

NUOVI EQUILIBRI

Ursula Steinbach, Thomas Gehrman

Muoversi con lo Spirito

Le Costellazioni secondo Bert Hellinger



tecniche nuove

Ursula Steinbach, Thomas Gehrmann

Muoversi con lo Spirito

Le Costellazioni secondo Bert Hellinger

tecniche nuove

EDIZIONE ORIGINALE

©2015 Gehen mit dem Geist: Ein Lehrbuch für das geistige Familienstellen
nach Bert Hellinger

Thomas Gehrman und Ursula Steinbach (Autoren)

ISM Kassel (Verleger)

ISBN 978-3981686302

© 2026, Tecniche Nuove, via Eritrea, 21 - 20157 Milano

Redazione: tel. 0239090254

libri@tecniche nuove.com

Vendite: tel. 0239090440

vendite-libri@tecniche nuove.com

www.tecniche nuove.com

ISBN 978-88-481-4981-5

ISBN (pdf) 978-88-481-4982-2

ISBN (e-pub) 978-88-481-4983-9

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Traduzione di: Angela Lupone, Christina Niederkofler

Copertina: JDT (MI)

Immagine di copertina: Adobe Stock

Realizzazione editoriale: Mokarta sas, Gorgonzola (MI)

Stampa: Logo, Borgoricco (PD)

Finito di stampare nel mese di febbraio 2026

Printed in Italy

Indice

Bert Hellinger ai lettori di questo libro	IX
Premessa all'edizione italiana.....	XI
Premessa all'edizione tedesca.....	XV

CAPITOLO 1

Le basi	1
Che cosa significa "Costellazioni familiari spirituali"?	1
Le quattro basi del lavoro con le Costellazioni	2
Il Campo delle Costellazioni	4
Spirito ed Esseri spirituali	5
Il rappresentante	7
Il Costellatore e l'energia del gruppo	9
Il Costellatore apre e chiude la Costellazione	11
La richiesta	12
Per essere felici occorre prendere una decisione	13
Le Costellazioni familiari non sono una macchina dei desideri	14
Il "Cliente"	15
Imparare a costellare	17

CAPITOLO 2

La filosofia	19
Sia fatta la tua volontà	19
Invocazioni: parole efficaci	20
Il lasciare andare.....	22
Il prendere.....	24
La pienezza	26
"In realtà sono un filosofo"	28
La mistica naturale. La filosofia dello Spirito.....	29
In un'altra dimensione.....	31
Una rivelazione.....	32
Evolgere verso una consapevolezza diversa	34

CAPITOLO 3

La coscienza	37
Sotto l'incantesimo della coscienza	37
La buona coscienza cattiva	38
Dai movimenti della coscienza... ..	40
... ai movimenti dello Spirito	41
Il filo rosso spesso e il filo rosso sottile	43

CAPITOLO 4

I prerequisiti	47
Conoscenza e informazioni	47
Esercitarsi nella percezione sensoriale più sottile	49
Se è necessario	52
Dal sapere alla dedizione	53
Dalle Costellazioni sistemiche alle Costellazioni spirituali	55
Ritorno al progresso?	57
Obiettivo e prerequisito al contempo	58
“Quando avrete la stessa mia età...”	59
I quattro nemici della conoscenza	61
Annotazioni sulla paura	63
Annotazioni sulla chiarezza e sul potere	65

CAPITOLO 5

Il movimento	67
Problemi, soluzioni, movimento	67
La filosofia del movimento	69
Dalla stasi al movimento	70
Andare lì oppure aspettare?	73
Fuga e altri pseudo movimenti	74

CAPITOLO 6

La madre	77
Il rapporto con la madre	77
La vita proviene da molto lontano	78
Tutti i genitori sono bravi... ..	79
Le nostre immagini interiori	81
La madre come rivelazione di Dio	82
Il movimento interrotto	84

Un esempio: esausti nel lavoro	85
Riprendere il movimento verso	87
CAPITOLO 7	
Meditazioni ed esercizi	89
Esercizio: Il Percorso verso la Madre	89
Solo l'ultimo passo	91
La madre e la vita, il padre e il mondo	92
Il riferimento puro	93
Iniziare nel modo più semplice possibile	94
Che cosa significa qui "principiante"?	96
Il legame con il gruppo	97
Una luce lontana.	98
Passare al livello spirituale	100
CAPITOLO 8	
Costellare è un lavoro interiore	103
Avviarsi verso un lavoro interiore	103
Le Costellazioni interiori e le Costellazioni esteriori.	104
Una frase per molti.	105
Guardare	107
Solo nell'altro vediamo noi stessi	108
Guardare dalla pancia.	109
Mente e sentimento	111
Sviluppare il senso della verità	113
CAPITOLO 9	
Gli ordini	115
Gli ordini sistemici.	115
L'ordine di appartenenza	116
Gli esclusi	117
L'irritamento.	118
Spostamento singolo e doppio spostamento	120
L'ordine della gerarchia in base all'età	121
Costellare l'ordine della gerarchia.	123
"Per me è importante"	125
Nel qui e ora non c'è nessun problema	126
La compensazione tra il dare e il prendere. L'espiazione.	128

L'importanza degli ordini nelle Costellazioni familiari spirituali . . .	129
Guardati dalle certezze!	131

