

# Guida essenziale alle costellazioni familiari



di Daniela Rita Marzani

# INDICE

01

## LE COSTELLAZIONI FAMILIARI

Cos'è una "costellazioni familiare".  
Origini e sviluppo dello strumento.  
Come funzionano le costellazioni familiari.

02

## PRINCIPI FONDAMENTALI

I principi chiave delle costellazioni familiari: gli ordini dell'amore e l'equilibrio.  
Come questi principi influenzano le dinamiche familiari.

03

## IL PROCESSO DELLE COSTELLAZIONI FAMILIARI

I passaggi di una sessione di gruppo di costellazioni familiari.  
Il ruolo del facilitatore e dei partecipanti.

04

## LAVORO INDIVIDUALE E DI GRUPPO

Differenze tra le sessioni individuali e di gruppo.  
Come scegliere la modalità più adatta alle proprie esigenze.

05

## APPLICAZIONI PRATICHE

Le costellazioni familiari nei problemi familiari e sociali.

06

## DOMANDE FREQUENTI

Risposte alle domande comuni sui rischi, i benefici e la ricerca riguardo le costellazioni familiari.

07

## CONCLUSIONI E PROSSIMI PASSI

Conclusioni e possibili strade da intraprendere

# BENVENUTO



Benvenuta, Benvenuto.

Con questo eBook ho voluto creare una guida alle costellazioni familiari che ne racchiuda l'essenza, senza ovviamente la pretesa di essere esaustiva.

Queste pagine, semplicemente, vogliono essere un punto di partenza, un'introduzione a questo strumento d'avanguardia che sta facendo parlare di sé, soprattutto grazie al passaparola fra le persone che ne hanno sperimentato i benefici.

Buona lettura!



01

CAPITOLO UNO

LE COSTELLAZIONI FAMILIARI

# 01

## LE COSTELLAZIONI FAMILIARI

Le costellazioni familiari rappresentano un potente strumento per esplorare le dinamiche interne alle famiglie e risolvere questioni intergenerazionali profonde, così come sono preziose per risolvere problemi e conflitti in qualsiasi contesto sociale. Questo metodo, che appartiene alla notte dei tempi, è stato sviluppato da Bert Hellinger, che ha rintracciato le costanti che permettono di realizzare pienamente le relazioni familiari e sociali. Si fonda sull'idea che le dinamiche familiari e le relazioni tra i membri di qualsiasi gruppo possano essere viste e comprese attraverso la loro rappresentazione. In questo capitolo, esamineremo in dettaglio cosa sono, esplorando i loro concetti fondamentali e il loro impatto sull'armonizzazione delle relazioni.

# COSA SONO

Più specificatamente, sono una rappresentazione tridimensionale, che utilizza persone o simboli, per sciogliere ciò che ostacola lo sviluppo della famiglia, ma anche la crescita individuale, della coppia, e di un rapporto personale o sistemico - ad esempio di una classe scolastica, di un reparto aziendale, di un reparto ospedaliero, ecc. Negli anni le costellazioni familiari hanno infatti rivelato una grande potenza per riportare chiarezza ed armonia in qualsiasi ambito.

Il termine "costellazione", preso a prestito dalla psicologia, significa semplicemente "gruppo" e non ha alcun richiamo con l'astrologia. "Costellazione familiare" è quindi un altro modo per dire "gruppo familiare", cioè i membri della famiglia sono metaforicamente un insieme di stelle che definisce un unicum, la costellazione, o in altri termini il sistema. In altre parole, qualsiasi gruppo è composto di individui che devono essere tutti compresi e al loro giusto posto perché possa esistere in armonia. Un sinonimo di "costellazione familiare", intesa come processo, è "rappresentazione familiare".



# CONCETTI CHIAVE



## ORDINI DELL'AMORE

Un principio fondamentale delle costellazioni familiari è che l'amore può fiorire solo se vi è ordine. Questo ordine stabilisce che ogni membro della famiglia ha il diritto di appartenere e di occupare il suo posto legittimo all'interno del sistema (familiare, lavorativo, organizzativo, ecc.). Quando questo ordine è disturbato, possono verificarsi tensioni e conflitti.

