ISFOA
ISTITUTO SUPERIORE DI FINANZA ED ORGANIZZAZIONE AZIENDALE
LIBERA E PRIVATA UNIVERSITA' INTERNAZIONALE

Zugo CH

LAUREA MAGISTRALE

In SCIENZE DELLA PSICOLOGIA

Curriculum

Psicologia Strategica

TITOLO TESI DI LAUREA

L'integrazione delle costellazioni familiari nel percorso di psicoterapia: come la mente incontra il sentire, come il sentire agisce nel fare e come questo processo diventa uno strumento di facilitazione per riconoscere ciò che è.

RELATORE

Prof. Stefano Masullo

CANDIDATO

Emanuela Maria Brussa

Anno Accademico 2025/202

Il Borgo del Risveglio

Progetto di Emanuela Brussa

Rinascere dalle proprie ceneri costruendoci un giorno alla volta

Come vorresti la tua vita?

Cosa stai rimandando da troppo tempo?

Dedicato a Elenia Maria Celeste, figlia adorata

Dedico a Elenia mia figlia adorata, questa mia presentazione di tesi, come ringraziamento per avermi scelto come madre per vivere insieme un'esperienza di vita ricca di infinite possibilità che via via si sono affacciate alle nostre esistenze.

La ringrazio per tutte le volte che mi è stata da specchio e che mi ha permesso di modellarmi e modularmi, non solo come genitore, ma come anima in cammino in questo tempo spazio, in cui l'unica cosa che veramente conta è vivere la vita nell'eterno presente, portando attenzione a ciò che si ha e non a ciò che ci manca, ma soprattutto dando sempre ed incessante valore a ciò che si è.

La ringrazio per il bene che mi vuole, che non è scontato, per la semplicità e l'illuminante sorriso che mi regala ogni volta che siamo insieme, che riempie il mio cuore e riscalda la mia anima.

Durante il passato, che ci ha fortemente forgiato e fatto emergere la forza che è in noi, ho potuto ammirare come il dolore vissuto, l'ha resa unica e speciale e come ogni spaccatura tortuosa della sua anima,

ha costruito un giorno alla volta, la bella e preziosa donna che è diventata.

L‘ammiro per come sa ascoltare sé stessa ad ogni passo ed evento della sua vita, con discernimento e consapevolezza in ciò che via via accade.

Grazie Elenia Maria Celeste, è bello vederti crescere esattamente, così come sei.

INDICE

I. Introduzione

I.1 Nascita delle costellazioni familiari a cura di Bert Hellinger, che è stato influenzato da dinamiche di gruppo, terapia primaria e analisi transazionale e sistemica familiare.

I.2 Le costellazioni familiari

I.3 Riflessioni e motivazione personale che mi hanno spinto a parlare di questo argomento

I.4 Come le costellazioni familiari possono essere di aiuto e di sostegno al percorso terapeutico psicologico

II. Costellazioni familiari e aree dell'ESSERE umano, corpo-mente-emozioni-energia-spirito

III. Costellazioni familiari quantiche, cosa sono, le teorie da cui arrivano, come vengono utilizzate, come agiscono sulla persona, come possono farla stare meglio, migliorando la qualità della sua vita.

IV. Un nuovo modello trasmutativo sperimentale. LA TRIADE: morfopsicologia, costellazioni quantiche e spazio senza-mente**.**

V. Conclusioni.

VI. Bibliografia

I. INTRODUZIONE

Ho scelto di intitolare questa tesi “Il Borgo del Risveglio” perché desidero che ogni individuo possa riconoscere che questo “borgo” non è un luogo esterno, ma uno spazio interiore.

È fatto di sensazioni, emozioni e percezioni che, nel tempo, hanno dato forma a costruzioni invisibili interne più o meno accoglienti.

Queste sono dimore che ci siamo creati da soli e che possono ospitarci per un tratto della nostra vita o, talvolta, per tutta la vita sapendo che noi siamo gli unici custodi e costruttori o distruttori di questi LUOGHI INTERIORI.

Siamo noi a poter scegliere se restare in una casa edificata nel passato o se, con curiosità e fiducia, avventurarci verso una nuova dimora, per poterne creare una più accogliente per vivere esperienze diverse e risvegliare delle nuove risorse personali più in sintonia con la nostra nuova parte psico-fisica-emozionale-sensoriale.

Si dice che il corpo sia il tempio dell'anima, cosi la casa è il tempio del corpo e se non ci riconosciamo più nelle stanze che abbiamo costruito ieri, possiamo sempre compiere un passo verso l'uscita e iniziare a crearne una nuova.

In fondo, siamo tutti co-creatori della nostra realtà presente, modellata dalle scelte che abbiamo compiuto nel passato.

Dopo aver ascoltato innumerevoli storie di vita e aver incontrato tante persone che ho avvicinato con amorevole compassione, facendo sempre del mio meglio, ho compreso che questo percorso poteva trasformarsi in qualcosa di più grande.

È così che è nato il desiderio di creare un servizio di "aiuto alla persona" le costellazioni familiari, uno strumento prezioso, capace di affiancare e sostenere il lavoro di psicologi, psichiatri, educatori e di tutti coloro che hanno a cuore il valore unico e irripetibile della vita di ogni individuo.

Non si può tendere una mano ad un'altra vita se non si sente e comprende il valore che essa ha.

Le varie diversità di espressione della vita che coesistono su questo pianeta, minerale, vegetale, animale e umano, si differenziano tra loro semplicemente nella relazione che si crea tra i medesimi.

Cosi quando noi nasciamo siamo già un bagaglio di informazioni scritte nel nostro DNA che derivano dalle relazioni che hanno avuto i nostri antenati e si memorizzano in tutte le nostre strutture biofisiche e psichiche.

“In sintesi; tutto questo nasce da irrepetibili sensazioni derivanti dall’intreccio di storie vissute da altri dell’albero genealogico, che hanno impresso in noi emozioni, modi di fare, modi di pensare e sentire inconsci, custodite nel nostro mondo interiore. Tutto ciò viene poi arricchito dalle esperienze acquisite durante la gestazione dei 9 mesi nel ventre materno e nel periodo post-nascita fino alla morte.”

Si dice che siamo per il 97% il prodotto del contesto in cui viviamo (albero genealogico e famiglia di appartenenza con i suoi usi e costumi) e solo per il 3% ciò che siamo davvero.

Io credo che indipendentemente dalla vita che facciamo e con chi la facciamo, ci sono mondi profondi dentro di noi che ci danno costantemente informazioni celebrali e sensoriali che, indipendentemente dalla nostra cultura o dalla ns volontà, ci fanno scegliere un cammino piuttosto che un altro, nel quale fare infinite esperienze, per coltivare evoluzione personale.

La mia vita è stata costellata di privazioni, abbandoni e solitudini e proprio per questo, crescendo tra collegi e colonie, ho imparato a sopravvivere dando valore ad ogni piccola cosa.

Quel poco che avevo mi sembrava immenso, mi ci aggrappavo con tutta me stessa, immergendomi in ciò che riusciva a portare un raggio di luce nelle mie giornate.

Era come se ogni frammento di bellezza fosse l'ultima occasione concessa, mentre attendevo di capire quale direzione avrebbe preso il mio destino, il mio domani.

All'epoca mi sembrava di poter bastare a me stessa, senza il sostegno dei miei genitori o dei miei parenti, affidandomi solo a

chi, nel suo piccolo, poteva farne le veci, dovendomi per forza di cose, affidarmi a figure laiche e religiose.