CAPITOLO 10

Le dinamiche	133
Qui si tratta di vita o di morte	133
Dinamiche che conducono alla malattia e alla morte	135
“Io ti seguo”	136
“Tu per me” - “Io per te”	137
La devozione piena dei bambini	139
La Costellazione “Lei vuole andare da questi bambini”.	140
L'arroganza conduce alla tragedia	141
Esempio “Una malattia autoimmune”	143
Colpa ed espiazione	144
La colpa a un livello superiore	146
Acconsentire alla propria colpa per quello che è	148

CAPITOLO 11

Da dove incominciamo?	151
Il sintomo come “segnale-indicatore”.	151
Incoraggiare i rappresentanti	152
Una buona percezione	153
Di quali informazioni abbiamo bisogno?	154
La tendenza verso il più oppure verso il meno.	156
“Tutto questo è sbagliato”	157
Il contrario...	158
... ha pure il suo valore.	161
La confusione del Costellatore	163
Ideali senza sostanza	164
“Iniziamo là dove c'è la massima energia!”	167
Relazioni familiari disorientanti	169
Solo coloro dei quali si tratta veramente	170

CAPITOLO 12

Le vie verso la soluzione	173
Approcci di lavoro spirituali e sistemici	173
Farsi ampi	175
La prima domanda è: “chi manca?”.	178
Rappresentare se stessi.	179

Rimuovere un rappresentante	180
Riconoscere ciò che è	183
“Io al posto tuo” non è una soluzione	185
“L'unico che prova dolore”	186
I movimenti dello Spirito sono lenti, il più delle volte	188
Scappare non aiuta	189
Mantenere il contatto visivo!	191
“Tu appartieni”	192
“Qui sei tu il grande”	193
Contro la tendenza verso la morte:	
“Io resto!”	195
Lo spostamento sulla generazione successiva	197
“No, non lo faccio”	199
Responsabilità al posto di espiazione	201
L'esempio “La morte della sorellina”	202
Le frasi che danno forza	204
“Ora io mi ritiro”	205
Denso e buio	207
“Qui mi fermo”	209
Riferimenti bibliografici	211
Ringraziamenti	213
Gli autori	215
Ursula Steinbach e Thomas Gehrmann	215
Le traduttrici	217
Angela Lupone	217
Christina Niederkofler	218

Bert Hellinger ai lettori di questo libro

Questo libro dice sostanzialmente tutto ciò che i Costellatori devono sapere sulle Costellazioni familiari. Dall'inizio alla fine è un libro pratico non solo per coloro che lavorano come facilitatori con i clienti, ma anche per chiunque voglia capire meglio il lavoro delle Costellazioni. Esso però richiede imprescindibilmente qualcosa a tutte le persone alle quali si rivolge, vale a dire che compiano personalmente un passo coraggioso e che affrontino il passaggio verso un diverso livello di consapevolezza.

Mi è difficile immaginare una presentazione più chiara del nostro lavoro che non sia questo libro. Che esso possa servire a tutti coloro che ci hanno seguiti fin qui e che sono disposti a continuare e a osare ulteriori passi decisivi. Questo libro ora è l'apice, il punto più alto. A esso possono seguire passi ulteriori che condurranno a un nuovo livello.

Il mio profondo e personale ringraziamento va a Thomas e a Ursula.

Con amore,
Bert

Premessa

all'edizione italiana

Tra la prima edizione tedesca di questo libro e la presente edizione italiana sono passati diversi anni. Ci sono libri sulle Costellazioni familiari sistemiche secondo Bert Hellinger che sono vecchi il triplo e sono ancora validi. Ciò può dirsi anche per *questa* guida introduttiva alle Costellazioni spirituali secondo Bert Hellinger?

Da quando Bert è morto, ho iniziato a pensare a lui e al suo lavoro in un modo nuovo. Oggi vedo alcune cose con maggiore chiarezza e, in alcuni casi, in modo diverso da come le vedevo anni fa.

Intorno al 2005, Bert ha cominciato a parlare delle “Nuove Costellazioni familiari”, completamente diverse dalle precedenti Costellazioni familiari sistemiche. Ma che cos’era questo nuovo approccio? Qual era esattamente la differenza? Cosa c’era da capire? Come si possono imparare? Mi risultava in gran parte misterioso, difficile da afferrare. Per permettere una migliore comprensione, Ursula Steinbach e io abbiamo raccolto esempi dalle registrazioni video delle sue conferenze e delle sue Costellazioni e li abbiamo organizzati in modo sistematico. Strutturando il materiale selezionato volevamo delineare per tutti che cosa Bert intendesse con “*movimenti dello Spirito*” o “*muoversi con lo Spirito*”.

Bert non ha mai spiegato in modo sistematico come condurre le Costellazioni spirituali. In questo senso non era un insegnante. Lo si poteva osservare all’opera e lasciarsi ispirare. Voleva che fosse così. “*Cominciate con il lavoro e fate le vostre esperienze*”, disse una volta. Non ha mai voluto

essere un maestro di scuola. Era più simile a quel padre di uno dei suoi racconti che dice al figlio: *“La mia benedizione sia che all’inizio io ti accompagni un po’ sulla strada della conoscenza”*. Niente di più. A questo potrebbe seguire una delle sue “frasi di forza”, quella del bambino ai genitori: *“Per quello che ho ricevuto da voi: grazie. È sufficiente. Il resto lo posso fare da solo”*.

