

Introduzione alle

COSTELLAZIONI FAMILIARI

Reconciliation Therapy®

di Antonella Favaro



Dedico queste pagine a tre grandi amori della mia vita.
A Celeste, mia figlia, grazie alla quale ho potuto conoscere l'infinito amore che un genitore prova per un figlio.
A Giuliana, mia nipote, che assieme a Celeste mi ha fatto sentire la persona più bella ed importante del mondo.
A Galeno, mio padre, il mio Eroe, al quale posso solo dire GRAZIE.
Grazie per il dono più prezioso che poteva farmi, la vita.

Antonella Favaro

Introduzione alle Costellazioni Familiari

Reconciliation Therapy®

*Una delle principali caratteristiche delle Costellazioni Familiari è aver riconosciuto che siamo tutti legati ai destini della nostra famiglia. Ogni famiglia è legata da una **coscienza collettiva** inconscia, un profondo movimento dell'anima che non tollera che qualcuno venga escluso, rifiutato o dimenticato. se ciò accade, sotto l'influsso di questa coscienza collettiva qualcuno all'interno della famiglia è destinato a rappresentare la persona esclusa.*

Questo membro della famiglia non può più vivere la propria vita, ma è costretto a vivere quella della persona esclusa. È irretita nel destino di un altro.

Molte difficoltà familiari, come ad esempio quelle fra genitori e figli, o quando un figlio si comporta in modo strano, o fra marito e moglie, quando improvvisamente uno dei due prende una direzione diversa che l'altro non capisce e su cui non ha influenza, sono determinate da un irretimento.

Le rappresentazioni delle costellazioni familiari portano alla luce questi irretimenti, la soluzione è sempre la stessa. Accogliere ciò che è stato escluso e attribuirgli un posto nell'anima e nella famiglia, solo in questo modo coloro che sono irretiti possono essere di nuovo liberi.

Si tratta di una delle grandi conquiste del metodo delle costellazioni familiari: le difficoltà che fino a quel momento erano incomprensibili, acquistano un senso ed è possibile trovare una soluzione esponendosi a tutto ciò che è, per noi e per gli altri.

Tratto dal libro: "Storie d'amore tra uomo e donna, genitori e figli, noi e il mondo" di Bert Hellinger – Edizioni Tecniche Nuove.

Queste parole di Bert Hellinger riassumono splendidamente il metodo delle Costellazioni familiari, ma nella mia esperienza con le persone, mi sono resa conto che chi non ha mai sentito parlare di questo metodo ha difficoltà a comprendere cosa sia, come funzioni e in quali casi possa essere utile.

Mi propongo, con questa mia breve introduzione, di rendere più chiaro il significato della frase: "che siamo tutti legati ai destini della nostra famiglia" e di cosa, praticamente e concretamente, questo può comportare nella vita del singolo.

Inoltre spiegherò come si svolge più o meno un seminario di Costellazioni Familiari e, cosa è utile sapere prima di parteciparvi.

Per tutti coloro che volessero approfondire l'argomento, ci sono molti ottimi libri, alcuni dei quali citati direttamente in queste righe.

A tutti raccomando la partecipazione ad almeno un seminario di Costellazioni perché, indipendentemente dalle problematiche personali, è un'esperienza unica che apre le porte ad un nuovo modo di percepire la realtà.

I vari tipi di coscienza

La coscienza personale

Ognuno di noi è stato un neonato, un piccolo bambino assolutamente incapace di sopravvivere senza l'aiuto dei genitori, bisognoso di tutto, dal cibo alla sicurezza affettiva.

Ogni bambino istintivamente ne è consapevole, sa che la sua sopravvivenza dipende dall'appartenenza al suo gruppo famiglia e, da quando nasce, inizia a percepire e studiare i comportamenti che gli garantiscono questa appartenenza.

Ad esempio, se il bambino percepisce che nella sua famiglia non è considerato positivo esprimere le emozioni (rabbia, gioia, tristezza, ecc.), comincerà a sacrificare questa sua qualità pur di essere approvato, di essere simile ai suoi genitori così da essere sicuro che anche lui può appartenere.

Il bambino, si crea un'idea di giusto e sbagliato, di bene e male a seconda dei principi e valori della sua famiglia di appartenenza e porta queste convinzioni con se fino all'età adulta.

Per questo motivo, quando facciamo qualcosa che è considerato buono e giusto dalla nostra famiglia, ci sentiamo bene, diversamente quando facciamo qualcosa che è in disaccordo con i valori della famiglia ci sentiamo male.

Possiamo chiamare questa sensazione che ci fa sentire bene o male, giusti o sbagliati **coscienza personale o del legame**.

La coscienza personale quindi, serve a garantirci l'appartenenza ai gruppi ai quali vogliamo o dobbiamo appartenere.

Più facciamo cose gradite alla nostra famiglia, più ci garantiamo il diritto di appartenenza alla famiglia stessa. Per questo motivo, in nome di questa coscienza, si possono fare cose terribili sentendosi innocenti.

Otto Brink nel suo libro "Quando l'amore vince" (ed. Urra) racconta questa storia che spiega molto bene come si possono fare cose collettivamente considerate sbagliate sentendosi in pace con la propria coscienza:

"Quando dal 1958 al 1964, lavoravo come medico e psicoterapeuta nell'ospedale di un carcere, feci la sorprendente osservazione che c'erano delinquenti che avevano fatto del male con la coscienza pulita. Un uomo del mio gruppo di terapia, che chiamo Ole, insieme ai suoi due fratelli aveva al suo attivo molti furti e rapine, era stato condannato più volte e doveva scontare una pena di tre anni di carcere. Stranamente non aveva la coscienza sporca, ne sensi di colpa; si sentiva buono ed innocente, riuscii a capire questo soltanto quando mi raccontò che aveva provveduto, tramite furti e rapine negli anni del periodo della fame dal 1945 al 1948, alla sopravvivenza dei suoi genitori e dei fratelli minori e che, ogni volta che tornava dalle sue incursioni con legna e carbone, viveri, sigarette e vestiti, i suoi genitori, altrimenti smunti e duri, erano felici e gentili e il benessere e la pace regnavano in casa per giorni interi. Così divenne un ladro straordinario con buona coscienza e non comprendeva più il mondo quando venne condannato a tre anni di galera per i furti commessi.

Nel gruppo di terapia in prigione valevano norme diverse per il bene e per il male.

Gli uomini del gruppo si aiutavano e condividevano onestamente quello che avevano di speciale, come per esempio il tabacco, considerato un bene prezioso. Quando un giorno un membro del gruppo derubò Ole di un pacchetto di tabacco, questi ne fu scosso, si disperò e, benché fosse un uomo forte, pianse amaramente”

Inoltre, c'è un detto comune che dice: **“i simili si attraggono”** e, nel nostro immaginario, più assomigliamo ai nostri genitori più ci garantiamo il diritto di appartenenza.

Una volta, durante un seminario un mio insegnante raccontò questa storia:

Ad un giovane uomo di 27 anni mancava un esame e la tesi per conseguire la laurea, e nonostante il traguardo fosse così vicino non riusciva più ad andare avanti.

