

Roswitha Stark

COSTELLAZIONI
FAMILIARI
IN SIMBOLI

ARMENIA

Credit delle illustrazioni

© **Lydia Kühn** 25, 103, 105, 115, 142

© **Mankau Verlag GmbH** 36, 41, 142, 153, 155, 166, 171

Titolo originale dell'opera:

Familienstellen mit Symbolen

Optimale systemische Lösungen auf dem Papier entwickeln

Traduzione dal tedesco di Roberta Zuppet

Copyright © Mankau Verlag GmbH, Murnau: Roswitha Stark, 2018

Copyright © 2019 Armenia S.r.l.

Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)

Tel. 02 99762433

www.armenia.it

info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

PREMESSA

Vi saluto di cuore e vi do il benvenuto in questo libro. Sono lieta di poter condividere con voi un autentico patrimonio di conoscenze e di esperienza curativa che mi accompagna da anni e che mi regala ogni giorno nuove ispirazioni e intuizioni meravigliose. Le costellazioni familiari in simboli sono un'opportunità molto semplice, e tuttavia molto profonda, per apportare, con pochi passi, cambiamenti benefici nella propria vita. Mi sorprendo e mi commuovo continuamente nel vedere come le persone riescano a lasciar andare i carichi emotivi – per esempio, la rabbia, la delusione, la tristezza o lo shock – dopo essersi liberate delle relazioni e dei collegamenti causali con altri individui o con situazioni passate. Pesanti fardelli scivolano via dal cuore e dalle spalle, si dice finalmente addio al rimorso e si è in grado di perdonare se stessi e gli altri. Prima, molti non raggiungevano questo risultato nonostante diversi tentativi (terapeutici).

Ho collezionato numerose belle esperienze soprattutto lavorando con i bambini (in età scolare). L'odierno sistema scolastico è stressante per quasi tutti i giovani individui e, se mi limito a disegnare su un foglio «fattori» come bambino, scuola, maestro o materia di studio, testando gli impulsi curativi per i singoli rapporti e poi libero il sistema generale da ogni zavorra, suscito le reazioni stupite dei genitori, che mi chiedono: «Basta così poco per ottenere così tanto?». Sì, esatto. E potete farlo anche voi, a prescindere che siate principianti, genitori oppure terapisti sistemici o consulenti esperti. Se è necessario, o se non avete molto tempo, spesso sono sufficienti alcune immagini schizzate rapidamente per produrre cambiamenti sensibili nella vostra «realtà».

Per equilibrare sistemi fossilizzati o bloccati nella famiglia, nell'ambito lavorativo e finanziario, nonché nelle questioni sentimentali, ora non avete più necessariamente bisogno di riunire persone «vere». Po-

tete farlo da soli, con un semplice bloc-notes, una matita e le istruzioni e le pratiche liste di verifica contenute in questo libro.

Questa magnifica nuova epoca, durante la quale la fisica moderna trova sempre più indizi per confermare la tesi secondo cui tutto ciò che esiste è intrecciato al resto come un'enorme rete informatica, ci offre innumerevoli occasioni per provare questo fenomeno sulla nostra pelle. Una volta che avrete completato l'immagine sistemica sulla carta e che l'avrete memorizzata nel vostro cuore o nel campo collettivo, vi accorgete di essere liberi di continuare il vostro cammino con gioia, successo, dinamismo, coraggio e benessere. Regna un clima di rinnovamento e non abbiamo più bisogno di portare la vecchia zavorra, che in gran parte abbiamo assorbito dagli altri. Quando chiarifichiamo i collegamenti tra i fattori di una costellazione con simboli o parole, usiamo allo stesso tempo anche tutte le persone interessate nella rete generale, a prescindere che siano ancora vive o già decedute. L'energia, infatti, non può mai andare perduta, bensì si limita a cambiare forma espressiva e, dal punto di vista energetico, le cose passate, se non sono state risolte, continuano ad agire e a condizionare gli eventi successivi.

Un dipendente licenziato, cacciato via in preda alla rabbia, seguita a esercitare un'azione quanto un ex partner che vi ha delusi profondamente e che proprio per questo non vi lascia liberi di vivere un nuovo bellissimo amore. Entrambi continuano ad agire in modo invisibile finché non vengono armonizzati o lasciati andare. Poi finalmente sarete liberi per accogliere la pienezza, la ricchezza, la bellezza, la forza e il successo.