Quando abbiamo scritto questo libro, la situazione che avevamo era quella in cui Bert parlava di un nuovo approccio, ma senza spiegare in che cosa esso consistesse esattamente e tanto meno come impararlo. Per renderlo più facilmente accessibile, Ursula e io abbiamo cercato di filtrare l'essenziale dalla grande quantità di pubblicazioni, soprattutto dalle lezioni tenute durante i suoi seminari. Ci siamo riusciti?

Quando oggi leggo questo libro, devo dire: *“Abbiamo fatto il meglio che potevamo. È venuto fuori un buon libro e un libro utile”*. Lo stesso Bert all'epoca scrisse nel suo epilogo: *“Questo libro dice fondamentalmente tutto ciò che i facilitatori di Costellazioni devono sapere sulle Costellazioni familiari”*.

Allora perché l'espressione *“Nel modo migliore possibile...”*? Che cosa non è stato possibile? Oggi, dopo la morte di Bert, vedo in questo la prova del fatto che Bert stesso non avesse le idee chiare su come, a livello pratico, le nuove Costellazioni familiari dovessero differire dalle vecchie. Recentemente, guardando un video, l'ho sentito dire: *“Qui avete visto la nuova Costellazione familiare. Questa Costellazione è stata fatta senza parole!”*.

Ci sono buone ragioni per lasciare che i rappresentanti di una Costellazione si muovano seguendo i loro impulsi interiori, ma senza parlare. Ci sono però altrettante buone ragioni per lasciare che i rappresentanti esprimano a parole la loro percezione interiore. Negli ultimi anni, dal 2010 in poi, Bert non ha quasi permesso che i rappresentanti dicessero nulla.

Ma questo può fare la differenza tra Costellazioni spirituali e Costellazioni familiari sistemiche?

Per come la vedo io oggi, la differenza essenziale sta solo nella coscienza di chi conduce la Costellazione. Il Campo delle Costellazioni è ampio quanto l'orizzonte spirituale di chi la guida. Questo è tutto. Non esiste un metodo a sé per i *“movimenti dello Spirito”* e non è necessario che esista. La formazione al metodo delle Costellazioni spirituali non può quindi essere una formazione metodologica ma deve essere una formazione spirituale.

Molti dei testi di Bert Hellinger raccolti in questo libro soddisfano i requisiti di una tale formazione. Ursula e io abbiamo aggiunto solo alcune cose nostre che Bert stesso non ha mai dette. Era d'accordo? Bert ha avuto modo di leggere ogni capitolo non appena fosse terminato. Non avrebbe esitato a correggerci se non fosse stato d'accordo.

Negli anni successivi alla prima pubblicazione di *“Muoversi con lo Spirito”*, avvenuta nel 2014, Ursula e io abbiamo pubblicato un libro sulla filosofia e la teologia di Bert e, dopo la sua morte, un altro con i miei ricordi di Bert. Nel corso degli anni ci siamo occupati intensamente di Bert Hellinger e del suo pensiero. Rispetto a dodici anni fa, oggi vedo alcune cose diversamente. Soprattutto: oggi Bert lo capiamo meglio.

Per fare un esempio, rileggendo *“Muoversi con lo Spirito”*, ho trovato una citazione di Bert sulla *“coscienza spirituale al servizio di un ordine globale”*. Non ricordo di aver pensato a questa mezza frase in quel momento. Ma che cosa dobbiamo supporre che significhi *“un ordine globale”*? Che cosa comprende? Comprende lo sviluppo dell'umanità o anche il dispiegarsi del cosmo? È questo che presumiamo? E se è così, che cosa significa un tale assunto per la nostra pratica costellativa?

Queste domande ci danno un'idea di che cosa si possa intendere quando si parla della *“formazione spirituale”* del

1

Le basi

Che cosa significa “Costellazioni familiari spirituali”?

Le primissime Costellazioni familiari sistemiche sono più conosciute delle Costellazioni familiari spirituali. In una Costellazione sistemica, guardiamo ai problemi e ai conflitti di una persona in un contesto e in una connessione più ampi, quello della famiglia e degli antenati con i quali siamo profondamente legati. A questo livello arriviamo a una comprensione e a soluzioni di più ampia portata.

Le Costellazioni familiari spirituali ci conducono su di un livello ancora più elevato. Esse partono dall'assunto di base di una forza spirituale creativa che ha chiamato in vita tutto ciò che esiste. Quanto è così creato, questa creazione, è vivo e continua a evolvere, in un movimento costante. È in questa evoluzione ed evolvere che si manifesta il movimento della forza spirituale.

In senso figurato, tali movimenti dello Spirito sono come le correnti del mare. Una singola vita umana potrebbe essere rappresentata come un'onda che emerge da questo mare, si arrotonda in avanti per un po', forse si capovolge e poi affonda di nuovo.

Nelle Costellazioni familiari spirituali ci apriamo interiormente a un tale fatto (o a questa possibilità), vale a dire al fatto che noi con il nostro pensiero e la nostra volontà per-

2

La filosofia

Sia fatta la tua volontà

Quando il nostro medico omeopata somministra ai suoi pazienti dei globuli, li mette in una bustina che non solo etichetta con il nome del paziente, il nome del rimedio e i ritmi di somministrazione. Ci scrive sopra anche “Γ. Τ. Θ. Σ.” Si tratta di una formula abbreviata per γεννηθήτω το θέλημά σου: *sia fatta la tua volontà*.

