

Focusing e Costellazioni Familiari

Spunti di riflessione sull'utilizzo congiunto del Focusing e delle Costellazioni Familiari

di Laura Maria Talamoni

Queste riflessioni nascono dall'esperienza di venti anni di colloqui e corsi di Focusing e quindici anni di Costellazioni Familiari.

I punti di connessione tra i due metodi sono molteplici: entrambi si basano sull'accoglienza e il non giudizio, fermarsi, sentire il corpo, procedere lentamente e con cura, rispettando i tempi del processo. Usati insieme si potenziano a vicenda.

Sono molti gli strumenti offerti dalle Costellazioni, che possono essere utilizzati in un processo di Focusing, in queste riflessioni tratterò soprattutto delle frasi significative di riconciliazione che facilitano e sostengono il cambiamento.

Risonanza con eventi del passato

A volte, un evento recente ci tocca in modo particolare, ciò che ha suscitato in noi è molto più forte di quanto sia accaduto effettivamente nella situazione attuale: probabilmente quello che sta accadendo adesso, sta andando a risvegliare la memoria di eventi del passato.

Descrivendo lo stato d'animo e il Felt Sense della situazione recente, può emergere il ricordo di un episodio del passato, un momento in cui abbiamo già vissuto qualcosa di simile, e che risuona con ciò che sta accadendo adesso.

Spesso emerge un episodio preciso, anche molto antico, emerge una frase che ci è stata detta.

Noi siamo capaci di riconoscere quali sono queste frasi di potere, che annichiliscono.

Il corpo lo sente e ce lo segnala, sente il peso, il potere di questa informazione che agisce come un veleno che alimenta la paura, avvelena la vita e dirige le nostre scelte.

Frasi di potere che annichiliscono

Sono frasi che hanno un particolare potere, ad esempio una madre malata dice alla figlia che la assiste: *"Non saprai mai prenderti cura di me, come la tua amica ha curato sua madre."*

O la madre che alla figlia che ha appena iniziato una relazione, dice: *"Non troverai mai un uomo che sappia amarti come ti ama tuo padre."* o *"Più tu studi e più diventi stupida."*

Queste frasi agiscono come dei malefici, lanciati in modo più o meno consapevole, sono come un piccolo sasso che riesce a bloccare un meccanismo grande e complesso, impedendone il movimento. Qualcosa rimane bloccato e non può più fluire.

Quando queste frasi riemergono in una focalizzazione, hanno un speciale potere e lo percepiamo chiaramente nel corpo.

Quando emergono queste frasi le accogliamo.

Possiamo immaginare di avvicinarci a quella nostra parte 'figlia', alla memoria che è viva in noi di quell'episodio; immaginiamo quella parte di noi che ha quella età e sta vivendo quella situazione, e nella

nostra interezza, con la forza e gli strumenti che possediamo adesso, stiamo in sua presenza, l'ascoltiamo, l'accogliamo, le stiamo vicino, le diamo sostegno.

Ci possiamo posizionare alle sue spalle, al suo fianco e dirle: *"Sono qui con te, so quanto è stato duro ascoltare queste parole, sentire questa affermazione"*. Innanzitutto le diamo empatia, le facciamo sentire la nostra presenza e amore incondizionato.

Rimaniamo in silenzio o mettiamo quelle frasi in un contenitore

Possiamo semplicemente rimanere in silenzio, con rispetto, ed attendere che avvenga un piccolo passo, che grazie alla Presenza del cliente e del facilitatore, il processo congelato si scioglia e l'energia riprenda a fluire.

Possiamo anche invitare la parte di noi 'figlia' ad accogliere ora quella frase e a metterla in un contenitore, come quando utilizziamo l'esercizio di liberare lo spazio: riconosciamo cosa interferisce con il nostro benessere e lo appoggiamo ad una certa distanza.

Questo contenitore, oltre che appoggiarlo, possiamo anche restituirlo.

