

› Cavalli e costellazioni familiari ‹

VA IN SCENA... LA VITA!



Bert Hellinger è noto per avere sviluppato un metodo volto all'evoluzione della coscienza: la costellazione familiare. Ma che cosa accade se la rappresentazione è "mossa" non da altre persone ma da un branco di cavalli? Emerge la dinamica, crolla ogni possibile interpretazione. Lo racconta, e lo pratica, Raidho Healing Horses.

di **Mariangela Cecchi**

I cavalli si muovono liberi in un grande spazio, recintato. Secondo leggi invisibili, come i vetri di un caleidoscopio, compongono disegni, creano oppure no relazioni, innescano oppure no dinamiche. La persona dichiara la situazione su cui vuole fare chiarezza, dà a ogni cavallo un ruolo, proiettando con l'intenzione su ciascun animale il misterioso "campo morfogenetico", una sorta di meta luogo carico d'informazioni che precedono pensieri coscienti, parole e azioni. Da qui, ora, ogni cavallo si muove o sta fermo secondo quelle specifiche informazioni, mettendo in scena le dinamiche della particolare situazione dichiarata all'inizio dal cliente. Le sabbie si depositano man mano sul fondo del mare, come dopo una burrasca: piano piano emerge, sempre più limpida, una realtà prima oscura. Così le sue architetture. Citando Rumi, poeta e mistico Sufi: "Al di là delle idee di giusto e sbagliato c'è un campo. Ci incontreremo là". Allora, andiamo.

RIELABORAZIONE DEI BLOCCHI

Che cosa sono e perché possono essere un prezioso strumento per sbloccare situa-

zioni ingarbugliate, dolorose o immobilizzanti della propria vita? Le costellazioni familiari sono un metodo di guarigione che agisce sui propri blocchi nel tentativo di renderli



› Alexandra Rieger con uno dei suoi amati cavalli

› Le costellazioni familiari ‹

La rappresentazione scenica

Il processo nelle costellazioni familiari si svolge attraverso una messa in scena di una specifica situazione dichiarata dal cliente-paziente e riprodotta da una serie di rappresentanti esterni (gruppo di persone) che, investite di un certo ruolo o aspetto dal cliente-paziente, prendono liberamente posizione nello spazio. Da qui, grazie alla proiezione del cliente-paziente del campo morfogenetico (una forza invisibile presente nel sistema ma non identificata con uno dei suoi componenti) su ogni rappresentante del gruppo ogni componente inizia a relazionarsi spontaneamente con lo spazio e con gli altri elementi del gruppo mettendo in scena le dinamiche, spesso non chiare o note al paziente-cliente, della situazione specifica dichiarata all'inizio.



Is sam quatum eosa dolum derum is reri
quia pa consequi non nullaccus modis
molenda eruptati culparcimint acest, odit,
offic tendelibusa cum ium eume is aut

consapevoli interrompendo il protrarsi dei disturbi a essi correlati. Messo a punto dallo psicologo e scrittore tedesco Bert Hellinger, il metodo delle "costellazioni familiari sistemiche" permette alla persona di portare alla luce della coscienza aspetti nascosti e condizionamenti spesso del tutto oscuri, appartenenti all'inconscio familiare e individuale e che, una volta riconosciuti, possono essere rielaborati e assimilati permettendo la guarigione.

LA CONDIVISIONE APRE A NUOVI SCENARI

Il metodo è definito "sistemico" perché prende in considerazione un sistema, ossia quello della famiglia in cui il sin-

> I tre attori <

La parte oscura dell'iceberg

Gli elementi fondamentali per effettuare una costellazione familiare sono tre:

Il facilitatore: imposta il set fenomenologico in cui si sviluppa la costellazione, indaga assieme al cliente la tematica che si vuole esplorare e, sulla scorta della sua esperienza e competenza, porta la costellazione a una soluzione efficace;

Il cliente: porta la domanda su cui lavorare, che deve essere chiara e rilevante, e il proprio campo morfogenetico che viene rappresentato fenomenologicamente;

I rappresentanti: sono persone su cui vengono proiettati dal campo morfogenetico taluni aspetti dei membri del sistema familiare e che possono esprimersi liberamente e spontaneamente nel loro sentire, dando uno sviluppo dinamico alla costellazione.