Con questo versetto del Padre Nostro cristiano ci si rivolge direttamente a Dio, non però con l'intenzione che Dio stesso debba fare qualcosa di particolare per noi. Al contrario, proprio affinché noi si faccia un passo indietro rispetto alle nostre intenzioni, anche a quelle dettate dalle migliori ragioni: non sia fatta la mia volontà, ma la tua.

Le Costellazioni sono un campo di apprendimento in cui impariamo a riconoscere come siamo guidati da altre forze. Quali sono queste altre forze? Ce ne sono due in particolare. Bert Hellinger ne ha parlato come di due “fili rossi” che ci aiutano a uscire da un labirinto.

Uno di essi ci riporta sempre indietro in modo sicuro quando abbiamo perso la strada. Questo filo rosso è la nostra coscienza, che ci dice qual è il nostro posto. La coscienza è la forza che ci guida nelle Costellazioni sistemiche classiche.

Nei movimenti dello Spirito sperimentiamo anche una “coscienza spirituale”. Questo è l'altro filo conduttore che

5

Il movimento

Problemi, soluzioni, movimento

La domanda “Che cosa vuoi ottenere?” non è orientata solo verso una soluzione, ma soprattutto verso un obiettivo. Chi lavora in questo modo utilizza il proprio metodo in modo strumentale. Con le Costellazioni familiari classiche questo è possibile, in una certa misura. Con le Costellazioni spirituali una tale attitudine non è più possibile. *“Con un’intenzione, con un obiettivo predeterminato, sono io stesso che mi doto degli attrezzi che già conosco, e li uso, per raggiungere l’obiettivo”*, dice Sophie Hellinger, ma: *“Le Costellazioni familiari non sono un mestiere. Non si può ‘fare’ una Costellazione”*.

Supponiamo di avere un problema. Se continuiamo come a ruminare intorno a questo problema, a fondo e con costanza, che sapore ci resterà poi in bocca? E più in generale: tutto questo dove ci porta? Dove può portarci se non a girare come in un cerchio? Alcuni moderni approcci terapeutici, in particolare la PNL negli anni '90, non si concentrano più sul problema ma sulla soluzione e chiedono al cliente: dove vuoi andare? Cosa vuoi ottenere? Come saprai che l'avrai raggiunto? Questo approccio “orientato alla soluzione” è stato un vero passo in avanti.

Negli ultimi anni, Bert Hellinger ha sottolineato che il suo lavoro non è orientato alla soluzione, ma centrato sul

movimento: *“Non cerchiamo una soluzione ma il movimento decisivo. Quando l’abbiamo trovato, interrompiamo”*. Poi, in altre occasioni, sentiamo Bert Hellinger chiedere: *“Quale potrebbe essere qui ora la soluzione?”*.

Non si tratta di risolvere un esercizio di matematica. Qui stiamo sciogliendo qualcosa che era congelato o bloccato. Esso ricomincia a mettersi in movimento. Se qualcuno, attraverso una Costellazione, riprende il suo movimento, questo movimento dove lo porterà? Non lo sappiamo e non sono affari nostri. A proposito delle intuizioni che gli arrivano quando conduce una Costellazione, Bert Hellinger dice sempre che tali intuizioni gli mostrano solo il passo successivo. Ogni volta si tratta sempre e solo del passo successivo.

La soluzione più importante nel lavoro di Bert Hellinger è probabilmente il fatto che noi ci stacciamo dall’essere centrati sull’io nella ricerca delle soluzioni e andiamo in una prospettiva più ampia. Già nelle Costellazioni sistemiche, allarghiamo il nostro sguardo all’intero sistema, soprattutto agli esclusi. Nelle Costellazioni spirituali, facciamo riferimento a dei movimenti che ci trascinano con sé, che vanno oltre il sistema di un gruppo, in definitiva verso una ampiezza infinita.

E naturalmente il lavoro di Bert Hellinger è esso stesso in un movimento: *“È un movimento spirituale che si è impadronito di me. All’inizio mi sono state donate delle intuizioni sugli ordini fondamentali delle relazioni umane. Ciò che si sarebbe sviluppato da tutto questo mi era celato. Questo movimento ha trovato la sua traccia, la sua strada, e io mi connesso con quella forza creativa che, per questo, mi ha preso al suo servizio e continua a prendermi in questo servizio. Ma, all’inizio, chi avrebbe mai immaginato che cosa tutto ciò sarebbe diventato?”*.

La filosofia del movimento

Nel suo libro *“Mistica naturale”* egli scrive in proposito: *“Qualunque cosa sia ciò che si muove, essa entra nel movimento perché egli [lo Spirito] la pensa: poiché egli la pensa, essa viene in essere. È un ‘essere’, in movimento. Questo ‘essere’ è pensato in movimento ed entra nel movimento grazie al suo essere. Il suo movimento è il risultato del modo in cui essa, questa cosa, è stata pensata”*.

Bert Hellinger lo ha spiegato in maniera un po' più comprensibile in una conferenza: *“Aristotele osserva che tutto ciò che esiste è in movimento. E ne deduce che deve esistere una forza da cui proviene tutto il movimento. E la chiamò il ‘primo motore immobile’. Ma che cosa muove tale motore? C'è qualcosa prima di lui che egli possa muovere? Come nasce allora il movimento di tutto ciò che esiste? Nasce dal pensare di uno Spirito”*.

