



Ente formativo accreditato presso ASPIN Registro degli Enti Formativi e delle Associazioni delle Discipline Olistiche,
della Naturopatia e del Counseling e AICO Associazione Italiana Counselling

Tesi di
Paola Polimeni

L'ESPERIENZA DI UN ANNO DI FORMAZIONE

TESI VALIDA PER IL CONSEGUIMENTO DELL'ATTESTATO DI
COUNSELOR SOMATICO SISTEMICO
SOMATIC EXPERIENCING®
SECONDO IL METODO ALTROOVE

Sessione di esame
Milano, 19 settembre 2024

Ringraziamenti

Ringrazio il destino che mi ha portato a fare questa esperienza di pratica di un anno in sistemica familiare secondo le conoscenze di Bert Hellinger.

Ero attratta a frequentare questo corso, successivo a quello della formazione di somatic experiencing ®, e allo stesso tempo mi chiedevo se era il caso di impegnare tanto tempo e risorse in questa esperienza.

Da una parte questo ulteriore titolo di counselor poteva essere utile nella mia professione, sia come competenza acquisita, che come pregio del titolo.

Nell'attesa di decidere cosa poteva essere meglio per me, arrivano due resistenze alla frequentazione del percorso.

Decido quindi che non avrei partecipato se l'orario della domenica sera fosse rimasto alle 18:30.

Avrei dovuto affrontare i costi di un pernottamento in più e di un'altra giornata di lavoro persa, dato che non me la sarei sentita di viaggiare di notte.

Inoltre decido che se non avessi trovato una persona per condividere l'appartamento e quindi dimezzare le spese e avere compagnia per tutto il periodo, avrei lasciato perdere.

Il destino ha voluto che entrambe queste condizioni, che sembravano difficili da raggiungere, in realtà si siano realizzate.

Inaspettatamente la fine del corso è stata portata alle 16:30 e mi è stata segnalata una persona che aveva interesse a condividere la stanza con me.

Ho interpretato questi fatti come segnali favorevoli, e mi sono decisa a partecipare a questa esperienza, così mi sono iscritta.

Indice

Sommario

| | |
|--|-----------|
| DA DOVE VENGO..... | 6 |
| Esperienze precedenti..... | 6 |
| La mia prima esperienza..... | 6 |
| Esperienze successive..... | 6 |
| Esperienze attuali..... | 7 |
| NOVITÀ DI QUESTO PERCORSO DI FORMAZIONE..... | 8 |
| Sperimentare..... | 8 |
| Il modo..... | 8 |
| Esercizi..... | 9 |
| Esercizio: carnefice vittima e salvatore..... | 9 |
| Esercizi: la madre..... | 9 |
| Esercizio: abbraccio con i genitori..... | 10 |
| Esercizio: il piccolino..... | 10 |
| Esercizio: genitori e sistema familiare dietro di me..... | 11 |
| Esercizio: destino..... | 11 |
| Esercizio: scultura..... | 11 |
| Esercizio: di scala..... | 12 |
| LA MIA ESPERIENZA PERSONALE IN QUESTO PERCORSO DI FORMAZIONE..... | 13 |
| Ordini dell'aiuto..... | 13 |
| Offrire solo ciò di cui c'è bisogno..... | 13 |
| Ordini dell'amore..... | 14 |
| Esclusioni..... | 14 |
| I grandi danno i piccoli ricevono..... | 14 |
| Posizioni a tavola..... | 14 |
| Torti ricevuti..... | 15 |
| Amore verso quello che c'è stato..... | 15 |
| Comprensione..... | 16 |

| | |
|---|-----------|
| Sono gli unici genitori giusti così come sono | 16 |
| Equilibrio tra dare e riceve | 16 |
| Separare il sovrapposto | 16 |
| Genitori non presenti | 17 |
| Tutto è connesso..... | 17 |
| Altri temi trattati | 18 |
| Anzianità..... | 18 |
| Proiezioni verso il futuro | 18 |
| Indicibile, innominabile, impensabile | 18 |
| Tutto il resto lo prendo nel mondo | 19 |
| Scelta dei genitori..... | 19 |
| Amore cieco | 20 |
| Lealtà..... | 20 |
| Gemello non nato..... | 20 |
| Risorsa..... | 21 |
| Vantaggio nascosto..... | 21 |
| Chiedere agli antenati | 21 |
| Ombra..... | 22 |
| Separarsi con amore | 22 |
| Comunicazione non violenta..... | 23 |
| Sospendere il giudizio | 23 |
| Incontri individuali | 23 |
| Così è | 24 |
| Teoria u otto scharmer | 24 |
| Passione, amicizia e impegno | 24 |
| Infanzia felice | 25 |
| Flusso dell'amore | 25 |
| PROGETTI PER IL FUTURO | 26 |
| Cosa ne faccio di tutto questo | 26 |

Ampliare la gamma della mia offerta26
Per il mio percorso personale26

DA DOVE VENGO

Esperienze precedenti

La mia prima esperienza

Una quindicina di anni fa ho l'opportunità di fare l'albero della mia famiglia, con un'esperta della mia città.

Compilando le caselle che riguardano la mia generazione, questa persona mi spiega anche le basi e i fondamenti di questa materia molto importante, per niente divulgata nella quotidianità dei nostri studi di base obbligatori.