Vi auguro un piacevole viaggio in questo libro, molte nuove conoscenze e ispirazioni, libertà e gioia.

La vostra ROSWITHA STARK



PARTE PRIMA

Costellazioni familiari
e concezione
sistemica


IL FASCINO DELLE COSTELLAZIONI FAMILIARI

Il lavoro sistemico «costellazioni familiari con simboli» è un processo di concezione estremamente creativa che, secondo la mia esperienza, può dare luogo a esiti straordinari, producendo conoscenze sempre nuove e affascinanti per terapeuti e principianti, costellati e costellatori, conduttori e partecipanti, presenti e assenti, e sorprendendomi continuamente con la coscienza che, nella realtà, siamo uniti l'uno all'altro da legami inscindibili. La concezione sistemica con l'ausilio di disegni, parole o anche colori sulla carta ci dimostra che, agendo, possiamo raggiungere ottimi risultati e cambiamenti esistenziali per gli altri e soprattutto per noi stessi.

Se siete interessati all'argomento delle «costellazioni familiari», probabilmente avete già una vaga idea di cosa siano. O quantomeno ne avete sentito parlare oppure amici e conoscenti vi hanno raccontato le loro esperienze. La possibilità di «costellare» le persone al posto dei membri della famiglia, o anche di parenti defunti o di figli «rinnegati», e di assegnare al rappresentante di una persona una certa posizione nello spazio, credendo che riesca a percepire i sentimenti e le emozioni del rappresentato, è molto affascinante e, per molti, perfino spaventoso o addirittura ripugnante.

La maggior parte degli interessati associa il metodo delle costellazioni familiari a Bert Hellinger, che ha diviso gli animi con le sue conferenze talvolta provocatorie. I suoi «ordini dell'amore», che secondo lui agiscono in sottofondo anche nelle costellazioni familiari traumatizzanti, sono tornati ad affacciarsi con forza alla nostra coscienza grazie alla trascinate presenza mediatica dell'individuo Hellinger, anche se il metodo del lavoro «sistemico» conobbe un revival già negli anni '50 nel campo della psicoterapia, della consulenza familiare e dell'assistenza

sociale. Attraverso i nostri pensieri, nel corso di molti anni, il tema delle costellazioni familiari, ossia la possibilità e l'utilità del lavoro sistemico come alternativa alla terapia individuale, è stato introdotto sempre più spesso nel campo morfogenetico dei ricordi, in questa rete di comunicazione invisibile che conferisce realtà ai pensieri, il che dimostra la sua importanza per la nostra epoca o per la nostra coscienza. Ormai, infatti, un numero crescente di persone, terapisti o anche semplici principianti interessati ha accesso alla magnifica opportunità di guarire se stessi e gli altri tenendo conto della rete generale degli interessati.



Non conta più l'«io voglio», bensì la considerazione per tutti gli interessati e il principio «l'unione fa la forza». Così tutti gli interessati hanno l'occasione di essere molto più forti di quanto sia mai stato il singolo.

Per me personalmente, le costellazioni familiari o lavoro sistemico implicano esercitare un'attività sulla coscienza al massimo livello, che si adatta alla perfezione anche alla nuova epoca del cambiamento digitale, in cui il tema della comunicazione e del collegamento capillare ha implicazioni sempre più importanti. Questo processo è inarrestabile, e non avrebbe nemmeno senso provare a fermarlo. L'anima vorrebbe realizzarsi, allargarsi e vivere il potenziale della sua infinità su questo pianeta a un livello dell'umanità più profondo ed esteso, cioè non più isolato, contrapposto e separato dal grande tutto, ossia da te e da me, bensì nell'«Internet» del legame universale tra tutti gli esseri viventi del cielo e della terra. Abbiamo ingaggiato fin troppe guerre perché ci sentivamo «diversi» dagli altri, perché consideravamo l'altro estraneo e incomprensibile. Perché allontanavamo molte cose e non volevamo ammettere che, a nostra volta, abbiamo tutti gli elementi dentro di noi: l'esigenza di mostrarsi come si è, il riconoscimento delle emozioni e di sentimenti come la rabbia, la tristezza o la delusione, e la coscienza che anche il «tu» ha queste cose dentro di sé e vorrebbe essere notato sempre di più. Se non sopporto qualcosa nell'altro e, nel peggiore dei casi, provo a combatterlo, mi allontano un po' anche da me stessa.