La filosofia di Bert Hellinger si inserisce quindi in una tradizione filosofica che risale a molto tempo fa, addirittura oltre Aristotele. In essa, *“mosso”* e *“vivo, vitale”* hanno il medesimo significato. Rimettere in movimento è terapia nel senso originario del termine: servizio divino. Nella consapevolezza degli antichi greci, *“mosso”* e *“divino”* erano letteralmente una sola cosa:

“Tutta la filosofia greca indaga il fenomeno del movimento. Ho fatto una scoperta a questo proposito in Platone (nel dialogo Cratilo): la parola Θεός (theós, in greco Dio, da cui teologia, scienza su Dio) deriva dal verbo Θέω (théo), che significa camminare velocemente, correre velocemente, scorrere, cioè muoversi e in definitiva cambiare. Dio, definito in senso lato come tutto ciò che è più alto e più grande dell'umano, determina, secondo l'antica visione greca, ogni movimento che è una forza divina, diretta e benedetta dal divino stesso”.

Nella filosofia greca antica esistono due termini per indicare lo Spirito, che hanno anche significati diversi: mentre per Eraclito il *logos*, come saggezza superiore e informe, è all'opera in ogni cosa, anche negli opposti e nei conflitti, Aristotele distingue il *nous*, che è senza forma e senza qualità, dal *logos* che è la forma nella quale tale Spirito opera nel mondo. Questa è una distinzione che ritroviamo in Bert Hellinger.

Negli esercizi e talvolta anche nelle Costellazioni, egli parla di una “luce lontana”. Quando guardiamo verso questa luce, guardiamo all'origine di ogni movimento. Guardiamo lontano da noi stessi e dai nostri problemi: *“La guarigione è quindi un processo spirituale. E il processo spirituale significa: Sì! Sì a me, sì a tutti coloro che mi appartengono, sì al mondo così com'è. E questo avviene interiormente in una transizione: invece di guardare a me, lo sguardo va oltre me, verso questa luce”*.

Questa luce segna l'inizio della vita, essa è il primo movimento. Ma tale luce non è il primo motore immobile. Essa ci mostra la direzione in cui possiamo guardare. Ma dietro si nasconde qualcosa che Bert Hellinger descrive a volte come il “non” (Nicht), a volte come il “vuoto” (Leere) o come il “centro” (Mitte) attorno al quale tutto si muove. Naturalmente, anche queste sono solo immagini. Noi non sperimentiamo mai il motore immobile di per sé, ma sempre solo il movimento. Eppure possiamo anche noi riferirci a quel qualcosa di informe o di vuoto che sta dietro la luce. Esso lo possiamo persino includere nelle nostre Costellazioni.

Dalla stasi al movimento

Finché i rappresentanti della Costellazione si muovono, si muovono in modo raccolto, non c'è motivo per il Costellatore di intervenire. Se la Costellazione si “congela” e nessuno

8

Costellare è un lavoro interiore

Avviarsi verso un lavoro interiore

A volte Bert Hellinger lavora con le persone facendole sedere accanto a lui. Poi dice loro: “Adesso ti dirò subito una frase. Questa frase tu la ripeti interiormente. Poi aspetti un momento e torni al tuo posto”. E questo è ciò che poi accade. A volte dice anche rivolto al gruppo: “E tutti potete sentire dentro di voi che effetto ha questa frase su di voi”.

Ricordo una volta, un caso in cui Bert Hellinger disse a un uomo: “*Di' dentro di te: ora mi arrendo*”. Io allora ero solo un ascoltatore tra il pubblico, ma questa frase ebbe un effetto enorme su di me. Non riuscivo spiegarmi come mai Bert Hellinger sapesse che proprio quel particolare cliente avesse bisogno di tale frase in quello specifico momento. Me lo potevo spiegare solo con le speciali capacità di Bert Hellinger che a me erano estranee.

In seguito, durante i seminari di Bert Hellinger, sperimentai personalmente il fatto che lui lavorava sempre in questo modo in tutta una serie di casi: qualcuno veniva avanti e si sedeva accanto a lui. Dopo un po' di tempo, Bert Hellinger gli diceva una frase. La persona ringraziava e se ne andava di nuovo. Poi il successivo, sempre solo una frase. Questo mi

metteva in agitazione: Bert Hellinger voleva forse staccarsi dal modo di lavorare nelle Costellazioni con i rappresentanti e pronunciare solo questo genere di frasi?

Poi ho vissuto Bert Hellinger che non pronunciava neppure una frase. Il cliente si sedeva accanto a lui. Rimanevano seduti l'uno accanto all'altro in silenzio per un po'. Poi si guardavano l'un l'altro. Bert Hellinger chiedeva: "Va bene?". Il cliente annuiva, diceva "Grazie!" e tornava al suo posto. Intuivo che la "Costellazione" era avvenuta dentro Bert Hellinger stesso e che anche il cliente in qualche modo se ne era reso conto.

Le Costellazioni interiori e le Costellazioni esteriori

In effetti, Ursula ci ha riferito di una Costellazione con Bert Hellinger: lei sedeva accanto a lui e davanti al suo occhio interiore, quello di Ursula, si è svolto esattamente ciò che la Costellazione avrebbe poi mostrato in seguito, in un certo senso anticipandolo, mentalmente, dentro di lei. Ora succede a volte a lei stessa. Quando lei, come Costellatrice, si sintonizza con la richiesta del cliente dentro di lei si svolge, il suo occhio interiore le mostra, esattamente ciò che accadrà in seguito nella Costellazione. Questa cosa io non la conosco.