Il padre di quest'uomo non aveva potuto laurearsi, nonostante lo desiderasse molto. Un giorno il giovane fece una bella passeggiata con il padre e molto seriamente gli disse: “caro papà non mi laureo perché ho paura che se lo facessi ti offenderei facendoti sentire inferiore a me, inoltre io ti ammiro molto e voglio esserti fedele assomigliandoti .”

Il padre rimase in silenzio prendendo molto seriamente quello che il figlio gli aveva appena comunicato e dopo un po' disse: “ascoltando profondamente dentro di me riconosco che hai ragione, un pezzetto di me non vuole che tu mi sia superiore conseguendo una laurea che io non ho potuto prendere e che rimpiango tuttora, ma allo stesso tempo sono molto felice che tu faccia qualcosa di bello della vita che ti ho donato. Ora sono pronto a darti la mia benedizione”.

Sei mesi dopo tutta la famiglia era alla festa di laurea del ragazzo.

In questo esempio viene evidenziato come un figlio pur di essere fedele al padre è disposto a sacrificare la propria vita. Inoltre il finale di questo racconto mostra come “riconoscere ciò che è”, portare alla luce la realtà è il primo passo per cambiarla.

La coscienza collettiva

Oltre alla coscienza personale esiste **la coscienza collettiva o sistemica**. Questa è una forza molto più potente, e più forte di quella personale ma, quasi sempre siamo ignari e inconsapevoli della sua azione.

La coscienza collettiva è una coscienza di gruppo. Mentre la coscienza personale viene sentita dai singoli e, come già detto, serve all'appartenenza e alla sopravvivenza personale all'interno della propria famiglia, la coscienza collettiva riguarda un gruppo nel suo insieme.

Per gruppo si intende la famiglia a cui il singolo appartiene, ma anche la famiglia da cui i suoi genitori provengono (i nonni) e la famiglia dei genitori dei genitori (i bisnonni) e così via, proseguendo alle volte indietro per molteplici generazioni.

La coscienza collettiva serve alla sopravvivenza e all'appartenenza dell'intero gruppo, anche se richiede il sacrificio dei singoli individui. Serve alla completezza di tale gruppo e agli ordini che ne garantiscono al meglio la sopravvivenza.

Ci sono due principali ordini che garantiscono la sopravvivenza dell'intero gruppo.

Il primo ordine è: **“ogni membro del gruppo ha lo stesso diritto di appartenenza”**.

Quando un membro viene escluso, per qualunque motivo, un altro appartenente alla famiglia rappresenterà in futuro la persona esclusa. Praticamente chi è stato escluso, viene reinserito da questa coscienza facendolo rappresentare da un un'altro membro della famiglia senza che questo se ne renda conto.

Come? Un altro membro della famiglia, ad esempio un figlio o un nipote, si fa carico del destino della persona esclusa. Pensa come la persona esclusa, prova sentimenti simili, vive in modo simile, persino si ammala e addirittura muore in modo simile.

Il secondo ordine della coscienza collettiva dice: **“ciascuno all'interno del proprio gruppo deve occupare il posto che gli compete per anzianità di appartenenza”**.

Vediamo più dettagliatamente questi ordini.

Cosa significa **“ogni membro del gruppo ha lo stesso diritto di appartenenza”**?

Per rispondere a questa domanda è necessario innanzitutto definire quali sono le persone che appartengono al gruppo famiglia.

Hanno diritto di appartenere alla famiglia:

1. i figli, quindi noi, i nostri fratelli e sorelle, anche quelli nascosti o abbandonati. Inoltre hanno lo stesso diritto di appartenenza anche i figli nati morti o abortiti sia spontaneamente che volontariamente.
2. i genitori e i loro fratelli e sorelle, tutti i fratelli e sorelle come sopra. Fanno parte della famiglia anche i precedenti partner dei genitori se sono stati trattati ingiustamente, rifiutati o morti.
3. i nonni ma non i fratelli e sorelle a meno che, non abbiano avuto un destino particolarmente difficile. Anche i precedenti partner dei nonni appartengono alla famiglia.
4. i bisnonni e, alcune volte si può andare ancora più indietro nelle generazioni.
5. coloro della cui morte e destino la famiglia ha beneficiato.
6. le vittime di atti di violenza perpetuati da membri della nostra famiglia, soprattutto coloro che sono stati uccisi da membri della nostra famiglia.
7. se i membri della nostra famiglia sono stati vittime di crimini, soprattutto se hanno perso la vita, anche gli assassini fanno parte della nostra famiglia. Se vengono esclusi o rifiutati anch'essi vengono poi rappresentati da membri della famiglia spinti dalla coscienza collettiva.

Le costellazioni Familiari hanno evidenziato che se, una qualunque di queste persone viene esclusa o dimenticata, qualcun altro si incaricherà di rappresentarla affinché venga riportata in famiglia.

Racconto di seguito un caso realmente accaduto in un mio seminario, naturalmente i nomi sono di fantasia.

La fidanzata dimenticata

Luisa era una mia cliente che, nonostante fosse una splendida donna, non riusciva ad instaurare una soddisfacente relazione di coppia, inoltre viveva continui conflitti con la madre che pur amava molto.

Avevamo fatto degli incontri individuali utilizzando varie tecniche energetiche ma i risultati non erano proporzionali allo sforzo. Quando ciò accade, si tratta quasi sempre di un problema sistemico così la invitai a partecipare ad un seminario di costellazioni.

Le chiesi di mettere in scena una persona per lei, una per il padre, una per la madre. Appena posizionati si notò che Luisa e il padre si guardavano con uno sguardo molto più consono a degli innamorati che a padre e figlia. La madre non esisteva per nessuno dei due.

Chiesi alla cliente di mettere in scena un'altra donna, una possibile fidanzata di papà e subito il padre guardò verso di lei con lo sguardo innamorato che prima aveva per la figlia.

Invitai il padre a guardare la fidanzata e dirle “ mi dispiace, ti ho ferito, ora lo vedo”

Invitai Luisa a guardare negli occhi questa donna. Dopo un po' la invitai a dirle “ti vedo...anche tu appartieni alla famiglia,...hai un posto nel mio cuore”.

Finalmente Luisa guardò sua madre con uno sguardo da figlia e non più da rivale e le due si poterono abbracciare finalmente libere di essere solo madre e figlia.

Successivamente mi disse che, chiedendo alla sorella del padre, aveva scoperto dell'esistenza di una fidanzata che suo padre aveva avuto quando lavorava in Svizzera e di cui lei non aveva mai neppure sentito parlare.

In questo esempio la precedente donna di papà era stata dimenticata, non vista, e Luisa obbedendo al primo ordine della coscienza collettiva, che non tollera che nessuno venga escluso, la stava rappresentando.

In un caso come questo, Luisa non aveva alcuna possibilità né di risolvere i contrasti con la madre, né di instaurare una sana relazione di coppia perché, seppur inconsciamente, rappresentando una precedente fidanzata di papà era di fatto una rivale di sua madre ed era altresì già impegnata per qualsiasi uomo volesse entrare a far parte della sua vita.

Attraverso la costellazione la soluzione è stata possibile da prima, portando alla luce l'irritamento e successivamente, dando un posto nella famiglia alla donna esclusa.

Il secondo ordine dice: ciascuno nel proprio gruppo deve occupare il posto che gli compete per anzianità di appartenenza.