Ognuno vorrebbe far parte di questa rete – genitori, famiglia, antenati, amici e figli, del partner, colleghi, la propria azienda, le proprie malattie – e, che lo vogliamo oppure no, ognuno ne fa parte. I giudizi e i «non voglio più averci a che fare» non servono a niente. Le esperienze, belle e brutte, sono memorizzate dentro di noi e ci accompagnano anche dopo la morte. Più rifiutiamo le situazioni passate o attuali, cercando addirittura di sbarazzarcene, e più queste si mettono in primo piano e attirano l'attenzione su di sé attraverso sintomi fisici, conflitti e discordie, progetti che non vogliono saperne di decollare o situazioni che ci gettano nella disperazione o nel dubbio.

I modi in cui veniamo a conoscenza degli squilibri, dell'incoscienza o del mancato apprezzamento degli altri esseri viventi o elementi cui siamo legati sono in parte molto insoliti e inaspettati.

La mia esperienza con il morso di una zecca

Ricordo, anni fa, di essere stata morsa da una zecca. All'inizio ho sentito un prurito sull'addome e, quando ho controllato, ho visto una creaturina nera che strisciava. Guardando meglio, ho riconosciuto una minuscola zecca che non si era ancora attaccata alla pelle. L'ho rimossa e gettata fuori dalla finestra. Mi sono chiesta se dovessi essere turbata, dopotutto se ne sentivano di tutti i colori sull'insidiosità delle zecche, sulla borreiosi e sui suoi terribili sintomi. Ebbene, non sono il tipo da farmi prendere subito dal panico e i medici mi hanno vista per l'ultima volta vent'anni fa, quando ancora lavoravo in una casa editrice e avevo bisogno del certificato perché mi ero buscata una brutta influenza. Da allora vedo in tutto ciò che mi succede un motivo o una causa appartenente a un piano più profondo. Percepisco questo «andare a fondo delle cose» come un'informazione, per così dire, tra le righe degli eventi che si presentano ora, o magari che sono accaduti anche molto tempo fa, e che cercano, adesso o ripetutamente, di farsi notare e capire. Lavoro in questo modo anche con i pazienti e i pazienti, non solo in caso di sintomi fisici, ma anche di incoerenze, ostacoli, conflitti o semplicemente aspetti sgradevoli e fastidiosi del lavoro, delle relazioni sentimentali, della famiglia, dello studio o di altre relazioni sociali.

Una volta eliminata la piccola zecca innocente – o colpevole –, in un primo momento ho ignorato l'episodio, pur accorgendomi di non poter negare una leggera inquietudine nei miei pensieri. Be', dormici sopra, mi sono detta. So benissimo che i pensieri intrisi di paura attirano situazioni che confermano questa paura, ma chi ne è davvero libero? Sicuramente è capitato anche a voi. Pensate: «A me non succederà mai», cercate di scacciare questo pensiero, ma continua ad assillarvi. Forse conoscete addirittura la legge della risonanza, secondo cui i pensieri e le emozioni producono esattamente gli eventi che, in realtà, volevate evitare. Con questa tattica di evitamento, tuttavia, spingete l'attenzione proprio in quella direzione («Non pensare all'elefante rosa!»).

Ebbene, per quanto riguarda i nostri 60.000 pensieri al giorno – chi si prende la briga di contarli? – possiamo semplicemente essere un po' più indulgenti con noi stessi. Non devo controllare costantemente i miei pensieri, questa attenzione si consolida da sola con il passare del tempo. Il desiderio di liberarsi della paura crea, insieme alla disponibilità ad agire in tal senso, un campo sempre più forte in cui essere sempre più spensierati.

A ogni modo, ignorare la paura della zecca è servito a poco, perché l'indomani è comparso un cerchio rosso intorno al morso, benché il parassita si fosse limitato a strisciare qua e là senza attaccarsi. A parte l'animaletto dispettoso, dunque, non ho più potuto evitare di preoccuparmi della causa del morso.