Rimango affascinata dalle nozioni molto interessanti e da ciò che emerge che riguarda la mia famiglia, che non avevo per nulla sospettato.

Comprendendo l'importanza di questi aspetti nella nostra vita presente, passata e futura.

Incomincio a dedicarmi in prima persona con azioni, per comprendere, raccogliere informazioni e modificare quelle parti di sofferenza provenienti anche dalle generazioni passate e che vanno ad influire nella vita dei discendenti nel futuro.

Ovviamente questo percorso è stato molto doloroso.

All'inizio quasi nell'incredulità per quello che venivo a scoprire, essendo parti che venivano appropriatamente nascoste alle generazioni future.

A parte la difficoltà quindi di riuscire ad accedere a queste informazioni, sembrava che ci fosse qualcosa che mi guidava, poiché in realtà questo per me avveniva in modo molto rapido ed incisivo.

Sono quindi riuscita a portare alla luce realtà scomode e dolorose che il sistema familiare cercava di non mostrare.

Esperienze successive

Successivamente mi sono ritrovata ad effettuare formazioni che comprendevano la parte di sistemica familiare di Bert Hellinger, sviluppata in una maniera molto completa ed approfondita.

In particolar modo durante il mio studio di 10 anni sulle 5 leggi biologiche, ho avuto diversi docenti, due dei quali erano stati per molti anni allievi diretti di Hellinger.

Sono riusciti a trasmettermi, in una maniera molto puntuale questa filosofia, secondo me molto vera ed interessante, ma del tutto sconosciuta nella nostra esperienza di vita nella società, come ci viene proposta dalla famiglia e dalle istituzioni pubbliche.

Ho la sensazione che questa materia sia molto reale e vera.

Quindi eseguo i vari esercizi che mi vengono proposti in questi anni di esperienza, che faranno dei profondi cambiamenti in me, nel rapporto con i miei genitori, con gli altri familiari e con il mio modo di vivere in generale.

Questa diventa negli anni la mia filosofia di vita, da cui attingo nella vita personale e nel rapporto e nella comunicazione con i miei clienti.

Esperienze attuali

Ultimamente ho delle amiche che hanno fatto lo studio intero di tre anni per effettuare le costellazioni familiari.

Mi interfaccio con loro, a volte, soprattutto online.

Svolgiamo insieme lavori personali in costellazione, per quello riguarda alcuni rapporti problematici con dei membri della mia famiglia e persone che incontro in quel periodo.

Questo produce spesso delle sensazioni in me che posso vedere e modulare tramite la pratica corporea di somatic experiencing®.

Possiamo anche vedere l'altra persona che reazioni ha di fronte a me.

Il facilitatore può interagire tra di noi cercando di migliorare la qualità del rapporto, alle volte smussando gli angoli e permettendo una migliore comunicazione.

A volte semplicemente mi da una conferma di quello che c'è, allora lo posso accettare quando non sembra possibile un cambiamento in quel momento.

NOVITÀ DI QUESTO PERCORSO DI FORMAZIONE

Sperimentare

Il modo

Cosa ho apprezzato in particolar modo di questo nuovo percorso di formazione sulla sistemica secondo le ideologie di Bert Hellinger.

Ciò che mi ha veramente stupito, sono stati tutti gli esercizi pratici che abbiamo sperimentato, nella maggior parte degli argomenti che venivano spiegati teoricamente.

In prima parte perché veniva coinvolto anche il corpo, per cui la persona veniva soddisfatta anche nella sua parte cinestetica.

L'apprendimento, laddove è coinvolto anche il corpo e tutti i sensi, è reale ed incisivo.

Non restano parole che si fanno fatica a seguire ed a comprendere davvero fino in fondo.

Quindi tutti gli esercizi sperimentati mi facevano sentire davvero l'esperienza.

L'argomento proposto diventava un qualcosa di concreto che avevo provato davvero profondamente in me e non solo una teoria da credere come vera.

È una modalità che permette una vera integrazione dell'esperienza.

L'unico modo per apprendere davvero.

Non una ripetizione senza comprendere, che rimane nella memoria per brevissimo tempo e viene poi subito cancellata.

Direi che in tutti questi anni, frequentando tante formazioni nel mio campo, non avevo mai trovato un corso così ricco di esperienze.

Esercizi

Esercizio: carnefice vittima e salvatore

Mi ricordo in particolar modo l'esercizio della vittima, del carnefice e del salvatore, dove ho potuto davvero sentire cosa si provava in tutti e tre i ruoli.

Quanto in realtà la vittima è attratta dal suo carnefice e quanto il ruolo del salvatore/terapista se troppo propositivo crea d'istinto una reazione di allontanamento.

Questo concetto era stato spiegato più volte anche in altre formazioni, ma questa volta, avendolo provato durante l'esercizio, ho potuto capire meglio quanto sia importante quello spazio che si lascia al nostro cliente, una volta che l'informazione è stata data, per permettergli eventualmente di fare un passo verso di noi.

Nei mesi successivi, nel mio lavoro, ci ho prestato maggior attenzione e mi sono posta nella posizione di passare l'informazione di quello che potevo fare o proporre, soprattutto se richiesto.

Successivamente ho aspettato nell'eventualità che ci fosse un movimento di interesse per qualcosa che io potevo fare.

Un altro aspetto che ci è stato spiegato è che ho assimilato in questo anno di formazione è stata l'energia dell'aspettativa.