Questo ordine significa praticamente che:

- 1) all'interno di una famiglia i genitori vengono prima e figli dopo. I figli esistono solo perché i genitori hanno donato loro la vita, quindi vengono dopo e come in qualunque organizzazione, l'ultimo arrivato deve rispettare chi c'era prima. Inoltre proprio perché i genitori danno la vita si dice che “i genitori danno, i figli prendono”
- 2) Anche tra i fratelli esiste una gerarchia, il primogenito è il primo e “conta di più”,

ha più responsabilità e più diritti, fino ad arrivare all'ultimo, il più protetto, ma anche quello con meno diritti (basti pensare al passato in cui tutto il patrimonio andava al primogenito).

3) Anche tra le generazioni vale la legge che la precedente viene prima.

4) Diverso è tra i sistemi, cioè la nuova famiglia viene prima della precedente. Quando una persona si sposa, la nuova famiglia ha la precedenza su quella d'origine.

Guardiamo ora praticamente come si possono invertire questi Ordini.

1) Gli ordini tra genitori e figli.

Si inverte l'ordine tra genitori e figli quando un figlio si sente migliore del genitore (ad esempio si sente più forte, considera il genitore fragile o debole) e si comporta di conseguenza. In questo modo si mette al di sopra del genitore, lo giudica, dentro di se dice "io sono migliore di te ed è per questo che posso criticarti, giudicarti o proteggerti".

L'ordine che riguarda la gerarchia tra genitori e figli viene violato soprattutto quando i bambini si fanno carico di qualcosa al posto dei genitori. Ad esempio si ammalano al posto loro o addirittura muoiono. Praticamente dicono "io al posto tuo".

Come può accadere questo? Tutto avviene a livello inconscio.

Il figlio percepisce che il genitore sta portando un peso, forse un trauma o, forse qualcosa dei suoi genitori, forse vuole addirittura morire per seguire qualcuno della sua famiglia.

Il bimbo, con il *pensiero magico* di potere tutto, dice dentro di se: "lo faccio io", "muoio io al posto tuo" così tu puoi rimanere ed essere felice.

Il risultato di questa inversione d'ordine è destinato a portare al fallimento, alla malattia o addirittura alla morte.

Ecco un esempio da un mio seminario:

Luca, un mio giovane cliente di 24 anni, viveva spesso dei stati depressivi e più di una volta aveva pensato alla morte con un desiderio struggente.

Sapevo (avevo fatto del lavoro individuale con lui) che la mamma di Luca era rimasta orfana di padre e madre all'età di tre anni (erano morti in un incidente stradale).

Lo invitai a mettere in scena la sua famiglia, lui, la madre, il padre e la sorella.

Appena posizionati fu chiaro che la madre voleva andarsene, feci sdraiare a terra i nonni morti di Luca e la madre si avvicinò subito a loro con una nostalgia grandissima, subito il rappresentante di Luca sentì il desiderio di sdraiarsi con i nonni morti. Lo lasciai fare e dopo un po' lo invitai a guardare la mamma e dirle: "lo faccio io, muoio io al posto tuo". La madre si mise a piangere con infinito dolore nel vedere che il figlio voleva morire, lo feci notare a Luca, gli dissi "guarda come tua mamma soffre nel vedere che tu vuoi morire al posto suo e allo stesso tempo la sua nostalgia è troppo grande, non cambia anche se tu vai al posto suo, il tuo è un sacrificio inutile."

Lo feci alzare e, guardando sua madre, dire "cara mamma il tuo dolore è infinito, ora lo vedo e il modo migliore che ho di onorarlo e onorarti è di lasciarlo nelle tue

mani” e poi dopo un po’ “cara mamma, anche se tu vai io resto e prendo la vita che mi hai donato”. La mamma faceva cenni di assenso con la testa e gli dava la sua benedizione, lasciai che si sdraiasse con i suoi genitori morti e stare con loro in pace.

Successivamente Luca cominciò, senza neppure accorgersene, a provare interesse per cose della vita che prima gli erano indifferenti. Sempre meno pensava alla morte e sempre di più a vivere.

Nel caso sopra narrato viene evidenziato come Luca bambino aveva percepito la nostalgia infinita che la mamma aveva dei suoi genitori morti così presto e come, una parte di lei, voleva seguirli nella morte. Con l’amore incondizionato che solo i bambini sanno provare per i loro genitori, Luca dentro di se diceva: “cara mamma, resta, vado io al posto tuo, così tu puoi vivere ed essere felice”.

Naturalmente questo sacrificio è inutile. Luca non può vivere un dolore al posto della madre. L’unico risultato di questa inversione di ordine è che entrambi sono infelici e non vivono completamente la loro vita.

In un caso come questo una Costellazione Familiare offre la possibilità di portare alla luce l’inversione di ordine (cioè che Luca si fa carico di un sentimento che appartiene alla madre). Reso conscio ciò che era inconscio si ha l’opportunità di ripristinare il giusto ordine così che la persona lasci ciò che non gli appartiene e viva la sua vita.

Gli ordini sono in “disordine” anche quando un figlio si intromette fra i genitori. Non è sua competenza. Ciò che c’è tra la coppia non riguarda mai i figli.

Molte volte accade che un figlio si schiera con uno dei due genitori, per proteggerlo o difenderlo, questo innanzitutto è devastante per il bambino perché egli ama entrambi i suoi genitori e dover scegliere è una lacerazione, inoltre prende un posto che non gli compete, è un po’ come andare contro corrente.

Purtroppo, molte volte sono i genitori stessi che invertono gli ordini chiedendo sostegno ai figli, chiedendo loro di schierarsi o di aiutarli a sostenere un peso, non rendendosi conto di quanto deleterio questo sia.

Rimango sull’ordine tra genitori e figli per parlare di quello che viene definito **“il movimento interrotto”** verso la persona amata.

Ho detto precedentemente che perché ci sia ordine, il genitore da e il figlio prende. Ci sono molti casi in cui il figlio non prende perché il movimento si è interrotto. Come?

Ad esempio se un genitore muore quando il figlio è piccolo, il bimbo non può concludere il naturale movimento di andare tra le braccia della madre/padre e, affidandosi, prendere tutto l’amore di cui necessita per crescere forte e sicuro di se.

In questo caso si parla di “movimento interrotto”. Il bambino, interiormente per non sentire tutto il dolore della perdita o mancanza smette di prendere del tutto.

È come se il piccolo dicesse dentro di sé: “io ho bisogno dell’amore di mamma/papà, ma per quanto io lo chieda non mi arriva o, non arriva nella quantità di cui ne ho bisogno oppure, non nel modo in cui ne ho bisogno e ogni volta che chiedo, si rinnova il dolore del rifiuto. L’unico modo per non sentire questo dolore è chiudere il

mio cuore, non prendere più niente!”

Anche in caso di separazione, per lavoro, malattia, separazione alla nascita, si può verificare un movimento interrotto.

Alle volte pur non essendoci nessuna separazione pratica, il genitore può essere talmente preso da cose sue che il bambino lo può registrare come assente.

In questo ultimo caso non si può parlare letteralmente di movimento interrotto ma, il risultato è lo stesso.