Ho usato il mio strumento di verifica, la bacchetta da radioestesista, per chiedere se ci fosse un tema invisibile da risolvere, sul quale il sintomo del «cerchio rosso intorno al morso» volesse attirare la mia attenzione. Risposta: sì. Domanda: ha a che fare con le persone o con le situazioni? Risposta: con le persone. Della famiglia? Sì.

Ho passato in rassegna tutti i membri della famiglia: madre, padre, fratelli, sorelle, nonni eccetera. Non ottenendo un sì per nessuno di coloro che erano ancora in vita, mi sono concentrata sui defunti. A quel punto mi è venuta in mente una cosa che mi era uscita di mente da tempo, semplicemente perché nessuno della mia famiglia me ne aveva più parlato, almeno negli ultimi trent'anni. Ero sempre stata la

figlia «maggiore» e, fin da piccola, avevo dovuto badare ai miei due fratelli minori, il che mi aveva spesso fatta sentire sotto pressione. Essendo sempre stata «la grande», mi ero dovuta accollare molte responsabilità per me stessa e per i più piccoli. Mi avevano sempre esortato a essere «ragionevole», raccomandazione che mi ha accompagnata per tutta la vita sotto forma di una mancanza di spontaneità. In quell'istante, però, mi sono ricordata che non ero la primogenita. I miei due fratelli maggiori erano morti poco dopo la nascita.

Mia madre non ne parlava perché il suo meccanismo di elaborazione nei momenti di crisi era la rimozione. Non voglio giudicarla, perché ognuno cerca di arrangiarsi come può, ma sta di fatto che non ero «la grande», bensì «la mezzana», un ruolo che, a ben guardare, era molto più comodo e rassicurante. Così ho ripreso il mio posto centrale nella sequenza e ho riconosciuto i miei fratelli dimenticati dicendo: «Meno male che ci siete voi. Venite prima di me, siete voi i grandi, poi ci sono io e infine i due più piccoli». L'idea e la sensazione erano bellissime. Ero molto grata che un sintomo fisico mi avesse condotta a quella conclusione, perché era arrivato il momento di riconoscere i miei fratelli e di occupare la posizione giusta nella famiglia.

Il giorno dopo, il cerchio rosso era scomparso e, da allora, non si sono mai più presentati sintomi o disturbi legati alla borreliosi o a qualcosa di simile; ormai sono passati dieci anni circa.

La famiglia come ambiente patogeno?

La prima fase del pensiero familiare sistemico affonda le sue radici negli anni '50, con baricentro negli Stati Uniti. In quel periodo, la famosa psicologa Virginia Satir e molti dei suoi colleghi uomini furono pionieri e propugnatori di un nuovo approccio alla cura degli individui che, affetti da malattie psichiche, non avevano ottenuto dal solo trattamento i progressi sperati. Fino ad allora, la terapia individuale era stata l'unica forma accettata all'interno della prassi psicoterapeutica. Ciò che oggi per noi è ovvio – cioè prendere in esame anche il contesto sociale, l'«ambiente», prima fra tutti la famiglia, per individuare le cause delle malattie e dei disturbi comportamentali – non era ancora, all'epoca,

una prassi diffusa, né tantomeno riconosciuta. Tuttavia, meno le sedute individuali davano benefici ai pazienti, e meno si coinvolgevano gli altri membri della famiglia nella consulenza, o almeno ci si provava.

Dalla terapia individuale si passò alla terapia familiare, che oggi è un elemento riconosciuto e importante della prassi psicologica.

Le esperienze fatte allora dai terapisti erano molto promettenti e, per alcune professioni di consulenza, addirittura rivoluzionarie. In ogni caso, i buoni risultati diedero loro ragione, perché nel trattamento dei giovani pazienti c'erano molte meno ricadute di prima. Finalmente, grazie al nuovo approccio, si osservarono nuovi miglioramenti.