Sono riuscita ad integrare meglio come l'aspettativa nei confronti di un'altra persona, sia qualcosa che l'altro percepisce, spesso come troppo invasivo, quindi molto probabilmente produrrà l'effetto contrario a ciò che avevamo desiderato.

Esercizi: la madre

Nelle formazioni che ho seguito in questi anni, tutte nella relazione di aiuto, ho sperimentato anche tantissime ore di incontri individuali.

Ho potuto migliorare la qualità della mia vita, e mi sono ritrovata più volte ad affrontare il tema della madre.

In questo caso si sono fatti più esercizi.

Si mettevano in scena le donne della famiglia in ordine di anzianità, e si poteva notare come il nostro disagio era spesso qualcosa che veniva comunque tramandato e sofferto di generazione in generazione.

Questo apriva ad una comprensione e ad una compassione; risultava istintivo guardarlo con amore e distoglieva dal vivere con dispiacere quello che riguardava il rapporto con la madre.

Mostrava come probabilmente anche lei avesse patito la nostra stessa situazione e non avesse mai sperimentato qualcosa di diverso.

Quindi avrebbe fatto l'unica cosa che aveva conosciuto e che era in grado di fare, sicuramente al meglio delle sue possibilità.

Esercizio: abbraccio con i genitori

Altri esercizi sperimentati, che lasciavano una sensazione di amore molto bella, sono stati tutti quelli dove si sperimentava l'amore, l'abbraccio e una situazione favorevole nella famiglia.

Seguendo il concetto che un'esperienza immaginata equivale ad un'esperienza realmente vissuta per il nostro inconscio.

Tutti questi esercizi aiutavano a sentire comunque delle buone emozioni verso i nostri genitori e lasciavano un'impronta diversa da prima e migliore.

Esercizio: il piccolino

Un altro aspetto essenziale ed importante, di cui non si tiene mai conto, è di sentirsi piccoli di fronte ai nostri genitori.

Ci viene proposta dalla società di essere migliore dei nostri genitori e soprattutto quando sono anziani, di prendere un ruolo di prevaricazione e decisionale per il loro bene e nei loro confronti.

Negli ultimi anni già avevo notato questa attitudine, questo modello proposto come naturale, che però non produceva degli effetti positivi su noi, sulla nostra salute, neanche per i nostri genitori e per il sistema in generale.

E' invece importante esserci per i nostri genitori, rispettando la loro competenza quando c'è, anche da anziani e lasciandogli il potere decisionale delle scelte importanti della loro vita.

E' importante capire quanto questo sforzo che si fa pensando di stargli a fianco nella maniera migliore, si ripercuota negativamente sulla qualità della nostra vita.

L'esercizio è stato quello di fare il bambino piccolo che si affida al genitore e prende l'amore incondizionato che c'è sempre da ogni genitore verso il proprio figlio.

Su questo tema, a livello personale, penso di doverci ancora lavorare, senz'altro anni fa la mia situazione era molto peggio, ma in alcuni momenti mi viene ancora l'atteggiamento di saperla più di loro.

Esercizio: genitori e sistema familiare dietro di me

Un altro esercizio interessante che mi ha fatto percepire in una maniera ancora più incisiva un tema già profondamente conosciuto, è quello di immaginare dietro di me i miei due genitori con tutto il sistema familiare.

Questo l'ho potuto sperimentare sia per me che per il mio cliente.

Mi ha fatto proprio sentire forza per quello che mi riguarda e lo stesso anche verso il mio cliente.

L'ho immaginato rispettivamente con dietro la sua famiglia e mi sono rilassata tantissimo, perché sentivo minore l'ansia di riuscire a fare qualcosa di buono per lui.

Questo rispecchia la consapevolezza che questa persona ha già dei genitori naturali e quindi mi sposta da questo ruolo immediatamente.

Ho sentito proprio che questo provocava un forte sollievo in me e quindi mi lasciava più libera, tranquilla e spensierata nell'effettuare il trattamento alla persona.

Mi sentivo anche più lucida nel pensare cosa potesse essere opportuno fare e questo mi ha aiutato anche a stare al mio posto.

Esercizio: destino

Questo ha ancora più rafforzato gli esercizi con i genitori, perché quando ho visto anche il destino del cliente davanti a lui, è come se mi fossi ulteriormente rilassata a riguardo di quello che avrei potuto fare per lui.

Non esiste qualcosa che è buono per tutti o che tutti devono raggiungere, uno schema di vita perfetto, ma ognuno deve vivere il suo proprio disegno.

Come terapeuti e come persone nella vita, dobbiamo sempre accettare che ognuno sta vivendo la sua esistenza proprio così, perché è un'esperienza importante per lui.

E' proprio lì che lui deve stare, è perfetto così, noi possiamo fare qualcosa ma è importante rispettare questo.

Esercizio: scultura

Questo primo semplice esercizio, ci ha introdotti in una maniera delicata, a fare una prima costellazione con uno schema molto fisso.

E' una pratica particolarmente blindata, in modo da riuscire a gestirla senza avere la competenza dei tre anni di preparazione.

Consiste nel fare solamente una posizione, alla distanza giusta, guardandosi e dicendo una frase.

Già questi piccoli movimenti creavano molto respiro nella situazione che si rappresentava.