Naturalmente il bambino non è in grado di capire che il genitore, non è che non voglia, ma non riesce a dargli quello di cui lui ha bisogno. Per questo motivo si chiude e smette completamente di prendere.

In questo modo però, non rispetta l'ordine “il genitore dà, il figlio prende”.

Purtroppo, se prima non si prende non si può neppure dare, per questo motivo nella vita di quel figlio ormai diventato adulto si troveranno probabilmente relazioni difficili, forse anche il successo avrà difficoltà ad entrare nella sua vita, potrebbero esserci depressioni e molti altri disagi.

Un caso di movimento interrotto

Una mia cliente di 33 anni (la chiamiamo Clara), pur essendo una donna molto intelligente e graziosa non era mai riuscita ad avere una relazione soddisfacente e duratura. Aveva un lavoro in cui era sfruttata, poche amicizie e una pessima relazione con la madre.

Era seduta vicino a me e mi venne spontaneo chiederle come era stata la sua nascita, mi disse subito che era stata per più di un mese in incubatrice.

La invitai a scegliere una persona per lei e una per la madre e a metterle in scena.

Clara posizionò se stessa e la sua rappresentante vicine. Appena tornata a sedere vicino a me la sua rappresentante si accovacciò su se stessa in una posizione fetale e anche la madre si abbassò vicino a lei. Immediatamente dopo, la rappresentante di Clara, strisciando cominciò ad allontanarsi dalla madre, fino a raggiungere l'angolo più lontano della stanza.

Clara, vedendo ciò, cominciò a piangere disperatamente. Io la abbracciai più stretta che potevo, restammo così strette, come una madre che stringe a se la figlia e una figlia che si può finalmente abbandonare tra le braccia della madre per 10, 15 minuti, ogni tanto le dicevo “è passato, è tutto finito, ora puoi stare tra le mie braccia”. Lentamente, man mano che Clara si permetteva di sentire e piangere tutto il dolore di quella neonata, la sua rappresentante cominciava a riavvicinarsi alla madre, fino ad andare tra le sue braccia.

Per concludere mandai anche la vera Clara ad abbracciare la madre e si poteva sentire che finalmente l'amore poteva nuovamente fluire. Successivamente la cliente mi disse che il rapporto con la madre era cambiato, sentiva il cuore più aperto e sua madre più di una volta le aveva riconosciuto dei meriti, cosa mai accaduta prima.

Il caso di Clara mostra come è possibile concludere un movimento interrotto anche se sono passati tanti anni e la neonata è ormai una donna adulta. Durante una Rappresentazione Familiare la persona può tornare a rivivere i sentimenti della neonata ma questa volta, può essere tenuta stretta tra le braccia della madre guarendo così quella profonda ferita e ritrovando la fiducia nella vita.

2) L'ordine tra fratelli

Il figlio nato per primo oggettivamente sta con i genitori per più tempo, così riceve un po' di più da loro, un po' più di amore, un po' più di attenzioni, ecc. Per compensare ciò che riceve in più, si assume un po' di responsabilità verso il fratello nato dopo di lui, lo stesso vale per il secondo verso il terzo e così via (basti pensare a come se un genitore manca è il maggiore che lo sostituisce nel badare ai fratelli).

Qualora un fratello nato dopo volesse assumersi responsabilità, diritti o doveri di competenza di chi è nato per prima si avrebbe un'inversione di ordine.

Il primogenito, anche se inconsciamente, si sentirebbe defraudato e chi è nato dopo si sentirebbe caricato di un peso, una responsabilità troppo pesante per lui.

Si creerebbero tensioni e conflitti che potrebbero portare anche a rotture.

Un esempio di inversione di ordine è il seguente:

Paola e le sue bambine

Paola, durante un seminario mi chiese di poter lavorare sul suo rapporto con le figliolette e in particolar modo con la primogenita.

Mi disse che da quando era nata la seconda figlia (Anna) aveva la sensazione di voler meno bene alla prima (Giada), perché aveva molto meno pazienza, si infastidiva spesso e le sembrava che non andasse mai bene quello che faceva.

La invitai a scegliere una persona per lei e una per Giada e di posizionarle secondo la sua immagine interiore.

Posizionò se stessa e la sua primogenita vicino a lei e subito le due si abbracciarono mostrando un grandissimo amore. Le dissi: "non mi sembra che tu non ami tua figlia, tutt'altro, ma ora prendi una persona per Anna e posizionala."

Paola mise la rappresentante della secondogenita vicino a lei, esattamente tra lei e la primogenita. Subito si scatenò tra le due sorelline una battaglia per contendersi l'amore della mamma. L'amore e la pace che si era potuta vedere quando Paola e Giada erano da sole era improvvisamente svanita.

Presi la secondogenita e la spostai, mettendola dopo la primogenita (l'ordine gerarchico è prima la mamma, alla sua sinistra la prima figlia e poi la seconda) immediatamente tutto si calmò. Le due sorelline si guardarono con amore abbracciandosi e abbracciando la mamma. L'ordine era ristabilito.

Davanti a questa bella immagine di amore e serenità Paola mi chiese cosa doveva fare lei perché questo bel finale si realizzasse. Le risposi "nulla, lascia che questa immagine lavori dentro di te".

E questo è il bello, non serve fare nulla, la nostra anima lavora per noi e attraverso la nuova immagine cambiano le relazioni.

In questo caso, la Costellazione ha permesso di evidenziare come la secondogenita si mettesse al posto della primogenita ed era questo il motivo della tensione che la cliente avvertiva, tensione che lei interpretava come una sua mancanza d'amore per Giada.

Per Paola, vedere come la sua rappresentante amava la figlioletta è stato molto rasserenante inoltre è stato possibile rimettere ordine portando molta più serenità in famiglia.

Un disordine fra fratelli ci può essere anche quando c'è un fratello nato fuori dal matrimonio di cui gli altri fratelli non sono a conoscenza. Oppure quando c'è stato un aborto o un fratellino nato morto che non viene contato.

Il seguente caso evidenzia proprio come anche i bambini mai nati o nati morti, devono essere contati nell'ordine tra fratelli e devono avere un posto nella famiglia, pena inquietudine, disagio, alle volte anche malattia per gli altri fratelli.

Il primogenito dimenticato

Una coppia chiese di poter fare una costellazione perché il figlio Paolo era sempre irrequieto, poco presente, spesso si ammalava, sembrava non riuscisse a trovare un suo posto nella famiglia.

Li invitai a mettere in scena loro due e il figlio. Subito il figlio mostrò la sua inquietudine, si aggirava per la stanza e ogni tanto si fermava guardando a terra.

Il rappresentante di Paolo disse che si sentiva solo, aveva freddo, sentiva un vuoto.

Chiesi ai genitori se avessero avuto aborti, mi risposero di sì, che prima di Paolo c'era stata una gravidanza interrotta. Misi in scena il fratello mai nato di Paolo e fu evidente come l'unico a guardare con amore a questo bambino fosse Paolo (anche se, nella realtà, non sapeva neppure della sua esistenza). Un po' alla volta feci in modo che i rappresentanti dei genitori andassero dal bimbo abortito e lo guardassero con amore, dandogli un posto nel cuore e dicendogli "tu sei il nostro primogenito".

