



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

6 Giugno 2025

Le Chiavi Genetiche

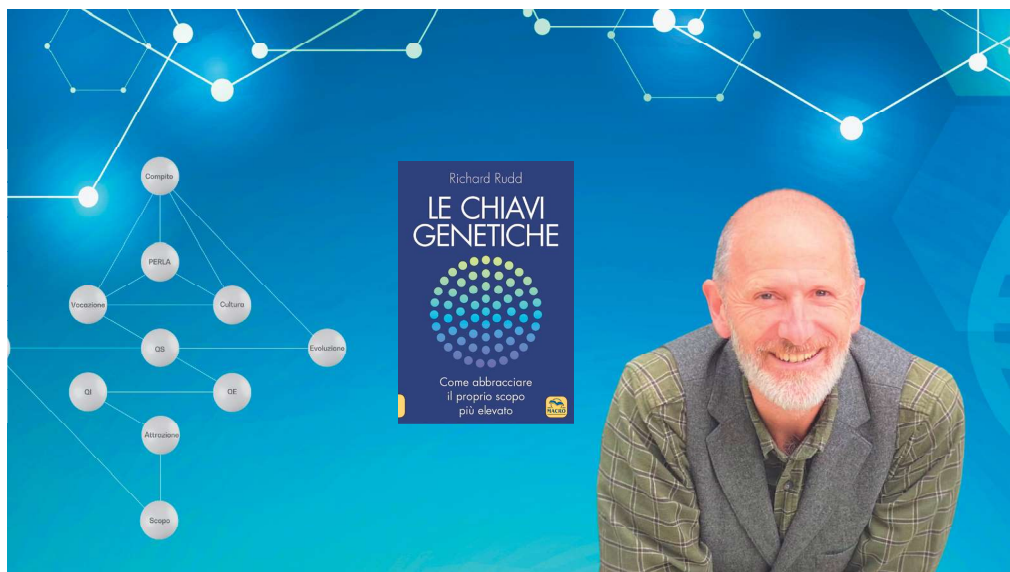
Emanuela Berna

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.



Uno strumento di autoconoscenza tra Scienza e Spiritualità: LE CHIAVI GENETICHE DI RICHARD RUDD

Emanuela Berna



Le Chiavi Genetiche sono uno strumento **NUOVO**
che va approcciato in un modo **NUOVO**.

*Richiedono di abbracciare ciò che non
conosciamo, ciò che di fatto ci è ignoto.*





Sequenza rossa
ATTIVA LE TUE RELAZIONI.

- È la più lunga e complessa delle 3 sequenze
- È un viaggio che ci conduce alla Sacra Ferita affinché possiamo prendercene cura. Andremo ad esplorare la nostra vita a livello emotivo per riuscire a vivere le relazioni in modo responsabile ed equilibrato.

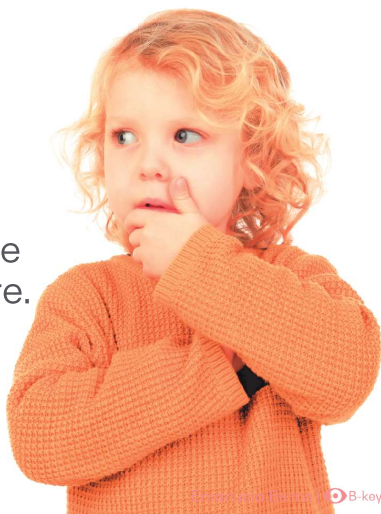
Emanuela Berna | B-key®



La Sequenza Rossa è in una parola la **Sequenza del Dolore**.
Ci invita a non scappare più di fronte a ciò che ci fa paura.
Solo così poi si aprirà il nostro Genio.

Emanuela Berna | B-key®

È la Sequenza che riguarda il **bambino** che è dentro di noi, e ci mostra in dettaglio quello che ha imparato a fare per non soffrire.



È una mappa delle ferite, ci mostra come il nostro **cuore si sia chiuso a strati**. E solo così si potrà riaprire, uno strato alla volta.