Producevano comunque un movimento in essa e davano al terapeuta la tranquillità di fare qualcosa che riusciva a gestire.

Allo stesso tempo, per chi non avesse mai provato questo schema di costellazione, poteva rendersi conto di quanto è potente questo strumento e di come rappresenti immediatamente la realtà.

Con questa realtà possiamo interagire, ovviamente sempre a fin di bene, cercando di apportare una miglioria alla situazione.

Personalmente trovo che il lavoro delle costellazioni che durano tante ore, sia molto intenso e per me molto forte, tanto che di solito preferisco non partecipare.

A volte utilizzo questo strumento solamente con un terapeuta, mirato alla mia problematica, che non dura comunque più di un'ora.

Comunque questo piccolo esercizio mi ha un pochino rassicurato nell'utilizzo di questo strumento.

Per quello che mi riguarda, anni fa ad un corso, avevo imparato a fare delle piccole costellazioni a tre persone e per un periodo lo avevo utilizzato con i miei clienti e per me stessa per imparare.

Anche allora avevo trovato questo strumento emotivamente molto intenso ed avevo deciso successivamente di abbandonarlo.

Esercizio: di scala

Anche in questo esercizio, che abbiamo svolto insieme, ho potuto personalmente sentire come mi sentivo nei vari gradini della scala.

Nel mio caso ho avuto la possibilità di arrivare all'ultimo gradino.

E' stata una bellissima esperienza notare le sensazioni nei vari gradini e soprattutto come mi sentivo alla fine.

LA MIA ESPERIENZA PERSONALE IN QUESTO PERCORSO DI FORMAZIONE

Ordini dell'aiuto

Offrire solo ciò di cui c'è bisogno

Sono riuscita ad integrare questo aspetto nel tempo, comprendendo che il nostro cliente o le nostre relazioni non sono dei contenitori dove versare le nostre emozioni.

La qualità del rapporto migliora se noi abbiamo una posizione di persona attiva consapevole.

La nostra comunicazione viene fatta nell'attenzione di dov'è l'altro e nel rispetto, facendo sicuramente un intervento molto più breve, di poche parole, ma che vadano a far sentire l'altro forte.

Credo che sia importante uscire dal nostro solito ego, di aver bisogno di dimostrare qualcosa, ma usare le nostre parole per dire invece qualcosa che rafforzino l'altro, non per dimostrare quanto siamo bravi noi, quindi senz'altro mettendoci all'ultimo posto.

Ordini dell'amore

Esclusioni

Sicuramente anche questo è un altro argomento inusuale per la nostra cultura.

Un'esperienza personale che ho fatto durante quest'anno è stato quello di includere una persona che era stata giudicata e allontanata dalla famiglia.

Credo che avesse anche approfittato di me quando ero molto piccola.

In questo difficile lavoro di scoperta del problema, quando è qualcosa che non ricordo e poi nella difficoltà nell'affrontare questo trauma molto pesante.

Mi sono ritrovata a voler includere comunque questa persona.

Ho potuto farlo anche perché ho visto quello che comunque di buono ed importante aveva portato nella mia famiglia.

I grandi danno i piccoli ricevono

Questo è un aspetto interessante che molto spesso non viene tenuto in considerazione.

Noto nella mia vita personale come stranamente nella mia famiglia non è così, sono stata messa al mondo e lasciata libera.

I miei genitori, pur diventando anziani, non hanno delle aspettative di nei miei confronti, come spesso avviene, che mettono al mondo i figli per essere poi accuditi.

Un atteggiamento maturo è crescere il figlio, prendersi cura di lui perché è piccolo, e mano a mano che ha la sua indipendenza, essere ben felice di lasciarlo libero.

Questo è proprio quello che sento nei confronti di mio figlio, ho fatto quello che dovevo fare, ma non mi aspetto che mi contraccambi, senz'altro potrà contraccambiare se avrà dei figli verso di loro.

Non ho visto questo atteggiamento nella maggior parte degli altri genitori.

Hanno spesso comunque delle aspettative a riguardo delle performance dei figli per il loro ego e per supplire a qualche loro insuccesso.

Posizioni a tavola

Queste teorie delle posizioni le ho potute esplorare molto nel dettaglio nella mia famiglia.

Da un lato ho potuto notare come crea armonia essere nella posizione corretta.

Quando ci sono delle situazioni di emergenza o di necessità, e quindi di fatto le persone non sono in quell'ordine nella vita, questo si rispecchia anche nei posti a tavola.

Ognuno prende il posto che occupa veramente nella vita in maniera naturale, anche se a volte non è quello che sarebbe più congruo per la sua posizione e nella famiglia.

Nella mia esperienza personale ho provato a notare questi movimenti e a non provare rabbia ma semplicemente osservandoli.

Talvolta invece ho sentito la necessità di essere nel posto giusto che mi competeva, ed ho impegnato energie pretendendolo.

Torti ricevuti

Anche questo argomento trattato, lo trovo molto interessante.

Quello che ho compreso, anche attraverso la mia esperienza personale è che, se riteniamo oppure è vero che l'altro ci ha fatto un torto, non è buono per noi rimanere nella posizione di vittima che subisce, quindi con del risentimento verso quella situazione o quella persona.

E' migliore invece fare un gesto solo nell'ottica che ci sposti da lì, perché ci deve riportare nel nostro potere.