Personalmente non ho mai sentito Bert Hellinger parlare, ma presumo che gli succedeva spesso. L'esempio che segue, e che è tratto da un Camp training internazionale, pare confermarlo. Bert guarda la donna accanto a sé e dice: *"Immagina che qui ci sia una linea di demarcazione e qualcuno è lì in piedi dall'altra parte. E immagina di fare un passo verso di lui"*. Bert Hellinger porta con sé la cliente dentro a ciò che è già davanti a lui nella sua percezione interiore. Spesso Bert Hellinger una Costellazione interiore la porta anche a compimento con un processo interiore, come se la eseguisse dentro di sé.

In questo caso, tuttavia, Bert Hellinger si sposta dal lavoro interiore, l'immaginazione, a un lavoro esteriore. Se inizialmente aveva chiesto alla donna di immaginare una persona, ora le mette lì una rappresentante. Poi chiede alla donna di alzarsi e di mettersi lì lei stessa, e inizia una Costellazione regolare.

Nelle meditazioni guidate, Bert Hellinger fa la stessa cosa, ma nel senso inverso: dopo una Costellazione, ne riprende il tema centrale, lo generalizza e invita i partecipanti a immaginare qualcosa.

Se prendiamo le poche cose che ha detto nella Costellazione appena descritta, potremmo trasformarla in un esercizio per un gruppo, come questo: *“Immaginate che davanti a voi ci sia una linea di demarcazione. Dall'altra parte c'è una persona. È una persona da cui preferireste allontanarvi. Invece, fate un passo verso questa persona e la guardate negli occhi. E se va bene a entrambi, se potete entrambi fate un altro passo e vedete che cosa succede”*. E così via.

Non spingiamo e cerchiamo di non forzare nulla. Confidiamo che i movimenti dello Spirito riuniscano ciò che è separato. Il nostro contributo come facilitatori consiste semplicemente nel dire le frasi: *“Guarda questa persona negli occhi”* e *“Se va bene, se puoi, fai un passo avanti”*. In qualità di facilitatore, ci si limita a vedere che cosa succede. Alla fine, ci si ritira in se stessi. In questo modo, non si può sbagliare.

Una frase per molti

Bert Hellinger aveva già utilizzato le cosiddette *“frasi di forza”* nelle Costellazioni familiari sistemiche. Alcune di queste frasi di solito centravano un sentire del momento attuale. Esse esprimevano qualcosa che in definitiva tutti potevano vedere, ma che nessuno diceva. Una frase di questo tipo potrebbe essere *“È finita”*. Altre frasi aprono a qualcosa dando

Gli autori

Ursula Steinbach e Thomas Gehrmann

Una coppia unita nella vita e nella ricerca dell'anima. Nati entrambi nel 1952, si sono incontrati nel 2004 durante un seminario di Costellazioni familiari — un incontro che ha cambiato tutto. Da allora condividono casa, cuore e vocazione. Ursula, geologa con esperienza accademica, ha scelto di dedicarsi alla famiglia e alla crescita

interiore. Thomas, etnologo e formatore, ha lavorato con giovani e nel sociale, approfondendo la supervisione relazionale. Dal 2001 hanno seguito con passione i seminari di Bert Hellinger, e dal 2009 hanno pubblicato quattro libri dedicati al suo pensiero e al potere trasformativo delle Costellazioni familiari.



Le traduttrici

Angela Lupone

Sono nata e cresciuta a Milano in un contesto di impronta tedesca prima scolastico e religioso, poi culturale e sociale, anche di impegno civile. La mia vita è una tensione costante fra la parte italiana, del Sannio, e la parte tedesca acquisita sin da piccola e profondamente interiorizzata, fra l'appartenenza alla religione cattolica come la si apprende in Germania e il richiamo forte che arriva dal fronte luterano, fra l'essere giurista e la sensibilità rispetto alle energie che si muovono nell'Universo.

Amo le Cantate di Johann Sebastian Bach e la spiritualità che trasudano nella musica e nelle parole, in particolare nella Johannespassion, che ho avuto il privilegio di eseguire più di una volta con la Mailänder Kantorei di Milano e che Bert Hellinger, come testimonia Christina, amava richiamare.

Sono un professore ordinario di Diritto internazionale nell'Università Statale di Milano e componente dello Editorial Board della Milano University Press ma anche, per titolo, un avvocato e una counselor professionale sistemica iscritta ad Assocounseling.

Sono stata attratta nel Campo dalle Costellazioni secondo Bert Hellinger nel 2008 e da allora mi formo e ne seguo il loro evolvere. Negli anni ho partecipato a vari training diventando Costellatrice. Lì ho sperimentato lo stare nel Campo e l'imparare a sentirne la forza. Negli ultimi anni sono stata chiamata per la traduzione consecutiva di Docenti che han-

no collaborato con Bert Hellinger. Lavorare accanto a loro rimanendo un passo indietro ma nel solco del loro respiro è stata un'esperienza profonda.

Christina Niederkofler

Per oltre vent'anni ho organizzato le presenze di Bert Hellinger e di Sophie Hellinger in Italia. Sono stata direttrice e organizzatrice della formazione offerta in Italia dalla Hellinger®Schule. Ho collaborato al disegno e alla pianificazione della formazione internazionale.

Ho avuto l'opportunità di fermarmi in casa Hellinger più volte e per periodi prolungati e di stare con loro. Ho vissuto e assistito Bert e Sophie sia nei giorni di salute sia in quelli di malattia. Ho condiviso quasi tutti i grandi Camp nazionali e internazionali con loro e con i loro docenti.