## CAMPO MORFOGENETICO

Il concetto di "campo morfogenetico" spiega come le informazioni siano trasmesse attraverso le generazioni all'interno di una famiglia. Questo campo immateriale trattiene le informazioni sulla storia familiare e influenza le dinamiche attuali dei discendenti.



# RISONANZA E IRRETIMENTO

## RISONANZA

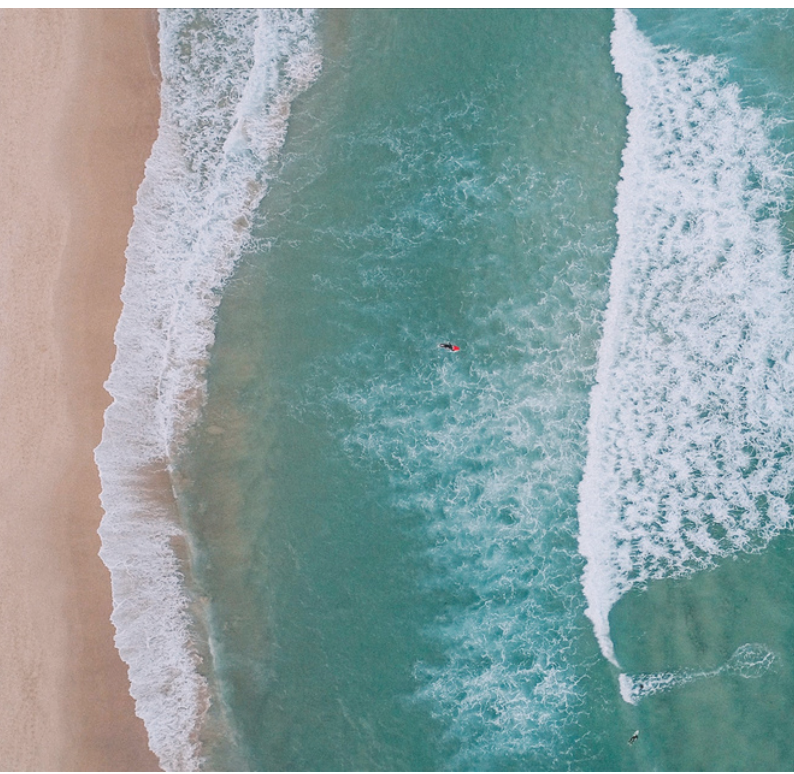
Nello svolgimento di una costellazione familiare, si verifica una forma di risonanza fra :

- il cliente che pone la domanda da esplorare - ad esempio: " Desidero vedere la mia relazione di coppia"
- il rappresentante che lo interpreta
- le dinamiche energetiche implicate.

Questa risonanza permette di portare alla luce i meccanismi nascosti e di lavorare su di essi per raggiungere un maggiore equilibrio personale e sistemico.

## IRRETIMENTO

In breve, si tratta dell'entanglement, cioè dell'intreccio con i destini dei nostri antenati o con quelli di persone appartenenti all'anima familiare, nel caso in cui questi siano stati esclusi dal sistema, che sia volontariamente o non volontariamente, o nel caso in cui il dolore di qualcuno non sia stato visto. Questo genera una coazione a ripeterne il destino da parte dei discendenti.



”

*La distanza tra i tuoi sogni e la realtà è l'azione*



# ESEMPIO DI SVOLGIMENTO

Immagina di trovarti in una sessione di costellazioni familiari di gruppo. Inizialmente il facilitatore chiede a un partecipante dopo l'altro di rappresentare i membri della famiglia del cliente che occorre mettere in scena per scandagliare la tematica prescelta dal cliente. Le persone coinvolte prendono posizione all'interno dello spazio designato come palcoscenico e, anche se non conoscono i dettagli, hanno accesso alle emozioni di coloro che rappresentano, per risonanza. Attraverso l'osservazione delle posizioni, delle espressioni e dei sentimenti dei rappresentanti, emergono dinamiche e tensioni che possono essere esplorate e risolte. Le costellazioni familiari offrono quindi un modo unico per rivelare le forze invisibili che influenzano le relazioni e promuovono una migliore comprensione e armonia in ogni ambito della vita. Nel prosieguo di questo eBook, esploreremo ulteriormente come funziona questo processo e come può essere applicato per migliorare i rapporti e la nostra riuscita nella vita.