Non si tratta di fare un gesto gravemente lesivo all'altra persona, anzi, sarebbe opportuno che il gesto non fosse lesivo, ma che fosse quella frase o quell'azione che ristabilisce che noi siamo in una posizione di forza, per riprenderla.

Amore verso quello che c'è stato

Uno degli argomenti che ritengo molto importanti da far emergere nei trattamenti con le persone e anche per noi stessi nella vita di tutti i giorni, è vedere le esperienze, che in apparenza potrebbero sembrare sbagliate o errori commessi da noi, e trovare anche lì la parte buona che c'è stata. Riconoscere l'amore; verifico spesso come può migliorare la nostra vita se si prende in considerazione questo aspetto.

Una delle frasi che c'è stata insegnata, che si usa nelle costellazioni, ma che si può usare come concetto in tutte le situazioni è: ti vedo e puoi essere esattamente come sei.

Questo aspetto è stato particolarmente notato e rimarcato in questo corso e mi è capitato di farne esperienza in alcuni incontri individuali, notando come nell'altro cambia quando si prende questa posizione di osservazione.

Comprensione

Quando riesco ad aprire il cuore, essere perdonato, a me succede personalmente nei miei percorsi individuali.

E' come la sensazione di vedere proprio la medaglia che si gira.

Mentre prima ero focalizzata su quel singolo aspetto sbagliato, fissata, improvvisamente riesco ad avere una visione più ampia.

E' come se si rovesciasse la medaglia e vedessi anche il punto di vista dell'altro o gli altri aspetti che c'erano in quella situazione.

A tutti gli effetti è una comprensione che va oltre il perdono e di conseguenza credo che sia quello, l'essere perdonato.

A questo punto si può verificare ciò che si dice, di far fluire l'energia bloccata, poiché dove non c'è amore c'è separazione e giudizio. La perfetta imperfezione della realtà.

In ogni circostanza ognuno fa il meglio che può con quello che è.

Sono gli unici genitori giusti così come sono

Questo atteggiamento, che è l'unico perfetto che si può avere, nel non giudicare i genitori di nessuno come non adatti o sbagliati.

Comprendere che tutte le persone in quella situazione stanno facendo esattamente l'esperienza di vita che dovevano fare, secondo il loro destino.

Da quando l'ho capito, ho cercato di avere questo atteggiamento nella vita e penso che sia l'atteggiamento migliore e più corretto.

Equilibrio tra dare e ricevere

Anche questo è un argomento interessante da osservare nella nostra vita.

Ho trovato molta verità anche in queste posizioni.

Saper ricevere con gratitudine ed essere in grado di restituire in abbondanza e con leggerezza.

Cosa ho notato a questo proposito nella mia esperienza personale, penso che possiamo prendere soprattutto se l'altro davvero ci dà con amore.

Separare il sovrapposto

Anche questo aspetto è interessante poiché l'imprinting che abbiamo avuto, soprattutto dei nostri genitori quando eravamo piccolini, molto facilmente si riprodurrà durante la vita nei nostri rapporti.

L'unico importante lavoro che si può fare è cercare di mettere pace nelle dinamiche che ci sono state da bambini con i nostri genitori.

Vedere le persone che incontriamo nella nostra vita senza questo filtro, dove un piccolo particolare ci ricorda la nostra situazione traumatica infantile.

Siamo trascinati nel non vedere con coerenza la situazione attuale, ma nel viverla seguendo il dolore e ripetendo gli schemi con le persone che incontriamo durante la nostra vita.

Genitori non presenti

E' molto interessante vedere la percezione di una persona che si fissa su alcuni lati negativi del suo rapporto con i genitori, soprattutto di quando era piccola.

Ha una visione statica, per non essere stata accudita mai, per cui prova rancore e non riesce a non vedere questo quando guarda i suoi genitori.

Purtroppo questa situazione l'ho vissuta in prima persona anche io, ed è stato un lavoro molto lungo ed impegnativo riuscire a spostarsi da questa posizione.

In questo corso questo aspetto è stato molto rimarcato, con la battuta da fare al cliente: complimenti di aver fatto tutto da sola anche quando eri neonato.

In effetti questa frase suona come assurda ed è quasi ridicola.

Ho notato che questa percezione è molto comune da trovare nelle persone e come questa frase provochi ilarità ed aiuti a spostarsi da quella percezione.

Tutto è connesso

Il principio di interessenza, interdipendenza e interconnessione.

E' interessante sperimentare, soprattutto durante le costellazioni, come noi possiamo essere sempre connessi a tutto, al presente, al passato, al futuro, agli altri.

Abbiamo il potere di modificare in maniera molto incisiva e profonda le situazioni.

Di conseguenza, da questo dovrebbe nascere un profondo rispetto, consapevolezza, desiderio di essere cauti, riflessivi, non frettolosi nell'effettuare queste azioni che sono vere e profonde.

Altri temi trattati

Anzianità

Ho potuto osservare questo tema di rispettare l'anzianità nella mia esperienza e sono d'accordo che crea armonia.

Come sempre può essere utile ricordare che queste parole non devono essere prese in eccesso.

Ho anche potuto notare quando diventano distorte e usate senza rispetto per chi viene dopo.

Proiezioni verso il futuro

Da cosa riconoscerai che ci sei riuscita, come sarà quando il problema che porti qui sarà completamente risolto, gli altri di cosa si accorgeranno.