Questo è un atto delle Costellazioni Familiari che possiamo aggiungere al processo di Focusing, ottenendo un risultato molto potente.

Lo restituiamo

Invitiamo quella parte, la memoria di quell'evento che è viva in noi, a mettere quella particolare frase in un contenitore adatto e a restituirlo a chi l'ha pronunciata.

In questo modo restituiamo alla persona che ha affermato la frase, anche il potere di prendersene cura. Le diciamo: *"Questa cosa è tua, solo tu puoi occupartene, te la restituisco."* e noi facciamo un passo indietro, ci liberiamo dal peso e dall'effetto che quella frase ha avuto nella nostra vita.

Ci stavamo facendo carico di qualcosa che in realtà non era nostro.

Queste frasi, i giudizi, parlano più di chi li dà, piuttosto che di chi li riceve, sono paure espresse in modo distruttivo e manipolatorio.

Rimaniamo sempre in ascolto del corpo

Procediamo lentamente e ad ogni passo, per ogni frase, per ogni piccolo movimento di questo processo, riconosciamo cosa succede nel corpo. È il corpo che mano a mano ci guida, che sa come sciogliere ciò che è stato bloccato, l'energia che si era congelata.

Ogni passaggio, se sentito ed autentico, può essere molto potente e liberatorio, il corpo lo sa e se è vero ce lo segnala e ci indica la direzione da seguire. Se non è autentico non aiuta e non produce cambiamento, il corpo lo sa e ce lo dice, ed è importante fidarsi del corpo, non forzare.

Nessun processo può essere forzato, sarebbe contrario alla profonda qualità di accoglienza che sta alla base sia del Focusing che delle Costellazioni Familiari.

Andiamo sempre al passo del processo più lento. La lentezza, la calma, lo spazio, il tempo sono fondamentali. Come scrive Gendlin, *'guardiamo l'erba crescere'*.

Rimettiamo nel flusso

Possiamo anche invitare la persona che ha ricevuto in restituzione quella frase, a restituirla a sua volta perchè questa informazione venga rimandata, restituita al mittente.

Probabilmente quella durezza, quel sarcasmo sono qualcosa di malato che lei stessa ha ricevuto e non sapendo come scioglierlo, lo ha passato, come un testimone, a una generazione successiva.

Attiviamo un movimento a ritroso, di generazione in generazione, un processo all'infinito che fa sì che questa affermazione perda potere, che questo suono si dissolva.

In questo modo noi ci liberiamo, una parte di noi si libera, e si libera anche la persona che a suo tempo ha affermato quella frase, e a ritroso nel tempo, si liberano tutte le antenate, gli antenati che a loro volta avevano trasmesso quell'informazione.

Qualcosa si trasforma

Può accadere di percepire che qualcosa si trasformi in noi, e che ci sia un movimento, uno spostamento di prospettiva. Questo fa percepire una grande forza, il flusso della vita che prima si era bloccato, ora riprende a fluire dal passato al presente, fino a noi e anche alle prossime generazioni.

Prima questa energia era bloccata e il blocco, in modo non consapevole, dirigeva le nostre scelte e alimentava le nostre paure. Ora questa energia può di nuovo scorrere nella direzione della vita e del benessere.

Ci liberiamo di una memoria

Questo è un lavoro di liberazione che non solo alleggerisce me, il mio presente, il mio passato, le mie antenate ed antenati. È un processo potente ed è la meravigliosa, potente forza di qualcosa estremamente semplice che agisce sulle nostre memorie e ci libera.

Creiamo una frase di rinascita

Possiamo anche creare una frase che vada a definire questo processo di rinascita.

Ogni passaggio di questo processo viene verificato nel corpo: cosa muove, cosa trasforma, con cosa risuona. Non è un lavoro di tipo intellettuale, né è un lavoro puramente immaginativo, è un lavoro sulle energie. Il corpo riconosce molto bene se qualcosa produce un cambiamento o meno, se quello che affermo cura, trasforma o se c'è qualcosa che non è del tutto chiaro che ha bisogno di rivelarsi ancora. (Vedremo questo chiaramente nel Colloquio 2, riportato alla fine del testo).