In questo modo Paolo si sentiva meglio anche se faceva fatica a lasciare il fratellino. L'immagine risolutiva, che fece stare tutti bene ci fu quando posizionai il padre, la madre alla sinistra del padre, il primo bimbo mai nato davanti, appoggiato alle loro ginocchia e alla sinistra della madre Paolo.

L'ordine era ristabilito e tutti coloro che avevano diritto di appartenere alla famiglia avevano un posto.

3) Ordini tra generazioni

Per quanto riguarda gli **Ordini tra generazioni**, questi si possono invertire quando un appartenente alla nuova generazione si fa carico di qualcosa che appartiene alla precedente, oppure giudica, quindi si ritiene superiore, ad un suo antenato.

Il seguente caso mostra molto chiaramente un'inversione d'ordine tra generazioni.

Il caso di Angela

Una giovane madre (Angela) partecipò ad un seminario nella speranza di far luce su un "senso di colpa" che sentiva costantemente verso uno dei suoi figli e che non le permetteva di avere con lui una relazione serena. Pur cercando approfonditamente nella sua vita non aveva trovato nessun evento o comportamento che potesse giustificare un tale sentimento.

Quando le chiesi quali fatti importanti erano successi nella sua famiglia d'origine, mi raccontò che una sua nonna aveva perso uno dei suoi figli a seguito di un incidente domestico (il bimbo si era tirato addosso una pentola d'acqua bollente).

Le feci scegliere una persona per lei e una per il figlio con cui aveva problemi. La sua rappresentante non voleva guardare il figlio che viveva una chiara sensazione di disagio.

La invitai a scegliere una persona per la nonna e una per il bambino morto nell'incidente domestico. Fu subito evidente che la nonna non voleva guardare suo figlio, chi lo guardava sentendosi in colpa per la sua morte era Angela. Attraverso la rappresentazione emergeva come Angela si era fatta carico di un sentimento che la nonna non aveva voluto o potuto ascoltare (spesso quando un figlio muore, il genitore prova un dolore così grande che, per sopravvivere, fa di tutto per non sentirlo) e lo stava vivendo spostato verso suo figlio (in questo caso si parla di doppio spostamento).

Dissi ad Angela di guardare la nonna dicendole “cara nonna lo faccio io per te”. La nonna era sollevata che fosse la nipote a guardare al figlio al posto suo. Allora dissi ad Angela di guardare negli occhi la nonna e dirle “per favore”. La nonna continuava a non voler guardare. Invitai Angela a ripetere “per favore nonna, se non lo fai tu lo faccio io”.

Lentamente e molto faticosamente la nonna (le nonne amano i nipoti e non vogliono vederli soffrire) cominciò ad avvicinarsi al figlio morto e farsi carico del suo sentimento di colpa e di dolore. Mano a mano che la nonna guardava suo figlio piangendo tutto il suo dolore, Angela poteva ritrarsi e guardare a suo figlio libera di amarlo senza alcun senso di colpa e anche il figlio stava bene e poteva finalmente andare tra le braccia di sua madre.

In questo caso Angela stava vivendo un sentimento che apparteneva alla nonna. Le costellazioni hanno evidenziato che quando un sentimento importante non viene vissuto dal diretto interessato, un discendente se ne fa carico, cioè lo vive come se fosse suo.

Quando questo accade, come nel caso di Angela si inverte l'ordine tra generazioni. La nonna viene prima, Angela dopo, non spetta a quest'ultima decidere come la nonna deve vivere le prove della sua vita.

Nello stesso tempo Angela è stata spinta da una forza potente e inconscia a farsi carico del sentimento non vissuto dalla nonna in risposta all'ordine della coscienza collettiva che dice che tutti coloro che hanno diritto di appartenere non possono essere esclusi. La nonna non guardando il suo dolore escludeva il figlioletto morto.

Ancora una volta la soluzione sta nel portare alla luce questa dinamica inconscia, dare un posto nel proprio cuore al bambino morto e lasciare al diretto interessato, in questo caso la nonna, il suo dolore rispettando anche il modo in cui lo vuole portare.

Solo così Angela può essere libera di vivere la sua vita e provare dei sentimenti sani verso suo figlio, liberandolo a sua volta.

4) Ordini tra sistemi

Si inverte l'ordine tra **sistemi** quando, pur essendosi fatti una nuova famiglia, si continua a dare il primo posto alla famiglia precedente, sia quella d'origine, sia ad eventualmente alla prima in caso di un nuovo figlio con una nuova partner.

Facciamo un esempio del primo caso: un uomo e una donna si sposano, creando così

un nuovo sistema familiare. La moglie desidera avere una casa tutta per loro, i genitori di lui desiderano che abitino nella casa dove ha sempre abitato l'uomo. Se l'uomo segue il desiderio dei genitori, non sta rispettando l'ordine.

Un esempio del secondo caso: una coppia è sposata e con dei figli, ma il marito ha una relazione extraconiugale e la nuova donna resta in cinta, rispettare l'ordine significa andare con la nuova donna e il nuovo figlio anche se questo può sembrare terribilmente ingiusto per i figli e la donna del precedente matrimonio.

Naturalmente è importante che l'uomo non lasci la prima donna con leggerezza, ma consapevole della perdita che le procura e che la nuova donna sia consapevole che ha l'uomo attraverso la perdita della prima donna, solo così la nuova relazione può funzionare.

La nuova famiglia non annulla il legame con l'altra, proprio come la nuova famiglia non lo rescinde da quella d'origine. Tuttavia ha la precedenza rispetto alla precedente.

Il seguente caso di Marta mostra come suo marito, nonostante l'avesse sposata restava fedele al suo sistema d'origine, creando dolore ed infelicità nella coppia.

Il caso di Marta

Marta, era sposata da tanti anni con Pietro e avevano tre figli. Pur non potendosi lamentare del marito, era un grande lavoratore, non aveva fatto mai mancare nulla alla famiglia. Marta non si sentiva vista, aveva la sensazione di non essere abbastanza importante per il marito nonostante lui dicesse di amarla e che era l'unica donna per lui.

Chiesi a Marta se c'erano fatti importanti nella famiglia sua e del marito. Mi disse che il marito non aveva mai conosciuto il padre perché era morto in guerra che lui non era ancora nato e sua mamma non si era più risposata pur essendo molto giovane.

Le feci scegliere un rappresentante per lei, uno per il marito e uno per la madre di lui. Fu subito chiaro che Pietro aveva occhi solo per la madre. Era lei l'unica donna della sua vita.

Quando uno dei genitori resta solo molto presto è sovente notare come un figlio si sostituisca inconsciamente al genitore assente. In questa rappresentazione non fu possibile fare nulla per staccare Pietro dall'amore per la madre, ma Marta si sentì comunque molto meglio, spesso si colpevolizzava per il suo rapporto, chiedendosi se fosse lei che sbagliava qualcosa, vedere

che non centrava nulla la rasserenò molto e l'aiutò ad entrare in accordo con la grande fedeltà che il marito aveva verso la mamma.

La compensazione

Anche il bisogno di **compensare** tra il dare e l'aver, tra guadagno e perdita è un movimento della coscienza.