Queste sono belle frasi.

Ogni cambiamento nel nostro schema mentale produce una modifica poi, di fatto, nella nostra vita.

Portarci o portare l'altro verso il ragionamento che riguarda già un successo futuro è sicuramente di buon auspicio, perché poi le cose possono andare più facilmente così.

Ho potuto sperimentare più volte che questo approccio è molto funzionale, perché permetterà nel tempo successivo di raggiungere più probabilmente i nostri desideri e obiettivi.

Indicibile, innominabile, impensabile

Questi tre paradigmi, si verificano spesso nel passaggio da una generazione all'altra.

Ho avuto un'esperienza diretta, quando mi sono accorta che alcuni problemi gravi che si verificavano nella mia famiglia di malattie e altre problematiche, difficoltà, avevano un filo diretto con alcuni antenati e questo veniva tramandato di generazione in generazione.

Da un lato ho incontrato la resistenza ad affrontare questo argomento con le persone che avevano la conoscenza di qualche aspetto, anche se minimo.

Purtroppo ho capito che questa è un'attitudine familiare umana, di nascondere alle generazioni successive problematiche importanti o fatti ritenuti non adeguati o di cui vergognarsi e non si sa che questo crea vortici di problemi.

Stranamente io ho sentito l'esigenza, quando ho avuto mio figlio, di rompere questa catena.

L'ho sempre messo al corrente di quello che succedeva nella famiglia, anche quando era tanto piccolo e sembrava non capire.

Incredibilmente, ho avuto la capacità di riuscire a far luce su tanti aspetti del passato, riuscendo a farmi dire quelle poche cose che poi mi hanno indirizzato verso la verità.

Così ho scoperto fatti che mai avrei immaginato della mia famiglia che voleva apparire perfetta, come tante altre.

C'è stato per me stupore e dolore e periodi in cui ho dovuto integrare queste novità.

Poi è stato importante portarli alla luce.

Da quello che io ho sentito nei confronti del resto della famiglia, alle volte è stato necessario un'accettazione o perdono.

Io ho sempre preferito occuparmi del problema.

Il mio pensiero non era quello semplicemente liberarmi di questa situazione scollegandomi per la mia vita presente.

Ho sempre pensato fosse importante che qualcuno si occupasse di questo trauma passato.

Avendone le competenze e le capacità ho sempre preferito accoglierli e trasformarli io, dato che gli altri non erano stati in grado di farlo.

Tutto il resto lo prendo nel mondo

Queste frasi che si usano dire, ringraziare i genitori per la vita che ci hanno dato, poiché questa parte l'hanno fatta benissimo.

Al tempo stesso riconoscere quando i genitori non sono stati adatti come educatori.

Quindi distinguere la parte che ha funzionato con i nostri genitori e ringraziarli, al tempo stesso vedere e accettare quella parte in cui non sono stati bravi.

Di conseguenza avere la forza di accettarlo.

Non elemosinare un amore e attenzioni che non ci possono essere corrisposte ed avere il coraggio di andare avanti cercandole nel mondo.

Ho trovato questa suddivisione molto funzionale poiché da una parte apprezza ciò che di buono c'è stato nei genitori e mantiene un rapporto di pace, ma al tempo stesso, dove ci sono delle parti non funzionali nel rapporto genitori e figli, può essere più adatto cercare la corrispondenza di amore in altri luoghi e con altre persone.

Scelta dei genitori

E' interessante sottolineare anche questo aspetto che si trova spesso in famiglie con i genitori divorziati, ma anche nelle altre famiglie.

Stranamente ricordo quando era incinta di mio figlio che avevo molto forte ogni tanto la sensazione che era importante che questo figlio forse per metà anche di suo padre.

Successivamente, affrontando una separazione e poi un divorzio traumatici, sono stranamente riuscita sempre a tenere in considerazione questo aspetto, nonostante il mio dolore e la mia disapprovazione. Ho potuto notare che era importante, in quel momento di crescita di mio figlio, che si stava formando per il resto della vita.

Ho fatto del mio meglio per far sì che lui sentisse di avere un padre e che avesse la possibilità di abbracciarlo con il mio consenso.

Anche questo scenario direi che è molto difficile da vedere, ma ritengo che sia fondamentale per la crescita equilibrata, felice e serena di un individuo.

Amore cieco

Purtroppo questo è un tema per me doloroso.

Anche se talvolta ho guardato con compassione il mio bambino che si butterebbe nel fuoco per me.

Praticando queste tecniche, ho capito come è importante e sacra quell'unione particolare che c'è con alcune persone della nostra famiglia.

Spesso questi sono legami che notano tutti, anche chi non ha studiato queste materie, creando facilmente gelosie negli altri membri della famiglia.

Chi approfondisce invece questi aspetti, può capire che sotto c'è veramente tanto.

Nel mio caso, quello che avevo notato con mio figlio, mi ha spinto per l'esigenza di capire e mi ha portato a comprensioni molto profonde della mia vita e di quella di molti dei miei familiari.

Lealtà

Siccome ti amo tanto e sei infelice, non mi permetto di esserlo nemmeno io.

Anche questo tema lo posso comprendere, sempre per esperienze personali.