In questa ricerca della frase di rinascita posso andare ad affinare sempre più quello che affermo con l'ascolto, per ottenere uno strumento che abbia tutta l'energia necessaria alla trasformazione.

Il potere delle parole

Questo lavoro ci fa capire inoltre il potere delle parole. Alcune parole hanno avuto veramente il potere di bloccarci, comprenderlo ci fa diventare sempre più responsabili di quello che diciamo.

Facciamo sì che le nostre parole sostengano sempre la vita, allarghino le possibilità, che siano costruttive, diventiamo consapevoli del loro potere e usiamo questo potere per trasformare, sciogliere, risolvere, dare forza, sostenere il flusso della vita.

Quando ognuno di noi fa questo lavoro su di sé, ogni volta che qualcuno si libera, tutta l'umanità festeggia e ciò che prima era bloccato, adesso è energia, è vita ed è gioia.

Nelle Costellazioni Familiari si utilizzano delle frasi significative, di riconciliazione

Sono frasi concise, semplici chiare e potenti, ad esempio, *"Ora io ti vedo"*, *"Sono uno di voi"*, *"Tu sei la grande ed io sono la piccola"*, *"Mi metto al mio posto"*. Non sono frasi stereotipate di un protocollo predefinito, ma sono così semplici e potenti che è difficile migliorarle, vanno però sapute applicare alla

situazione specifica. Le usiamo come strumenti di ispirazione che poi andiamo a modellare su misura a seconda del processo.

Esempio di un colloquio di Focusing in cui ho usato frasi delle Costellazioni Familiari

Quando in un colloquio sento che usare gli strumenti delle Costellazioni Familiari potrebbero aiutare la persona, avviso e chiedo il permesso di utilizzare uno strumento diverso dal Focusing, soprattutto perché molti dei colloqui avvengono con persone che stanno imparando il Focusing o che stanno diventando Focusing Facilitator e per chiarezza didattica è importante che sappiano distinguere i diversi strumenti.

Di seguito riporto una parte di un colloquio di Focusing in cui ho usato frasi delle Costellazioni Familiari.

È stato trascritto dalla cliente stessa che aveva voluto registrarlo, consapevole che sarebbe emerso qualcosa di importante dal tema che portava. I miei interventi sono minimi poiché la cliente aveva completato sia la formazione base di Focusing con me che quella in Costellazioni familiari.

Lei stessa sa che frase scegliere ed agisce in modo autonomo ed io l'accompagno, mettendola al riparo dalle sue parti critiche. Nelle parti in cui lei parla a lungo, ci sono stati diversi rispecchiamenti, inviti ad accogliere, che per brevità e semplificazione non sono stati riportati nel testo.

Colloquio 1

Colloquio di Focusing in cui ho usato frasi delle Costellazioni Familiari

Cliente (C): Ricordo che ho avuto difficoltà di lettura alle scuole medie, mia mamma, sollecitata dalla professoressa, un giorno mi disse: 'Hai un problema', l'insegnante ipotizzava 'legge male perché vede male' ma io sapevo che succedeva perché ero timida e non perché avessi un problema di vista, facevo fatica a leggere davanti ad un altro, nelle interrogazioni, quando dovevo far vedere all'altro, mostrare.

Quando dovevo leggere ad alta voce, sentivo la pressione da parte degli altri che guardavano

Laura (L): Vuoi provare ad ascoltare questa pressione?

C: Sento una presa sulle spalle, c'è qualcuno che mi tiene le mani sulle spalle, mi blocca devo stare ferma, e sento una sensazione al plesso solare, una contrattura, come se si preparasse a ricevere un colpo. Qualcuno mi tiene ferma perché qualcuno mi colpisca e io lo so. Mi manca il fiato.

