

Le costellazioni familiari come approccio terapeutico integrale

Le costellazioni familiari nascono nei primi anni 80 dalla mano di Bert Hellinger, filosofo, teologo e pedagogo. Sebbene altri autori prima di lui avevano già ampiamente parlato dell'importanza della famiglia come "cellula primordiale della società", B. Hellinger fornisce un approccio che comprende che la famiglia e le sue relazioni costituiscono un punto di partenza e origine dei problemi affettivi, relazionali e di malattia. Questo approccio, che potremo chiamare olistico in quanto tiene conto del soggetto in senso lato, fornisce alla società una risorsa utile ed aggiornata per lavorare aspetti profondi. Abbiamo parlato (negli incontri MET) moltissimo dell'importanza dell'integrazione, in tutti i suoi ambiti, in questo caso parliamo dell'integrazione dell'ombra, dell'osservazione di ciò che è nascosto, non chiaro o che misconosciamo ancora come causa o origine, di un determinato disturbo o comportamento. Di come sia importante agire all'origine di un problema ascoltando consapevolmente i sintomi. Attraverso le costellazioni familiari si può lavorare in modo risolutivo sugli aspetti karmici (inteso come azione pura) sia personale, sia il karma familiare, creando un nuovo equilibrio funzionale all'interno dell'intero sistema che permette a tutti i componenti un miglioramento della vita e del problema che "caricavano" all'inizio del percorso.

Le costellazioni familiari rappresentano una terapia familiare sistemica (lavora sul sistema familiare) che comprende che un individuo è influenzato dai propri parenti (anche nel bene, l'ambiente ci condiziona a prescindere che si presenti sotto forma di trauma oppure no) e così anche il singolo può influenzare l'intero sistema. Un sistema familiare è composto da parti interrelate, in modo che ciascuna compia una missione per l'altra. È un insieme di elementi in interazione dinamica che, collegati tra loro, contribuiscono ad un determinato obiettivo.

Il sistema familiare implica che ci sia un'influenza tra i diversi membri che lo compongono. Lo stesso accade con le generazioni che si susseguono, poiché influenza i loro discendenti.

I sistemi si sviluppano come una rete di reti, tutti i membri sono collegati fra loro e sono (energeticamente) inseparabili. Le reti sono circolari (come una specie di Uroboro), e si autoalimentano, quindi ciò che colpisce un membro impatta su un altro. I sistemi umani sono governati dall'equilibrio di due forze opposte che sono stabilità (omeostasi) e crescita (morfogenesi) entrambi sono necessari per lo sviluppo dei sistemi. Gli obiettivi o traguardi che le costellazioni si pongono sono i seguenti:

- Risolvere i conflitti che possano sorgere tra membri del sistema.
- Comprendere ed accettare la malattia di origine sistemica come primo passo verso la guarigione.
- Bilanciare i sistemi familiari sia socialmente che organizzativamente.
- Affrontare la paura della morte e separazione che possono verificarsi all'interno del sistema.
- Chiarire e differenziare i sentimenti verso gli altri.
- Capire che le azioni portano sempre conseguenze implicite.
- Recuperare l'equilibrio che sostiene il sistema.
- Raggiungimento della pace interiore di ogni membro che compone il sistema.

Il costellatore è una guida che combina un duplice ruolo di terapeuta e guaritore, il ruolo di terapeuta perché dirige parzialmente il processo di guarigione, al fine di trovare una soluzione, e il ruolo di guaritore perché semplicemente mantiene lo spazio affinché emerga una soluzione.

Mentre il percorso psicoterapeutico è di natura lineare, il percorso delle costellazioni è un istante nel tempo che non ha un contesto lineare; cioè lavoriamo con eventi e persone del passato per effettuare la guarigione nel momento presente, favorendo lo scioglimento del Karma e l'equilibrio del sistema.

Maria Belen Bugallo , Operatrice Oistica, Presidente a.s.d. Namanj