

Costellazioni Familiari Sistemiche Evolutive - FAQ

di Sabina Zingariello Zanzottera



Ciao!

Questo è il mio regalo per te.

Una breve guida dove troverai le risposte a quelle domande che forse ti sei posto anche tu quando hai sentito parlare per la prima volta di Costellazioni Familiari.

Se hai altre domande non esitare a contattarmi.

La mia e-mail è: info.animaeradici@gmail.com

1) Chi ha creato le Costellazioni Familiari?

- Bert Hellinger. Un teologo, psicoterapeuta, filosofo, ex sacerdote ed esperto di comunicazione non verbale.

Lui ha decodificato le informazioni ancestrali e animali presenti nel cervello rettile. Si è, così, reso conto che l'amore per fluire ha bisogno dei suoi ordini, l'infrazione degli stessi provoca disarmonie e ha conseguenze pesanti.

È stato, inoltre, l'unico filosofo a comprendere che l'essere umano ha tre livelli di coscienza; Individuale, Collettivo e Spirituale. Il livello di coscienza collettiva qui lo chiameremo **Sistema**.

2) Perché si chiamano Costellazioni se non hanno riferimenti astrologici?

- Le costellazioni astrologiche sono insiemi di stelle. Conoscere una Costellazione serve a capire la posizione delle stelle, tracciando una linea immaginaria tra una stella e l'altra si comprende la forma della costellazione. Una costellazione familiare permette di comprendere la struttura invisibile di un sistema familiare. Questa similitudine ha regalato il nome alle Costellazioni Familiari.

3) Cosa sono gli Ordini dell'Amore?

- L'ordine viene prima dell'amore. L'amore senza ordine è cieco.

Gli Ordini dell'amore sono tre e fanno parte delle memorie ancestrali che l'essere umano porta con sé dalla preistoria:

- **Appartenenza:** chiunque è stato concepito all'interno di un sistema familiare ha diritto di appartenerci, anche chi ha procurato grandi vantaggi o gravi torti. L'esclusione implica l'attivazione dell'amore cieco.
- **Gerarchia:** i figli sono piccoli rispetto ai genitori, i genitori sono grandi rispetto ai figli, ma piccoli rispetto ai loro stessi genitori. Chi è arrivato prima ha più diritti e doveri rispetto a chi è arrivato dopo.
- **Equilibrio:** i grandi danno con amore e i piccoli ricevono con gratitudine.

4) Cos'è l'amore cieco?

- Per Amore Cieco si intendono tutti quei movimenti inconsapevoli che ci spostano verso i nati prima di noi nel tentativo di alleggerirli facendoci carico dei loro dolori. Amore cieco è anche la fedeltà inconscia che abbiamo verso la nostra storia

famigliare, soprattutto verso quelle cose che non sono state dette né viste. Questo Amore Cieco viene chiamato anche Amore Ignorante perché ignora le conseguenze del suo agire. Questo Amore non si rende conto che prendendo in carico il dolore di uno o più antenati loro perdono forza e tu vivi situazioni complicate. Le Costellazioni rendono cosciente questo Amore Cieco in modo tale che finalmente veda. Questa è la grande guarigione dell'anima.

5) Dici che “le costellazioni familiari sono un cammino fatto con gli occhi dell'anima dentro ai suoi luoghi sacri”. Cosa c'entra il Sacro con le costellazioni se non sono religiose?

- Sacro è il senso di ogni cosa. È un senso talmente alto da risultare inspiegabile per la mente umana. La vita è sacra, dentro ad ogni movimento c'è la vita ed è questo che rende tutto sacro.

6) Come fanno i rappresentanti in campo a sentire quello che provano i membri della mia famiglia se non si conoscono?

- Si chiama Campo Morfogenetico. Ne ha parlato a lungo il biologo Rupert Sheldrake, è una forza invisibile che collega tutti gli appartenenti allo

stesso gruppo, detto anche sistema. Sheldrake ha studiato i comportamenti degli animali e ha notato diverse apparenti stranezze, te ne elenco una: una scimmia di un'isola giapponese aveva iniziato a lavare le patate nell'oceano mangiandole salate, poco dopo anche le scimmie di un'isola caraibica avevano iniziato a lavare le patate nell'oceano prima di mangiarle. Un membro dello stesso gruppo acquisisce una nuova informazione che poi si manifesta altrove. Conosci il detto 'un battito d'ali a Tokyo provoca un uragano in Alaska'? Ecco, si tratta proprio di questo fenomeno.

Quando si arriva ad un Workshop o ad una sessione individuale, il costellatore attiva il campo morfogenetico del tuo sistema familiare e questo permette ai partecipanti di sentire le stesse cose dei tuoi familiari.

7) Ah, wow! Ma che senso ha per i partecipanti prestarsi ad una costellazione di qualcun altro?