L: Osserva questa scena da fuori, a una certa distanza, senza identificarti.

C: Da fuori guardo, non sono più identificata con la parte al plesso solare, ora la sensazione alle spalle cambia, non sono solo trattenute ed in qualche modo queste mani sulle spalle sostengono per sopportare.

L: Le mani alle spalle trattengono, bloccano ma c'è anche una qualità di sostegno.

C: un'altra parte di me deve stare ferma e una terza parte dice: lo puoi sopportare, puoi sopportare di essere denigrata, messa da parte, esclusa, presa in giro, di non essere apprezzata

Il respiro si rompe e arriva commozione, quando riconosco questa parte che sa di farcela, che può sopportare.

Ascolto la parte che può sopportare, sento un senso di solitudine, sono sola in tutto questo, non posso farmi aiutare da mia mamma.

Anche il problema della lettura me lo sono risolta da sola, forse ero dislessica perché ricordo che le lettere si spostavano, ho capito perché: gli occhi e la testa correvano avanti e leggevano veloci, mentre la bocca aveva un tempo più lento, ero più avanti della bocca e le parole si sovrapponevano, c'erano velocità diverse.

Leggere era ok, ma leggere a voce alta, con la bocca, per manifestare, no: la bocca è meno veloce, devo andare più piano e il tempo per assimilare le parole che leggo è ancora più lento.

Avevo 11 anni

L: puoi riconoscere la capacità che hai avuto a 11 anni di osservare e comprendere questo meccanismo, e trovare una soluzione? Puoi dire a quella bambina: "Brava!"

C: Il respiro si ferma, sale la commozione, faccio fatica a dirle che è brava, so che è stata brava ma faccio fatica a dirglielo, doveva risolvere il problema, non essere più un problema e cavarsela da sola.

L: ascolta questo: "Brava!"

C: il respiro si blocca, sento come una separazione tra gola e tronco, da una parte la bambina vorrebbe sentirsi dire brava dalla mamma, allo stesso tempo una parte di me non vuole che accada e respinge la mamma.

L: prova a percepire cosa potrebbe accadere se ti dicesse "Brava!"

C: è successo una volta: mi sono sentita svilita, mi disse brava davanti ad altri, come se volesse esibirmi, come un oggetto di cui essere orgogliosa, come se dicesse: 'visto? Lei è mia figlia, guarda com'è brava', non lo stava dicendo a me, mi usava per esibirsi.

Riconosco che la bambina faceva di tutto per soddisfare i bisogni altrui, come ho fatto con gli studi.

Ho fatto economia e commercio perché lo voleva mio papà e perché avrei potuto aiutare mio fratello più grande a laurearsi, mi sono sacrificata. Non solo per mio papà, riconosco che forse volevo farlo felice, ma non solo lui, sto al servizio della famiglia, di tanti, tutti fanno capo a me.

Mio padre si era indebitato e ha fatto un voto alla madonna: "Se mi aiuti ti do un'altra figlia" e io sono arrivata, come una merce di scambio.

All'inizio mi sono sentita questo essere legata a un voto, ad un dare per avere, ma poi ho capito e riconosciuto che siamo tutti nati in un contesto simile, chi in un modo chi in un altro, una condizione più grande di quello che è la libertà personale. Nasci non libero per diventarlo poi, nasci in una determinata condizione, non con un foglio bianco ma con tante cose già scritte, ma sono queste le stesse condizioni che possono farti diventare libero, è come il concetto del 'peccato originale', credo, o nascere nell'ignoranza, sì.

L: tuo padre ha fatto uno scambio con la madonna... vedi quanto sei preziosa, le ha detto: "Se mi aiuti ti do un'altra figlia, la metto al mondo..." vedi questo essere preziosa?

C: Sento nascere una frase e il bisogno di dire delle cose a mio papà.