Così i terapisti spostarono sempre di più l'attenzione sulle famiglie dei pazienti. Questo orientamento, tuttavia, non era ancora «sistemico» nel senso di comprensivo di tutti i fattori interessati. La concezione lineare di causa ed effetto si trasferì dal paziente individuale al «sistema famiglia». In altre parole, prima si cercava la «colpa» delle difficoltà e dei sintomi nel singolo individuo, mentre ora era spesso l'intera famiglia la responsabile dell'infelicità del singolo. Occorreva sottoporre a terapia il «comportamento disturbato» dei membri della famiglia, con la speranza di guarire il paziente. Questo modo di procedere e di pensare, però, sfociò soltanto in uno slittamento della causa, e dunque della colpa, dall'individuo «malato» alla «famiglia patogena». Il rischio era che si cercasse di semplificarsi le cose, perché naturalmente i processi e le interazioni tra i membri della famiglia sono più facili da osservare dall'esterno rispetto alle condizioni psichico-psicologiche della persona. In seguito si fu così sconsiderati da interpretare questo atteggiamento come giusto o sbagliato in relazione a uno sviluppo mentale sano del paziente disadattato.

Siccome sono una naturopata, tutto ciò mi ricorda l'idea dell'«ambiente» danneggiato in relazione ai disturbi fisici, per esempio quando i funghi crescono a dismisura nel corpo e poi emergono sintomi fisici. Secondo il professor Enderlein – il principale rappresentante della teoria «l'ambiente fa la malattia», nonché lo studioso cui dobbiamo il

metodo della microscopia in campo oscuro – è proprio qui, nell'ambiente danneggiato, che si trova il responsabile della diffusione dei funghi e di altre malattie. L'idea era ed è che un ambiente acido possa favorire le malattie e che un ambiente equilibrato, o meglio basico, possa evitarle. Partendo da questa ipotesi, si mette a punto una terapia fondata su una dieta basica mirata e sull'uso di determinati preparati. Come nel caso dell'«ambiente malsano della famiglia», anche qui si cerca il colpevole nell'ambiente malsano del corpo. La questione della colpa, dunque, si sposta di nuovo dall'uno all'altro.

Alcuni anni fa ho seguito per alcune settimane una dieta vegana per riportare il mio «ambiente» nella fascia basica. Il motivo era una malattia della pelle, di cui ho incolpato la mia alimentazione troppo ricca di frumento, unita allo stress. Così ho provato a ripristinare l'equilibrio tra acidi e basi con una dieta più salutare, ossia vegana. Usavo ogni giorno il bastoncino indicatore per misurare il valore del pH, ottenendo sempre lo stesso risultato: acido. Dopo tre settimane di esiti invariati ho smesso di rimuginare sul tema del cambiamento dell'ambiente e ho ricominciato a seguire la mia solita alimentazione «nociva». Dal punto di vista dei sintomi non era cambiato nulla.

Ma la domanda è: cosa influenza il contesto o la famiglia in modo così malsano che l'ambiente deve orientarsi nella direzione «acida» – litigi, conflitti, prepotenza e violenza – per provocare sintomi o disturbi comportamentali così evidenti da non poter più essere negati? Noi esseri umani tendiamo a cambiare le cose solo quando il sintomo è troppo tenace e fastidioso.

La terapia familiare come soluzione valida

Negli anni '60, dunque, si cercò di estrapolare i problemi dei singoli individui dal contesto della famiglia e della società, per comprenderli e individuare un trattamento efficace. L'entusiasmo generale per la nuova metodologia della terapia familiare si diffuse molto rapidamente negli ambienti psicoterapeutici americani. L'ondata investì ben presto anche l'Europa, dove si moltiplicarono gli sforzi per interpretare i comportamenti «anormali» o schizofrenici dei pazienti

in relazione al comportamento degli altri membri della famiglia. La terapia che coinvolgeva l'intera famiglia prese sempre più piede. Sulla base delle esperienze dei pionieri si era sviluppata una forma di prassi ben delineata, che cominciò anche a superare i confini della psicoterapia classica. La terapia familiare diventò uno strumento scontato nella consulenza pedagogica e nel sostegno ai giovani, e il pensiero e l'approccio sistemici si imposero sempre di più anche in altri campi.