Emanuela Berna | B-key®



1

PILASTRO

Saper ascoltare l'altro con tutta la sua **umanità**.



Emanuela Berna | B-key®

2

PILASTRO

Sapersi esprimere liberamente **senza ferire** chi abbiamo vicino.



Emanuela Berna | B-key®

3

PILASTRO

Prendersi la **responsabilità** di cosa stiamo provando.



Emanuela Berna | B-key®

Come vivere
le Relazioni
in modo
maturo?



Saper ascoltare l'altro con tutta la sua umanità.



Sapersi esprimere liberamente senza ferire chi abbiamo vicino.



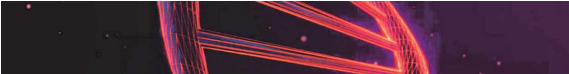
Prendersi la Responsabilità di quello che stiamo provando.

Emanuela Berna | B-key®



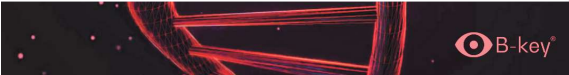
Cosa dice la mia MENTE?

Il Quoziente Intellettivo (QI) è collegato all'età che va dai 14 ai 21 anni, quando si forma il pensiero critico.



Questa Sfera descrive gli schemi difensivi che la nostra mente ha imparato per superare i traumi emotivi.

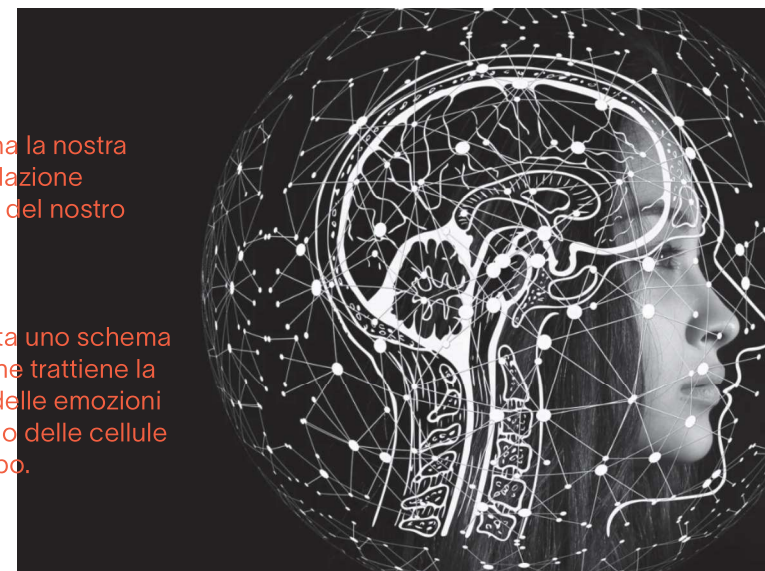
Qui troviamo anche le caratteristiche che rendono la nostra mente unica. La mente ci aiuta a creare la realtà oltre ogni modello logico.



B-key®

Che ruolo ha la nostra mente in relazione all'apertura del nostro cuore?

Rappresenta uno schema difensivo che trattiene la pressione delle emozioni nel profondo delle cellule del tuo corpo.





LINEA 1 Mente Contemplativa/ Nascosta

- **ritirata**, evita di avere contatto con l'esterno credendo di preservarsi dal dolore
- la lezione da imparare è quella di trovare un modo per **esprimere** ciò che ha dentro sentendosi al sicuro



LINEA 2

Mente Brillante – Provocante

- **provocatrice**, è semplicemente incapace di trattenere la **rabbia** e il risentimento
- la lezione da imparare è quella di capire che **non sono gli altri** a essere responsabili dei suoi sentimenti



25

LINEA 3

Mente Flessibile – Sfuggente

- **sfuggente** nei confronti dei problemi.
- la lezione da imparare è quella di trovare confini solidi e **comprensione** in primis da se stessa



26

LINEA 4

Mente Influyente – Inflexibile

- **inflexibile**, con difficoltà a cambiare il proprio punto di vista
- la lezione da imparare è la **morbidezza** e lavorare direttamente ad un livello emotivo o attraverso il corpo fisico