"Caro papà, ho fatto abbastanza esperienza di sacrificarmi e fare per voi quello che voi volevate"

Immagino mio papà davanti a me e di inchinarmi davanti a lui.

L: puoi anche aggiungere "Ti ringrazio. Mi hai dato la vita, questo è il dono più grande, hai fatto un patto con la madonna... ti ringrazio."

C: "Sì, ho fatto abbastanza esperienza di sacrificarmi, fare la salvatrice, ti restituisco questo perché tu possa occupartene, te lo restituisco e mi libero e ti libero dal dover essere colui che mi impedisce di fare quello che voglio fare io e mi prendo il tempo di comprendere cosa voglio fare."

L: Puoi immaginare che questa bambina faccia un passo avanti e si liberi dalle mani che la trattengono?

Sì, le mani già non ci sono più, non mi tengono più.

L: puoi metterti vicina a questa bambina e dirle: "Ora sei libera?"

C: Sì, ma lei mi dice "Sono sempre stata Libera, libera di stare lì ferma, adesso posso muovermi, ho finito di fare quello che dovevo".

Sento aprirsi un respiro ampio, profondo, molto lento, lungo nell'inspirazione, nell'espiazione e nella pausa, sembra quasi di non respirare da quanto è lento e lungo, e sento un senso di pienezza.

La sento nel torace, come un cielo all'interno, un senso di espansione, ma diverso dalle altre volte, di solito quando sento questa espansione mi sembra di fondermi con l'universo: di perdere i confini del corpo e di fondermi, ora invece sento il corpo che contiene l'universo, il torace è aperto, porta fuori quello che c'è dentro, c'è come un vortice da cui entra ed esce questo universo nel torace e il corpo è come un filo sottile. ...

C: Ringrazio il focusing, un grande aiuto che cambia il quotidiano, riconosco che grazie a lui sto vivendo un tempo in cui si stanno compiendo tante cose.

L: Se vuoi puoi cercare un simbolo che possa aiutarti a ritrovare questa sensazione di pienezza.

C: Sì è un quarzo rosa che ho sul comodino, riconosco che è una pietra preziosa.

Continuo ad ascoltare questa pienezza e quando riapro gli occhi vedo tra le mie braccia un cuscino bianco con ricamati dei fiori brillanti. Ripenso al 'preziosa' e sento che simboleggia La Vita ricevuta da mio padre e mia madre che ora ho preso tra le mie mani per viverla per me, e non più per loro, per la famiglia. Ora è tra le mie mani, per me, mia. Grazie

Per un maggior approfondimento potete leggere il Capitolo 22 *'Focusing e Costellazioni Familiari'*, tratto dal libro *'Focusing – connettersi alla Vita'* pagg. 244-254 ed. Terre sommerse, Laura M Talamoni 2015, dove illustro i punti di risonanza tra i due metodi.

Riporto qui un esempio di come l'ascolto del Focusing ha potuto completare un processo avviatosi in una costellazione e rimasto sospeso.

Colloquio 2

L'ascolto del Focusing ha potuto completare un processo

Laura (L): Porta l'attenzione al corpo, prova a sentire che sensazione c'è...

Cliente (C): E' un gran peso, ovunque, soprattutto nel petto e nelle spalle.

L: Puoi accogliere questo peso, dirgli "Ciao" ... accoglilo e prova a chiedergli: "Cos'è la cosa peggiore in tutto questo che è successo?"

C: Che la persona che allora ci aveva aiutato a trovare un medico, poi ha raccontato tutto ad amici e famiglie.

L: Come sta il corpo ora?

C: Un po' meglio, ma poco.

L: E qual è la cosa peggiore del fatto che lo abbia raccontato a tutti?

C: Ho sempre avuto paura che i miei figli, quelli che ho avuto dopo il matrimonio, lo venissero a sapere.

L: Prova a sentire come sta il corpo adesso...

C: Il peso al petto ora è scomparso, ma le spalle sono sempre pesanti.