[www.danielamarzani.it](http://www.danielamarzani.it)

[info@danielamarzani.it](mailto:info@danielamarzani.it)

# 02

## CAPITOLO DUE

### PRINCIPI FONDAMENTALI DELLE COSTELLAZIONI FAMILIARI



# PRINCIPI CHIAVE DELLE COSTELLAZIONI FAMILIARI

LE COSTELLAZIONI FAMILIARI SI BASANO SU  
PRINCIPI CHIAVE CHE GUIDANO LA  
COMPRESIONE DELLE DINAMICHE  
FAMILIARI.

IN QUESTO CAPITOLO, ESPLOREMO IN  
DETTAGLIO QUESTI PRINCIPI, CIOE' GLI  
ORDINI DELL'AMORE.





*Gli Ordini  
dell'Amore sono  
le leggi non  
scritte a  
fondamento della  
vita*

## GLI ORDINI DELL'AMORE

Uno dei principi cardine delle costellazioni familiari è, come hai letto più sopra, quello degli ordini dell'amore.

Il primo Ordine postula che ogni membro di una famiglia o di un gruppo ha il diritto di appartenere (ordine dell'appartenenza) e di occupare il suo giusto posto all'interno del sistema (Ordine gerarchico o di precedenza). Esistono anche altri ordini, qui ci limitiamo a quelli più sopra.

Molte dinamiche disfunzionali, familiari e non, derivano da interruzioni o violazioni di degli ordini.

Quando uno o più membri di una famiglia vengono esclusi o emarginati dal sistema familiare, o quando un individuo assume un posto che non gli spetta, si verificano violazioni dell'ordine d'amore.

Queste violazioni possono manifestarsi attraverso conflitti, malattie o problemi relazionali.

# I BENEFICI DELLE COSTELLAZIONI

*Le costellazioni familiari cercano di ristabilire l'ordine nel sistema, consentendo a ciascun membro di occupare il suo posto legittimo. Quando si verifica, questo porta a una maggiore armonia e allo scioglimento delle tensioni nel sistema stesso.*



# SCOPRIRE CIO' CHE E' NASCOSTO

In sostanza, le costellazioni familiari sono in grado di portare alla luce le dinamiche nascoste all'interno di una famiglia o di un sistema qualsiasi.

Emergono quindi segreti, traumi non risolti o eventi del passato che continuano a influenzare il presente.

Rendere queste dinamiche visibili è il primo passo per affrontarle e risolverle.

L'armonia familiare, e più in generale di un sistema, ne beneficia direttamente.

Nel prossimo capitolo, esploreremo il processo delle costellazioni familiari in modo più dettagliato.

Vedremo come si svolgono le sessioni di gruppo e come possono portare alla luce queste dinamiche nascoste.



A woman wearing a pink jacket and a straw hat is holding a child in a field of tall grass. The scene is set against a sunset sky with soft, golden light. The text is overlaid on a semi-transparent grey rectangle in the center of the image.

# 03

## CAPITOLO TRE

### IL PROCESSO DELLE COSTELLAZIONI FAMILIARI





# COME AVVENGONO

In questo capitolo, esamineremo il processo delle costellazioni familiari in dettaglio. Capirai come avvengono le sessioni, quali sono i ruoli chiave e come questo processo può portare alla luce le dinamiche nascoste all'interno delle famiglie e dei sistemi.



## PREPARAZIONE: LA SCELTA DEL FACILITATORE

Una sessione di costellazioni familiari richiede innanzitutto la scelta del facilitatore. Il facilitatore o costellatore - Bert Hellinger non fa distinzione tra i termini - è il professionista che guida la sessione. Deve avere una formazione adeguata e alte competenze nell'ambito delle costellazioni familiari. È sempre bene informarsi sul percorso di formazione svolto dal costellatore, perché l'approssimazione e la non preparazione influiscono sulla costellazione.

