle relazioni e interromperli
- Comprendere le radici transgenerazionali dei tuoi comportamenti

## AUTENTICITA' RELAZIONALE

- Stabilire confini sani senza sensi di colpa
- Riconoscere le persone tossiche prima di restarne invischiato/a
- Comunicare da un luogo di verita' invece che di compiacimento
- Creare relazioni basate sul Se' autentico, non sulla maschera

## GUARIGIONE EMOTIVA

- Dare voce al bambino interiore ferito e ignorato
- Elaborare traumi e dolori attraverso l'espressione artistica
- Riconciliarti con le figure genitoriali (reali o archetipiche)
- Trasformare la vergogna in dignita', la paura in coraggio

## INCARNAZIONE E PRESENZA

- Sentire il corpo come casa invece che come prigioniero
- Abitare le emozioni invece di fuggirle attraverso dipendenze
- Radicarti nel presente dopo anni di dissociazione
- Passare dal legno alla carne: da rigido a flessibile, da morto a vivo

# MATERIALI E APPROCCIO TERAPEUTICO

*Gli strumenti del viaggio*

## Materiali ricorrenti del percorso



### Legno

Simbolo del potenziale non ancora espresso, la materia prima dell'anima



### Fili colorati

Rappresentano legami, condizionamenti, scelte e connessioni familiari



### Cuori rossi

Il cuore che batte, l'autenticità, il filo rosso dell'intero percorso



### Specchi

Guardarsi negli occhi, riconoscersi, fare luce sulle proprie ombre



### Candele

Illuminare il buio, la speranza, la luce nel ventre della balena



### Maschere

Il falso Se', le parti da sciogliere, il teatro della propria vita

## Le 10 opere del viaggio

- 1. Scultura del condizionamento (argilla e fili)
- 2. Installazione dei fili invisibili
- 3. Maschera della bugia / volto della verità
- 4. L'abbraccio ambiguo (archetipo materno)
- 5. Teatro delle maschere (le relazioni tossiche)
- 6. La gabbia dorata (dipendenze)
- 7. Il peso sulla schiena (annullamento)
- 8. La grotta/grembo (ventre della balena)

## APPROCCIO TERAPEUTICO INTEGRATO

### VISIONE JUNGHIANA

Archetipi e simbolismo (Pinocchio come mappa) // Processo di individuazione (diventare Se' stesso) // Lavoro sull'Ombra (le parti rifiutate) // Anima e Animus (le polarità interiori)

### COSTELLAZIONI FAMILIARI (Hellinger)

Lealtà invisibili e dinamiche transgenerazionali // Ordini dell'amore e inversioni di ruolo // Riconciliazione con le figure genitoriali // Rituale sistemico di liberazione

### PSICOLOGIA DEL SE' (Winnicott)

Vero Se' vs falso Se' // Il bambino mai nato nel suo vero essere // Creazione dello spazio transizionale // Il diritto all'autenticità

### TRAUMA SOMATICO

Il corpo come custode della memoria // Incarnazione e radicarsi nel presente // Scioglimento delle armature caratteriali // La vitalità come stato naturale

# INVESTIMENTO

*Quote di partecipazione 2026-2027*

**Valore reale del percorso annuale: 1.500,00 euro**

*Equivale a 11,11 euro per ora di lavoro professionale specializzato (120 ore totali)*

## Tariffa Generale

**90,00 euro / mese**

## Tariffa Fedeli

**75,00 euro / mese**

*Per chi frequenta Le Ali della Vita da almeno 3 anni consecutivi*

## Iscrizione

**30,00 euro**

*una tantum*

tutti i materiali base  
inclusi

## Il mensile include

- 4 incontri pratici di 3 ore
- Gruppo WhatsApp privato
- 1 incontro teorico mensile
- Meditazioni guidate registrate
- 2 laboratori extra all'anno
- Mostra e cerimonia finale

**BONUS EARLY BIRD** - Iscrizione entro la prima settimana di settembre:  
2 incontri pratici gratuiti — riservato esclusivamente agli iscritti al percorso annuale (mensile, trimestrale o annuale). Non valido per lezioni singole, consulenze o laboratori.

## Orari e modalita'

- Lunedì e Giovedì (15:00-19:30) - incontri pratici in presenza, da prenotare entro 24h prima
- Online - per chi abita fuori sede, giorno e orario concordati con Lucrezia, stesse regole
- Mercoledì ore 21:00 (1 volta al mese) - incontro teorico, incluso per chi frequenta regolarmente
- Max 15 partecipanti per garantire profondità e accompagnamento personalizzato

## INVESTIMENTO *Pacchetti Trimestrale e Annuale*

*Tutti i pagamenti entro il 15 del mese di riferimento • Tariffa Fedeli: min. 3 anni consecutivi*

### **PACCHETTO TRIMESTRALE** — Pagamento unico entro il 15 del primo mese

**Tariffa Standard: € 250,00** | Tariffa Fedeli: € 210,00

*Equivale a 3 mensilità con uno sconto rispetto al pagamento mensile*

### **PACCHETTO ANNUALE** — 3 rate uguali: 15 settembre / 15 novembre / 15 gennaio

**Tariffa Standard: € 810,00** (3 rate da € 270,00)

**Tariffa Fedeli: € 690,00** (3 rate da € 230,00)

*Quando il pacchetto decade si paga mese per mese alla tariffa standard senza conguaglio sul passato*

*Sconto referral: € 50,00 sul totale del pacchetto scelto per ogni nuovo iscritto segnalato (max 2, pari a € 100,00). Non applicabile a servizi singoli.*

# COME ISCRIVERSI

*Il viaggio inizia il 9 settembre 2026*

1

## Modulo di pre-iscrizione

Compila il modulo online per comunicare il tuo interesse e le tue motivazioni al percorso.

2

## Colloquio conoscitivo gratuito

30 minuti di persona a Silvi oppure online via Zoom. Per conoscerci, vedere lo spazio e capire insieme se questo viaggio fa per te.

3

## Conferma iscrizione

Versamento della quota di iscrizione (30,00 euro) e della prima rata/mensilità. Pagamento in contanti o tramite bonifico: IBAN IT53D0847377050000000152482 – Beneficiario: Le Ali della Vita di Lucrezia Di Francesco. Firma del regolamento completo 2026-2027.

4

## Benvenuto nel viaggio

Riceverai via email il calendario, i materiali preparatori, l'accesso al gruppo WhatsApp e le istruzioni per il primo incontro.

## CONTATTI



### Email

info.lealidellavita@gmail.com



### WhatsApp / Tel

327 6912708



### Sito

lucrezia.difrancesco.com



### Sede

Via Abruzzo, Silvi (TE)

## Lucrezia Di Francesco

*Maestra d'Arte - Arte Terapeuta  
Facilitatrice in Costellazioni Familiari  
Ideatrice del Metodo ArKa*



ArKa  
METODO

*C'era una volta un pezzo di legno.*

*Non un legno di lusso, ma un semplice pezzo da catasta.*

*Eppure, in quel legno dormiva la possibilita' di diventare vero.*

---

**La stessa possibilita' dorme in te.**

---

*Non si tratta di capire. Si tratta di attraversare e trasformare.*

**Il viaggio inizia il 9 settembre 2026.**

*Ci vediamo sul sentiero.*