

Cosa sono le Costellazioni

Le Costellazioni non hanno nulla a che fare con le stelle o l'astrologia!

Le Costellazioni si utilizzano per mettere in scena il proprio sistema di appartenenza familiare o lavorativo od un particolare tema personale in modo da individuare punti di vista differenti ed inaspettati ed avviare così un processo di cambiamento in grado di ridare ordine ed armonia al sistema. Con l'uso delle Costellazioni Sistemiche comprendiamo e troviamo soluzioni a problematiche di gruppo e personali. Esse svelano la struttura più profonda dei sistemi e ciò che si nasconde dietro ai comportamenti ripetitivi, distruttivi ed inefficaci.

Come si svolge una Costellazione

La pratica delle Costellazioni solitamente si svolge in gruppo. È possibile comunque mettere in scena delle Costellazioni anche in sedute individuali tramite l'utilizzo di pupazzi (ottimi i playmobil) ed oggetti vari.

In una seduta di gruppo, la persona che vuole lavorare su di un tema particolare, dopo una breve intervista focalizzata alla soluzione che serve ad individuare che tipo di Costellazione e quali elementi mettere in scena, sceglie all'interno del gruppo una persona (chiamata "focus") che la rappresenterà nella Costellazione e alcune persone od oggetti simbolici che rappresenteranno gli elementi di base della situazione considerata. A questo punto collocherà queste persone e oggetti (detti rappresentanti") secondo una certa disposizione spaziale (la "messa in scena" della costellazione) in base al suo sentire.

Tale disposizione renderà visibili le dinamiche del problema svelando la qualità delle relazioni interne al sistema.

A questo punto il la persona si siede e guarda cosa succede mentre il costellatore osserva focus e rappresentanti rispetto a come si muovono ed esprimono il proprio "sentire". L'intervento del costellatore consisterà poi nell'aiutare a ricollocare i rappresentanti nello spazio allo scopo di proporre un'immagine possibile della soluzione e nel suggerire alcune frasi rituali. Le interazioni avvengono soprattutto attraverso l'esperienza diretta dei rappresentanti e non tramite l'interpretazione o processi cognitivi dando così la possibilità alla persona di sperimentare una consapevolezza profonda e sensoriale della soluzione rappresentata in scena. Solo a Costellazione quasi ultimata la persona ringrazierà il focus per il lavoro svolto per lui e ne prenderà il posto per sperimentare le sensazioni positive legate allo "spazio della soluzione", dopodiché la Costellazione terminerà con l'augurio di un nuovo inizio nel mondo esterno.

Nel dettaglio...

Cosa sono le Costellazioni Familiari

"Si deve accettare la realtà per quello che è, senza rammarico, senza desiderare che sia diversa. In questo modo anche gli avvenimenti più terribili si trasformano in pace e forza."

- Bert Hellinger

Si tratta di uno straordinario metodo per rivelare e risolvere le dinamiche nascoste all'interno della propria famiglia attuale e di quella d'origine, riscoprendo le radici stesse della vita: i nostri genitori, nonni e antenati continuano a vivere in noi, e spesso ne riproponiamo inconsapevolmente problemi, emozioni irrisolte, sensi di colpa e di esclusione che crediamo essere nostri. Ormai molto conosciute nei paesi di lingua tedesca dove si sono originate, le Costellazioni familiari si stanno ora diffondendo anche in Italia e nel mondo.

Cosa sono le Costellazioni Sistemiche

Le Costellazioni Sistemiche rappresentano invece l'applicazione dello strumento delle costellazioni ad ambiti non familiari: in azienda, a scuola, per le organizzazioni e i gruppi, per promuovere e sviluppare la creatività.

Lo psicoterapeuta tedesco Bert Hellinger, creatore del metodo, ha scoperto che all'interno di qualsiasi sistema (una famiglia, un'azienda, una classe scolastica, una squadra sportiva...) esistono i cosiddetti ordini dell'amore, dinamiche nascoste che spesso provocano malattie, conflitti e (co)dipendenze; la causa è spesso da ricercarsi in un irretimento, per cui un individuo replica a sua insaputa il destino di un nonno, uno zio o un altro membro familiare, anche se non l'ha mai conosciuto.

Il lavoro sistemico consente di realizzare che scelte, emozioni, pensieri che crediamo nostri sono spesso invece la risposta agli ordini dell'inconscio o anima collettiva. Il compito del costellatore è far emergere queste dinamiche nascoste, così che il soggetto riconosca la realtà per ciò che è. Ciò consente di avere una visione a 360° del proprio contesto sia passato che attuale, liberando un enorme potere di guarigione, dando pace, serenità e un senso a problemi apparentemente non risolvibili

Come funzionano le Costellazioni Sistemiche

Una sessione segue uno schema riassumibile nel modo seguente: il soggetto porta un proprio tema o problema, ad esempio il rapporto con la madre o col marito, la difficoltà a salire su un aereo o a rapportarsi con gli altri, un blocco o un'emozione apparentemente inspiegabili.