Le costellazioni familiari sono perciò un metodo di presa di coscienza e risoluzione di una vasta gamma di problematiche che derivano dalla famiglia di origine e possono manifestarsi nella vita di ogni giorno sul piano del benessere individuale, delle relazioni interpersonali, del processo di autorealizzazione. Attraverso questo metodo – che porta alla luce la parte sommersa dell'iceberg che compone e determina, seppur invisibile, la parte emersa ossia la questione reale e tangibile – è possibile prendere coscienza di ingiustizie, esclusioni, privazioni vissute dai nostri antenati la cui memoria dolorosa potrebbe essere arrivata fino a noi e inficiare in qualche misura la nostra vita.



golo individuo è importante in funzione di qualcosa di più grande: il sistema stesso. Alcuni punti. La costellazione lavora sempre sul qui e ora, dove il cliente espone chiaramente il problema, il disagio, la domanda, il desiderio del

cuore. Gli altri partecipanti del gruppo, che metteranno in scena la questione, diventano allora gli specifici rappresentanti di quanto è stato appena descritto. Nel momento iniziale della rappresentazione può accadere che l'immagine



della realtà emergente venga offuscata e modificata dalle convinzioni del cliente, ma osservando la posizione e i movimenti dei rappresentanti è possibile avere man mano una visione più chiara di com'è in realtà il problema o la difficoltà, attraverso il campo di coscienza condiviso. Le rappresentazioni permettono di “vedere” non solo la situazione attuale ma anche tutto ciò che l'ha determinata, preceduta, e in un certo senso generata attraverso le scelte e i comportamenti dei soggetti o dei temi coinvolti.

GRUPPO VERSUS BRANCO

Ma che cosa accade se questa rappresentazione è messa in scena da un branco di cavalli invece che da un gruppo di persone, come prevedeva Hellinger? Alexandra Rieger, insegnante di Alpha Training e ideatrice del pionieristico percorso di crescita consape-

vole attraverso i cavalli Raidho Healing Horses, ha portato l'anima e la struttura delle costellazioni familiari nel suo lavoro di crescita personale guidato dal “nobile animale”, grazie al supporto di Elena Filippini, counsellor cognitiva e psicomotricista che si è poi formata, lungo un percorso di tre anni, in costellazioni familiari secondo il metodo dello psicologo tedesco. Il branco di cavalli della signora Rieger, allora, sotto la guida di Alexandra e di Elena prende il posto del gruppo di persone chiamate a rappresentare una certa situazione. Gli animali, che vivono liberi in un grande podere affacciato sul Lago di Garda tra alti cipressi e antichi ulivi, sono invitati a entrare nel rettangolo recintato: alcuni possono farlo al passo, altri al trotto o galoppo, altri possono decidere di stare fuori o di entrare e poi, all'ultimo, uscire. Tutto è possibile e fluirà. L'osservazione

di ciò che accade dice che il processo è iniziato, ma prima vediamo alcuni passi preparatori importanti.

I SEI PASSAGGI: UN MIX DI TECNICHE

Elena Filippini chiarisce: «La costellazione ha rituali molto precisi che ricreiamo nell'esperienza con i cavalli integrandoli

Is sam quatum eosa
dolum derum is reri
quia pa consequi
non nullaccus
modis molenda
eruptati culparcimint
acest, odit, offic
tendelibusa cum ium

a esercizi del percorso Raidho Healing Horses. Prima di iniziare la costellazione, infatti, facciamo fare al cliente alcuni passaggi di preparazione molto importanti, un mix tra la struttura proposta da Hellinger e quella Raidho». Vediamo quindi come si articolano i sei passi.

Passo 1. La persona esprime a parole, in modo molto chiaro e preciso, la situazione su cui vuole fare chiarezza e il suo intento.

Passo 2. Quindi si immerge in alcuni importanti esercizi praticati approfonditamente nel percorso “Raidho, a cavallo dei sette chakra”: radicamento, respirazione attraverso le proprie radici, presa di coscienza del proprio spazio individuale, fisico ed energetico, e ancora allineamento tra pensare, volere, sentire e agire.