Così ho imparato che il vero valore della vita non si trova all'esterno, ma dentro di noi e da tutto ciò, ho iniziato a scavare, con coraggio e sincerità dentro di me, per conoscermi davvero e fare delle mie giornate qualche cosa di migliore di ciò che mi veniva proposto.

Ora, a settant'anni, sento il bisogno di dare ancora più valore al cammino che ho percorso e a ciò che sono diventata.

Voglio essere un valore aggiunto nella mia vita e in quella di chi, come me, è cresciuto nel nulla e oggi sa apprezzare ogni piccola cosa con stupore, con gli occhi di quella bambina/o che vuole restare tale nell'intimo, custodendo quell'integrità e quella genuinità che non devono andare perdute.

Mi piace insegnare con l'esempio e parlare attraverso i risultati, perché credo che il vero insegnamento non passi dalle parole, ma da ciò che si incarna.

Se posso essere un seme per un mondo migliore, allora ogni passo del mio percorso acquista un senso ancora più profondo.

Amo guardare le persone negli occhi, perché è lì che si rivela il loro significato più intimo: il valore che attribuiscono alla propria vita, il loro bisogno autentico di vivere, di essere visti, di essere compresi, di essere amati.

In tutti i corsi e i percorsi che ho affrontato — e che mi hanno forgiata come la donna che sono oggi — ho scelto di dedicarmi alla morfopsicologia, alle costellazioni familiari quantiche e alla meditazione senza mente.

Una TRIADE di ECCELLENZA che mi ha permesso di leggere più a fondo l'essere umano, di ascoltare ciò che non viene detto e di riconoscere ciò che vibra oltre le parole.

"Oggi li pratico e li insegno con la stessa passione con cui li ho accolti nella mia vita, per dare un nuovo senso al mio cammino, affinché nulla venga perduto e tutto possa essere trasformato."

I.1 Nasce Bert Hellinger con le costellazioni familiari

Bert Hellinger non era uno psicologo “accademico”, era un osservatore fenomenologico: guardava ciò che accadeva nel presente, senza forzare interpretazioni teoriche.

Questo lo ha portato a formulare concetti originali come “GLI ORDINI DELL’AMORE”, cioè principi che secondo lui regolano l’equilibrio dei sistemi familiari.

Il suo contributo principale è stato quello di portare l’attenzione sul fatto che molte difficoltà personali non nascono solo dalla storia individuale, ma da irretimenti o lealtà invisibili verso il sistema familiare.

Ha creato un metodo esperienziale, non verbale, che permette di “VEDERE” e ”SENTIRE” dinamiche profonde attraverso i rappresentanti.

Le costellazioni familiari nascono quindi da Bert Hellinger che non sono solo il frutto di un’unica scuola psicologica, ma bensì nascono proprio dall’incontro di più correnti psicoterapeutiche e fenomenologiche.

Bert Hellinger ha attraversato diversi ambienti terapeutici e culturali, e da ciascuno ha tratto qualcosa che poi ha rielaborato in modo personale.

Egli è stato una figura molto particolare nel panorama della psicoterapia contemporanea: difficile da incasellare, molto discusso, ma anche estremamente influente.

Nasce nel 1925 in Germania è muore nel 2019, è stato missionario cattolico in Sudafrica tra gli Zulù per 16 anni, esperienza che ha segnato profondamente il suo modo di osservare le relazioni umane.

Dopo aver lasciato l'ordine religioso, si formò in diversi approcci: psicoanalisi, analisi transazionale, terapia primaria, dinamiche di gruppo, terapia sistemica familiare.

Da questo percorso eterogeneo ha sviluppato il metodo delle Costellazioni Familiari, che lo ha reso famoso in tutto il mondo

L'attività

Attraverso movimenti spontanei e percezioni corporee, emergono dinamiche nascoste come:

- esclusioni,
- irretimenti,
- inversioni di ruolo,
- traumi transgenerazionali.

Da queste osservazioni formulò ‘gli ordini dell’amore’, principi che secondo lui regolano l’equilibrio dei sistemi familiari:

- appartenenza
- ordine
- equilibrio tra dare e ricevere

La critica verso Bert Hellinger è ampia e articolata.

Il punto chiave è questo: il suo lavoro ha avuto un impatto enorme nel mondo della psicoterapia relazionale e sistemica, ma non è mai stato pienamente accettato dalla comunità scientifica, e alcune sue posizioni hanno generato controversie significative, come ad esempio.

- la mancanza di una base scientifica rigorosa e sua validazione,
- alcune sue posizioni considerate rigide o poco sensibili

- l’approccio molto direttivo che aveva in alcune sessioni.

Nonostante ciò, il metodo si è diffuso in tutto il mondo e continua a evolversi grazie a molti professionisti che lo hanno adattato e ampliato.

Le influenze principali sul suo lavoro

1• Dinamiche di gruppo: osservazione dei comportamenti collettivi e dei ruoli impliciti.

2• Terapia primaria: attenzione alle emozioni profonde e ai traumi non risolti.

3• Analisi transazionale: comprensione dei copioni familiari e delle lealtà inconsce.

4• Terapia sistemica: visione della famiglia come un sistema interconnesso.

5• Fenomenologia: osservare ciò che emerge nel presente senza interpretazioni teoriche rigide.

Bert Hellinger propose un metodo esperienziale in cui i partecipanti rappresentano membri della famiglia del cliente.

1. Dinamiche di gruppo

Il suo lavoro come insegnante e missionario lo ha portato a osservare a lungo il comportamento dei gruppi.

Da qui nasce l'idea che un gruppo possa diventare uno "SPECCHIO" delle dinamiche familiari: i rappresentanti, senza conoscere la storia della persona, riescono a percepire e mostrare movimenti interiori del sistema.

2. Terapia Primaria (Arthur Janov)

La terapia del "grido primario" puntava a far emergere emozioni profonde e arcaiche.

Bert Hellinger non adottò il metodo del "grido primario", ma ne assimilò l'attenzione per ciò che resta irrisolto nella storia

emotiva di una persona e della sua famiglia e che inconsciamente viene portato avanti nel tempo.

3. Analisi Transazionale (Eric Berne)

L'Analisi Transazionale introduce concetti come ruoli, copioni, giochi psicologici.

Bert Hellinger riprende l'idea che molte nostre reazioni non sono "scelte libere", ma risposte apprese nella famiglia d'origine, quindi comportamenti inconsci, che non sempre sono controllabili dalla mente del soggetto, che si trova inesorabilmente imbrigliato in una reazione a catena che non è la propria.

Nelle costellazioni, questo si vede quando emergono le lealtà invisibili o i ruoli che una persona assume senza rendersene conto e che è costretto a rappresentare e a vivere obbligatoriamente dentro una bufera che non è la propria.

4. Terapia Sistemica Familiare

È probabilmente l'influenza più evidente e la più forte.

La visione della famiglia viene vista come un sistema interconnesso, dove un cambiamento in un membro, influenza tutti gli altri, e ciò è alla base delle Costellazioni.

La famiglia infatti, viene vista come un sistema: ciò che accade a un membro riguarda tutti gli altri.

Bert Hellinger aggiunge però un elemento originale e fondamentale: 'GLI ORDINI DELL'AMORE', cioè principi che regolano l'equilibrio del sistema (appartenenza, ordine, equilibrio tra dare e ricevere) cioè leggi sistemiche che, se violate, generano disordine e sofferenza e prevalentemente caos).