Dopo un breve colloquio con il terapeuta, teso a individuare eventi di particolare importanza che possono avere un ruolo nell'animo del soggetto (ad esempio un incidente, una separazione, l'allontanamento di una persona...), questi invita il soggetto a "mettere in scena" alcuni membri della situazione, scegliendone i rappresentanti tra i presenti, uno anche per sé stesso. La scelta viene guidata dall'intuizione e dalla consapevolezza corporea, più che dal ragionamento o dalle somiglianze con le persone che si vuole rappresentare. Il soggetto poi si siede e assiste allo sviluppo dei movimenti dell'anima tra i rappresentanti: da quel momento in avanti, essi hanno infatti accesso alle emozioni e persino ai sintomi fisici delle persone che rappresentano.

Obbedendo alle forze che percepiscono, e che si rivelano essere quelle dei "personaggi" interpretati, i rappresentanti si spostano assumendo via via nuove posizioni sulla scena (i movimenti dell'anima, appunto), e può accadere che abbiano anche qualcosa da dire, oppure si sentano di cadere a terra, di non appartenere a quella famiglia o "sistema", e così via. Succede che i "rappresentanti" provino sentimenti e dicano parole che erano propri delle persone rappresentate, senza che ne sapessero nulla.

Il costellatore "decifra" la situazione e le dinamiche nascoste che generano nel soggetto malattie, disarmonie e malessere (o le persone che invece hanno avuto o hanno un'influenza positiva sul "soggetto"): gli strumenti sono le posizioni assunte dai rappresentanti, le loro sensazioni corporee, le emozioni, la percezione del campo cosciente o morfico. Il costellatore può cambiare la posizione dei "rappresentanti" nello spazio, per aiutare la riconciliazione. Li rimette al loro giusto posto: fa riavvicinare i genitori, i fratelli o i partner, o fa prendere le distanze fra chi si sente in difficoltà con qualcun altro, senza forzare ma con decisione e sensibilità, lasciandosi guidare da ciò che man mano emerge. Fa pronunciare delle frasi semplici e dirette che aiutano a ripristinare gli "ordini dell'amore". Il costellatore può far intervenire anche altre persone, per esempio a rappresentare parenti, così come pure concetti astratti, archetipi, forme mentali o dell'inconscio collettivo.

La possibilità di assistere dall'esterno a quanto accade ai rappresentanti, cioè alle dinamiche nascoste all'interno del sistema che si è voluto rappresentare, si rivela un'occasione eccezionale per il soggetto, che

può così comprendere con chiarezza problematiche e cause profonde, impedendogli/le di prendere liberamente possesso del proprio destino: una vera e propria meditazione tridimensionale. Questa possibilità è estremamente preziosa, poiché quasi mai nella vita ci è dato di vedere il nostro sistema da una posizione neutrale e che colga le dinamiche nel loro insieme; solitamente siamo invece schiavi del nostro limitato punto di vista mentale, quasi sempre contraddittorio. Spesso lo strumento della parola si rivela inadeguato a comunicare l'intento che abbiamo nel cuore, e continuiamo a vivere i nostri 'film' mentali invece che essere in contatto con noi stessi e con gli altri: pensiamo ad esempio che qualcuno ce l'abbia con noi, mentre invece non è affatto così.

Il potenziale di guarigione e di aumento della consapevolezza in seguito a una sola costellazione può essere grandissimo e immediato, oppure dispiegarsi nelle settimane e nei mesi successivi, anche fino a due anni dopo. Non è tanto il terapeuta a condurre la costellazione, ma il suo mettersi a disposizione del sistema della persona, dandogli così finalmente uno spazio protetto in cui esprimere le sue parti più profonde. Anche da semplici spettatori e senza mettere in scena il proprio sistema, è possibile guarire da irretimenti e fare chiarezza dentro di sé, poiché si è entrati a far parte del campo energetico della famiglia o del sistema rappresentato.

In realtà, ogni storia e ogni sistema hanno quasi sempre qualcosa da insegnarci a livello profondo. Molto spesso, inoltre, chi viene scelto a interpretare un determinato ruolo non viene scelto a caso, ma in tal modo gli viene offerta un'opportunità per vedere una parte di sé che non riesce o non vuole vedere, dando magari inizio a un lungo processo di trasformazione interiore.

A cosa servono le Costellazioni Sistemiche

Il metodo è rivolto principalmente a chi intende risolvere problematiche legate alla propria storia sia passata che attuale. Viene utilizzato anche da medici, psicologi e psicoterapeuti (nella terapia di coppia e in caso di traumi), educatori, assistenti sociali (per bambini abbandonati, per le vittime di abusi e i loro aggressori), a scuola (una classe è un sistema, coi suoi esclusi, i suoi grandi e i suoi piccoli, chi gioca a fare il buono e chi il cattivo...) e in azienda: anche istituzioni, classi e aziende hanno una loro "anima di gruppo", e spesso vi si riproducono dinamiche simili a quelle familiari: ci si può comportare con i superiori come con i genitori, coi bambini come con i figli, coi collaboratori come con i partner, scambiare il capo col proprio padre...