L: Accogli questo cambiamento, qualcosa si è alleggerito... Puoi provare a chiedere alle spalle: "Qual è la cosa peggiore ... cosa potrebbe succedere se i miei figli lo sapessero?"

C: Non si fiderebbero più di me, potrebbero pensare: Quante cose ci hai nascosto!

L: Come stanno le spalle ora ?

C: Il peso c'è ancora, come prima.

L: Prova a chiedere alle spalle: "Ma a parte questo 'Quante cose ci hai nascosto' cos'altro c'è?"

C: C'è che.... Che non si ammazzano i ragazzini!... che ho aiutato a farlo, non ho detto di no. Mi sembrava assurdo ma non l'ho impedito.

L: Prova ad ascoltare le spalle ora, come stanno?

C: Le spalle sono più leggere e la schiena si raddrizza, mi siedo più dritto.

L: Accogli questa trasformazione, e la sensazione fisica della schiena che si raddrizza... e se vuoi puoi chiedere alla schiena: "Cos'è che ho imparato da questa esperienza?"

C: Che quando una cosa per me non è giusta, devo dire NO. Che devo fidarmi di ciò che sento, essere determinato e difendere e affermare ciò che sento vero. Voglio essere più forte.

L: Puoi chiedere alla schiena: "C'è qualcosa che potrebbe aiutarmi a essere più forte?"

C: Ora posso veramente provare gratitudine per questo bambino che non è nato, e sentire che il dolore e la colpa che ho soffocato per tanti anni per aver permesso qualcosa di irreparabile, si trasformano in amore. Il conduttore della Costellazione me l'aveva suggerito ma non potevo farlo, non avevo compreso il senso. Quello che posso fare ora, è fare ciò che sento giusto per me e non avere paura dei condizionamenti esterni e di quello che pensa la gente.

L: Vuoi provare a sentire nel corpo cosa c'è ora?

C: C'è una grande forza e un senso di stabilità, la schiena è dritta, mi sono raddrizzato da dentro, è il corpo che mi dice: "Io sono questo."

Le informazioni che sono emerse ora rendono ancora più preziosa e utile l'esperienza della Costellazione che aveva avuto un certo effetto, ma molto era rimasto ancora non detto, non compreso. Essersi soffermati nell'ascolto grazie al Focusing, ha permesso a questo qualcosa di emergere e ciò ha prodotto un significativo passo avanti nel processo. Ora la persona sente la piena comprensione del problema, c'è una maggior consapevolezza ed un grande rilascio di energia.

In sintesi: **il Focusing può rendere ancora più efficace l'utilizzo delle Costellazioni familiari**, poiché amplia la qualità fondamentale di Essere presenti e Ricettivi alle informazioni che provengono dal campo. Questo riduce alcuni possibili rischi, ad esempio che le Costellazioni siano condotte in modo rigido, utilizzando formule stereotipate, applicando regole, e frasi fisse al processo allontanandosi dal Sentire e dall'essere qui e ora; che siano troppo direttive, e che il conduttore assuma un atteggiamento in cui 'fa, dice, ordina, sposta ecc.', seguendo più la Razionalità rispetto all'Intuizione e alla ricettività. Allo stesso tempo, **la conoscenza delle Costellazioni Familiari rende ancora più efficace il Focusing**, potenziandone la capacità di trasformazione.

Ringrazio la cara amica, collega e compagna di viaggio, Patrizia de Patto per l'attenta revisione del testo, per l'impaginazione grafica e soprattutto per l'affetto e l'incoraggiamento.

Spero che queste riflessioni vi siano utili.

Laura Maria Talamoni

Roma, 19.03.2026

Dott.ssa Laura M. Talamoni Coordinatore e Trainer di Focusing certificata dall'Istituto di Focusing (NY)
Yoga, Comunicazione Empatica, Costellazioni Familiari | cell. 348-1618387 | laura.talamoni@gmail.com