



***“Senza radici non si vola”***

## Introduzione alle Costellazioni Sistemiche

Le costellazioni sono una **modalità di rappresentazione tridimensionale** di un sistema e aiutano a osservare e trasformare le dinamiche relazionali, a partire da una domanda che sta a cuore alla persona che la pone. Per “sistema” si intende un insieme di diversi elementi, concreti o astratti, reciprocamente interconnessi e interagenti tra loro e con l'ambiente esterno, con proprie regole di funzionamento. Esempi di sistemi sono la famiglia, le organizzazioni, i progetti, ma anche i miti, i sogni, l'individuo nel suo insieme, ecc...

Le costellazioni permettono di guardare con occhi nuovi le situazioni che generano tensioni o blocchi e di trovare un primo passo concreto per attivare nuove modalità di azione.

Originariamente le **costellazioni familiari** nascono dall'impulso di Bert Hellinger il quale, osservando le dinamiche relazionali, ha individuato alcune regole, da lui denominate gli **“ordini dell'Amore”**, che governano le relazioni e che, se riconosciute e riattivate, aiutano il sistema ad acquisire un equilibrio sano per i suoi componenti. Queste regole si riferiscono, all'inclusione di tutti i membri del sistema, all'equilibrio tra dare e ricevere e al giusto posto che ogni persona ha all'interno del sistema stesso.

Attraverso le costellazioni familiari si può osservare come le relazioni siano a volte condizionate da alcune situazioni che hanno bloccato il flusso di Amore, inteso come Forza Cosmica, e che si sono create anche molto lontano nel tempo, in generazioni precedenti; esse continuano ad avere ripercussioni sui chi è in vita oggi, generando ciò che Hellinger chiama “irretimenti”, cioè legami spesso non visibili ma ancora presenti nelle generazioni successive.

Si è potuto osservare, grazie al contributo di diversi studiosi, che le medesime regole dei sistemi familiari valgono anche quando si osservano **sistemi organizzativi** oppure **aspetti di sé** che creano ostacoli alla realizzazione di progetti (ad esempio la difficoltà a finalizzare un progetto oppure la relazione con il proprio corpo, o ancora pensieri ricorrenti, spesso legati a credenze limitanti, che offuscano l'osservazione oggettiva delle situazioni). Un'ulteriore interessante applicazione dell'approccio costellativo riguarda la **relazione con il femminile e il maschile**: si è osservato quanto sia importante riattivare un flusso buono di collegamento per le donne con la propria linea familiare materna e per gli uomini con la propria linea familiare paterna, in modo da liberarsi da eventuali pesi o condizionamenti derivanti da altri componenti della famiglia, acquisire una consapevolezza

utile per portare avanti la propria energia originaria e realizzare se stessi, sia personalmente che professionalmente.

In sintesi, un'importante funzione che ha la costellazione è di aiutare a **portare alla luce gli impliciti** che il sistema porta con sé e a renderli espliciti, permettendo agli elementi che compongono il sistema stesso di ritrovare il proprio giusto posto, ridando legittimità a ognuno e facilitando l'armonia.

Quando si affrontano tematiche relazionali, la costellazione può essere svolta anche solo da uno dei componenti del sistema; gli effetti solitamente si manifestano sugli altri elementi, attraverso la messa in atto di nuove dinamiche.

A volte è sufficiente una costellazione, individuale o di gruppo, per aiutare da subito a fare chiarezza su ciò che blocca e ciò che fa fluire l'armonia all'interno del sistema; altre volte è meglio andare per piccoli passi e accompagnare la costellazione con incontri di counseling oppure far seguire, a distanza di tempo, una successiva costellazione per osservare altre parti del sistema e attivare gradualmente nuovi passi.

L'approccio costellativo può svolgersi attraverso **sessioni individuali, di coppia o di gruppo**. In tutti i casi l'efficacia del metodo è mantenuta; ciò che può arricchire una sessione di gruppo è il fatto di avere a disposizione altre persone a rappresentare i diversi elementi del sistema, ricevendo utili verbalizzazioni di come questi rappresentanti si sentono, fisicamente ed emozionalmente; essi, pur non sapendo nulla del sistema rappresentato, riportano, scevri da condizionamenti e pregiudizi ciò che sentono a livello corporeo, emozionale e cognitivo: vissuti corrispondenti a come realmente vivono le persone del sistema rappresentato, come testimoniano i clienti che portano un tema da rappresentare.

### **Gabriella Vigo**

Laureata in filosofia ad indirizzo psicopedagogico; ha successivamente conseguito un Master in Psicopsicologia delle Organizzazioni e un Master in Counseling Sistemico. Facilita percorsi di sviluppo personale e professionale, individuali e di gruppo, anche in contesti organizzativi. Ha conseguito la certificazione come facilitatrice in Costellazioni Integrali presso la Scuola di Costellazioni Integrali One-Altroove di Milano, nella quale è anche docente [www.altroove.it](http://www.altroove.it). Co-autrice del libro "Anche il tuo talento fa la differenza", ed. Franco Angeli.

Sito web: [www.counselingecostellazioni.com](http://www.counselingecostellazioni.com)