- I gruppi di lavoro non si creano a caso. C'è una magia inspiegabile a parole che mette insieme più persone con tematiche simili. Me ne rendo conto

ad ogni gruppo di lavoro. Chi viene scelto 'casualmente' per rappresentare il nonno ha delle tematiche simili a quelle del nonno, quindi aiuta a sciogliere un nodo energetico all'interno del gruppo ma allo stesso tempo scioglie anche il proprio.

8) Come spieghi le sensazioni fisiche durante lo svolgimento?

- 'Tutto ciò che accade, accade nel corpo' è un aforisma che ho trovato nel libro 'Il corpo accusa il colpo' scritto dallo psichiatra Bessel Van der Kolk. Ogni singola emozione, ogni esperienza, ogni trauma e ogni gioia la viviamo attraverso il corpo. Il corpo è lo strumento più intelligente che abbiamo a disposizione in questa vita: mentre la mente pensa al futuro e il cuore soffre per il passato, il corpo vive solo nel presente. Le sensazioni fisiche che si provano durante una costellazione servono a capire il racconto che la costellazione sta mettendo in atto. Non c'è niente di psicologico o mentale durante lo svolgimento, ma ci sono il corpo e le sensazioni fisiche che parlano per tutti.

9) Cosa succede quando inizia una costellazione?

- Le Costellazioni mettono in scena il racconto che l'albero genealogico ha fatto di un determinato evento. Questa messa in scena sembra un teatro silenzioso e poetico. A mano a mano che si spiega il racconto interviene il costellatore suggerendo frasi specifiche atte a sciogliere ciò che emerge. Tutti i presenti avvertono il 'cambio d'aria' nella sala.

10) Ah, quindi io che ho uno zio disperso in Russia posso fare una costellazione per capire che fine ha fatto?

- No, non è questo il senso delle Costellazioni. Le costellazioni non sono la sede adatta alle ricerche genealogiche perché 'il sistema' non conosce il tempo nel modo in cui lo conosciamo noi; non fa distinzione tra ieri, oggi e domani, per lui tutto è nel tempo presente. Ogni sistema contiene tantissime informazioni e tende a sovrapporle l'una sull'altra come fossero vecchie fotografie. Tentare una ricerca genealogica attraverso le costellazioni implica il rischio di creare un mito (racconto immaginario che la coscienza collettiva prende per vero e al quale aderisce come se fosse vero manifestandone poi le conseguenze).

11) Oh! Ok, ma quindi a cosa servono davvero le Costellazioni familiari?

- Da un punto di vista costellativo, ogni cosa che accade è una metafora del sistema. C'è stato un evento 'X' che ha coinvolto alcuni membri dell'albero genealogico, di quell'evento 'X' il sistema ne ha interpretato il racconto in modo autonomo, quel racconto si presenta nella vita di ognuno di noi sottoforma di metafora. Le costellazioni portano alla luce questo racconto creandone uno nuovo affinché il sistema ne attenui le metafore.

12) Che differenza c'è tra Costellazioni Familiari, Sistemiche, Spirituali ed Evolutive?

- Con le *Costellazioni familiari* si intendono le tematiche legate alla famiglia d'origine o attuale, con le *Sistemiche* si guarda la situazione lavorativa, la coppia, il denaro etc, con le *Evolutive* si creano nuove immagini al fine di portare un'Evoluzione Genealogica. Infine, le *Spirituali* sono un metodo creato da Hellinger: qui il costellatore non interviene con le parole, ma lascia posto solo ai movimenti dei partecipanti.

13) Cosa si può lavorare con le Costellazioni?

- Tutto. Ma attenzione! Con le costellazioni lavoriamo sul piano energetico della persona, **non sostituiscono in alcun modo il lavoro medico sanitario o psicoterapeutico.**

14) Yeah! Allora costello ogni cosa e mi risolvo tutti i problemi!

- Calma! Le costellazioni sono lo strumento più alto di lavoro su di sé. Non possono e non devono sostituire il tuo potere personale né altri cammini.

15) Quindi quante costellazioni bisogna fare per sciogliere un nodo energetico? Non ci sono dei numeri prestabiliti. Io credo che non sia necessario farne tante ravvicinate nel tempo. Una Costellazione è molto potente ed è bene viverla fino in fondo prima di pensare alla prossima.

16) Se partecipo ad un seminario è garantito che potrò fare una Costellazione su un mio tema?

- No, il cliente non ha i mezzi per valutare se è pronto ad essere costellato, questo spetta al costellatore. Puoi fare un grande lavoro energetico anche partecipando, perfino stando

seduta a guardare. Io ho bisogno del permesso del tuo sistema per poterti costellare, se mi viene negato io non posso oppormi.

17) Posso partecipare da sola o è necessaria la presenza di qualche membro familiare?

- L'assenza di un altro membro della tua famiglia non impedisce il lavoro. Può succedere che ci siano delle coppie che decidano di lavorare assieme, accade anche con madri e figli, ma non è un obbligo. Si lavora bene anche 'da soli'.

18) Qual è il collegamento tra le mie difficoltà e i miei antenati?