Ho fondato l'associazione NOIcostellatori per garantire la trasmissione più autentica e pura possibile del messaggio e dell'opera di Bert Hellinger in Italia.

In me sono sempre vivi l'amore e l'entusiasmo per le Costellazioni secondo Hellinger® e per tutti coloro che si impegnano nella loro divulgazione e applicazione.



**Oltre 15.000
copie vendute!**

Scopri l'Ordine dell'Amore: storie che guariscono, riequilibrano e parlano all'anima.

Costellazioni Familiari di **Bert Hellinger** è una raccolta di storie vere, intense e universali, che rivelano l'"Ordine dell'Amore": una forza invisibile che guida, guarisce e riequilibra le nostre vite. Con linguaggio essenziale e potente, Hellinger ci accompagna in un viaggio tra culture e destini, svelando come l'armonia interiore sia la chiave per comprendere ciò che ci unisce.

Un libro che tocca il cuore e illumina la mente. Un invito a riconoscere l'armonia che ci circonda.

144 pagine - 13,90 € - ISBN 978-88-481-1571-1

Come ordinare

web	www.tecnichenuove.com
e-mail	vendite-libri@tecnichenuove.com
telefono	0239090440





Sono molti i testi su questo argomento che in questi anni hanno riempito le librerie di operatori, consulenti, medici, psicologi e persone comuni, di questi molti scritti dal più grande esponente di questo approccio, il maestro *Bert Hellinger*.

Aiuti alla Vita

Riflessioni che fanno bene al cuore

Bert Hellinger

Pag. 600 – 24,90€

ISBN 978-88-481-2799-8



Alle radici dell'anima – III edizione

Costellazioni familiari:

guarire dal passato per vivere

pienamente il presente

Alberta Mantovani

Pag. 162 – 14,90€

ISBN 978-88-481-3258-9



Capire le COSTELLAZIONI che cosa agisce nel loro Campo

*La complessità Sistemica tra metafisica,
mente, cuore e corpo*

**Christina Niederkofler, Silvio
Bartolomei**

Pag. 416 – 27,90€

ISBN 978-88-481-4841-2

Cocchi di mamma, cocche di papà

*Riconoscere il proprio ruolo e vivere
in armonia*

Anna Zanardi Cappon

Pag. 124 – 9,90€

ISBN 978-88-481-2576-5

Conoscere le costellazioni familiari

**Bert Hellinger e Maria Sophie
Hellinger**

Pag. 80 + DVD – 24,90€

ISBN 978-88-481-2515-4

Conoscere le Costellazioni Organizzative

*Gli ordini del successo nel lavoro e nella
professione*

Bert Hellinger

Pag. 48 + DVD – 24,90€

ISBN 978-88-481-2658-8

Costellazioni familiari

Aneddoti e brevi racconti

Bert Hellinger

Pag. 144 – 13,90€

ISBN 978-88-481-1571-1

Costellazioni rituali®

*Sciamanismo e rappresentazioni
sistemiche*

Marco Massignan

Pag. 448 – 19,90€

ISBN 978-88-481-2992-3

Felicità condivisa nelle Costellazioni Familiari

Bert Hellinger

Pag. 88 – 13,90€

ISBN 978-88-481-2063-0



Ferirsi l'anima

*Comprendere l'autolesionismo giovanile
alla luce delle Costellazioni Familiari*
Giuseppina Rotondi
Pag. 200 – 16,90 €
ISBN 978-88-481-4938-9

Genitori e figli FELICI E IMPERFETTI

*Le strade da percorrere attraverso
una pedagogia sistemica integrata*
Donatella Celli
Pag. 240 – 16,90€
ISBN 978-88-481-3121-6

Gli ordini del successo

Nella vita e nel lavoro
Bert Hellinger
Pag. 360 – 16,90€
ISBN 978-88-481-2510-9

Gli ordini dell'aiuto

Aiutare gli altri e migliorare sé stessi
Bert Hellinger
Pag. 248 – 17,90€
ISBN 978-88-481-1990-0

Guardare nell'anima dei bambini

Bert Hellinger
Pag. 268 – 22,90€
ISBN 978-88-481-2971-8

Guarire i traumi

*Comprendere e risolvere le ferite
interiori*
Marco Massignan
Pag. 238 – 16,90€
ISBN 978-88-481-3706-5

Guarire le malattie dell'anima

*Con il metodo delle Costellazioni
Familiari*
Thomas Schäfer
Pag. 176 – 14,90€
ISBN 978-88-481-1856-9

I bambini, le relazioni, i traumi

*Costellazioni familiari e Somatic
Experiencing*
Donatella Celli
Pag. 228 – 17,90€
ISBN 978-88-481-2529-1

Il lungo cammino

*Intervista con il padre delle Costellazioni
Familiari*
Bert Hellinger
Pag. 160 – 14,90€
ISBN 978-88-481-1918-4



Il sentire dei bambini

Dall'arte alle Costellazioni Familiari
Donatella Celli
Pag. 184 – 12,90€
ISBN 978-88-481-2191-0



Il viaggio interiore

Esperienze, riflessioni, esempi
Bert Hellinger
Pag. 152 – 13,90€
ISBN 978-88-481-2232-0



Imparare a costruire i rapporti
Le Costellazioni Familiari, come migliorano le relazioni e arricchiscono lo sviluppo personale
Monica M. Cavallo, Nadia Monticelli
Pag. 144 – 14,90 €
ISBN 978-88-481-4666-1