L'ambiente fisico deve essere calmo e rispettoso, perché funge da contenitore energetico per il suo svolgimento.



Durante una sessione di gruppo di costellazioni familiari, comunemente detta seminario, il facilitatore guida il processo, mentre i partecipanti o i rappresentanti interpretano i membri della famiglia o le persone del contesto sociale che si desidera vedere.

Ecco come si svolge.

Introduzione alla tematica: il facilitatore accoglie il cliente e il problema che vuole affrontare. L'accoglienza può includere l'ascolto di una breve storia familiare o anche semplicemente una fase di sintonizzazione energetica tra cliente e costellatore.

La scelta dei rappresentanti dipende dalla richiesta. Il costellatore seleziona i rappresentanti per il cliente e la sua famiglia, o altre figure significative per l'esplorazione della tematica.

Il facilitatore indica le posizioni fisiche dei rappresentanti all'interno dello spazio della rappresentazione in base alla sua percezione delle dinamiche familiari, oppure lascia che siano loro stessi a trovare il loro posto in base alla loro personale percezione. Questa parte è cruciale, poiché i rappresentanti sono canali guidati dal loro intuito ed è loro richiesto di essere canali puri.

## LE FASI DI UNA COSTELLAZIONE FAMILIARE

*Seminario  
è un altro  
modo per  
dire  
sessione di  
gruppo*

”

# L'ESPLORAZIONE E LA RIVELAZIONE DELLE DINAMICHE SISTEMICHE

I rappresentanti iniziano a percepire le dinamiche e le emozioni legate ai loro ruoli. Il facilitatore pone domande e guida la sessione.

Attraverso l'osservazione e l'esplorazione delle posizioni dei rappresentanti, e la loro decodifica, emergono dinamiche nascoste e influenze intergenerazionali.

Il campo morfico, le forze spirituali, il facilitatore e i partecipanti sono tutte parti coinvolte nella risoluzione delle problematiche e nel ripristino dell'equilibrio all'interno del sistema.

In questo capitolo abbiamo esplorato in modo essenziale il processo delle costellazioni familiari. Nel capitolo successivo, esamineremo alcune delle applicazioni pratiche delle costellazioni familiari e come questo processo può essere utilizzato per vedere tematiche specifiche.





# CAPITOLO QUATTRO

APPLICAZIONI PRATICHE DELLE  
COSTELLAZIONI FAMILIARI



## CAPITOLO QUATTRO

In questo capitolo, esploreremo le diverse applicazioni pratiche delle costellazioni familiari.

Vedrai come queste possono essere utilizzate per affrontare i vari problemi della vita e migliorare le dinamiche all'interno dei diversi contesti.

## MOSTRANO LE DIVERSE PROSPETTIVE

Le costellazioni familiari possono essere efficaci nel risolvere conflitti familiari di lunga data, in quanto l'anima di ognuno partecipa alla costellazione ed ha modo di vedere la prospettiva dell'altro.

Si sciolgono tensioni tra genitori e figli, rivalità fra fratelli o conflitti fra parenti, fra colleghi, fra insegnanti e allievi, ecc.

## INDIVIDUANO LE CAUSE PROFONDE

Spesso, dietro i dissapori, sono nascosti gli irretimenti, che spingono gli individui a seguire schemi che non sono loro. Le costellazioni familiari consentono di andare oltre le superficiali liti familiari o relazionali e di individuare le cause profonde dei conflitti.

## PROMUOVONO LA COMPRESIONE

Attraverso i rappresentanti, i clienti possono osservare e addirittura percepire le emozioni dei membri della famiglia o degli altri sistemi e guadagnare una maggiore comprensione delle motivazioni altrui.

## FACILITANO LA RICONCILIAZIONE

Le costellazioni familiari possono aprire la strada alla riconciliazione, consentendo alle persone di aprirsi ad una nuova visione che permette l'inizio del cambiamento nei rapporti.

# COMUNICAZIONE

## MIGLIORANO LA COMUNICAZIONE

La comunicazione efficace è fondamentale per relazioni familiari e sociali sane.