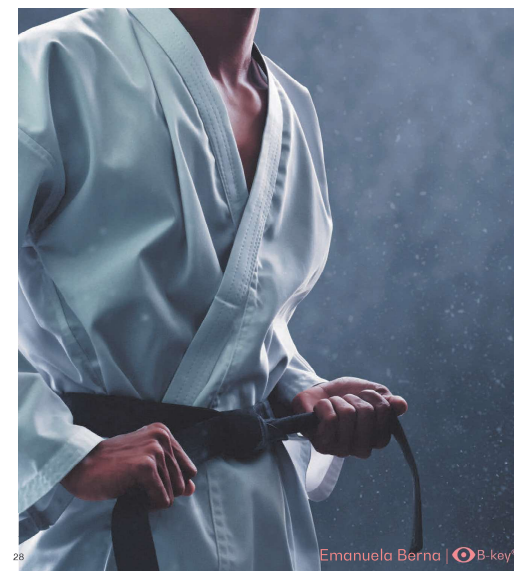


27

LINEA 5

Mente Pratica – Difensiva

- vittima della propria autocommiserazione. Sente di essere sempre sotto **attacco**
- la lezione da imparare è abbassare le difese grazie all'aiuto di una persona di cui **si fida**



28

LINEA 6

Mente Obiettiva – Assente

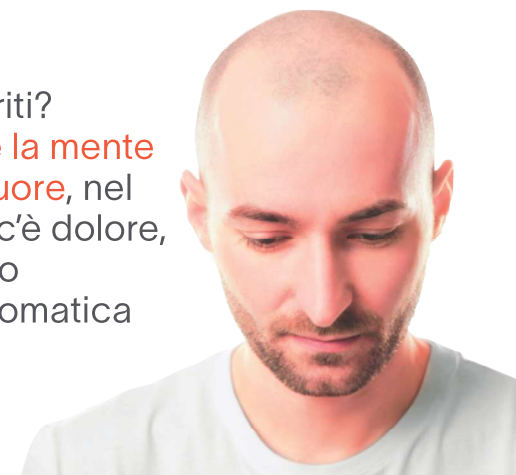
- **assente** e può apparire completamente insensibile alle emozioni
- la lezione da imparare è avere molta **pazienza** con sé stessa



29

Emanuela Berna | B-key®

Ci sentiamo attaccati, feriti?
Proviamo a **far scendere la mente piano piano nel nostro cuore**, nel nostro sentire, anche se c'è dolore, in questo modo possiamo rallentare la reazione automatica che parte.