In sintesi, Bert Hellinger ha preso:

1. l'osservazione delle dinamiche di gruppo
2. l'attenzione alle emozioni profonde
3. la comprensione dei copioni relazionali
4. la visione sistemica della famiglia

e li ha fusi in un metodo fenomenologico, cioè basato sull'osservazione diretta di ciò che emerge nel momento presente, il qui ed ora, cioè ciò che può essere modificato, perché in continuo divenire ed è a nostra completa disposizione per tutto il momento della nostra vita.

I.2 Cosa sono le costellazioni familiari

Le costellazioni familiari sono un sistema di osservazione, sentire ed esplorazione interiore, nato per comprendere come i vissuti della nostra famiglia, anche quelli non riportati o nascosti o appartenute a generazioni precedenti, possano influenzare la nostra vita presente.

Le Costellazioni Familiari consentono di scoprire e sciogliere i "blocchi" familiari e 'riarmonizzare' il ns mondo interiore, blocchi che si trasmettono di generazione in generazione e che sono cause di disturbi psichici e fisici generando comportamenti a volte poco consoni a ciò che è il meglio per noi.

Rappresentano un valido contributo per affrontare problematiche relazionali, professionali o legate a malattie.

Offrono la possibilità di conoscersi attraverso il campo energetico della famiglia, prendendo in considerazione i geni, le credenze, i modelli di comportamento e la propria storia personale.

Il campo familiare ostacola o esalta la nostra capacità di essere felici, di scegliere liberamente, di conseguire obiettivi, di mantenere rapporti piacevoli, di essere o meno in buona salute.

Le Costellazioni Familiari offrono la possibilità di comprendere questi schemi fortemente radicati e di attuare quei cambiamenti che aiutano a migliorare la nostra vita e quella di chi ci sta vicino.

Le costellazioni familiari osservano la famiglia come un "sistema": ogni membro è collegato agli altri da legami

profondi, e ciò che accade a uno può riflettersi sugli altri, anche a distanza di anni o generazioni.

L'idea di base è che a volte portiamo dentro di noi pesi, emozioni o ruoli che non ci appartengono davvero, ma che abbiamo ereditato inconsciamente.

In sintesi a cosa servono:

- A riconoscere e sentire su di sé le dinamiche nascoste che condizionano le nostre scelte, relazioni ed emozioni.
- A sciogliere, con equilibrio i blocchi interiori che derivano da irretimenti familiari, riuscendo ad accogliere e lasciar andare ciò che è stato.
- A ritrovare il proprio posto nella vita, libero da ciò che non è nostro, se siamo disposti a non opporci al cambiamento.
- A portare pace, ordine e consapevolezza nel proprio sistema familiare, con amore e umiltà.

Come si svolgono

- Si lavora in gruppo o individualmente, in presenza o a distanza.
- Attraverso rappresentanti (o simboli, o semplici visualizzazioni), si “mette in scena” la famiglia o una situazione personale o professionale.
- Questo permette di vedere da fuori ciò che normalmente viviamo da dentro: ruoli, pesi, esclusioni, irretimenti, bisogni non riconosciuti.

Perché sono così trasformative

- Perché non lavorano solo sulla mente razionale, ma su livelli più profondi: emozionali, energetici e sistemici e soprattutto sulle proprie percezioni sensoriali.
- Molte persone riferiscono di aver compreso in pochi minuti ciò che non avevano mai visto in anni di vita.

- Attraverso le sensazioni che emergono durante la sessione, l'individuo può finalmente concedersi lo spazio e il tempo necessari per permettere alla rappresentazione di esprimere ciò che, per tutta la vita, non ha mai avuto modo di essere visto, riconosciuto o compreso fino in fondo.

I.3 Le mie riflessioni e motivazioni personali che mi hanno spinto a parlare di questo tema

Ogni mattina quando apro gli occhi rifletto sul fatto che essendo viva e pronta ad affrontare questo nuovo giorno, non saprò, nonostante l'averla programmata, come sarà veramente la mia giornata.

Esattamente con la stessa certezza di quando sono nata, che non sapevo cosa mi aspettasse, eppure ho continuato a viaggiare in questa vita accogliendo gioie e dolori che mi hanno cambiato,

cosi come mi auguro, che ciò che sto facendo possa cambiare le persone che mi incontrano.

Rifletto sulla mia vita e sugli incontri di persone che hanno fatto percorsi similari e alle quali posso donare punti di vista più amplificati e profondi per vedere la loro personale via di uscita dalla loro disperazione.

La mia motivazione di scrivere e discutere questa tesi, nasce dal desiderio di dare un senso più ampio al mio percorso personale e professionale, di condividere ciò che ho compreso attraverso l'esperienza diretta e di offrire ad altri uno strumento capace di illuminare le dinamiche nascoste che condizionano la vita.

È il mio modo di trasformare il dolore in conoscenza, la fatica in consapevolezza e la mia storia in un contributo concreto per chi desidera ritrovare sé stesso.

La vita per me è stata come tanti piccoli/grandi risvegli con i quali, con audacia, ho potuto vivere ogni giorno, sapendo che dovevo e potevo imparare a farcela con quello che avevo e non

avevo, ma soprattutto con quello che ero diventata in quel momento.

La motivazione più grande è spiegare alle genti che ognuno di noi ha dentro di sé, il suo specifico e personalizzato BORGO DEL RISVEGLIO INTERIORE.

Dentro ognuno di noi esiste un luogo antico e silenzioso, un borgo interiore fatto di vicoli, piazze, porte socchiuse e luci che si accendono piano o magari all'improvviso.

È un luogo che non appartiene al tempo esterno, ma al tempo dell'anima.

Un luogo che cresce con noi, si trasforma con noi, respira con noi, vive con noi.

Nel borgo interiore vivono i nostri piccoli e grandi risvegli:

- intuizioni improvvise,
- verità che affiorano,
- ricordi che chiedono di essere visti e ascoltati,
- dolori che vogliono essere accolti e lasciati andare,
- parti di noi che attendono di essere riconosciute.

Ogni risveglio è come una casa che si illumina all'improvviso, una finestra che si apre, una strada che si lascia finalmente percorrere.

E più camminiamo in questo borgo, più scopriamo che non è un luogo di paura, ma di rivelazione.

È lì che impariamo a vivere con audacia, senza fuggire da ciò che siamo stati e senza temere ciò che possiamo diventare.

È lì che ritroviamo la gioia semplice, la ricchezza dell'esistenza, la capacità di meravigliarci del mondo che ci circonda.

Il borgo interiore è la nostra vera casa: un luogo dove ogni ferita può diventare conoscenza, ogni fatica può trasformarsi in forza, ogni ombra può trovare la sua luce.

E quando diventiamo consapevoli di questo "borgo", quando impariamo a camminarci dentro con rispetto e presenza, allora la vita come per incanto cambia.

Non perché diventa più facile, ma perché diventiamo più veri e nella nostra UNICITA' portiamo un valore aggiunto in questo mondo per essere messo a disposizione di tutti.

I.4 Come le costellazioni familiari possono essere di aiuto e di sostegno al percorso terapeutico psicologico

Le costellazioni familiari permettono alla persona di iniziare a dare un senso ai propri dolori e alle proprie disavventure, attivando un processo di fiducia e di comprensione verso la vera natura di sé.

Imparare ad appartenere al proprio albero genealogico, riconoscere di discendere da esso con tutti i suoi intrecci, le sue luci e le sue ombre, porta la mente a placarsi: non c'è più la necessità di cercare ossessivamente un "perché", ma nasce il desiderio più maturo di comprendere "come" aggiustare, integrare, trasformare.