Le costellazioni familiari possono contribuire a migliorare la comunicazione rivelandone i blocchi e le incomprensioni, ed indicare una possibile soluzione.

## CREANO SPAZI PER IL DIALOGO

Le costellazioni familiari creano spazi in cui i clienti iniziano un processo che può condurre all'espressione dei loro sentimenti e pensieri, in un ambiente sicuro.

## SENSIBILIZZANO

Grazie all'immedesimazione aiutano a sviluppare una maggiore sensibilità alle parole, ai bisogni e alle emozioni degli altri, pur mantenendo certi i propri confini.





# PORTANO ALLA LUCE TRAUMI INTERGENERAZIONALI

Le costellazioni familiari possono essere utilizzate per affrontare eventi traumatici familiari del passato che continuano ad influenzare il presente.

Il processo può infatti rivelare traumi o eventi passati che non sono stati adeguatamente affrontati o elaborati dal sistema.

Consentono al cliente, alla sua anima e a quella dei membri della famiglia coinvolti nella costellazione di superare fatti ormai lontani.

Prevencono anche la trasmissione dei traumi: il lavoro sulle costellazioni familiari può aiutare ad interrompere la trasmissione intergenerazionale dei traumi, migliorando la vita delle future generazioni.

# CAMPI D'APPLICAZIONE

*Oltre a questo, le costellazioni familiari possono essere applicate a una vasta gamma di situazioni, tra cui:*

01

## PROBLEMATICHE DI COPPIA

*Per affrontare le dinamiche tra partner e trovare soluzioni ai problemi di coppia.*

03

## SCELTE DI VITA

*Si possono esplorare le scelte di vita, personali o aziendali, o vedere quali sono le energie che sottostanno a decisioni importanti.*

04

## QUESTIONI DI SALUTE

*Possono essere impiegate per esaminare le influenze familiari intergenerazionali sulla salute e il benessere.*

05

## AFFARI DI FAMIGLIA

*Possono servire a risolvere conflitti aziendali o eredità familiari.*

A young man and woman are shown in profile, embracing each other and looking out a window. The man is in the foreground, and the woman is behind him. They are both looking towards the right side of the frame. The window has a white frame and a brass handle. The background outside the window is bright and slightly blurred, suggesting an outdoor setting. The overall mood is intimate and romantic.

# 05

## CAPITOLO TRE

LAVORO INDIVIDUALE  
E DI GRUPPO CON LE  
COSTELLAZIONI  
FAMILIARI

# INTROSPEZIONE VS. CONDIVISIONE COLLETTIVA

## LE SESSIONI INDIVIDUALI: UN'ESPLORAZIONE PERSONALE

In questo capitolo, scoprirai quando ciascuna opzione può essere più appropriata.

Le sessioni individuali di costellazioni familiari offrono un'opportunità per un lavoro più personale e intimo. Ecco alcuni vantaggi di queste sessioni:

**Focalizzazione su questioni specifiche:** le sessioni individuali sono ideali quando hai questioni personali o familiari specifiche da affrontare in privato.

**Confidenzialità:** puoi affrontare temi delicati in modo confidenziale, senza la presenza di altri partecipanti.

**Introspezione:** in questo spazio si dedica più tempo al dialogo, consentendo un'analisi personale più introspettiva delle dinamiche.



## LE SESSIONI DI GRUPPO: CONDIVISIONE E SUPPORTO COLLETTIVO

Le sessioni di gruppo di costellazioni familiari offrono un'esperienza diversa, ma altrettanto preziosa.

C'è coinvolgimento collettivo: in queste sessioni, diversi partecipanti lavorano su questioni familiari contemporaneamente, ciascuno con il proprio "puzzle" familiare. Tutti i partecipanti sono lì per risonanza, sono le persone giuste al momento giusto per lavorare insieme. Questo si riflette in un calore particolare che le unisce.

C'è condivisione di esperienze: puoi condividere esperienze e imparare dagli altri partecipanti, che affrontano problemi simili o complementari ai tuoi.

Sia le sessioni individuali che quelle di gruppo possono essere preziose per esplorare le dinamiche familiari e lavorare su questioni personali o familiari. La scelta tra le due dipenderà dalle tue esigenze e dalle tue preferenze personali.