L'entusiasmo per questo tipo di lavoro sistemico è comprensibile. Dopotutto, fino ad allora si era tentato in tutti i modi di far luce sulla dimensione interiore del paziente, cercando la o le cause. Ora, però, sembrava più facile e promettente sottoporre a terapia il sistema delle interazioni familiari, che era più semplice da osservare della sfera interiore nascosta dell'individuo. Fino a quel momento si era cercato di rivelare i processi psichico-psicologici dell'uomo, i suoi pensieri e sentimenti, solo con l'aiuto di costruzioni ipotetiche molto incerte. Con ogni probabilità, da una parte era un espediente per risparmiare agli strizzacervelli un lavoro troppo faticoso ma, dall'altra, i terapeuti potevano anche ottenere successi sorprendenti osservando le altre parti abbinate del sistema, considerandole e modificando l'interazione o la comunicazione tra i membri.

Dalle costellazioni familiari al *coaching* complessivo

Il passo decisivo verso una metodologia veramente nuova arrivò quando, negli anni '80 e '90, la consueta visione della causalità («la causa ha un effetto») fu sostituita da una scienza, una ricerca e una terapia orientate al collegamento universale, da una visione in cui non si considerava più così ovvio il principio del carnefice e della vittima, bensì si riconoscevano anche le retroazioni dell'effetto sulla causa e un numero ancora maggiore di collegamenti. D'un tratto si iniziò a parlare del «battito d'ali di una farfalla» che avviene da una parte della terra e può provocare grandi cambiamenti dall'altra. Prese il sopravvento l'idea che siamo tutti legati l'uno all'altro, anche coloro che sono al di fuori della famiglia vera e propria. La rete della coscienza universale e la possibilità che tutti gli uomini siano collegati in qual-

che modo a tutti gli altri esseri umani della terra – e chissà a quali altri esseri – conquistò uno spazio sempre più grande.

Nacque la fisica quantistica e il principio di causa ed effetto cedette sempre più il passo a una mentalità aperta: la coscienza del «siamo tutti una cosa sola» o del «ogni cosa è nel qui e nell'ora».

A ogni modo, dopo non essere riuscita a curare lo sfogo cutaneo né combattendo la causa «alimentazione malsana o ambiente acido» né contrastando la causa «blocco emotivo» (sono acida = rabbia!) né provando con numerosi metodi di mia conoscenza e con magnifici farmaci alternativi, non mi è più venuto in mente nulla di sensato, perciò non ho più fatto NULLA. Sono andata per due settimane sul mar Baltico per liberarmi dallo stress e curare me stessa, ossia «sbarazzarmi dei sintomi». Ho mangiato dello squisito pesce fresco, chiudendo una volta per tutte la mia parentesi vegana. Ho accettato la situazione e, quella notte, ho fatto un sogno terapeutico più chiaro di qualunque altra visione onirica avessi avuto fino ad allora. Nel sogno non avevo proprio una bella cera, ma non cercavo neppure di nascondere o di mascherare qualcosa. La sostanza del sogno era il messaggio: «Mostrati come sei!». Dopo due giorni, il mio pH era tornato normale e lo sfogo cutaneo si era ridotto, per poi scomparire completamente di lì a poco.

Per trovare la soluzione a un «problema» non dobbiamo sempre sapere esattamente da dove esso venga. A mio parere, è una visione troppo unidimensionale, alla vecchia maniera del principio di causa ed effetto, perché cosa facciamo quando scopriamo da dove (o da chi) viene il problema? Troviamo il «colpevole» e lo puniamo? Per esempio, rimproverandolo, licenziandolo o almeno facendolo sentire in colpa? Se non si individua il tema di base comune, non può esserci alcun cambiamento radicale nel sistema complessivo. Tutti gli interessati portano le loro vibrazioni energetiche nella «famiglia», anche coloro che sono deceduti o che forse, per qualsiasi motivo, si preferirebbe dimenticare. Non siamo più costretti a sapere esattamente come stan-

no le cose. Questa esigenza nasce dall'intelletto, che proprio non ama essere obbligata a cedere il controllo. Se non occorre più sapere da dove venga qualcosa, posso occuparmi fin dall'inizio con ciò che esiste ORA. Solo quando accetterò la situazione effettiva e, se possibile, eviterò di giudicarla con termini come «giusto» o «sbagliato», «voglio» o «non voglio» oppure «sì» o «no», avrò accettato l'utilità dello stato di cose attuale. Da qui può scaturire il primo passo verso il cambiamento per il bene di tutti gli interessati.