Quando si riconosce di appartenere al proprio albero genealogico, si comprende e riconosce che non si è individui isolati, ma rami di una storia molto più grande di noi.

Nel percorso di psicoterapia occorre trovare quella lucidità, non solo mentale, per uscire dal labirinto del dolore nel quale si marcia ormai da lungo tempo, ma anche trovare una pace

interiore che possa placare i nostri disagi e le nostre frustrazioni.

Ogni persona nasce dentro un sistema molto complesso, invisibile ed amplificato, un intreccio di vite, scelte, dolori, talenti, silenzi e speranze che si tramandano di generazione in generazione.

Riconoscere di appartenere a qualche cosa o qualcuno è come mettere delle profonde radici dalle quali poter prendere energia per portare equilibrio nella propria vita.

L'appartenenza infatti è il primo movimento dell'anima:

• è il riconoscere che io sono parte di qualcosa,

• che io provengo da qualcuno,

• che io non sono arrivata qui per caso, ma c'è un suo perché.

Quando una persona comprende davvero di appartenere al proprio albero, accadono 3 trasformazioni profonde:

1. **la mente si quieta**. Nel momento in cui si riconosce di appartenere a qualcuno e a qualcosa, e si intuisce che la

nascita non è casuale, la mente non ha più bisogno di inseguire colpe o spiegazioni. Comprende che il semplice fatto di essere nati ha il suo significato nel passato, nel presente e nel futuro. Così la lotta interiore si placa e nasce un'apertura: una comprensione che non passa dalla mente, ma dal sistema a cui si appartiene.

La mente smette di lottare aprendo un nuovo spazio a una nuova forma di comprensione: non mentale, ma sistemica.

2. **il cuore si apre alla verità**. Il cuore ha la necessità di amare per vivere e quando non riesce ad esprimersi si creano rigidità e chiusure. Per cui sapere di appartenere significa riconoscere che ogni membro della famiglia — anche chi ha sbagliato, anche chi è stato escluso, anche chi ha sofferto — ha un posto. E che quel posto non può essere negato senza conseguenze. Quando l'albero viene visto nella sua interezza, il cuore smette di giudicare e inizia ad amare.

3. **l'individuo ritrova il proprio posto**. Ognuno di noi è in continua ricerca del proprio posto nella vita quotidiana

perché non si sente al suo posto nell'albero genealogico. Molti dolori nascono dal tentativo inconsapevole di sostituirsi a qualcuno, di portare pesi non nostri, di riparare ferite che non ci appartengono. Quando riconosciamo il nostro posto — né sopra né sotto, né al posto di altri — allora la vita torna a scorrere.

La persona sente finalmente di poter essere sé stessa, senza dover più rappresentare ruoli ereditati.

Appartenere non significa giustificare, ma comprendere (prendere con sé una verità che ci è stata negata, qualsiasi essa sia).

Appartenere è un atto di maturità interiore che significa;

"Io vedo da dove vengo."

"Riconosco ciò che è stato."

"E da qui scelgo come andare avanti."

"È questo movimento che permette la trasformazione."

Le costellazioni familiari sono come un ponte verso l'appartenenza in un movimento dove c'è VITA.

Le costellazioni aiutano la persona a vedere il proprio albero genealogico non come un peso, ma come una radice.

Mostrano ciò che era nascosto, danno voce a ciò che non era stato detto, riportano ordine dove c'era confusione.

E quando l'ordine torna, la vita riprende a fluire liberamente senza pietre di inciampo.

In tutto ciò nasce il dialogo tra psicoterapia e costellazioni familiari perché il supporto che le costellazioni familiari offrono ai percorsi di psicoterapia rappresenta un ponte prezioso tra il "fuori" e il "dentro".

È un'integrazione in cui la mente impara a fare spazio al sentire, permettendo alla persona di comprendere più profondamente ciò che emerge durante le sedute.

Le costellazioni aiutano a dare forma e significato a ciò che affiora, trasformando intuizioni confuse in consapevolezze chiare e radicate.

È un modo per colmare la distanza tra il sapere cosa fare e il riuscire davvero a farlo.

Un passaggio che richiede coraggio, presenza e uno spirito nuovo, la consapevolezza che esiste sempre un tempo per ricominciare da sé, per rimettere ordine dentro, per dare una direzione diversa alla propria storia.

Il rapporto tra psicoterapia e costellazioni familiari rappresenta oggi una delle integrazioni più ricche e significative nel panorama della crescita personale.

Sono due strumenti diversi, ma profondamente complementari: la psicoterapia lavora sulla narrazione consapevole, sulla storia personale e sui comportamenti; le costellazioni familiari portano alla luce ciò che si muove nei livelli più profondi del sistema familiare, spesso invisibile alla mente razionale, producendo sensazioni propriocettive, risvegliando emozioni personali che finalmente hanno lo spazio per potersi manifestare senza sentirsi giudicati.

Insieme creano un ponte tra comprensione mentale e trasformazione interiore, tra ciò che sappiamo e ciò che sentiamo, tra ciò che ricordiamo e ciò che abbiamo ereditato senza saperlo. Una nuova modalità comunicativa che funge da ponte tra due sistemi, facilitando il passaggio di informazioni e la reciproca comprensione, e contribuendo così alla riduzione delle barriere cognitive e relazionali.

La psicoterapia: il lavoro sul "fuori" e sulla narrazione personale.

La psicoterapia offre uno spazio sicuro in cui la persona può raccontarsi, esplorare le proprie emozioni che riesce a manifestare, dare un nome ai propri vissuti e comprendere i meccanismi che guidano i suoi comportamenti.

È un lavoro prezioso, che permette a livello mentale di:

- riconoscere i propri schemi emotivi
- elaborare traumi e ferite
- sviluppare nuove risorse interiori
- costruire una narrazione più autentica di sé

La psicoterapia aiuta a mettere ordine nella mente, a dare significato agli eventi, a comprendere come si è arrivati a essere ciò che si è.

Le costellazioni familiari: il lavoro sul "dentro" e sulle radici invisibili.

Le costellazioni familiari intervengono su un livello diverso: quello sistemico.

Mostrano ciò che non è stato detto, ciò che è stato escluso, ciò che è stato ereditato senza consapevolezza.

Portano alla luce dinamiche profonde che spesso non emergono nei colloqui verbali, perché appartengono a un piano più antico, più sottile, più radicato.

A volte fare narrazione di alcune esperienze dolorose vissute, crea disagio e molta sofferenza, ci si può sentire giudicati, sporchi, non compresi e per evitare di aprire ferite che sono

ancora aperte la mente tende ad accantonare le esperienze più complesse, che comunque continueranno a muoversi all'interno di sé procurando disagi in ogni ambito della propria vita.

La mente tende a proteggersi e a ricavare quei silenzi, quelle finte indifferenze, quelle penose assenze, che permettono all'essere ferito di trovare un posto nel mondo senza farsi troppo male di quanto non ne abbia già subito senza sapere il perché.

Le costellazioni permettono di:

- vedere il proprio posto nell'albero genealogico
- riconoscere pesi e ruoli non propri
- sciogliere irretimenti e lealtà invisibili
- restituire a ciascuno ciò che gli appartiene
- liberare energia vitale bloccata

È un lavoro che parla al corpo, al sentire, alla parte più intuitiva e profonda dell'essere umano.

L'integrazione: quando mente e sentire iniziano a dialogare.

Quando psicoterapia e costellazioni familiari si incontrano, nasce un processo trasformativo più completo.

