

LE COSTELLAZIONI FAMILIARI

**UN METODO DI AIUTO ALLA VITA CHE PUÒ APRIRE A TUTTI
LA STRADA VERSO UNA VITA PIENA E FELICE**

con Alice Ansaloni

cosa sono?

- le Costellazioni Familiari sono un modo di **esplorare le proprie relazioni e i propri conflitti** con una prospettiva più ampia e profonda attraverso la rappresentazione delle dinamiche inconsce che guidano la vita di ognuno
- **Bert Hellinger** è il principale esponente delle Costellazioni Familiari e dal 1980 fino alla sua morte, si è dedicato allo studio e alla diffusione di questo metodo

perché farle?

- per **risolvere problemi o conflitti** che si ripetono nella propria vita o nella propria famiglia
- **liberarsi da pesi o da colpe** che si portano da generazioni
- **guarire da ferite o da traumi** che si sono subiti o che si sono inflitti
- **ritrovare la propria forza** e il proprio equilibrio interiore
- migliorare la propria **autostima** e il proprio **benessere**
- **armonizzare le relazioni** con gli altri e con se stessi

su cosa posso lavorare?

FAMIGLIA

i rapporti familiari,
incomprensioni, legami
disfunzionali, difficoltà
comunicative

GENITORI E FIGLI

sentimento di abbandono,
oppressione per un peso non
nostro. adozioni e affidi, disturbi
dell'apprendimento, crisi
adolescenziali

RELAZIONI

difficoltà ad entrare in relazione,
difficoltà di coppia, amore,
innamoramento, separazione,
divorzio, aspetti legati alla
sessualità

SALUTE

percezione di sé, sintomi fisici,
malattie, rapporto con il cibo

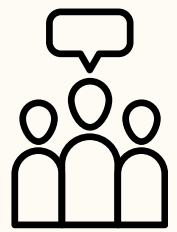
DECISIONI

quando sono di fronte ad un
bivio e devo scegliere la mia
strada

LAVORO E DENARO

dinamiche interne al team,
blocchi di crescita lavorativa,
disoccupazione, pensionamento,
eredità, ripetuti fallimenti,
relazione con il denaro

le 3 leggi delle Costellazioni Familiari



APPARTENENZA

ogni membro di un sistema familiare ha il **diritto** di farne parte e di essere **riconosciuto** come tale, senza esclusioni o discriminazioni



ORDINE

ogni membro di un sistema ha un **posto** e un ruolo precisi, in base alla sua posizione cronologica e gerarchica, e che deve **rispettare** il posto e il ruolo degli altri



EQUILIBRIO

ogni membro di un sistema deve **dare e ricevere** in modo equo, senza eccessi o carenze, e deve assumersi la **responsabilità** delle proprie azioni e delle conseguenze

come si svolge una Costellazione

- il metodo delle costellazioni familiari consiste nel **rappresentare il proprio sistema** con l'aiuto di altre persone, chiamate rappresentanti, che assumono il ruolo dei propri familiari o delle figure significative
- i rappresentanti **si dispongono nello spazio** seguendo le indicazioni del cliente, che osserva la scena da fuori, e **si lasciano guidare** dalle sensazioni e dalle emozioni che provano nel ruolo che hanno assunto
- il costellatore, colui che conduce il seminario, interviene per **fare domande**, affermazioni o **suggerire dei movimenti** che **aiutano il cliente a vedere** la situazione in modo diverso e a trovare una soluzione o una riconciliazione
- le costellazioni familiari possono essere fatte **sia in gruppo che individualmente** con l'uso di oggetti o di simboli al posto dei rappresentanti

i seminari

- sono il più classico e tradizionale appuntamento
- sono a numero chiuso e tutti i partecipanti nel rispetto del proprio sentire, partecipano attivamente
- si svolgono in cerchio. A turno, liberamente, ciascuno dei partecipanti condivide il proprio tema e ne fa esperienza grazie alla rappresentazione degli altri partecipanti
- a fianco di chi conduce il gruppo, il costellatore, c'è una sedia vuota per chi farà di volta in volta la sua costellazione
- il costellatore propone una breve introduzione che permette a tutti di sentirsi parte del gruppo e a proprio agio



risposte

ad alcune delle
domande
più frequenti

**è sufficiente
una costellazione?**

**può fare male ed
avere effetti
collaterali?**

è magia?

funziona?