Avendo notato in particolar modo questo aspetto, visto e riconosciuto poi nella mia vita, ho potuto in alcune circostanze dire qualcosa, più volte, che liberasse il mio bambino dal peso dei dispiaceri della mia vita, per spingerlo il più possibile ad essere felice ed a dedicarsi alla creazione della sua.

Gemello non nato

Questa è un'esperienza che ho vissuto in prima persona col mio bambino dato che ho avuto forse un aborto nelle prime settimane.

Poi la gravidanza di mio figlio ha continuato e di cosa fosse successo prima non era potuto essere chiaro per nessuno.

Quando il bambino era all'asilo, ha manifestato l'esistenza di un fratellino presente tra noi ed aveva ricordi dell'aborto nella vita intrauterina.

Allora ritenni che fosse opportuno riconoscere quest'anima di cui non sapevamo dell'esistenza e poi di chiederle di andare via e di lasciarci fare la nostra vita.

Ad oggi non so se fosse stata la cosa migliore, però in allora mi sentivo turbata da questa presenza.

Risorsa

Abbiamo appreso quanto sia importante, per superare lo stato traumatico quando si incontra, attingere spesso a stati di risorsa che possono essere di svariate nature.

Questa parte è diventata essenziale, nella mia vita di tutti i giorni, nei rapporti con gli altri e tanto più durante i trattamenti individuali. Credo che sia forse la parte più importante di tutto.

Vantaggio nascosto

Questo aspetto è da tenere bene in considerazione, soprattutto quando ci avviciniamo ad un cliente. E' un aspetto interessante che io ho riscontrato anche nella mia vita.

Sono riuscita a vedere dove avevo trovato l'utilità, a seguito di un problema e mi ero resa conto come facessi fatica a lasciare quel disagio perché comunque notavo i benefici che portava.

Nel mio caso, col tempo, sono riuscita a decidere che preferivo superare il problema, dato che era possibile e che avrei fatto in un altro modo per i benefici.

Per quanto riguarda il lavoro, ritengo importante vedere quando non c'è spazio con una persona, poiché non è vero il suo desiderio di guarire e anzi quando sta per raggiungerlo fa subito marcia indietro.

Quindi se non ho la possibilità di fargli vedere questo aspetto, sarebbe energia sprecata continuare nel trattamento.

Al momento ho scelto di accogliere solo clienti che sono pronti ad effettuare quel preciso cambiamento con me oggi e non sono disposta ad accettarne se vengono solo per passare un'ora pensando di aver fatto qualcosa.

Chiedere agli antenati

Anche su questo aspetto ho un'esperienza personale.

Ho riscontrato che gli antenati ci tengono molto a noi, forse perché hanno probabilità di reincarnarsi nella stessa famiglia e quindi lo fanno anche per loro stessi.

E' importante che noi stiamo bene e che facciamo dei passi avanti nell'evoluzione.

Qualsiasi sia lo scopo, anche io sento che almeno alcuni di questi antenati spesso sono disposti ad aiutarci.

Con alcune che credo possano essere le giuste modalità, talvolta ho approfittato di questa possibilità.

Ombra

Questo è un aspetto che ho potuto verificare tantissime volte nella mia vita personale e anche con i miei clienti.

Riuscire a vedere quelle parti in noi facendo il processo di scioglimento necessario, ho potuto riscontrare che crea tantissima liberazione.

L'unico problema che trovo al momento è che le ombre sono così tante che sembrano infinite.

Separarsi con amore

Purtroppo noto che molto spesso proprio questo non avviene, anche in famiglie dove ci sono dei figli. Trovo molto appropriata questa posizione.

Nella mia vita privata ho dovuto affrontare questa problematica e sono riuscita nel tempo a raggiungere questo obiettivo.

Non solo per mio figlio ma anche per me stessa.

Questo era rafforzato dal concetto che solo col perdono ed accettazione profonda, liberiamo anche noi stessi per la nostra felicità.

Ho sperimentato anche, come siano delle forze a farci incontrare, probabilmente il destino e come le stesse forze a volte non prevedano che questa unione fosse duratura per tutta la vita.

Però si tratta di uscire dallo schema rigido proposto dalla nostra società che prevede delle tempistiche diverse.

Riuscire a vedere anche in questa situazione quello che c'è stato di buono, mettendosi in una posizione di ringraziare l'altro, credo che sia la posizione più corretta.

Stranamente sono riuscita ad arrivare qui.

Questo mi ha permesso di trovare una pace interiore anche utile per avere energie per dedicarmi ai progetti della mia vita.

Comunicazione non violenta

Trovo questo tipo di comunicazione molto efficace, partire da fatti concreti, dire come mi sono sentito io, come ho interpretato il tutto, qual è il mio bisogno e la richiesta specifica.

Senz'altro questo atteggiamento di non accusare l'altro è un buon punto di partenza verso una comunicazione tranquilla.

Anche il fatto di esprimere come mi sono sentita e cosa avrei voluto fare, senz'altro libera.

Mi è capitato di sperimentare questo approccio recentemente, quando mi ero sentita ferita da una persona, ho potuto vedere che in effetti, il fatto di esprimere queste sensazioni, mi aveva già liberata.

Sospendere il giudizio

Sentirmi gratificato nel giudicare gli altri, qui l'abitudine ricorrente nella nostra società che è quella di parlare spesso male degli altri.

Sicuramente quest'attitudine ci toglie energia.

Purtroppo con la maggior parte delle persone che incontriamo è facile cadere in questa modalità.