La mente, abituata a cercare spiegazioni, impara a fare spazio al sentire; il sentire, spesso confuso o trattenuto, trova finalmente un linguaggio per emergere. Oppure la mente riesce a sentire quel silenzio interiore che esalta quella pace tanto anelata, dietro la quale si inizia scorgere le prime vere gioie, senza sentirsi in colpa o che servivano a riempire dei vuoti interiori.

Questa integrazione permette alla persona di:

- comprendere meglio ciò che affiora nelle sedute
- dare un senso ai propri dolori e alle proprie disavventure
- trasformare intuizioni in consapevolezze stabili
- passare dal "so cosa dovrei fare" al "riesco finalmente a farlo" perché mi sento libera di farlo.
- sviluppare fiducia nel proprio processo di guarigione

È un movimento che unisce il sapere e il fare, la comprensione e l'azione, la mente e l'anima.

Il coraggio di ricominciare da sé.

Il lavoro congiunto tra psicoterapia e costellazioni familiari apre la strada a un nuovo modo di stare nella propria vita.

Non più come vittime della storia familiare, ma come protagonisti consapevoli del proprio cammino.

La persona scopre che:

- c'è sempre un tempo per ricominciare
- c'è sempre un modo per aggiustare ciò che è stato ferito
- c'è sempre una possibilità di trasformazione
- c'è sempre un ritorno a sé, quando si è pronti a guardare con verità

È un percorso che richiede coraggio, ma che restituisce dignità, forza e libertà.

Il ruolo del sentire nel processo terapeutico.

Nel percorso terapeutico, il sentire rappresenta una delle dimensioni più preziose e allo stesso tempo più trascurate dell'esperienza umana.

La mente tende a spiegare, analizzare, giustificare; il sentire, invece, porta alla luce ciò che è autentico, ciò che vibra, ciò che chiede ascolto.

È attraverso il sentire che la persona entra in contatto con la verità profonda di sé, che è insita in ogni nostra cellula corporea.

Il sentire diventa allora il ponte tra ciò che si sa e ciò che si è, perché la mente può mentire mentre il corpo non mente mai, perché è intrinseco di memorie e sensazioni legate ai propri vissuti.

IL SENTIRE

1. Il sentire come accesso alla verità emotiva.

Il sentire non mente, non costruisce narrazioni, non crea alibi, non si nasconde dietro spiegazioni razionali.

Quando una persona impara ad ascoltare ciò che accade dentro di sé — tensioni, vibrazioni, resistenze, aperture — entra in

contatto con una verità che non può essere manipolata, una verità che non è nella mente ma risiede nel corpo.

È in questo spazio che emergono:

- emozioni antiche mai espresse per paura di soffrire
- memorie corporee rimaste congelate perché non trovano risposte ai loro perché
- bisogni profondi non riconosciuti perché non si è stati visti né riconosciuti
- ferite che chiedono finalmente di essere viste perché finalmente hanno il coraggio di esprimersi

Il sentire è la porta d'accesso alla parte più autentica dell'essere umano e tutto risiede nel corpo.

2. Il sentire come movimento di integrazione.

La mente tende a separare, classificare, dividere, il sentire, al contrario, integra. Ciò che era frammentato trova un ordine, ciò

che era confuso trova un nome, ciò che era trattenuto trova un movimento, in modo che il sentire diventa così un atto di riconciliazione con sé stessi.

3. Il sentire come guida nel processo terapeutico

Nel lavoro terapeutico, il sentire è una bussola che ci indica dove andare, cosa guardare, cosa è pronto a emergere e cosa invece ha ancora bisogno di tempo, la persona impara a:

- riconoscere i segnali del corpo (dolori, ferite, strappi, abbandoni, abusi, maltrattamenti, amarezze, delusioni tradimenti, ecc.)
- distinguere tra emozioni autentiche e reazioni automatiche (riconoscersi come specchi di qualcun altro)
- accogliere ciò che emerge senza fuggire (arrendersi a ciò che emerge ed amplificarlo per poi lasciarlo andare, affinché non rimanga nessun residuo di ciò che è stato)
- dare un significato nuovo a ciò che prova (accogliere la leggerezza di ciò che rimane con l 'audacia di

ricominciare da sé)

Il sentire diventa una guida silenziosa ma infallibile, capace di orientare il percorso con precisione ed affidabilità.

4. Il sentire nelle costellazioni familiari.

Nelle costellazioni familiari il sentire assume un ruolo ancora più centrale. È attraverso il sentire che la persona percepisce le dinamiche del proprio sistema familiare, riconosce i movimenti dell'anima, avverte ciò che appartiene a sé e ciò che appartiene ad altri.

Il sentire permette di:

- cogliere le risonanze profonde
- riconoscere i legami invisibili
- dare voce a ciò che non è mai stato espresso
- sciogliere pesi che non appartengono alla propria storia

Il sentire diventa così un linguaggio, un canale, un ponte tra il mondo interno e il campo sistemico.

5. Dal sentire alla trasformazione

Quando il sentire viene accolto, sostenuto e integrato, la persona non solo comprende, ma cambia la sua percezione sensoriale rispetto alla sua realtà.

Rimane una visione nuova della propria vita che permette di fare scelte diverse, più significative, più di valore e più appropriate a ciò che non può più ferire. Quando il dolore non è più un peso da nascondere, ma una parte di sé che ha trovato un suo posto, la persona non guarda più la realtà con gli stessi filtri, non cerca più di evitare ciò che potrebbe ferire, ma impara a riconoscere ciò che la nutre, la rispetta, la fa crescere. È un passaggio che non avviene in un giorno, ma quando accade è trasmutativo: non si tratta solo di "stare meglio", ma di vivere con un senso di valore e di scelta che prima non era accessibile

Il cambiamento non nasce da un atto di volontà, ma da un movimento trasmutativo naturale che emerge dall'interno.

È in questo passaggio che la terapia diventa trasmutazione:

- la mente smette di controllare

- il corpo si rilassa
- l’emozione si libera
- la storia personale si ricompone
- la persona ritrova il proprio posto

Il sentire è ciò che permette alla vita di riprendere a fluire e fa ritornare la gioia di vivere.

II. Le costellazioni familiari e le aree dell’ESSERE umano; corpo, mente, emozioni, energia e spirito

Come è stato precedentemente spiegato, l‘essere umano è intrinseco di infinite variabili che si manifestano su più livelli rispetto all’albero genealogico e dal contesto nel quale decide di vivere la sua vita.

All’interno di tutto ciò ci sono i 5 livelli esistenziali, mondi con i quali lui interagisce, che sono

- livello mentale
- livello fisico
- livello emozionale

- livello energetico
- livello spirituale

Una sorta di **“GUIDA TE STESSO”** una bussola innata che permette di trovare un equilibrio di compensazione sui diversi livelli per poter riuscire a manifestare il proprio ESSERE.

Questo è una visione dell’essere umano che riconosce la sua complessità profonda: non un insieme di funzioni separate, ma un sistema vivo in cui ogni livello dialoga con gli altri.

Quando questa prospettiva si integra davvero, nasce qualcosa di molto simile a ciò che è “una guida interiore” “guidare sé stessi” non come concetto astratto, ma come esperienza concreta di orientamento.

