

Perché amo il lavoro con le Costellazioni

di Silvia Miclavéz

Il lavoro con le Costellazioni, così come lo intendo, è **un lavoro sacro**. Poter uscire dalle nostre piccole fissazioni, idiosincrasie e dai nostri giudizi limitanti, che ci confinano entro un campo di vita molto ristretto, e poter **contemplare invece la nostra vita in rapporto a contesto più grande**, che ci muove e ci dà significato, è il grande vantaggio dell'appassionante lavoro di esplorazione dei moti dell'anima che possiamo intraprendere con la rappresentazione delle Costellazioni Umane (Familiari, Organizzative e Spirituali) - così come l'ho appresa e sviluppata negli anni.

Quando per la prima volta chiesi a Bert Hellinger di aiutarmi a risolvere un mio problema (riguardante un conflitto interiore probabilmente connesso con la morte misteriosa di mia madre, investita da mio padre, mentre tornavano a casa a notte fonda da Venezia), e lui entrò in quella dimensione che ora riconosco essere lo spazio in cui entriamo quando ci prepariamo ad esplorare il campo delle costellazioni, sentii che questo per me è **il campo in cui io mi sento "a casa"**. Non importa se in seguito, durante la costellazione che poi Hellinger fece per me durante un seminario, emerse che la morte di mia madre era una forma di suicidio e che mio fratello ed io dopo quell'evento, che aveva profondamente segnato mio padre, eravamo rimasti in balia degli eventi un po' come Hänsel e Gretel.

Non ho mai sopportato le mezze verità o il buonismo di chi ti cambia la storia per non spaventarti, sottovalutandoti, ingannandoti e confondendoti. Specialmente i bambini sentono tutto, anche se spesso non riescono a decifrarlo e **l'emergere di una realtà nascosta, ma sentita, se affrontata con lo spirito giusto e comunicata con il linguaggio appropriato, dà un gran sollievo, chiarisce la percezione e rappacifica gli animi**. Perlomeno così è per me e per le tante persone coraggiose con cui ho lavorato, con le quali è stato possibile riconoscere le connessioni sistemiche e transgenerazionali che riguardano i destini, spesso taciuti, dei nostri cari e sciogliere gli irretimenti che stanno alla base anche di gravi malattie, sintomi persistenti e problemi nelle relazioni.

Il metodo della messa in scena della famiglia (o del sistema o gruppo di appartenenza con cui si vuole lavorare), in cui si usano persone o altri elementi per rappresentare i componenti di un determinato sistema, **richiede il massimo rispetto per le forze che ci muovono nel profondo** e di cui facciamo esperienza quando vogliamo aiutare una persona a risolvere un determinato problema o a realizzare un suo desiderio del cuore. Tali forze si manifestano quando entriamo nel campo d'influenza della persona che si forma in quel particolare momento della sua vita e con quel particolare problema o desiderio del cuore, e coinvolge tutti i componenti del sistema connessi ad esso. Il fatto che quasi tutti siano in grado di rappresentare, una volta entrati con rispetto in questo campo, delle persone e delle sensazioni, emozioni, sentimenti, pensieri appartenenti anche a figure mai conosciute o mai prese in considerazione - o mai viste secondo l'ottica sistemica-spirituale in cui ogni interazione cambia la percezione dell'altro - **dimostra che abbiamo tutti una sensibilità e capacità di percezione enorme, se solo ci prendiamo la briga di ascoltare, sentire e seguire i moti del corpo e dell'anima**, custodi e indici di possibili segreti, traumi, verità nascoste e di una saggezza profonda che ci connette a tutti e che può emergere e rivelarsi se solo glielo permettiamo, mantenendo la connessione con l'essenziale.

Come preparazione al lavoro pratico della messa in scena delle costellazioni dei partecipanti, **in un incontro di gruppo** uso spesso una **meditazione iniziale** per aiutarci a rimanere il più possibile centrati, in maggiore connessione con la nostra essenza e in costante rapporto con i cambiamenti che avvengono nel nostro corpo e nella nostra anima, a seconda di cosa andiamo a vedere. C'è chi chiama questa meditazione una **"costellazione interiore"**, perché nel mio modo di condurla pongo un forte accento sul fatto che ogni momento è nuovo e in ogni momento la percezione del nostro rapporto per

esempio con l'anima del padre o della madre, anche se morti da tempo, può cambiare, a seconda del nostro stato d'animo, a seconda della nostra focalizzazione e a seconda della nostra apertura e permeabilità a recepire la realtà così come si manifesta al momento. **Per aiutare un po' le persone a divenire più consapevoli del fatto che la realtà che percepiamo intorno a noi è in continuo cambiamento**, le invito ad esplorare il respiro, il ritmo naturale del proprio respiro, la connessione del respiro con i movimenti del corpo ad ogni inspirazione e ad ogni espirazione, a sentire la propria essenza, qualunque cosa questo significhi per loro, e a vedere in che rapporto essa stia con il corpo, invitando ognuno di noi ad ascoltare da una posizione di centratura vigile e attenta, ma nondimeno rilassata e benevola, le risposte che provengono dall'inconscio in risposta alle varie sollecitazioni.

Nelle sessioni individuali invece si crea ben presto un clima così confidenziale con la persona che viene da me, che in genere non c'è bisogno della meditazione iniziale. L'intero incontro è totalmente al suo servizio e in genere la persona non fa fatica ad entrare nella centratura necessaria per lavorare. Mi rendo conta ora che **ci vuole molta più fiducia e maturità per partecipare ad un gruppo in cui si va a toccare ciò che ci sta più a cuore**, per cui faccio appello alla capacità di ogni partecipante di mantenere la propria responsabilità nel gestire e valutare quanto potersi aprire a ciò che lo tocca nel profondo, lasciandosi coinvolgere solo quanto vuole.

Il **grande beneficio** che possiamo trarre dal lavoro con le Costellazioni Umane è comunque il riconoscimento che non siamo mai soli, che **siamo i co-creatori della nostra realtà** e che anche i cosiddetti blocchi e le cosiddette resistenze hanno un loro particolare significato in un contesto più grande. È dunque un ottimo strumento per realizzare cosa ci risuona nel profondo, per **conoscere meglio la nostra anima** e **gli ordini che ci permettono di vivere più serenamente**, in **migliore collaborazione con le forze a nostra disposizione** e più **in sintonia con noi stessi nel presente**.