Passo 3. La persona inizia a scegliere, in un'atmosfera sacrale e di connessione con la

> Il personaggio <

Chi è Bert Hellinger



Psicologo, psicoterapeuta sistemico, scrittore prolifico, studioso di teologia e pedagogia. La vita del longevo Bert Hellinger – compirà 95 anni a dicembre – è sempre stata ricca di impegni e di passioni. Nei primi anni Ottanta del secolo scorso gettò le basi delle linee metodologiche sulle “costellazioni familiari sistemiche”, già espressione di una branca della psicologia fenomenologica e sistemica.

propria anima e con la situazione dichiarata, i cavalli che vuole chiamare a rappresentare quel dato problema. Ogni animale può interpretare sia una questione (esempio: la comunicazione verso l'estero in azienda) sia specifiche persone. **Passo 4.** Il conduttore della costellazione muove il branco di cavalli scelti che, liberamente, inizia a interagire. Possono, già qui, succedere molte cose. «I cavalli si posizionano in modo sparso, come accade con le persone», spiega Elena, «seguendo il proprio istinto e secondo un certo campo morfogenetico. Ci sono cavalli che si avvicinano ad altri o che si isolano, che cer-

cano di uscire, che “discutono” tra loro e così via. Insomma... accade ciò che deve essere visto».

Passo 5. Viene chiesto alla persona come si sente vedendo quella situazione, se richiama qualcosa che riconosce: Alexandra ed Elena cercano, con sensibilità, ascolto e competenza, di cogliere dove può stare il problema ponendo le giuste domande. «Il blocco può essere legato ad esempio a un riconoscimento, avuto o mancato, a un tema del femminile o del maschile. I cavalli fanno sempre da specchio limpidissimo », continua la counsellor, «e la nostra funzione è quella di aiutare la persona a notare gli atteggiamenti dei cavalli che magari sfuggono. Così come il cliente non li vede lì allo stesso modo non se ne accorge nella sua realtà». La metafora è precisa e il formatore ha un ruolo importantissimo: è una guida all'osservazione di ciò che succede.

Passo 6. L'inconscio della persona si risveglia lentamente, un'operazione semplice e profonda. Osservando le dinamiche che si creano, si disfano e si ricreano, il branco di cavalli raggiunge a piccoli passi



› I prossimi appuntamenti ◀

Ti aspettiamo sul Garda!

Il seminario “Cavalli & Costellazioni”, organizzato da Raidho, si svolgerà venerdì 24 maggio a Gargnano (Lago di Garda, Brescia). Il workshop esperienziale sarà tenuto da Alexandra Rieger ed Elena Filippini. Costo 230 euro a persona. Posti limitati.

Per info e prenotazioni: telefono 338.7019183; mail: italia@raidhohealinghorses.com
www.raidhohealinghorses.com



una certa stabilità e nuova chiarezza nell'immagine d'insieme. «Il formatore porta per mano il cliente in un viaggio interiore molto lento, nel quale questi meravigliosi animali fanno emergere le sottili dinamiche responsabili della realtà presente che, ora, è pronta per essere cambiata», conclude Elena Filippini. I cavalli possono ora, se vogliono, uscire dal recinto. Anche questo momento è spesso prezioso.

IL CAVALLO NON PUÒ INTERPRETARE

Alexandra Riger, che è con Elena Filippini in queste intense ed emozionanti sessioni,

ci confida che spesso non è così necessario scoprire nei dettagli che cos'è successo in quella storia di famiglia o situazione. «A volte basta guardare e onorare», afferma la trainer tedesca, «e poterlo fare con i cavalli è davvero un privilegio assoluto. Questi animali, nella loro benevola forza, bellezza e autenticità, non possono in alcun modo interpretare né filtrare o costruire. Ciò che ci offrono arriva da una fonte pura». Unire il metodo Raidho Healing Horses alle costellazioni familiari sistemiche significa cercare di potenziare in modo armonico due strumenti preziosi ed efficaci. «Il branco fa emergere con chiarezza le dinamiche aiutando il cliente a prendere velocemente coscienza immediata delle situazioni e a processarle, grazie al plus del lavoro Raidho e alla potenza dell'animale cavallo», argomenta la Filippini, che continua: «Stiamo affinando questo lavoro lavorando con i cavalli sia con persone singole sia con piccoli gruppi. Il branco ha un'energia fortissima e un potere ulteriore rispetto a quello di altre persone, capace di un impatto emotivo ed energetico molto forte e tuttavia molto delicato».