I cinque livelli come mondi interconnessi tra di loro sono;

- **Mentale:** il luogo dei pensieri, delle interpretazioni, delle narrazioni che diamo a ciò che viviamo, il nostro ‘dialogo interiore’

- **Fisico:** il corpo che registra, memorizza, reagisce, anticipa, è spesso il primo a parlare quando qualcosa non è in equilibrio perché nulla viene dimenticato e tutto viene registrato, anche ciò che sembra sfuggire alla mente. Ed è proprio nel corpo che risiede il nostro vero potere personale dal quale spesso ci si allontana per perderci in qualche cosa che non è nostro.
- **Emozionale**: il movimento interno, ciò che dà colore e intensità all'esperienza, quella presenza viva e sfuggente che altalena il nostro comportamento.
- **Energetico:** la qualità del flusso vitale, la presenza o la dispersione delle nostre forze e la capacità di percepire ciò che sta accadendo intorno a noi rendendoci capaci o non, di interconnetterci con i regni: minerali, vegetali, animali e umani.
- **Spirituale:** il senso di connessione, di significato, di direzione che va oltre il singolo evento, il significato qualitativo della nostra esistenza e della nostra vera

coscienza.

Questi livelli non sono compartimenti stagni, quando uno si muove, gli altri rispondono, quando uno si blocca, gli altri cercano di compensare.

La funzione di **"GUIDA TE STESSO**" come intelligenza innata, non è un fare, non è un dire, non è un forzare, è un orientare i nostri passi verso ciò che può portarci a ritornare all'ESSERE vero quale noi siamo, che è la condizione in cui i cinque livelli possono riallinearsi. Oppure per sopravvivere ci guida al minor danno in caso di massimo disagio, dandoci quei segnali Psico/Fisici che ci allertano a vedere che c'è qualche cosa che non va.

Questa guida emerge quando:

- si permette al corpo di dire la sua e lo si ascolta
- si smette di lottare contro i nostri pensieri, li si accoglie
- si ascolta l'emozione senza esserne travolti e la si osserva
- si riconosce il proprio ritmo energetico e si impara ad

apprezzarlo nel suo continuo movimento, collegandoci con ciò che è intorno a noi.

- si lascia spazio a un senso più ampio di sé e lo si integra con tutto ciò che si muove intorno a noi, portando amore in tutto ciò che decidiamo di essere, fare e avere.

In quei momenti la persona non “decide” con la testa: lo ‘percepisce’. Non sceglie attraverso un ragionamento, ma si orienta con tutto il proprio essere. È come se l’equilibrio tra il non dire e il non fare diventasse una forma di presenza autentica, perché l’equilibrio tra non dire e il non fare è ESSERE.

Spesso si confonde il silenzio con la chiusura, o l’azione con la guarigione. Ma non è sempre così.

Il vero equilibrio nasce quando si riesce a:

• non dire ciò che potrebbe ferire

• non fare ciò che va contro sé stessi

• restare presenti a ciò che si muove dentro, senza scappare

È in quella presenza che si sente una pace interiore: il segnale che si sta vivendo un momento giusto, in sintonia con ciò che siamo e con ciò che accade. Una pace che permette di riconoscere che, in fondo, tutto è esattamente come deve essere.

Non sempre si comprende tutto ciò che accade in quel preciso momento, ma basta aspettare che gli eventi si concludono e lasciar passare del tempo affinché nuove dinamiche trovino il loro giusto collocamento, ed è solo allora che si comprende perché alcuni eventi si sono svolti esattamente così come si sono manifestati.

C'è sempre un perché, una cosa o un come superiore alla nostra comprensione e lo si può solo accogliere e viverlo con fede e fiducia, attendendo nuove albe, perché tutto ciò che inizia ha una sua fine, un nuovo giorno una nuova notte, un nuovo sole una nuova luna, sempre in movimento costante nel tempo in ogni istante di ogni essere vivente. È in questo spazio che la

persona ritrova la propria direzione naturale, quella che non ha bisogno di essere imposta ma propone la propria ESSENZA.

Il tempo come spazio di rivelazione.

Quando un evento è ancora in corso, siamo immersi nella sua intensità. Le emozioni, le aspettative, le paure e i desideri creano una sorta di nebbia percettiva. Solo quando il ciclo si chiude, quando l'onda emotiva si ritira, emergono:

- perché qualcosa è accaduto (magari per aprirci nuovi orizzonti)
- cosa ha portato con sé (la magia del nostro cambiamento interiore)
- come ha trasformato la persona (nuove visioni, nuove scelte, nuovi futuri)

È un processo che non si può forzare, richiede tempo, maturazione, sedimentazione. E soprattutto richiede fede in noi stessi all'interno di un'intelligenza superiore a noi e fiducia. Una fiducia non ingenua, ma una fiducia che nasce dall'aver visto più volte che la vita, anche quando sembra caotica, segue

un ritmo, come una sorta di passi all'interno di un 'borgo' che noi stessi abbiamo costruito cosi come è. A volte, nel nostro 'borgo del risveglio interiore' ci soffermiamo per ammirare ciò che abbiamo costruito, a volte ci addormentiamo sui gradini di una casupola diroccata, stanchi ed amareggiati, ma c'è sempre un viandante che passa accanto a noi e che ci rifocilla con ciò che ha e ci allunga la sua mano per aiutarci a rialzarci e camminare per un tratto insieme a lui, per poi scomparire tra i viottoli di altri percorsi che non sono più i nostri. Noi siamo un esperimento chiamato TEMPO, hanno detto i MAYA tanti secoli fa. Ed è proprio con il passar del tempo che cresciamo, miglioriamo o peggioriamo in funzione di quanto elencato sopra. Un tempo in cui permetterci di vivere con ciò che abbiamo e ciò che siamo, manifestando ogni giorno la nostra parte migliore o peggiore. Il tempo è il nostro spazio di rivelazione di ciò che SIAMO.

III. Costellazioni quantiche; cosa sono, le teorie da cui arrivano, come vengono utilizzate, come agiscono sulla persona e come possono farla stare meglio migliorando la qualità della sua vita

Le costellazioni familiari quantiche sono un approccio che integra elementi delle costellazioni familiari tradizionali con concetti provenienti dalla fisica quantistica, dalla spiritualità, e dal lavoro sui campi informazionali. E' un metodo innovativo che unisce la saggezza delle Costellazioni Familiari con i principi della Fisica Quantistica.

Questo metodo è stato ideato da Mariella Calcagno, formatrice olistica italiana, attiva nell'ambito della crescita personale, delle pratiche energetiche e delle costellazioni familiari. Nota per aver sviluppato un approccio esperienziale che integra elementi sistemici con una prospettiva quantica e transgenerazionale.

Nel corso della sua attività professionale ha fondato, una scuola di formazione, 'Accademia delle costellazioni familiari quantiche' dedicata alle costellazioni quantiche, nella quale

propone percorsi orientati allo sviluppo dell'intuito, alla lettura del campo energetico e alla comprensione delle dinamiche transgenerazionali.

Mariella Calcagno è inoltre autrice di diversi testi divulgativi relativi alla crescita personale e alle pratiche energetiche.

Il suo lavoro si colloca nell'ambito delle discipline olistiche e delle pratiche non convenzionali. Pur non appartenendo alle metodologie psicoterapeutiche riconosciute dalla comunità scientifica, ha ottenuto una significativa diffusione nel contesto della spiritualità contemporanea e delle pratiche esperienziali orientate al benessere.

Le costellazioni familiari quantiche si differenziano da quelle sistemiche non per i contenuti o per gli obiettivi da raggiungere, ma semplicemente per la modalità con cui vengono rappresentate.