# 06

## F.A.Q. SULLE COSTELLAZIONI FAMILIARI

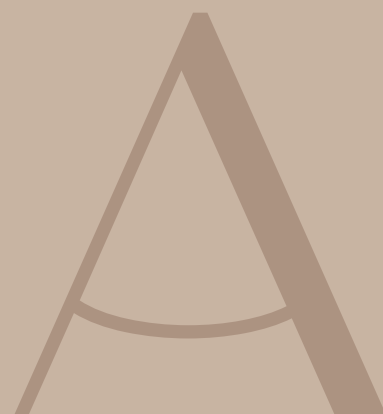
In questo capitolo, vedremo le domande più frequenti. Puoi anche visitare la pagina f.a.q. sul mio sito, dove ne trovi molte altre.

## LE COSTELLAZIONI FAMILIARI POSSONO ESSERE PERICOLOSE?

Le costellazioni familiari sono generalmente considerate sicure se condotte da facilitatori esperti e qualificati. Tuttavia, è importante notare che le sessioni possono evocare emozioni intense e profonde, in particolare quando si affrontano questioni complesse.

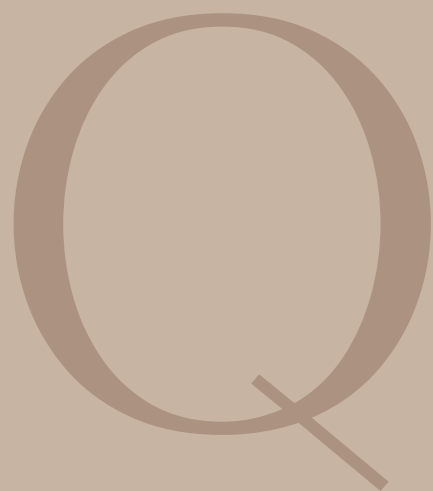
Per questo motivo, è essenziale partecipare a sessioni condotte da facilitatori con una formazione adeguata e grande esperienza. I facilitatori esperti creano un ambiente sicuro e rispettoso, guidando il processo in modo che sia costruttivo e non dannoso.

Inoltre, le costellazioni familiari possono non essere adatte a tutti. Le persone con disturbi mentali gravi o fragilità emotive devono sapere che questa pratica non è appropriata per loro e devono rivolgersi invece ad un professionista della salute mentale.



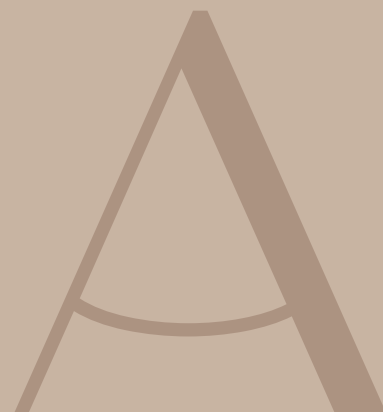
## POSSO PARTECIPARE A SESSIONI DI COSTELLAZIONI FAMILIARI ANCHE SE NON HO PROBLEMI FAMILIARI EVIDENTI?

Sì, certo. Molte persone partecipano alle sessioni per scoprire di più su se stesse, migliorare la consapevolezza personale o esplorare domande esistenziali. Le costellazioni familiari non sono limitate solo a risolvere problemi familiari, ma possono essere uno strumento di crescita personale.



## LE COSTELLAZIONI FAMILIARI POSSONO RISOLVERE I PROBLEMI FAMILIARI IN UNA SINGOLA SESSIONE?

Non è realistico aspettarsi che i problemi familiari complessi siano risolti in una singola sessione di costellazioni familiari. Questa pratica può rivelare dinamiche nascoste e aprire la strada alla comprensione, ma la risoluzione completa richiede tempo e un lavoro personale fondato sulla consapevolezza. Spesso sono necessarie più sessioni per affrontare completamente un problema familiare e per apportare cambiamenti duraturi.





