

Verrebbe da liquidarla come bizzarra e insensata.  
Ma la **tecnica delle costellazioni che fa rivivere  
e sciogliere i nodi irrisolti** dei propri genitori,  
nonni e perfino antenati ha sempre più successo. La nostra  
giornalista l'ha provata e ce la racconta

di Federica Furino



# Vanno in scena i traumi

# FAMILIARI

ISTOCK (2)

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Di costellazioni familiari si parla anche in letteratura. Lo fa Nadia Terranova nel suo ultimo romanzo *Quello che so di te* (Guanda), finalista al premio Strega 2025.



## benessere

**LA STANZA È PIENA:** a occhio, una trentina di persone, forse di più. Tutte sedute, tutte in silenzio, in maggioranza donne anche se qualche maschio c'è. Cinque o sei: sembrano pochi e invece è una buona percentuale, mi dirà poi Valeria Curzio, la padrona di casa. È lei che accoglie il gruppo e lo introduce all'esperienza delle "costellazioni familiari". La parola "esperienza" non è casuale. Nessuna definizione, infatti, basta a spiegare il senso e le ragioni di questa tecnica che, stando a chi la pratica, permette di indagare i condizionamenti della famiglia sulle nostre vite e di risolverli, mettendo in scena le trame su cui continuiamo a inciampare. Per capire, bisogna provare. Ed è per questo che sono qui nel centro torinese dell'Eco degli antenati: per capire.

**Oggi però, a parte me,** nessuno sembra chiedersi perché mai una cosa tanto bizzarra dovrebbe funzionare. Gli altri è evidente che di costellazioni ne hanno fatte molte, ne conoscono gli effetti e questo basta. Quel che so io, invece, si limita a due racconti: il primo, vecchio di oltre vent'anni, di un'amica non proprio centratissima che al netto dell'entusiasmo mi aveva fatto pensare a uno psicodramma di invasati; il secondo, recente, fatto dalla scrittrice Nadia Terranova sulle pagine de *La Stampa* per presentare il lavoro di Valeria che con i suoi corsi, il suo podcast e ora il suo libro, *L'eco degli antenati* (Bompiani), ha reso questo mondo comprensibile e accessibile a un pubblico incredibilmente vasto. Una versione, quella di Terranova, così convincente da far vacillare il mio scetticismo e portarmi fin qui, per sapere davvero di che cosa parliamo quando parliamo di costellazioni familiari.

**Dunque, oggi funziona così:** chi ha un quesito da porre o, meglio, "un tema da costellare", si prenota. Si viene chiamati a turno, alzando la mano. Per introdurre la questione non servono dettagli: poche parole, giusto il titolo della costellazione che verrà. A questo punto, il "costellante", cioè il protagonista, sceglie nel gruppo le persone che dovranno rappresentare la dinamica su cui si intende fare chiarezza. Il criterio sembra casuale ma in realtà, scoprirò, di casuale non c'è nulla. Se ti tocca un ruolo, una ragione c'è. E i ruoli sono potenzialmente infiniti: padri, madri, nonne, avi, parenti biologici e acquisiti, fratelli, mariti ed ex mariti, figli (compresi quelli non nati), nipoti, ma anche oggetti e concetti. Il denaro, il lavoro, l'anima, la guerra e così via, i vivi insieme con i morti, i dolori di oggi con quelli antichi, la catena di causa ed effetto supera i confini del tempo.

**Chi è chiamato va al centro della sala** e interagisce con gli altri rappresentanti, facendo quello che sente di fare. Una ragazza si siede e guarda quella che dovrebbe essere sua madre da lontano; un uomo si rifugia in un angolo; un ragazzo che dovrebbe rappresentare il denaro si inginocchia e scoppia a piangere. Nessuno parla (e nessuno capisce), tranne la costellatrice, cioè Valeria, che legge i movimenti di tutti e orienta le dinamiche in sec-

## benessere

na in modo da arrivare a una soluzione del problema. A quel punto, il costellante entra in scena e lì resta fino a quando la questione non si chiude, cosa che in genere succede pronunciando una frase suggerita da Valeria che risuona nella stanza come un mantra.