Un dato importante su cui si basano le costellazioni quantiche è che **il sentire supporta il capire.**

Un altro dato importante è che le costellazioni quantiche, possono rappresentare qualsiasi tema e non solo i conflitti appartenenti all'albero genealogico, pur riconoscendo che ogni blocco nella vita quotidiana ha una pertinenza con lo stesso.

Al costellato, dopo che ha espresso in modalità privata, il proprio problema che può essere di natura familiare oppure materiale o professionale, gli viene data in mano un'informazione scritta su un foglietto che lui non conosce e lo si invita a sentire le percezioni corporee che il corpo manifesta.

Ciò è possibile perché il nostro corpo ha una percezione sensoriale chiamata frequenza vibrazionale.

Il principio per cui un soggetto può sentire ciò che non vede o che non gli viene spiegato, si basa anche sugli esperimenti non solo della fisica quantistica ma anche sugli esperimenti del famoso scienziato Dr. Masau Emoto.

Il Dr. Masaru Emoto, ricercatore giapponese noto in tutto il mondo, ha proposto l'idea che l'acqua possa modificare la propria struttura cristallina e frequenza vibrazionale, in risposta

a informazioni, parole o intenzioni emotive a essa associate, sia verbali che scritte. Secondo le sue osservazioni, la semplice esposizione dell'acqua a stimoli simbolici o verbali genererebbe cristalli d'acqua differenti, interpretati come espressione di influenze positive o negative.

In una prospettiva più ampia, il Dr. Masau Emoto sottolinea come l'essere umano, composto in larga parte di acqua, sia costantemente immerso in un ambiente ricco di stimoli fisici ed energetici. Questa visione, tipica delle discipline olistiche, interpreta l'individuo come parte di un "campo" di particelle e informazioni che interagiscono con i processi percettivi, emotivi e cognitivi attraverso ciò che la persona vede, pensa, sente e fa, indipendentemente dalla distanza o dalla natura dello stimolo.

Possiamo inoltre ricordare anche gli scienziati Dr. Lipton e Dr. Braden che hanno dimostrato come tutti noi siamo all'interno di una 'MATRIX' ovvero una matrice invisibile informata e come il nostro corpo è fatto da bio-cellule intelligenti capaci di sentire

tutto ciò che non è visibile. La nostra capacità di percezione sensoriale va ben oltre la mente, ma questa capacità ci è stata atrofizzata sin dalla nascita, per dare spazio solo alla mente e purtroppo farci pilotare e manipolare solo dalla stessa.

Secondo il dr. Bruce H. Lipton, biologo cellulare e autore di testi divulgativi nell'ambito della biologia epigenetica, le cellule del corpo umano sarebbero in grado di registrare le esperienze vissute sin dalle prime fasi dello sviluppo, interagendo con le scelte individuali attraverso meccanismi di memoria cellulare ed epigenetica. Lipton sostiene inoltre che tali influenze si intrecciano con le informazioni ereditarie presenti nel DNA, con i condizionamenti socioculturali e con il sistema di credenze personale.

Nella società contemporanea molti bisogni dell'individuo vengono soddisfatti attraverso soluzioni esterne e automatizzate, che spesso sostituiscono l'impegno personale nel coltivare le proprie capacità di essere, fare e avere. Questo

processo può ridurre la possibilità di sviluppare competenze legate alla presenza, alla consapevolezza e all'autoregolazione.

Un buon equilibrio tra innovazione tecnologica e allenamento del sentire rappresenta una condizione fondamentale per il benessere psicologico: integrare le comodità offerte dalla modernità, mantenendo però attiva la percezione attraverso i sensi – olfatto, gusto, vista, udito, tatto e non solo – permette di preservare il contatto con l'esperienza viva e con la dimensione propriocettiva corporea ed emotiva.

È stato osservato in diversi contesti come l'interazione tra esseri viventi può influenzare il comportamento umano attraverso forme di comunicazione non verbale, soprattutto quando l'individuo presenta una identità personale poco definita o una ridotta capacità di autoregolazione. Questi processi, ampiamente studiati nell'ambito della psicologia sociale e della comunicazione non verbale, mostrano come la presenza, la postura, l'espressione corporea e l'assetto emotivo degli altri possano generare risposte comportamentali e fisiologiche.

Nel contesto delle costellazioni quantiche, tale fenomeno viene interpretato attraverso il concetto di risonanza vibrazionale per cui anche elementi simbolici, come un foglio contenente un'informazione consegnato al costellato, possono attivare sensazioni soggettive e processi emotivi in funzione del tema affrontato e della predisposizione personale. Questo sistema rappresenta un aspetto centrale dell'esperienza costellativa e del modo in cui i partecipanti elaborano contenuti emotivi e transgenerazionali.

Il biglietto può essere tenuto dal costellato o meglio ancora può essere dato a qualcuno del gruppo per poter meglio vederne la rappresentazione.

Il dato importante è **non far lavorare la mente** che potrebbe essere condizionata dai vissuti personali o dalle reazioni istintive primitive.

Il costellatore, cioè colui che guida la sessione, potrà apportare alla rappresentazione, delle affermazioni, delle domande, delle introspezioni, delle osservazioni consapevoli su tutto ciò che sta

accadendo per permettere il raggiungimento della giusta conclusione armoniosa di ciò che si sta manifestando, utilizzando i principi delle costellazioni classiche del dr. Bert Hellinger.

Lo scopo da raggiungere, in funzione di come il soggetto riesce a reggere, è portare armonia nella vita dello stesso togliendo eventuali irretimenti dal suo albero genealogico e ricreare una nuova armonia nella sua vita.

E' importante far suscitare al soggetto, con rispetto dei suoi tempi e delle sue modalità, le sensazioni più profonde che non si è mai permesso di sentire e che una volta liberate portano una nuova visione e percezione della sua realtà, permettendo allo stesso di iniziare a fare delle scelte diverse nella propria vita per migliorarne la qualità.

IV. Un nuovo modello trasmutativo sperimentale. LA TRIADE: morfopsicologia, costellazioni quantiche e senza mente.

Dopo aver fatto centinaia di costellazioni basate sul principio del Dr. Bert Hellinger e quelle quantiche, che integrano il campo quantico energetico a favore del soggetto, ho notato lo straordinario impatto, che è stato amplificato nel momento in cui ho messo insieme questi 3 strumenti:

1. morfopsicologia – La morfopsicologia è un approccio osservativo che si propone di analizzare alcuni aspetti caratteriali e comportamentali dell'individuo attraverso l'interpretazione delle forme e delle proporzioni del volto. Questo metodo viene utilizzato come strumento esplorativo per individuare potenziali punti di forza e aree di fragilità del soggetto, favorendo una comprensione preliminare delle sue modalità espressive e relazionali.
2. costellazioni quantiche – Le costellazioni quantiche rappresentano uno strumento esperienziale che mira a

integrare la dimensione del “sentire” con quella del “comprendere”, favorendo un processo di consapevolezza che coinvolge sia l’aspetto cognitivo sia quello corporeo ed emotivo. Attraverso l’utilizzo del cosiddetto “campo quantico”, il facilitatore crea le condizioni affinché il soggetto costellato possa accedere a informazioni simboliche e intuitive utili alla rielaborazione del proprio tema personale. Questo approccio, tipico delle pratiche olistiche e non riconducibile alle metodologie psicoterapeutiche validate scientificamente, si propone di sostenere il partecipante nel processo di esplorazione e integrazione dei contenuti emotivi e transgenerazionali emergenti.