- Hellinger è stato l'unico filosofo a scoprire che la coscienza umana ha tre livelli: individuale, collettivo e spirituale. Qui mi soffermo solo sulla coscienza collettiva. È un livello profondissimo dell'essere umano ed è il database di tutto ciò che è successo in un albero genealogico. Da un punto di vista costellativo ogni difficoltà che riscontriamo nel quotidiano è una metafora del sistema. La radice va cercata nella coscienza collettiva ed è questo che vanno a fare le Costellazioni.

19) Che nesso c'è tra il mio albero genealogico e il mio lavoro?

- Come ti accennavo prima, i gruppi non si creano mai a caso compresi quelli di lavoro. L'albero genealogico vuole sempre un'evoluzione, può succedere che un posto di lavoro sia terreno fertile per un'evoluzione genealogica. I vari colleghi, capi e direttori di un'azienda hanno dei movimenti genealogici simili tra loro e questo li porta a proiettare del tutto inconsciamente il loro albero genealogico. Per questo esistono le Costellazioni Familiari Sistemiche Aziendali.

20) Non parlo con i miei genitori da anni e non intendo ricucire i rapporti. Questo mi vieta di costellare?

- Domanda utilissima, grazie! C'è da fare una premessa: bisogna dividere la realtà dalle costellazioni. La realtà implica diverse persone con diversi destini sui quali nessuno ha potere al di fuori di loro stessi, mentre le costellazioni familiari lavorano sui movimenti interiori dell'anima quindi sulle immagini personali che noi abbiamo dei genitori, della vita, dei soldi etc. Quindi no, il non avere rapporti con i tuoi genitori non ti impedisce di costellare.

21) Perché con gli uomini ripeto gli stessi comportamenti di mia madre?

- Qui entriamo nel 'Transgenerazionale' cioè l'ereditarietà inconscia tra una generazione e quelle successive. Anche le credenze limitanti hanno origine transgenerazionale. Prima di ogni incontro, in gruppo o di persona, chiedo sempre un disegno creativo dell'albero genealogico così da comprenderne la storia.

22) Perché la figura materna è così importante nelle Costellazioni?

- Perché è un simbolo legato alla vita. Lasciando da parte la figura reale che rimane sacra, con le costellazioni si lavora il racconto personale della figura materna. È un lavoro intenso, ma fatto con tatto e amore. Sciogliere i nodi energetici legati alla madre raccontata aiuta a riconnettersi alla vita, al femminile e a molto altro.

23) Che cosa si intende con Maschile e Femminile?

- Ogni donna è composta da un 50% di femminile e un 50% maschile così come ogni uomo. Infatti, per venire al mondo servono sia un uomo che una donna. L'energia femminile è la luna quindi le emozioni, il sentire, le percezioni, l'arte, la musica,

la progettazione, l'intuizione, la scienza, l'acqua, la terra mentre l'energia maschile è il sole quindi la decisione, l'autorità, l'azione, la caccia, il fuoco e l'aria. Sono parti di noi imprescindibili. Persino il potere personale ha un 50% di maschile e un altro 50% di femminile.

24) Com'è possibile costellare online?

- È una realtà nata da qualche tempo e il lockdown l'ha consacrata. Online si può fare tutto, per ora faccio solo gli incontri individuali. Possiamo iniziare con una breve meditazione utile a quietare la mente, poi parliamo del tuo disegno dell'albero Genealogico per poi lavorarci con delle frasi specifiche o con degli oggetti.

25) Che differenza c'è tra il lavoro di gruppo e quello individuale?

- Negli incontri di gruppo si lavora con un gruppo di persone, mentre negli incontri individuali lavori solo con me. Se facciamo un incontro di persona userò un set di playmobil al posto delle persone reali, mentre se facciamo un incontro online useremo qualsiasi oggetto tu abbia in casa, una caramella diventa 'la felicità', mentre una statua

rappresenta te e via dicendo. Considera che ogni incontro è studiato su misura.

26) I benefici quali sono?

- Ognuno ne trae un beneficio soggettivo. A me piace tradurtela così: sai quando torni dal supermercato e hai cinque sacchetti per braccio? Corri in casa non vedendo l'ora di lasciarli per terra. Appena li appoggi senti quella leggerezza che ti pervade, ecco questa è una sensazione simile. Poi sul lungo termine ce ne sono molti altri e dipendono da tanti fattori.

27) Si possono risolvere problematiche tra madri e figli o padri e figli?

- Questo è l'ambito in cui l'amore cieco si manifesta più spesso. Quando un cliente vuole affrontare queste tematiche per me è importante indagare il rapporto tra sua madre e sua nonna, sua nonna e la sua bisnonna, la sua bisnonna e la trisavola (idem per il padre, nonno paterno etc.). Le disarmonie tra madre e figlia o padre e figlio sono un racconto dell'albero quindi hanno radici energetiche che è bene analizzare.

28) Ho perdonato i miei genitori.

- Perdonare un genitore è un modo sottile per dire di essere più grandi di lui: questo è controproducente e crea parecchie disarmonie. I genitori si accettano, già arrivare fin qui certe volte è un gran lavoro.