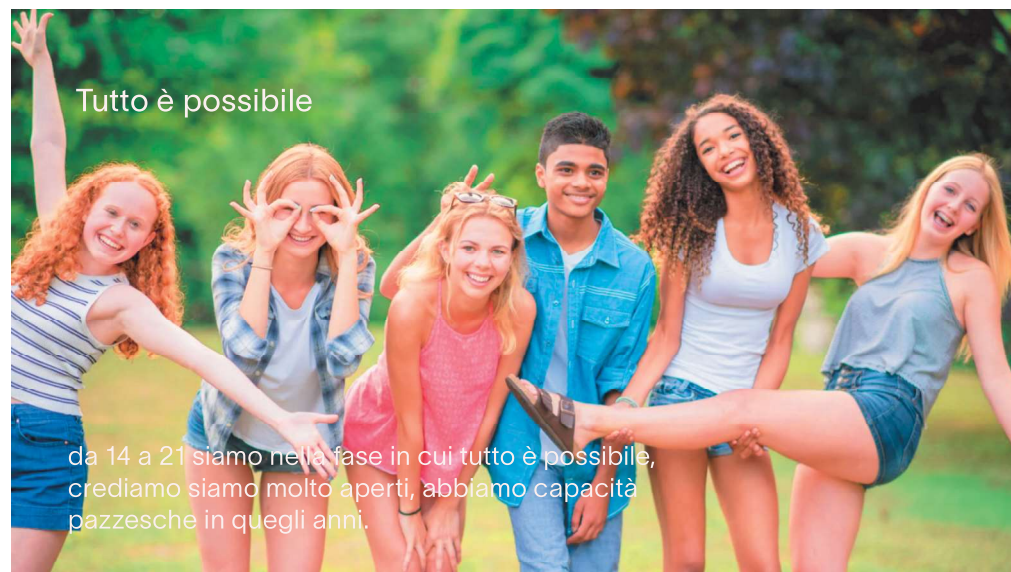
30

Emanuela Berna | B-key®



Il sentiero di intelligenza

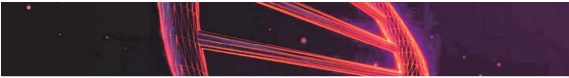
Mettere l'intelletto (QI) a disposizione del sentire (QE, cuore). Quando le informazioni si uniscono al sentire si attiva la capacità di **intelligere** il mondo, lo si comprende fino in fondo, si diventa più creativi. Vissuto nell'ombra diventa il sentiero della Difesa.



Cosa dicono le mie EMOZIONI?

Il Quoziente Emozionale (QE) è collegato all'età che va dai 7 ai 14 anni.

In questa Sfera è custodita un'enorme quantità di energia.



È la Sfera della nostra intelligenza emotiva, dei nostri schemi di difesa relazionali e delle modalità d'apertura verso l'altro.

Ci può aiutare a comprendere quali difficoltà, ma anche quali qualità, possiamo avere per raggiungere la maturità emotiva.

Ci aiuta ad avere sani confini nelle nostre relazioni, ad esprimerci in modo chiaro e a prenderci la responsabilità di ciò che sentiamo.



FAMILIARIZZA CON L'OMBRA

Conoscendo la Chiave e la Linea nel loro aspetto Ombra accederemo alle qualità che ci impediscono di elaborare le nostre emozioni con centratura e apertura di cuore.



LINEA 1 Autostima / Autosabotaggio

- **sabotaggio** della propria gioia o altrui
- ha bisogno di una **sincera** contemplazione dei sentimenti più profondi



LINEA 2

Cortesia / Aggressione

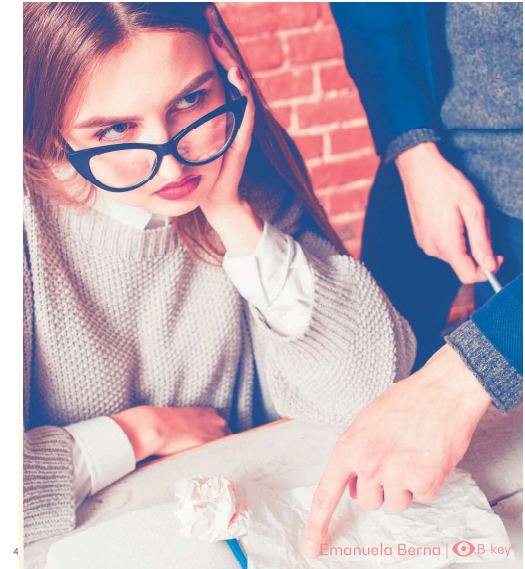
- **rabbia** connessa al senso di colpa diventa aggressività
- ha bisogno di esprimere con **cortesia** il proprio sentire



LINEA 3

Simpatia / Apatia

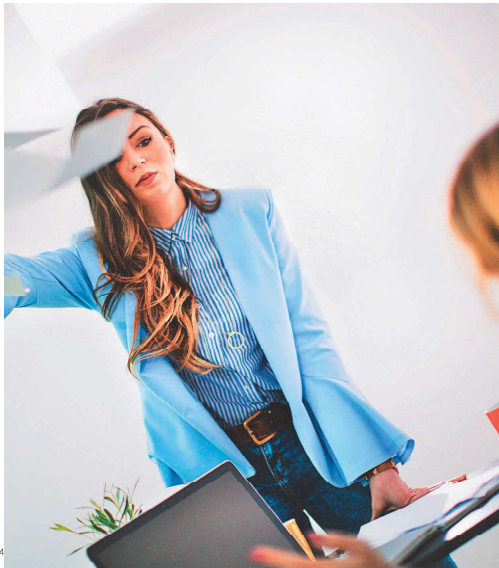
- **isolamento** dai sentimenti intensi
- ha bisogno di essere **vulnerabile** senza essere troppo indulgente