Mostrati come sei. Tutto è permesso

Il mio sfogo cutaneo, dunque, non ha accennato a guarire per quanto mi sia sforzata di combatterlo con tutti i mezzi disponibili. Non appena si erano presentati i sintomi, avevo cercato di individuare il colpevole: la cattiva alimentazione, la sedentarietà, lo stress, le emozioni represses e così via... Il mio ambiente interiore era rimasto acido, come il mio stato d'animo, a causa dei tentativi inutili di sbarazzarmi del disturbo. Dal punto di vista della struttura complessiva, di cui normalmente non riesco a vedere tutti i componenti, la situazione in cui mi «ritrovo» è proprio quella giusta per me. Il campo dei sintomi, dei disturbi o delle situazioni e dei risultati spiacevoli mi offre l'opportunità e il tempo di ritrovarmi in ciò che sono davvero nella mia interezza.

Naturalmente, ciò vale anche per tutte le altre persone coinvolte nel processo, per esempio all'interno di un'azienda. Se, per motivi egoistici, voglio liberarmi di un collega – per esempio, per ottenere il suo posto –, questo egoismo continua a esistere nel campo comune e prima o poi mi si presenterà anche a me dentro questo campo, per esempio mettendomi in una situazione analoga, in cui però sono io a ricevere il benservito.

Pertanto, se siete in una situazione sgradevole, se siete insoddisfatti del vostro lavoro, se il capo o il partner vi danno del filo da torcere, se non sapete più come aiutare i vostri figli a scuola, come attenuare il dolore o dove trovare i soldi per l'affitto del mese prossimo... fate i passi giusti, ma solo dopo aver accettato questa situazione, e dunque il

momento attuale, considerandoli adeguati al 100 per cento. Siete stati voi, infatti, a produrre questo stato di cose temporaneo sotto forma di potentissimo essere dell'anima per trarne qualche insegnamento. Perciò è proprio questa la lezione che ho imparato dal mio sogno terapeutico: «Mostrati come sei» non significava altro che «accetta la situazione attuale come sensata e non nasconderla a te stessa o agli altri».

Solo quando direte sì, potrete fare i prossimi passi verso la soluzione, ma insieme a tutti gli altri. Non è detto che vediamo chiaramente chi siano gli altri partecipanti al sistema generale, come avviene invece nel caso dei dipendenti di un reparto. Non conosciamo personalmente nemmeno ogni cellula del sistema corpo o, a rigor di termini, non conosciamo neppure uno di questi preziosi collaboratori, eppure la guarigione ha luogo.

Possiamo fidare nel fatto che la guarigione avverrà, come è già accaduto milioni di volte senza il nostro intervento conscio, anche se non siamo in grado di guardare dentro il nostro corpo. Non dobbiamo preoccuparci di quali cellule muoiano, scompaiano, si rinnovino, si riattivino o si prendano una vacanza. Ci pensa il sistema generale.

Accettando incondizionatamente la situazione attuale, diamo al sistema generale un impulso iniziale nella direzione della guarigione o dell'ordine armonico. Deleghiamo, per così dire, l'esecuzione ai collaboratori più validi, ma desistiamo completamente dal volerli controllare tutti. Questa è fiducia.

Indice

Premessa	»	7
PARTE PRIMA - COSTELLAZIONI FAMILIARI E CONCEZIONE SISTEMICA	»	9
Il fascino delle costellazioni familiari	»	11
La famiglia come ambiente patogeno?	»	15
La terapia familiare come soluzione valida	»	17
Dalle costellazioni familiari al <i>coaching</i> complessivo	»	18
Mostrati come sei. Tutto è permesso	»	20
Principi operativi fondamentali		
del lavoro sistemico	»	23
Riconoscere la situazione attuale	»	23
Il principio di appartenenza.....	»	23
Il principio dell'equivalenza.....	»	24
Il principio dell'ordine cronologico	»	24
Il principio del riconoscimento dei membri precedenti .	»	26
Il principio dell'apprezzamento delle capacità individuali	»	26
I formati delle costellazioni: le possibilità		
del lavoro sistemico	»	29
Le costellazioni familiari secondo bert hellinger.....	»	29
Le costellazioni delle strutture familiari.....	»	30
Le costellazioni sistemiche orientate alla soluzione.....	»	31
La consulenza organizzativa	»	32
Costellazioni per la scuola e i figli.....	»	33
Le costellazioni del miracolo	»	35
La costellazione del miracolo con l'ausilio dei simboli....	»	35