Ultimamente ho preferito amicizie dove prevaleva un altro modo di comunicare.

Però è anche un nostro atteggiamento interiore.

Penso che oltre che impegnare il tempo e l'energia nei nostri progetti è anche questione di comprensione e di compassione verso l'altra persona.

Dal punto di vista personale, credo che sia qualcosa che talvolta riesco a fare.

Incontri individuali

Durante questi incontri individuali, proposti per la formazione, ho prevalentemente portato un tema di cui mi stavo occupando, che riguardava una mia antenata.

Avevo sentito, negli ultimi tempi, la necessità di dare attenzione a questo aspetto della mia famiglia, come in passato mi ero occupata di altri antenati, comunque in situazioni altrettanto intense e dolorose.

Mi sono accorta che ritrovare la verità e portarla alla luce agli altri familiari è un movimento liberatorio per tutti.

In questo caso la situazione era un pò più delicata poiché riguardava un fatto di anche pubblico dominio.

Abbiamo trovato insieme la modalità con cui poteva essere opportuno porci di fronte agli altri.

Il giorno stesso che ho scritto quelle parole, immediatamente c'è stato un atto favorevole nella mia vita.

Così è

Questa modalità usata alla fine di un intento, sta a significare che io guardo il cambiamento e quindi questo viene rafforzato nella sua esecuzione futura.

Questo aspetto viene proposto in molte tecniche.

Ho potuto sperimentare personalmente l'importanza del vedere la trasformazione che sta avvenendo.

Teoria u otto scharmer

In me, aprire la mente, aprire la cuore, essere ora.

Queste modalità di ascolto, che abbiamo anche sperimentato, sento di averle anche recentemente provate.

Se riusciamo davvero a non essere nel giudizio ma solamente nell'ascolto, cercando di cancellare i filtri della nostra vita personale, cercando davvero di ascoltare e di permettere alla persona di esprimere quello che sente.

E' uno stato che non è arrivato subito, ma dopo un pò che la persona parlava.

Ho sentito proprio come uno scatto di comprensione, come un movimento mio interiore che mi ha fatto provare nel corpo e capire la veridicità di quello che sentiva questa persona.

Passione, amicizia e impegno

Nei numerosi esercizi che abbiamo fatto sulla relazione, applicata anche a piccole costellazioni, ho potuto sperimentarle più volte.

Affiancarmi per aiutare la persona a costellare, in piccoli e semplici esercizi, mi ha fatto prendere familiarità con questo mezzo.

Ho notato i piccoli o grandi miglioramenti che avvenivano nell'altro, che spesso rimaneva soddisfatto del lavoro svolto insieme.

Ultimamente sono molto meno direttiva con i clienti, ma cerco di lasciare molto più spazio a loro, per quello che riguarda un pò tutti i passaggi che avvengono nel nostro incontro.

Desidero far sì che la persona riesca a percepire dentro se stessa, per fare questo lascio più tempi di silenzio.

Ho potuto notare che se gli diamo la possibilità, tutti hanno queste capacità e risulta molto più potente il lavoro se parte da loro.

Infanzia felice

Trovo questa frase di Milton Erickson molto forte: non è mai troppo tardi per avere un'infanzia felice, Ho potuto sperimentare questa situazione più volte.

Spesso ci si fissa su alcuni fatti che creano forte separazione e infelicità.

E' utile cercare di vedere la volta, che c'è sempre, dove è avvenuto qualcosa di diverso, notare il minimo cambiamento che avviene positivo,

qualcosa che in passato siamo riusciti a fare bene in quella situazione disastrosa.

Trovare queste eccezioni che avevamo temporaneamente dimenticato o che comunque non tenevamo in considerazione, può riuscire a darci una percezione totalmente diversa del passato.

Flusso dell'amore

Abbiamo visto che anche questa modalità di vita di escludere persone e situazioni che non ci aggradano, crea un blocco al flusso dell'amore e quindi anche a noi stessi.

Per raggiungere la forza senza sforzo è necessario mantenere una relazione di pace nei confronti dei nostri genitori e della nostra famiglia, in modo da sentirsi piccoli, accuditi.

Il flusso naturale di amore che viene da loro ci potrà raggiungere e ci permetterà di compiere le migliori azioni e di avere una vita secondo i nostri desideri.

La teoria è che per raggiungere questo è necessario stare in questo flusso di amore.

PROGETTI PER IL FUTURO

Cosa ne faccio di tutto questo

Ampliare la gamma della mia offerta

Al momento non ho ancora rielaborato tutti gli appunti presi ed il materiale ricevuto, nell'ottica di incrementare l'offerta nella proposta nel mio lavoro.

Sarà qualcosa che senz'altro sono intenzionata a fare.

Non ho ancora deciso se aprire un capitolo nuovo oppure semplicemente incrementare il materiale che ho già, inserendo queste parti.

Senz'altro comunque questo apporto farà parte del mio bagaglio di proposta verso gli altri.

Per il mio percorso personale

Per quello che riguarda la mia crescita personale a cui ho dato molta attenzione negli ultimi anni, senz'altro questi spunti sono stati molto importanti e continueranno ad esserlo anche per ciò che immagino andrò a fare nel futuro.

Sono particolari che ho iniziato a vedere e che senz'altro cercherò di migliorare nel tempo dato che li ritengo molto validi.