La forza dei campi morfici
Nuove Costellazioni e Arte
Perla Gianni Falvo
Pag. 240 – 19,90€
ISBN 978-88-481-2827-8



La mia vita, le mie opere
Bert Hellinger, Hanne-Lore Heilmann
Pag. 288 – 22,90€
ISBN 978-88-481-3900-7

Le Chiese e il loro Dio
Il cammino verso una libertà piena
Bert Hellinger
Pag. 144 – 14,90€
ISBN 978-88-481-2882-7

L'amore dello spirito
Dalle Costellazioni Familiari alle Costellazioni Spirituali
Bert Hellinger
Pag. 480 – 22,90€
ISBN 978-88-481-2269-6

L'evoluzione delle Costellazioni Familiari
Dagli ordini dell'amore alle costellazioni familiari spirituali
Bert Hellinger
Pag. 96 – 7,90€
ISBN 978-88-481-2672-4



Madri e figlie allo specchio
La relazione madre-figlia e le costellazioni familiari spirituali
Stefania Viapiana
Pag. 208 – 13,90€
ISBN 978-88-481-3013-4



Mistica naturale
Il cammino della conoscenza
Bert Hellinger
Pag. 160 – 14,90€
ISBN 978-88-481-2354-9

Nuove storie uno
Sapere da dove
Bert Hellinger
Pag. 136 – 14,90€
ISBN 978-88-481-3049-3



Nuove storie due
Sapere verso dove
 Bert Hellinger
 Pag. 124 – 14,90€
 ISBN 978-88-481-3050-9

Più coraggio per vivere
*Elaborazione del lutto
 con le Costellazioni Familiari*
 Thomas Schäfer
 Pag. 196 – 14,90€
 ISBN 978-88-481-2351-8

Riflessioni per l'Anima
*Il nostro pensiero sul divino: origine ed
 effetti*
 Bert Hellinger
 Pag. 208 – 15,90€
 ISBN 978-88-481-2268-9

Sciamanesimo consapevole
L'Amore è la vera Magia
 Marco Massignan
 Pag. 220 – 15,90€
 ISBN 978-88-481-3453-8



**Se la Bella Addormentata
 non si sveglia più**
*L'interpretazione delle fiabe con il
 metodo delle Costellazioni Familiari*
 Thomas Schäfer
 Pag. 148 – 14,90€
 ISBN 978-88-481-2028-9

Storie d'amore

*Tra uomo e donna, genitori e figli, noi e
 il mondo*

Bert Hellinger
 Pag. 200 – 15,90€
 ISBN 978-88-481-1919-1



Sulle ali dello sciamano
*La via per la conoscenza interiore
 e l'autoguarigione*
 Luciano Zambotti
 Pag. 318 – 16,90€
 ISBN 978-88-481-3600-6

Verso nuovi spazi
Le Costellazioni Familiari mediali
 Bert Hellinger
 Pag. 96 – 11,90€
 ISBN 978-88-481-2936-7

Per informazioni:

libri@tecnichenuove.com
 Ufficio Vendite: tel. 0239090440 -
 vendite-libri@tecnichenuove.com
 www.tecnichenuove.com

 **tecniche nuove**
Chi legge vale di più

Scegli il tuo libro
tra gli oltre
100 titoli
della collana
Nuovi Equilibri



Che cosa rende davvero potente una Costellazione familiare?

Ursula Steinbach e *Thomas Gehrman* raccolgono l'eredità implicita dell'insegnamento di Bert Hellinger e offrono una sintesi limpida e profonda: distillano l'essenziale da anni di seminari, scritti e interventi, rivelando il cuore nascosto del metodo.

La loro intuizione è semplice e rivoluzionaria: la qualità di una Costellazione dipende dalla coscienza di chi la conduce.

Il Campo che si apre non è un protocollo, ma uno spazio spirituale che si espande quanto più ampio è l'orizzonte interiore del facilitatore.

Con rispetto, lucidità e una profonda conoscenza delle radici filosofiche di Bert Hellinger, gli autori accompagnano il lettore in un percorso che non si limita a spiegare: invita a trasformare lo sguardo. Tanto che lo stesso Bert Hellinger, nella prefazione, riconosceva che questo libro *“dice fundamentalmente tutto ciò che i facilitatori devono sapere sulle Costellazioni familiari”*.

Pagina dopo pagina, il lettore scoprirà che cosa significa davvero camminare con lo Spirito. Non si tratta di apprendere una tecnica particolare, ma di orientarsi consapevolmente verso *“la luce lontana”* (come diceva Bert Hellinger), verso *“lo Spirito”*.

Ursula Steinbach e **Thomas Gehrman** - una coppia unita nella vita e nella ricerca dell'anima. Nati entrambi nel 1952, si sono incontrati nel 2004 durante un seminario di Costellazioni familiari, un incontro che ha cambiato tutto. Da allora condividono casa, cuore e vocazione. Ursula, geologa con esperienza accademica, ha scelto di dedicarsi alla famiglia e alla crescita interiore. Thomas, etnologo e formatore, ha lavorato con giovani e nel sociale, approfondendo la supervisione relazionale. Dal 2001 hanno seguito con passione i seminari di Bert Hellinger, e dal 2009 hanno pubblicato quattro libri dedicati al suo pensiero e al potere trasformativo delle Costellazioni familiari.