Possibilità di combinazione con altri metodi.....	»	41
PARTE SECONDA - LA NUOVA EPOCA	»	47
Le costellazioni familiari e la fisica quantistica	»	49
La causa non è una linea, ma un campo	»	50
Nel campo morfogenetico, la mente non ha confini	»	50
Il campo morfico e le costellazioni sistemiche.....	»	53
La rete invisibile	»	56
La vita sottostà a un ordine superiore.....	»	58
L'accesso ai ricordi nei campi collegati.....	»	59
Il tempo non esiste.....	»	61
Rimuovere i programmi di sabotaggio dal subconscio....	»	63
Chiarire gli influssi dell'ego nei sistemi	»	66
Miracoli sistemici: sii padrone del tutto	»	71
La base è l'amore.....	»	72
Ricominciare a vivere il noi conscio.....	»	74
L'atteggiamento determina la direzione degli eventi.....	»	74
I compiti collettivi	»	76
Far prevalere la clemenza.....	»	76
Accettazione totale, anche quando è difficile.....	»	77
Tornare a vivere l'io autentico	»	78
Assumersi la responsabilità invece di incolpare	»	79
Imparare a interpretare le risposte.....	»	81
Empatia anziché compassione.....	»	81
Il tutto è più della somma delle sue singole parti.....	»	83
È l'osservatore a determinare la realtà	»	84
Diventate maestri di un gioco bellissimo	»	88
PARTE TERZA – GUIDA PRATICA	»	93
Costellazioni sistemiche sulla carta	»	95
I sistemi di verifica	»	96
Immagini curative di simboli, parole e colori	»	97

Giocate al gioco delle relazioni con infinite possibilità ...	» 99
La concezione dell'immagine sistemica.....	» 107
Scoprire le disarmonie nel campo sistemico.....	» 114
Ripristinare l'ordine armonico	» 116
Mettere a disposizione le risorse	» 123
In breve: le fasi più importanti della produzione di un'immagine curativa	» 125
Un caso particolare: il campo degli antenati	» 129
Verificare le disarmonie nel campo degli antenati	» 131
Ripristinare l'ordine armonico nel campo degli antenati	» 132
Prendere in considerazione altre dimensioni?.....	» 133
Il controllo di qualità alla fine	» 135
La linea del tempo	» 135
Individuare i blocchi invisibili	» 138
L'immagine è completa	» 139
Altri metodi per equilibrare un campo sistemico.....	» 143
Vibrare a 432 hertz di frequenza.....	» 143
Il processo del perdono	» 143
La guarigione del bambino interiore	» 145
Buon divertimento!.....	» 147
PARTE QUARTA - TEST E STRUMENTI OPERATIVI PRATICI.....	» 149
Sistemi di verifica utili	» 151
La verifica con la bacchetta	» 151
La verifica con il pendolo.....	» 152
Il test di risonanza con pollice e indice	» 152
Il test della lunghezza delle braccia	» 153
Il test dell'inclinazione del corpo.....	» 154

Le liste di verifica	» 155
Famiglia e parenti.....	» 156
Lavoro e professione.....	» 157
Amore e relazioni di coppia	» 158
Salute e benessere.....	» 159
Organi e apparati	» 160
Parole di bilanciamento per l'armonizzazione dei collegamenti.....	» 165
Simboli di bilanciamento per l'armonizzazione dei collegamenti	» 166
Risorse per i fattori.....	» 167
Risorse per i fattori.....	» 168
Blocchi sulla linea temporale	» 169
Blocchi sulla linea temporale	» 170
Simboli per la chiarificazione dei blocchi sulla linea temporale	» 171
Risorse per il bambino interiore.....	» 172
 Appendice	» 173
Indirizzi e link	» 173
Mazzi di carte simboliche.....	» 173
Bibliografia	» 174
 Ringraziamenti	» 177