Nella coscienza personale ad esempio sentiamo un impulso a restituire ciò che abbiamo ricevuto, e quasi sempre ci sentiamo a disagio se non lo facciamo.

Se ad esempio qualcuno ci ha fatto un favore ci sentiamo nuovamente a nostro agio quando abbiamo avuto l'opportunità di ricambiare.

Alle volte possiamo compensare anche con la sofferenza. Se abbiamo fatto del male a qualcuno (o riteniamo di averlo fatto), anche noi vogliamo soffrire e solo dopo abbiamo di nuovo una buona coscienza.

Ad un seminario si presentò un ciclista, che fino ad un certo punto della sua carriera era stato un campione della sua categoria. Da un bel po', pur essendo in forma (si vedeva benissimo durante gli allenamenti) non vinceva più una gara.

Gli chiesi se era successo qualcosa di particolare nella sua vita più o meno nel periodo in cui aveva smesso di vincere.

Diventò subito triste e mi raccontò che in quel periodo era morta la sorella a seguito di una grave malattia e che lui si sentiva in colpa perché, anziché essere al suo fianco era a fare la finale di una competizione molto importante.

Il mio sospetto era che lui si stesse punendo perché non era al capezzale della sorella al momento della sua morte.

Gli chiesi di sentire dentro di sé per quanto riteneva di dover soffrire ancora per aver scelto di fare la gara anziché rimanere con la sorella in quel week-end.

Lui rimase in silenzio per un po' e poi disse: "almeno per altre tre gare". "Bene - gli dissi - perdile in onor suo e poi ricomincia a vivere".

In casi come quello sopra riportato, in cui un fratello resta vivo e l'altro muore capita spesso che il sopravvissuto si senta in colpa ed abbia la sensazione di poter compensare la perdita subita dal fratello rinunciando lui stesso a prendere tutto ciò che di bello la vita gli può dare.

Naturalmente si tratta di una follia, dettata dall'amore ma pur sempre una follia.

Una buona soluzione in casi come questi è far dire al sopravvissuto mentre si immagina il fratello morto: "caro fratello, tu sei morto, io resto ancora un po', fin che mi è dato. Poi muoio anch'io e ci ritroviamo".

Meglio ancora se questo avviene durante una costellazione così si può vedere chiaramente (attraverso il rappresentante), come il morto trova sollievo da queste parole ed è felice che chi rimane viva appieno la sua vita.

C'è un impulso alla compensazione anche quando si subisce un torto.

Se qualcuno ci ha ferito o offeso, anche noi sentiamo il bisogno di fare qualcosa per compensare ciò che ci è stato fatto.

Immaginiamo una coppia, in cui uno dei due ferisce l'altro. Perché le cose funzionino, è bene che ci sia una compensazione.

Se però il coniuge ferito restituisce il torto aggiungendo del male in più, anche l'altro

a sua volta sarà spinto a compensare il maggior torto subito restituendo un po' di più, e si instaurerà quella che si può chiamare una *compensazione nel male* che può durare all'infinito.

La miglior soluzione è che quando si ha subito un torto, si compensi con qualcosa di un po' meno grave così che l'episodio si possa concludere.

Anche nella **coscienza collettiva** c'è l'impulso alla compensazione, chi rappresenta una persona esclusa ad esempio sta compensando una ingiustizia anche se quasi sempre in modo inconsapevole.

Anche quando qualcuno ha subito un torto e la persona che lo ha procurato non se ne fa carico, non se ne prende la responsabilità, ci sarà qualcun altro all'interno della famiglia che, per compensare, sarà solidale con il destino di chi ha subito il torto.

Un esempio di compensazione

Ad un mio seminario chiese di fare una sua costellazione Antonio, un uomo di 40 anni, che aveva a suo carico ripetuti fallimenti lavorativi. Antonio era un uomo intelligente che desiderava avere una sua azienda, aveva iniziato una sua attività dieci anni prima, in un settore in cui era introdotto ed aveva molta professionalità, ma nonostante questo la cosa non aveva funzionato. Aveva chiuso con grossi debiti che aveva ripagato un po' alla volta con molti sacrifici. Da due anni aveva cominciato un'altra attività con tutti i presupposti favorevoli per il successo, ma anche in questo caso le cose non stavano funzionando.

Gli chiesi cosa era successo nella sua famiglia, se qualche suo avo aveva fatto fortuna a scapito di qualcun altro. Mi raccontò che nel periodo delle leggi razziali, suo nonno aveva acquistato ad un prezzo irrisorio la casa e l'attività di una famiglia ebrea costretta a fuggire per salvarsi la vita.

Disse che il nonno diceva sempre "tanto se non ne approfittavo io l'avrebbe fatto qualcun altro".

Lo invitai a mettere in scena una persona per se stesso, una per il nonno e una che rappresentava la famiglia ebrea.

Il rappresentante di Antonio guardò subito la famiglia ebrea con un sentimento di colpa, di vergogna e una sensazione di non meritare. Il nonno invece guardava da un'altra parte come se la cosa non lo riguardasse per nulla.

Gi feci notare come attraverso il suo insuccesso fosse solidale con la famiglia ebrea e di come, attraverso le sue perdite volesse che fossero viste e onorate le perdite di quella famiglia. Il nonno aveva guadagnato e lui perdeva, così compensava.

Dopo che lui ebbe riconosciuto questo movimento lo invitai a guardare il rappresentante della famiglia ebrea e dire: "ora vi vedo, anche voi appartenete alla famiglia, avete un posto nel mio cuore" e poi guardare il nonno e dire: "caro nonno, rispetto ciò che porti e come lo porti" "questa cosa appartiene a te e il modo migliore che ho di onorarti è lasciarla nelle tue mani".

A queste parole tutti si sono sentiti meglio, Antonio si è sentito subito più leggero, libero; la famiglia ebrea finalmente riconosciuta e il nonno, riprendendosi le sue responsabilità si sentiva più forte e più dignitoso.

Come nel caso di Antonio, chi cerca di compensare un torto fatto da un avo, sarà libero di vivere la sua vita solo quando a chi ha subito il danno sarà restituito il posto che gli spetta in famiglia, il torto subito visto e la responsabilità lasciata alla persona a cui realmente appartiene.

Un altro caso di compensazione sotto la spinta della coscienza collettiva è il seguente: *Fabiana era una bellissima persona, molto sensibile ed intelligente. Venne ad un seminario raccontando di come, ogni volta era sul punto di raggiungere un obiettivo accadeva qualcosa per cui tutto sfumava e lei si sentiva una fallita, una vittima.*

Mi raccontò che il nonno paterno era stato in guerra in Russia e che tutta la sua compagnia era stata sterminata. Il nonno si era salvato perché i corpi dei suoi commilitoni lo avevano coperto nascondendolo ai soldati russi. La invitai a scegliere un rappresentante per il nonno, uno per lei e alcuni che rappresentassero i commilitoni morti (le vittime).

*Appena messi in scena fu chiaro come il nonno volesse andare con i suoi compagni morti. Dentro di se pensava che era vivo grazie al fatto che i loro corpi lo avevano protetto e per **compensare** anche lui voleva rinunciare alla vita.*

Dalla costellazione appariva chiaro come Fabiana fosse solidale con il nonno, anche lei voleva andare con i morti. Inconsciamente, anche lei pensava di essere viva grazie alla morte dei compagni del nonno.

