



Le Costellazioni Familiari

Le **costellazioni familiari** (CF) hanno origine nei primi anni **ottanta del XX secolo**, per mano del filosofo, teologo e pedagogista tedesco Bert Hellinger.

Già allora esisteva la convinzione che un individuo è influenzato dalla sua famiglia, in particolare dai suoi genitori, e dal suo ambiente sociale.

Questo approccio comprende che la **famiglia e le sue relazioni** costituiscono un punto di partenza e **origine di problemi affettivi**, relazionali o di malattia che una persona può soffrire.

Tuttavia, Hellinger non si proponeva di creare un metodo o una tecnica, ma piuttosto ricerche e osservazioni avanzate con l'obiettivo di aiutare le persone. Va notato che si tratta di una teoria fortemente influenzata dalle dinamiche di gruppo, dall'analisi transazionale, dalla fenomenologia, dalla Gestalt e dall'ipnosi.

Le costellazioni familiari rappresentano una terapia familiare sistemica che considera che i comportamenti di un individuo sono fortemente influenzati dal loro sistema familiare.

Hanno la capacità di spiegare e mostrare in modo chiaro i motivi per cui siamo come siamo, e ci relazioniamo gli uni con gli altri come facciamo, e aprono una nuova prospettiva da cui non è più possibile partire o tornare. Sono quindi una soluzione efficace a tutto ciò che accade nell'esistenza delle persone nel momento che rispondono ad una prospettiva sistemica e fenomenologica.

In altre parole, le costellazioni familiari si distinguono per due caratteristiche essenziali. Sono sistemiche da un lato e fenomenologiche dall'altro.

In un sistema gli elementi sono intesi come un tutto e non solo come una parte, poiché sono correlati tra loro. In altre parole, un individuo nasce in un sistema familiare di cui fa parte e partecipa.

Il sistema familiare comporta che vi sia un'influenza tra i diversi membri che lo compongono. La stessa cosa accade con le diverse generazioni che si susseguono, poiché influenzano i loro discendenti.

I sistemi si sviluppano come una rete di reti, ovvero tutti i membri del sistema sono collegati tra loro e sono inseparabili. Le reti sono circolari e si alimentano a vicenda, quindi ciò che colpisce un membro del sistema ha ripercussioni su un altro. Per questo motivo, una singola causa può produrre molteplici effetti.

D'altra parte, le costellazioni familiari sono definite in modo fenomenologico, cioè tenendo conto del loro funzionamento, dei fenomeni che si verificano e del modo in cui si sviluppano.

Nello specifico, la fenomenologia studia il rapporto tra fatti e fenomeni e l'area in cui sono presenti, cioè la coscienza.

In altre parole, la fenomenologia include fatti e coscienza come aspetti correlati. Pertanto, quando si fa riferimento a un fenomeno o a un fatto, anche la coscienza è implicita e viceversa.

Le costellazioni familiari stabiliscono alcuni obiettivi, sia per una persona che per l'intero sistema.

Aiuta a:

- risolvere i conflitti che possono sorgere tra i membri del sistema, ad esempio nella coppia, genitori, figli o fratelli, tra gli altri;
- comprendere e accettare la malattia di origine sistemica come primo passo verso una possibile guarigione;
- equilibrare i sistemi familiari, sia dal punto di vista sociale che organizzativo;
- affrontare la paura della morte e le separazioni che possono verificarsi nel sistema familiare;
- chiarire e differenziare i sentimenti verso gli altri individui;
- capire che le azioni portano sempre conseguenze implicite;
- recuperare l'equilibrio che sostiene il sistema familiare;



- raggiungere la pace interiore di ogni membro che compone il sistema familiare.

Qualsiasi sistema è influenzato da una serie di regole che lo organizzano e lo caratterizzano, dette anche Ordini dell'Amore:

1. ogni membro della famiglia fa parte della famiglia. “Se un membro è escluso in una generazione, sarà incluso da un altro membro della generazione successiva. Questa è l'origine delle ripetizioni dei destini nelle famiglie. Un membro successivo intraprende un'attività in sospenso. Inconsciamente si identifica con l'escluso e finisce per rivivere e ripetere il suo destino”. Cioè, anche se un familiare è stato escluso, ad esempio per la sua morte, sarà nuovamente incorporato, in seguito, tramite un discendente.
2. nella famiglia esiste un ordine e una gerarchia. Il tempo è un fattore chiave nella famiglia, cioè chi è venuto prima e chi è venuto dopo. Ad esempio, i genitori sono più grandi dei figli oppure un uomo e una donna sono prima una coppia e poi genitori. In altre parole, le famiglie sono governate da un ordine. Tuttavia, in alcuni casi l'ordine varia, poiché è alterato da un nuovo sistema familiare. Ad esempio, una coppia ha un figlio che, da grande, incontra una donna e iniziano una relazione. Questo individuo deve avere come priorità la donna e non i suoi genitori, anche se la donna è venuta dopo, poiché il rapporto con la moglie formerà un nuovo sistema familiare che ha la supremazia sui genitori.
3. compenso adeguato. Perché il sistema sopravviva, esiste un'interazione in cui si individua un costante dare e avere che si basa sull'amore. Tuttavia, questa interazione è diversa a seconda della relazione in questione, ad esempio tra genitori e figli o tra coppie. Nel primo caso i genitori danno sempre e i figli prendono sempre, mentre nelle coppie il dare e il prendere è più equilibrato. Inoltre, le generazioni danno alle seguenti che a loro volta prendono da queste ultime.