Ad ogni costellazione vediamo ciò che in quel momento occorre vedere, **un pezzo del grande puzzle della nostra vita**. Arriverà poi il momento in cui sentiamo di dover scoprire altri pezzi

Sono **esperienze molto intense** che portano ad avvertire un senso di **grande leggerezza**. Possiamo avere resistenze al cambiamento e questo con rispetto lo si accoglie e lo si accompagna con amore

No. Tutto avviene in **piena presenza**. Non ci sono ipnosi e suggestioni. C'è l'essere parte di un campo di informazioni collettivo, come un "cloud" dove i singoli "device" (noi) attingiamo informazini utili in quel momento

Helliger dice: "preferiamo continuare a stare male piuttosto che **aprirci al cambiamento**". Funziona in base a quanto sei disposto a **lasciare andare** ciò che non è più utile nel tuo cammino

appuntamenti a Modena 2024

21 gennaio

Nuovi inizi: perchè arrivi qualcosa di nuovo, qualcosa di vecchio se ne deve andare

18 febbraio

Mangiare e amarsi: come i disordini alimentari possono ritrovare l'ordine perduto

17 marzo

Dove si è "incagliato" l'amore? Riaprirsi alla vita, nonostante e grazie a tutto

21 aprile

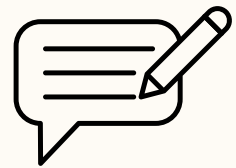
Se tutti sono al nostro posto allora tutti stanno bene: l'importanza dell'ordine nelle nostre relazioni

19 maggio

Sulla strada: ora possiamo camminare in pace

I "titoli" degli incontri sono uno spunto di riflessione e di partenza. Ogni seminario trova il proprio "titolo" in base ai temi portati dai partecipanti

alcuni consigli di lettura



- **"Riconoscere ciò che è"** (2004) – nei fitti dialoghi con la giornalista Gabriella ten Hòvel, Hellinger porta il lettore nei retroscena del suo pensiero e del suo operare, e lo guida sulla via della conoscenza, che per lui inizia laddove uno riconosce ciò che è.
- **"Ordini dell'amore: Amori che guariscono"** (1999) – Hellinger espone i principi fondamentali delle costellazioni familiari e descrive come le dinamiche familiari possono influenzare la vita delle persone.
- **"La pace comincia dai genitori: Il lavoro di Bert Hellinger tra realtà e metafora"** (2001) – approfondisce ulteriormente il lavoro di Hellinger, esplorando come le dinamiche familiari possono influenzare la pace interiore e la felicità individuale.
- **"La guarigione degli ordini dell'amore"** (2003) – In questo testo, Hellinger si occupa delle dinamiche familiari e del modo in cui le costellazioni familiari possono portare alla guarigione delle relazioni.

chi sono

Nasco a Modena nel '78.

Sono figlia, sorella, moglie, mamma di 5 figli, amica e naturopata.

Nel 2007 mi diplomo Naturopata alla Scuola di Naturopatia di Bologna e inizio a operare nel mio studio Prenditicura.

Dal 2006 seguo la formazione per Mediatore Familiare Sistemico secondo il metodo delle Costellazioni Familiari e dal 2019 conduco seminari di gruppo.



la vita

la vita ti nasconde tesori fino a che
non inizi il tuo viaggio e non esci a
cercarli

Bert Hellinger

contatti

Prenditicura

Corso Canalchiaro 12 – Modena

347 0722584

prenditicura@gmail.com

prenditicura.com

[@_prenditicura](#)