Questo era il motivo per cui non si concedeva alcun successo, farlo significava vivere e lei si sentiva con la coscienza pulita solo se anche lei soffriva, se stava con le vittime.

Misi il nonno davanti ai suoi compagni e gli feci dire: “Vi vedo e vedendovi, vi onoro e, affinché la vostra morte non sia stata vana, ora prendo la mia vita e ne faccio qualcosa di bello”. Poi, feci dire la stessa cosa alla rappresentante di Fabiana.

Le vittime si sentirono subito meglio e poterono chiudere gli occhi per riposare in pace.

Per concludere misi davanti a Fabiana una persona che rappresentava “la sua Vita” invitandola ad andare con lei, cosa che se pur molto lentamente lei fece.

Nel caso di Fabiana, il nonno era spinto a compensare il dono della vita (che aveva grazie ai corpi dei suoi compagni che lo avevano nascosto) rinunciando a sua volta alla vita e la nipote, per fedeltà al nonno, faceva la medesima cosa.

Naturalmente questo modo di compensare non è sano per nessuno. In casi come questi l'unico modo per compensare è dire “grazie” ed, essere consapevoli che il modo migliore per essere grati, è prendere il dono che si ha ricevuto e cioè la vita e viverla intensamente.

Riassumendo:

- Esiste una coscienza personale che ci spinge a compiere delle azioni e ad avere dei comportamenti che ci garantiscono l'appartenenza alla famiglia.

La coscienza personale serve al legame con un gruppo limitato. Esclude coloro che non ne fanno parte. Non unisce soltanto ma divide anche, non ama solo, ma rifiuta anche.

- Esiste una coscienza collettiva inconscia che lega le famiglie di uno stesso gruppo, un profondo movimento dell'anima che non tollera che qualcuno venga escluso, rifiutato o dimenticato. Se ciò accade, sotto l'influsso di questa coscienza collettiva qualcuno all'interno della famiglia è destinato a rappresentare la persona esclusa.

In secondo luogo la coscienza collettiva vuole che venga rispettata la gerarchia pena nei casi più estremi la morte.

La coscienza collettiva va oltre la coscienza personale in quanto ama anche coloro che all'interno della famiglia o di gruppi simili sono stati rifiutati o esclusi. La coscienza collettiva vuole riportare indietro gli esclusi in modo che possano di nuovo appartenere alla famiglia o al gruppo. Il suo amore ha una portata più vasta, non esclude nessuno.

La coscienza collettiva non si occupa tanto del benessere dei singoli, altrimenti non obbligherebbe un innocente a rappresentare una persona esclusa caricandolo così di un grave peso. Essa si preoccupa soprattutto della completezza e dell'ordine all'interno di un gruppo.

- In entrambe le coscienze esiste una spinta alla compensazione fra dare e avere, fra guadagno e perdita.

Le rappresentazioni familiari portano alla luce esclusioni o disordini, la soluzione è sempre la stessa, accogliere chi è stato escluso e dargli il giusto posto nell'anima e nella famiglia, solo così ci può essere una riconciliazione profonda e ogni uno può essere libero di vivere il proprio destino.

A chi è utile e come si svolge un seminario di Costellazioni

Le costellazioni familiari **sono utili a tutti** e in particolar modo alle donne e uomini che:

- nonostante il desiderio di avere una relazione di coppia continuano a restare soli, non incontrano mai la persona giusta, oppure incontrano persone già impegnate, o comunque non disponibili ad una relazione, e se anche una relazione comincia, non dura.
- Per quanto ci mettano tutto il loro impegno vivono delle relazioni difficili con membri del loro sistema familiare (genitori, fratelli, figli...)
- Hanno bisogno di chiarimento e aiuto in caso di gravi disturbi organici o psichici, come ad esempio dipendenze, depressione, tendenza al suicidio, malattie o hanno spesso gravi incidenti in cui rischiano la vita.
- Non hanno nulla di cui lamentarsi ma vivono spesso in uno stato di indifferenza verso la vita e hanno difficoltà a sentire con intensità i loro sentimenti.
- Ripetono situazioni di insuccesso nonostante le loro capacità.
- Vogliono trovare buone soluzioni nei conflitti professionali.
- Desiderano progredire nella formazione professionale.

Un seminario si svolge più o meno nel seguente modo: il Mediatore Umanistico (così possiamo chiamare la persona che conduce il seminario) inizia normalmente con una breve meditazione per facilitare l'ascolto interiore dei partecipanti, poi si fa un breve giro durante il quale ognuno dice il suo nome, se desidera fare una sua costellazione e su cosa in particolar modo desidera lavorare (spesso non tutti i partecipanti riescono a fare la loro personale costellazione, ma in ogni caso anche fare il ruolo di rappresentante è un importante strumento di lavoro su se stessi).

Finito il giro di presentazione, il Mediatore Umanistico invita uno dei partecipanti a sedere vicino a lui e chiede delle informazioni sulla sua famiglia e per informazione intendo *fatti importanti* quali ad esempio:

- Morte prematura dei genitori, di fratelli, zii o dei nonni.
- Morti accidentali, suicidi, omicidi, vittime di guerra, aborti spontanei, interruzioni volontarie di gravidanza.
- Morte intrauterina di un gemello, bambini nati morti, morti improvvise di neonati.
- Gravidanze illegittime.
- Rovesci economici.
- Ingiustizie familiari (contese ereditarie, privilegi immeritati, sottrazione di beni o oggetti dal valore simbolico, affettivo, ecc.)
- Divorzio.
- Separazione forzata di una coppia per motivi razziali, religiosi, culturali, bellici.
- Adozioni.
- Emarginazione ed allontanamento di familiari per vergogna sociale

(omosessualità, incesto, pedofilia, gravidanza illegittima, alcolismo, tossicodipendenza, fallimento economico, carcerazioni per reati)

- Partner precedenti.
- Genitori, nonni o zii stati in guerra.

Successivamente a seconda di ciò che desidera il cliente e alle informazioni ricevute, il Mediatore Umanistico chiede di scegliere tra i presenti qualcuno che rappresenti dei membri della famiglia del cliente stesso, di posizionarli (metterli in scena) a seconda di una sua immagine interiore e poi di tornare a sedere.

I rappresentanti, così posizionati, entrano in risonanza in modo del tutto naturale con le sensazioni, i pensieri e alle volte anche i sintomi fisici di coloro che rappresentano. Il Mediatore Umanistico, a seconda di ciò che si mostra e chiedendo ai rappresentanti come stanno e cosa sentono l'impulso di fare, ha la possibilità di far emergere a livello conscio qualcosa che prima era inconscio. Ad esempio se un rappresentante guarda a terra, normalmente significa che sta guardando ad un morto della sua famiglia che è stato dimenticato o escluso. Se un genitore non riconosce un figlio o ha dei sentimenti inappropriati, probabilmente quel figlio è identificato con qualcuno che pur avendo il diritto di appartenere è stato escluso; se tutti guardano in una direzione spesso stanno guardando a qualcuno che manca...