**Qualche volta da fuori si capisce**, altre no. Per il protagonista, invece, è tutto chiaro. Ed è questa la cosa più sorprendente: chi aveva sollevato la questione torna a sedersi con una risposta coerente, una prospettiva nuova da cui guardare le cose, spesso dopo un pianto liberatorio. E per spiegare quella coerenza non basta la suggestione: l'effetto placebo può valere per uno, non per tutti. E questo, paradossalmente, rende ancora più urgente la domanda: come è possibile che un insieme di sconosciuti intercetti dinamiche che ti riguardano e che tu non riesci a vedere?

**La prima a rispondermi è Sara**, psicologa specializzata in percorsi di carriera, inciampata nelle costellazioni tre anni fa. «All'inizio è sorprendente. La prima volta che mi è capitato di fare da rappresentante, non riuscivo a muovermi. Ero bloccata. Una sensazione difficile da spiegare, soprattutto per una come me che fatica a lasciarsi andare». E lo stesso stupore, dice, capita quando gli altri rappresentano te. «Alla mia prima costellazione la persona che rappresentava me correva per la stanza e quella che rappresentava mio padre mi cercava con lo sguardo senza riuscire a raggiungermi. Era la verità, e quelle persone di noi non sapevano nulla. L'ho visto succedere infinite volte. Una spiegazione non c'è. Un giorno forse la troveremo, ma nel frattempo ho smesso di farmi domande. Sto meglio, vivo meglio, le relazioni più problematiche si

stanno appiattendosi e riesco a interpretare la realtà con un punto di vista migliore. A me basta. E infatti sto studiando per diventare costellatrice, per poter usare questo metodo anche nel mio lavoro».

**A fine giornata**, faccio la stessa domanda a Valeria. «Visto da fuori, è abbastanza inspiegabile» dice lei. «Puoi suggestionarti quanto vuoi, ma le informazioni che emergono nelle rappresentazioni sono talmente precise che non si possono inventare. Un esempio? La persona che rappresenta il bisnonno zoppica e solo dopo si scopre che il bisnonno era stato ferito in guerra». E dunque? «Bert Hellinger, considerato il padre delle costellazioni, diceva: vedo che accade e mi basta perché funziona. Nel frattempo, però, la scienza è andata avanti e ipotesi ne abbiamo diverse. Tutte convergono nel sostenere l'esistenza di un campo a cui in qualche modo possiamo accedere, un grande cloud senza luogo e senza tempo da cui possiamo scaricare informazioni. La rappresentazione costellativa sarebbe uno dei modi per attivare le password e collegarsi».

**«La maggior parte delle persone si avvicina per sciogliere un nodo**: una relazione su cui fare chiarezza, un movimento interiore che non si riesce a comprendere, l'incapacità di farsi pagare, la difficoltà a parlare con un padre o una madre. A volte le risposte migliori arrivano collegandosi al "cloud" senza voler scaricare una cartella precisa. La cosa bella delle costellazioni non è da dove parti, ma dove ti porta».

**Il punto è delicato e sensibile: in un ambito come questo** in cui sembrano fondersi scienza, filosofia e misticismo e in cui non ci sono né scuole né titoli riconosciuti a cui far riferimento e che fanno da bussole, mi viene da pensare che chi decide di avvicinarsi e sperimentare

deve muoversi con cautela per evitare incontri negativi o, peggio, dinamiche manipolatorie. E allora le chiedo qual è l'approccio giusto, per non perdersi. «Io consiglio sempre di andare per gradi. E, soprattutto, non seguire il costellatore come un guru». Detto questo, mi spiega Valeria Curzio, nessuno è escluso a priori. «Ai miei incontri vedo ragazzi diciottenni e nonni di ottanta. Donne ma anche uomini. Anzi, in un momento in cui l'identità maschile sembra confusa, le costellazioni ci ricordano la forza e la dignità di quella energia. Il movimento verso la madre, verso gli antenati e verso la vita è qualcosa che riguarda tutti, a prescindere dall'età e dalla cultura». Le costellazioni sostiene lei, sono una lingua universale, qualcosa che tutti possiamo parlare e capire.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Le sessioni di costellazioni familiari si svolgono in gruppo fra persone che non si conoscono



Ne *L'eco degli antenati* (Bompiani) Valeria Curzio spiega come le costellazioni familiari possano svelare i copioni che si ripetono nelle nostre vite e come, esplorando il passato, si possa riscrivere la propria storia