



**Consulenze, trattamenti, corsi e workshop
per stare bene e mantenersi in forma**

Germano Mondino

Counselor, Naturopata, Iridologo

Via Vittorio Emanuele 22 Fr. Gauna
Alice Superiore 10010 (TO)
Tel. 329.64.97.346 P.IVA: 08254960019

Daniela Oberto

Art-Counselor, Riflessologa, Costellatrice
Cantone Vigna 29 - Ivrea 10015 (TO)
Tel. 346.32.61.322 P.IVA: 10280460014

www.metanoia.it - info@metanoia.it

COSTELLAZIONI FAMILIARI e SISTEMICHE

Bert Hellinger, uno psicoterapeuta tedesco ormai conosciuto in tutto il mondo, a seguito di studi e ricerche, ha compreso che all'interno di una famiglia (o di un qualsiasi altro sistema), alcune dinamiche si ripetono nel tempo. Tali dinamiche sono spesso causa di difficoltà, disequilibri, malattie, conflitti e (co)dipendenze. Nell'ambito di un sistema familiare, per esempio, spesso riproponiamo inconsapevolmente problemi, emozioni irrisolte, sensi di colpa e di esclusione che appartenevano ai nostri antenati e che crediamo essere nostri.

La nostra vita spesso è condizionata da sentimenti e comportamenti che appartengono ad altri membri della famiglia, magari scomparsi da tempo. Se un membro di una famiglia è stato escluso o dimenticato, a causa di circostanze dolorose o di un tragico destino, può accadere che un altro membro della famiglia, anche di generazioni successive, sostituisca inconsapevolmente l'escluso e ne imiti la sorte con azioni e sentimenti analoghi, incontrando simili difficoltà. Questa manifestazione è chiamata da Hellinger "irretimento", ossia una "fedeltà inconsapevole" che conduce le persone a ripetere forzatamente qualcosa che sembrerebbe estraneo al loro destino. Nel sistema famiglia ci sono quindi legami invisibili, delle forze di cui non siamo consapevoli, che ci inducono ad assumere i sentimenti, le colpe ed i destini dei nostri antenati e/o di persone che non abbiamo mai conosciuto.

Le costellazioni familiari e sistemiche si rivelano un efficace strumento per far emergere sia le dinamiche nascoste collegate ad eventi passati, sia per comprendere le "forze" e le disarmonie in atto nel quotidiano.

Aiutano a risolvere difficoltà in ogni ambito (professionale, affettivo, fisico, materiale, ecc.), rimuovendo gli ostacoli che ci impediscono di realizzarci. Espandono la visione della realtà incrementando chiarezza e consapevolezza. Ristabiliscono equilibrio ove si presentano situazioni sbilanciate. Conducono rapidamente ad un aumento di energia e vitalità e complessivamente del benessere psico-fisico.

Il "potenziale di guarigione", in seguito anche ad una sola costellazione, è grandissimo ed immediato. Infatti, l'aumento della consapevolezza che si ottiene mediante l'osservazione e la sperimentazione delle dinamiche in gioco, unito all'esperienza di riassetto e di riequilibrio, azionano un processo di liberazione dall'imprigionamento in cui l'individuo si trova, consentendogli di portare alla luce l'espressione di se stesso.

E' possibile svolgere l'attività sia in sessione individuale che in gruppo. Il gruppo solitamente attiva un potenziale di guarigione maggiore.

COME SI SVOLGE UN INCONTRO DI GRUPPO

In genere ci si siede in cerchio. Il conduttore, abitualmente, fa precedere la "messa in scena" della costellazione di colui che desidera esplorare un tema, da un breve colloquio al fine di definire con chiarezza la tematica in oggetto, e l'obiettivo che desidera raggiungere attraverso il lavoro. A questo punto invita il protagonista a scegliere i rappresentanti del tema, per esempio, membri familiari, stati emozionali (es. la rabbia, la paura), archetipi (es. il destino), forme mentali (es. "io non valgo nulla"), il suo corpo o parti di esso, entità spirituali (es. l'anima del protagonista). La scelta viene fatta in modo "istintivo": senza farsi influenzare da possibili somiglianze, ed evitando di ragionare.

Il protagonista sceglie i rappresentanti (compreso se stesso) e li dispone nello spazio all'interno del cerchio, poi si siede ed assiste allo sviluppo della rappresentazione.

Emerge gradualmente il "campo cosciente" del sistema in oggetto, ossia l'energia emanata in relazione a quella particolare dinamica.

I rappresentanti iniziano così ad accedere alle emozioni ed alle sensazioni fisiche del "ruolo" che rappresentano: può accadere che percepiscano dentro di sé, ad esempio, una forza che li stimoli a parlare, che sentano di non avere nessun legame con gli altri, oppure che abbiano l'impulso di cadere a terra, ecc. Essi si esprimono con frasi e si atteggiavano come le entità rappresentate.

La preziosa opportunità di poter osservare dal di fuori e di prendere contatto con tutto ciò che emerge durante la costellazione, mette il protagonista nella condizione di comprendere e di "riconoscere la realtà per ciò che è": quasi mai nella vita accade di poter vedere una situazione da una posizione neutra e di cogliere le dinamiche nel loro insieme.

Il conduttore può anche intervenire chiedendo ai rappresentanti di pronunciare frasi specifiche o di compiere gesti rituali. Per esempio, l'inchino di un figlio al proprio padre, accompagnato dalla frase: "caro papà, ti restituisco i tuoi pesi e il tuo destino; non posso più continuare a portarli al posto tuo". A livello energetico questo rituale, ha l'effetto di tagliare un legame malsano tra padre e figlio, e permette a quest'ultimo di allinearsi maggiormente col proprio destino.

Gli "attori" scelti per rappresentare un ruolo, beneficiano sempre del vantaggio di poter conoscere una parte che appartiene anche a loro. Anche da semplici spettatori e senza mettere in scena la propria costellazione si ottengono dei benefici. Poiché osservando e riconoscendo dinamiche che si manifestano nella rappresentazione di un'altra persona, dinamiche che fanno parte della nostra quotidianità, si risolvono irretimenti e si fa chiarezza in noi.

L'attenzione del cliente viene sempre focalizzata sulle sensazioni corporee. Le sensazioni fisiche e le emozioni sono importanti segnali che l'organismo ci invia per indicarci una determinata situazione energetica: spesso, piuttosto che accoglierli e valorizzarli come preziosi aiuti e come contributi al nostro benessere psico-fisico, li reprimiamo per paura ed ignoranza. Tutto ciò che teniamo forzatamente nell'inconscio, riemerge prima o poi con maggiore forza, fino a cristallizzarsi in disturbi e addirittura in malattie ed il segnale si fa via via così forte che non sarà più possibile ignorarlo.

Le Costellazioni Familiari intervengono per superare e risolvere tali malesseri e ci aiutano a liberarci gradualmente da "pesi" schiacciati che riducono notevolmente la nostra energia e la nostra libertà di azione.

Negli incontri individuali, tutto avviene come negli incontri di gruppo, tranne che, non essendo disponibili rappresentanti umani da mettere in scena, si utilizzano fogli sui quali scrivere il nome della persona che rappresentano, oppure oggetti o pupazzetti.

IL PERCORSO E' CONDOTTO DA:

Daniela Obero Riflessologa, Art-Counselor, Costellatrice

Effettua trattamenti e consulenze individuali, conduce Atelier di Pittura Spontanea e workshop di counseling relazionale e di costellazioni familiari.

Cel. 346.326.13.22 - info@metanoia.it - www.metanoia.it