## COSA SUCCEDDE DOPO UNA SESSIONE DI COSTELLAZIONI FAMILIARI?

Dopo una sessione di costellazioni familiari, i partecipanti possono sperimentare diversi stati emozionali. Alcune persone riportano un senso di sollievo, comprensione o guarigione, mentre altre possono sentirsi emotivamente cariche o affaticate.

È importante dare il tempo alle emozioni di stabilizzarsi e considerare la possibilità di seguire ulteriori sessioni anche con tecniche complementari. Ritengo molto importante l'apporto dei rimedi floreali, individuati da un esperto - anche in questo caso, verificate!

Sono preferibili i professionisti direttamente formati al Bach Centre- che riescono a donare riequilibrio a seconda delle emozioni emerse.



Per altre domande e risposte: [www.danielamarzani.it](http://www.danielamarzani.it)  
[info@danielamarzani.it](mailto:info@danielamarzani.it)



# 01

## COSA SONO LE COSTELLAZIONI FAMILIARI

*Le costellazioni familiari sono un approccio che si concentra sull'analisi energetica delle dinamiche familiari, consentendo di esplorare questioni complesse e profonde che influenzano le nostre vite. L'essenza delle costellazioni familiari è la ricerca dell'ordine d'amore, la comprensione delle gerarchie familiari e il ristabilimento di equilibri interrotti.*

# 02

## SONO NUOVE VIE PER LA GUARIGIONE E LA CRESCITA PERSONALE

*Questo strumento offre un modo all'avanguardia per affrontare traumi intergenerazionali e conflitti attuali in diversi contesti sociali. Le costellazioni familiari possono concretamente portare alla consapevolezza personale e al miglioramento delle relazioni familiari... e non solo.*

# 03

## NON SONO E NON SOSTITUISCONO LA PSICOTERAPIA

*È importante riconoscere che le costellazioni familiari non sono e non sostituiscono la psicoterapia. Sono un approccio diverso, che può essere usato in modo complementare.*

## 04 LA SCELTA DEL FACILITATORE È CRUCIALE

*La scelta di un facilitatore esperto e qualificato è fondamentale per garantire una buona esperienza con le costellazioni familiari. Ricerca e verifica le loro credenziali prima di impegnarti in qualsiasi tipo di sessione.*

## 05 IL PERCORSO È PERSONALE

*Ogni persona ha un'esperienza unica con le costellazioni familiari. È importante ascoltare te stesso e scegliere o meno questo metodo.*

## 06 SONO APPLICABILI ALLA VITA QUOTIDIANA

*Le lezioni apprese dalle costellazioni familiari possono essere applicate in molte aree della vita, non solo nelle relazioni familiari. L'empatia, la comprensione delle dinamiche relazionali e il perdono possono essere utili sempre.*

## 07 SONO UN VIAGGIO IN CONTINUA EVOLUZIONE

*Ricorda che il processo di crescita personale è un cammino che dura tutta la vita. È il tuo viaggio personale. La chiave per il successo nel tuo percorso evolutivo sono l'apertura alla scoperta di te e l'azione che consegue a ciò che hai visto e consapevolizzato.*

*Grazie per aver esplorato questo mondo affascinante, e buon  
viaggio, verso te stesso e gli altri!*

*Con amore,*

*Daniela*

## GUIDA ESSENZIALE ALLE COSTELLAZIONI FAMILIARI

di Daniela Rita Marzani

© 2023 QUESTO E-BOOK È PUBBLICATO DIRETTAMENTE DALL'AUTRICE CHE NE DETIENE OGNI DIRITTO IN MANIERA ESCLUSIVA. NESSUNA PARTE PUÒ ESSERE PERTANTO RIPRODOTTA SENZA IL SUO PREVENTIVO ASSENSO.

DISCLAIMER: LE TECNICHE ILLUSTRATE NON SONO UNA TERAPIA E NON COSTITUISCONO NÉ SOSTITUISCONO IN NESSUN CASO UN TRATTAMENTO TERAPEUTICO PSICOLOGICO, PSICOTERAPICO, PSICHIATRICO O MEDICO.

[www.danielamarzani.it](http://www.danielamarzani.it)

[info@danielamarzani.it](mailto:info@danielamarzani.it)