3. entrare in uno stato senza-mente – Un ulteriore passaggio rilevante nel processo costellativo consiste nell’ingresso del soggetto in uno stato di “senza-mente”, inteso come una condizione di sospensione del dialogo interno e di riduzione dell’attività cognitiva volontaria. Tale stato facilita un contatto più profondo con la propria esperienza interna e

permette un incremento della percezione corporea, sensoriale e enterocettiva, favorendo l'emergere di contenuti emotivi e somatici spesso trattenuti a lungo nella memoria del corpo, come ferite, tensioni, dolori o frustrazioni. In questa fase, considerata trasformativa all'interno delle pratiche olistiche, il soggetto può accedere a materiali emotivi che hanno contribuito a mantenere blocchi o schemi disfunzionali nel tempo, avviando così un processo di rielaborazione e di cambiamento nella propria percezione di sé e della realtà. Sebbene tali interpretazioni appartengano al campo delle discipline esperienziali e non alle metodologie psicoterapeutiche validate scientificamente, esse rappresentano un elemento importante del modello delle costellazioni quantiche e del modo in cui i partecipanti vivono e interpretano la propria esperienza.

In tutta questa preziosa elaborazione personale, l’essere umano ha la capacità di sostenere la nuova versione di sé stesso e di permettersi di vederla e sentirla nella sua interezza.

Ed è in questo atto di accoglienza che la persona riconosce, integra e trasforma ciò che per anni aveva evitato di guardare o sentire perché il dolore lo sentiva come insostenibile ed insormontabile.

Nelle costellazioni familiari quantiche si fa riferimento a un principio della fisica quantistica secondo cui l’osservatore, nel momento in cui osserva la propria realtà, può influenzarne il contenuto, quando lo fa in piena consapevolezza senza passare dalla mente.

Allo stesso modo, quando scegliamo di rivolgere uno sguardo autentico e attento ai nostri dolori — spesso radicati in dinamiche e intrecci familiari — e permettiamo loro di manifestarsi completamente, offrendo lo spazio interiore

necessario e arrendendoci alla loro presenza, quei dolori perdono la ragione di esistere e si dissolvono spontaneamente. La loro dissoluzione produce una trasformazione concreta nel nostro comportamento e rende disponibili nuove possibilità di vita, perché è cambiata la percezione della nostra realtà.

In tale processo emergono potenzialità prima inaccessibili, che permettono di orientare la nostra esperienza verso forme inedite di esistenza

V. **Conclusioni.**

Fondamentalmente ciò che desidera l 'essere umano è AVERE ciò che vuole e lotta una vita per poterlo ottenerlo. L'Unico vero nemico però è sé stesso e quando comprende che in qualsiasi cosa in cui lui crede è comunque prigioniero dei suoi LOOP, lì inizia il suo risveglio per ottenere la sua vera libertà. Noi veniamo al mondo e già dal momento del nostro concepimento possediamo un lungo bagaglio informazionale scritto nel nostro DNA e nelle nostre cellule. Veniamo dunque

costantemente condizionati dall'ambiente nel quale siamo cresciuti, ci portiamo dentro i circuiti dell'albero genealogico e la cosa ridicola è che lottiamo fuori per non aggiustare il dentro di noi. Le costellazioni quantiche sono uno strumento per far riemergere quelle sensazioni ataviche che abbiamo perso, per farci sciogliere quei **'LOOP'** che ci attanagliano da una vita. Si impara ad assaporare un nuovo modo di vivere la realtà, che solo noi possiamo creare a 'nostra immagine e somiglianza'. Tutto ciò ci permette di 'tornare veramente nell'unico posto dove possiamo vivere in pace senza ma, ne perché ' IL CORPO' che è l'unica cosa che ci appartiene veramente.

Il corpo è ricco di percezioni sensoriali che non siamo più abituati a sentire né usare, è ricco di intuiti e di idee geniali che appaiano all'improvviso, ricco di un valore che a volte non osiamo manifestare perché ci vergogniamo di manifestarlo. Questo valore che riceviamo e doniamo sin dal momento del concepimento si chiama AMORE.

In fondo la realizzazione di ciò che SI-AMO è imparare ad amare ed essere amati.

Auguro a tutti coloro che sentono il desiderio di tornare a ‘casa’ di mettersi in gioco, provando almeno per una volta le costellazioni familiari quantiche, per conoscere ciò che si puòancora sperimentare per sentirsi vivi, risvegliando dentro di sé ciò che non è stato mai cancellato e non potrà mai essere cancellato, che si chiama VITA.

Ricordiamoci che, quando ci allontaniamo dalla vita, la vita si allontana da noi.

Bibliografia

1. Bruce H. Lipton - La biologia delle credenze – come il pensiero influenza il DNA
2. Gregg Braden - La matrix divina – un ponte tra tempo, spazio, miracoli e credenze
3. Mariella Calcagno, Paolo Marrone – Il corpo quantico – liberare il tuo potenziale nascosto nel tuo albero genealogico grazie alle Costellazioni Quantiche
4. Bert Hellinger – Ordini dell'amore – un manuale per la riuscita delle relazioni
5. Bert Hellinger – Riconoscere ciò che è - la forza rivelatrice delle costellazioni familiari
6. Bert Hellinger – Meditazioni – il ruolo delle meditazioni nelle costellazioni
7. Bert Hellinger – L'amore dello spirito -dalle costellazioni familiari alle costellazioni spirituali

8. Bert Hellinger – Le chiese e il loro DIO – il cammino verso una libertà piena
9. Bert Hellinger – Gli ordini dell'aiuto – aiutare gli altri e migliorare se stessi
10. Bert Hellinger – Il lungo cammino – intervista con il padre delle costellazioni
11. Bert Hellinger – il viaggio interiore – esperienze, riflessioni, esempi
12. Bert Hellinger – i due volti dell'amore – come far funzionare l'amore nei rapporti affettivi
13. Anne Ancelin Schutzenberger – La sindrome degli antenati-psicoteterapia transgenerazionale e i legami nascosti nell'albero genealogico
14. Raffaele Cavaliere – Costellazioni familiari - una chiave per la vita.
15. Marianne Franke e Gricksch – Tu sei uno di noi – le costellazioni familiari e la scuola. Intuizioni e soluzioni sistemiche per insegnanti, alunni e genitori.

16. Ursula Franke (psicologia) – Il fiume non guarda mai indietro – Fondamenti storici e pratici delle costellazioni familiari di Bert Hellinger .
17. Franco Checchin (psicologia) – Le ragioni del corpo – Il ruolo del corpo nelle Costellazioni Familiari
18. Masaru Emoto e Jürgen Fliege -L'acqua che guarisce – Il potente potere dell’acqua.
19. Masaru Emoto – Il vero potere dell’acqua - Più conosciamo l'acqua, più chiaramente vedremo noi stessi. Più ci conosceremo, più vedremo con chiarezza la società, la nazione, il mondo, il pianeta e persino DIO.

Ringraziamenti finali

Ringrazio CEPU e l'università ISFOA per avermi sostenuta in questo mio sogno e di avermi accompagnata fin qui.

Ringrazio me stessa per aver saputo superare ogni prova nel bene e nel male e da entrambi essermi arricchita.

Ringrazio me stessa per la determinazione e l'audacia di proseguire sempre il mio personale percorso evolutivo fino agli ultimi istanti di questa mia vita terrena.

Ringrazio la vita per ciò che è stata, ciò che è, ciò che sarà, così come è….

per insegnare con l'esempio e parlare con i risultati.



Il Borgo del Risveglio

Progetto di Emanuela Brussa

Alias

Emanuela Marialuce Brussa

‘come rinascere dalle proprie ceneri‘