LINEA 4

Gentilezza / Meschinità

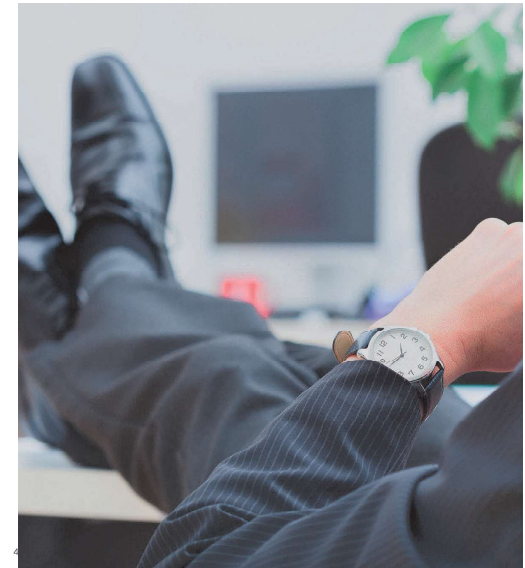
- **rifiuto** per non essere rifiutata
- ha bisogno di rapportarsi con gentilezza come naturale conseguenza della sua **autostima**



LINEA 5

Rispetto / Mancanza di Rispetto

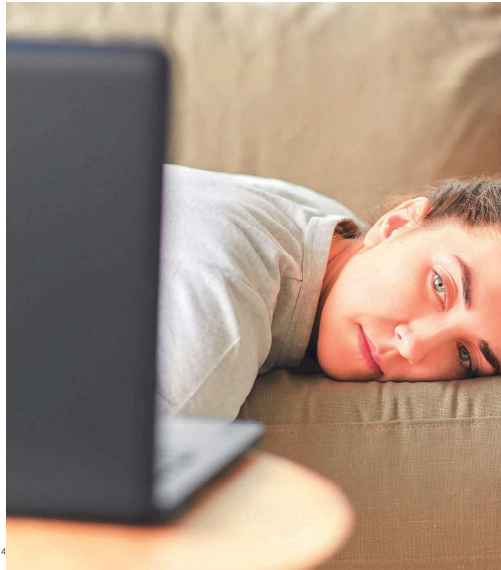
- uso distorto del **potere** per tornaconto personale
- ha bisogno di **rispettare** se stessa e iniziare a prendersi la responsabilità di ciò che prova



LINEA 6

Riverenza / Alienazione

- **distacco** totale dalle emozioni
- ha bisogno di imparare a vedere **bellezza** anche quando sente dolore nel cuore



Abbiamo creato queste strutture difensive tra gli 0-7 per non morire di dolore, adesso siamo liberi di vedere, accogliere e agire.

Emanuela Berna | B-key®



GIOIA di quegli anni.

Emanuela Berna | B-key®

Un cuore che si riapre, uno sguardo che si purifica
La Sequenza di Venere ci chiede il coraggio di **amare nel mezzo delle sfide**, di **osservare** i nostri schemi con sincerità e compassione, di onorare ogni relazione come un portale verso l'anima.

Non serve fuggire o aspettare circostanze ideali:
la pratica avviene nel **cuore stesso della quotidianità**, nell'intimità dei gesti, nella tenerezza degli sguardi, nel silenzio delle proiezioni interrotte.

"Possiamo usare il non amore per creare più amore"

Richard Rudd

48



Emanuela Berna | B-key®

A photograph of a vintage toy car, possibly a Matchless, positioned on a road map. The map shows a road labeled 'OLD KENT ROAD' and a red double-headed arrow. The text 'Buona sperimentazione!' is overlaid in white on a dark red background.

Buona sperimentazione!

Grazie!

Emanuela Berna

www.b-key.it

emanuelaberna@gmail.com