Quando ciò che era inconscio emerge, spesso è possibile riportare l'ordine dove c'era il disordine, dare un posto attraverso l'amore alle persone che erano escluse, lasciare i destini difficili alle persone a cui realmente appartengono così che, chi era identificato o irretito possa essere libero di vivere la sua vita.

Durante un seminario di Costellazioni Familiari, che può durare uno o più giorni, ogni partecipante trae importanti informazioni che può riportare nella sua vita e non solamente attraverso la rappresentazione della sua famiglia, ma anche rendendosi disponibile come rappresentante per le costellazioni degli altri partecipanti.

Ogni volta che qualcuno viene scelto come rappresentante ha la possibilità di percepire importanti informazioni che aprono la mente e il cuore a nuove prospettive. Ad esempio una persona, rappresentando un genitore, può percepire come si sente questi quando viene giudicato da un figlio e in questo modo ha l'opportunità di sentire come si sente sua madre o suo padre quando lui li giudica. Altresì può percepire quanto è gratificante per un genitore sentirsi dire "grazie" da un figlio e come l'amore scorre in modo diverso.

In più di un seminario qualche partecipante non ha più sentito il bisogno di mettere in scena la propria famiglia dopo aver fatto il rappresentante nella costellazione di un altro. Tutti i chiarimenti di cui aveva bisogno li aveva già ricevuti.

In molti casi invece facendo il rappresentante si completa una propria costellazione, riuscendo a fare qualcosa (ad es. dire "grazie", rendere un peso che non ci appartiene, ecc...) che nella propria non si era ancora riusciti.

Ritengo che le Costellazioni Familiari siano uno degli strumenti più potenti a nostra disposizione per portare pace e serenità nella vita di ognuno. Sono una ricchezza non solo per risolvere difficoltà personali ma anche per cominciare a "leggere" la vita in modo diverso.

Attraverso questo metodo si va oltre il giudizio, cominciando un profondo percorso di riconciliazione con se stessi, con il proprio sistema d'origine e con la vita.

Per concludere sottolineo brevemente che, attraverso le Rappresentazioni è possibile risolvere non solo difficoltà personali ma anche problemi aziendali.

Si chiamano in questo caso, rappresentazioni organizzative o aziendali.

Qualora ci fossero all'interno di un'azienda difficoltà tra reparti, dirigenti, responsabili di settore, o anche delle scelte da fare è possibile mettere in scena i vari elementi, evidenziare dove c'è il disordine e trovare una via per una buona soluzione.

Alcune grosse compagnie di assicurazione hanno usato le rappresentazioni in caso di grossi incidenti dove non era chiaro quale era stato il fattore scatenante. Hanno proceduto mettendo in scena un rappresentante per ogni fattore, il tempo, la velocità, la distrazione, il sonno, ecc. ecc.

Dopo un po' uno dei rappresentanti ha detto: "sono stato io, tutto è cominciato da me", dando in questo modo un'importante indicazione alla Assicurazione per ricostruire la catena degli eventi.

Attraverso il metodo delle Rappresentazioni è possibile lavorare su qualsiasi cosa. In Germania, molti giudici minorili di rivolgono a professionisti di questo metodo per, in caso separazione, avere un'indicazione di quale è il posto migliore per i figli.

Ogni mese presso L'alchimista c'è la possibilità di partecipare ad un seminario di Costellazioni Familiari.

Io, Antonella Favaro, conduco personalmente questi seminari.

Mi occupo di costellazioni familiari dal 2003. La mia formazione permanente come Mediatore Umanistico si è svolta presso l'ALCI Associazione Liberi Costellatori Italiani con insegnanti quali: Otto Brink, Stephan Hausner, Ilse Kutschera, Jakob R. Shneider, Sieglinde Shneider e Gunthard Weber per quanto riguarda le Rappresentazioni Fenomenologiche e, Siegfried Essen per le Rappresentazioni Spirituali.

L'ALCI ha ottenuto il riconoscimento della Reconciliation Therapy[®] come marchio comunitario riconosciuto dall'OAMI.

Ciò significa che viene riconosciuto che ciò che l'ALCI insegna è una forma accettata di terapia, che si distingue dalla terapia della medicina classica ed ha una sua forma ben strutturata, integrativa e complementare ad essa: è una disciplina umanistica e sistemica di base che rispetta pienamente il valore e la responsabilità individuali ed educa ad una maggiore consapevolezza delle competenze e delle relazioni all'interno di un contesto più grande che armonizza e contiene.

La Reconciliation Therapy[®] usa come tramite le Costellazioni delle famiglie o di altri sistemi.

Io e il mio compagno abbiamo inoltre creato un nuovo metodo di lavoro individuale che chiamiamo **“Il Recupero dell'Ombra”** e che utilizza il sistema delle rappresentazioni, assieme al Focusing e a Corpocoscienza. Tale metodo ha lo scopo di aiutare la riconciliazione con “parti” di noi che abbiamo escluso perché giudicate inappropriate per l'appartenenza alla nostra famiglia, ma che senza le quali non siamo completi, non siamo nella nostra forza perché, ciò che abbiamo visto nelle costellazioni vale anche per la nostra vita, e cioè: “ogni parte di noi ha lo stesso diritto di appartenenza”.

Nel 2011 ho arricchito la mia esperienza di terapeuta energetica imparando tecniche di Guarigione Quantistica grazie a due seminari con Rosina Kaiser, istruita direttamente da F. Kinslow (Quantum Entrainment) e R. Bartlett (Matrix Energetics). Ho a mia volta creato un metodo di insegnamento che ho chiamato **“Trasformazione Quantica”** per rendere accessibile a tutti coloro che lo desiderano questo straordinario metodo che, oltre agli altri pregi è perfettamente utilizzabile durante le costellazioni familiari velocizzando ed addirittura rendendo possibile dei movimenti dell'anima che molte volte non sarebbero possibili in un'unica costellazione.

Oltre che di Costellazioni Familiari e di Trasformazione Quantica mi occupo di **Reiki** (sono Master Reiki) attivando le persone che lo desiderano a tutti i livelli del Reiki di Usui.

Sono operatrice di **CorpoCoscienza**, una tecnica che attraverso degli esercizi di percezione corporea permette di “sentire” che cosa sta accadendo nel corpo percependo direttamente come i pensieri, i sentimenti, le relazioni interpersonali hanno delle precise correlazioni con il piano fisico e come attraverso l’ascolto attento e consapevole ogni situazione di disagio può diventare un’occasione per evolvere.

Sono inoltre operatrice di **EFT** (Emotional Freedom Tecnic), una tecnica che rientra nella psicologia energetica e che consiste nello stimolare una serie di punti nel corpo corrispondenti a 14 meridiani, di concerto con la focalizzazione della mente sul problema che si vuole risolvere.

Sono un’esperta di **Fiori di Bach** e sto approfondendo la conoscenza dei fiori Australiani

Conduco inoltre gruppi di meditazioni e di altri percorsi di consapevolezza.

Per avere informazioni sulle date dei seminari di Costellazioni Familiari o di altri percorsi individuali o di gruppo potete telefonarci allo **0422-858043** o visitare il nostro sito: **www.lalchimista.it**

L’ALCHIMISTA

Piazza Marco Polo, 10 – Ponte di Piave (TV) – Tel 0422-858043
info@lalchimista.it www.lalchimista.it