



Separa e Riunisci

I Parte

Tutti noi aspiriamo a essere felici, ma a volte non è così facile. Di certo anche tu conosci i continui bisticci per futili motivi, le pene d'amore, la tristezza e la delusione. Forse ti è già capitato di non sapere che cosa fare o di provare una profonda disperazione. Conosco queste situazioni e sono sicuro che anche tu le abbia vissute in un modo o nell'altro. L'unica differenza è che associamo storie diverse a queste situazioni, ma per il resto condividiamo tutti le stesse emozioni laceranti, e noi tutti possiamo liberarcene. Questo libro si rivolge a te, cara lettrice e caro lettore, alle persone che offrono e cercano sostegno emotivo, a chiunque desideri vivere una vita felice e armoniosa, avere relazioni interpersonali affettuose e ottenere l'abbondanza materiale e spirituale. Nelle pagine seguenti troverai due meravigliosi strumenti di cui servirti per

realizzare i tuoi obiettivi: le costellazioni familiari o sistemiche e l'Ho'oponopono, il rituale hawaiano del perdono. Con questa attrezzatura potrai rimuovere gli ostacoli che incontri lungo la strada e avvicinarti alla tua meta.

Come esperto consulente e conduttore di seminari, mi propongo di mostrarti (1) come eliminare gli impedimenti che ti frenano e (2) come risanare le tue relazioni. In questo modo ti viene data la possibilità di avere più successo nella vita, poiché la nostra riuscita dipende in primo luogo da un buon rapporto con noi stessi, con i nostri simili, con la natura e con la nostra origine spirituale. In fin dei conti, sono sempre i nostri simili ad aprirci delle porte. Oltre a brevi digressioni nel mondo della psicologia sociale e comportamentale, in questo libretto troverai soprattutto una guida semplice alle costellazioni familiari o sistemiche, e una descrizione della riunione di famiglia hawaiana nota come Ho'oponopono.

Già le definizioni “costellazione familiare” e “riunione di famiglia” segnalano che i due metodi hanno qualcosa in comune: la persona e le sfide con cui deve confrontarsi non vengono considerate isolate dal contesto, ma pienamente inserite nell'ambiente. Allo stesso tempo, grazie a vari esercizi pratici, apprendrai a collegare fra loro questi due approcci, per il tuo vantaggio personale e per il bene del mondo in cui

vivi. Questo modo di procedere, che consiste nell'esaminare singoli elementi per poi riunirli in qualcosa di ancora più efficace, è noto come "spagiria" (dal greco *spao* = "separare" e *ageiro* = "ricongiungere, assemblare"), termine coniato dal medico, filosofo e mistico Paracelso (1493-1541). Questo metodo di cura naturale riguarda l'applicazione farmaceutica e terapeutica dell'alchimia in base ad antichissime ricette tramandate. Si pensi per esempio alla produzione di creme che esplicano la loro azione curativa solo grazie alla combinazione di determinate erbe.

Durante questo viaggio seguiremo il principio di grandi filosofi, come per esempio Socrate e Seneca, che ci esortano (1) a scoprire chi siamo e poi (2) a essere esattamente questo. Avrai dunque intuito che il tema di questo libretto è l'esperienza di sé: verrai a sapere qualcosa su di te, e questo è l'elemento decisivo. E poiché ogni scienza possiede una componente teorica e una pratica, oltre che con gli esercizi ho condito il libro con affermazioni risolutive, storielle e casi esemplificativi, in modo che tu possa vedere o sentire immediatamente risultati concreti. Un piccolo consiglio: tieni possibilmente a portata di mano una specie di quaderno dei compiti, per esempio un blocco a spirale su cui mettere per iscritto le tue scoperte. Questa procedura didattica ti aiuterà ad ancorare le conoscenze appena acquisite.

In questo imiteremo i grandi maestri ayurvedici, che non somministravano mai una medicina a qualcuno senza averla prima sperimentata su di sé. Si tratta dunque di un libro pratico.



Non basta sapere, bisogna anche applicare; non basta volere, bisogna anche fare.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE (1749-1832)
IN GLI ANNI DI PELLEGRINAGGIO DI WILHELM MEISTER

Nella tecnica da lui sviluppata e chiamata “psicologia della visione”, lo psicologo americano Chuck Spezzano fa notare che tutto è in qualche modo collegato con tutto, ogni cosa è in relazione, e quindi ogni problema è in linea di massima un problema relazionale. Quando ho sentito questa affermazione per la prima volta, mi si sono finalmente aperti gli occhi: dovevo sanare le mie relazioni – il rapporto con il mio corpo, con i miei genitori, con il mio denaro e perfino quello con i miei cassetti disordinati. All’improvviso ho smesso di considerarmi una vittima delle circostanze e mi sono reso conto di aver avuto un ruolo attivo in tutte le situazioni difficili e quindi di possedere anche al cento per cento il potere di cambiarle. E dunque grazie, caro Chuck Spezzano! Sono sempre gli altri ad aprirci qualche porta e ad arricchirci la vita.

Se il denaro di cui disponi è poco o non ti basta, si tratta di un problema relazionale. Forse dipende dal rapporto con il tuo datore di lavoro, con i tuoi clienti o con l'energia fluente del denaro in sé. In ogni caso si tratta di un problema con te stesso. Qual è l'immagine che hai di te? Quanto ritieni di valere? Hai fiducia in te stesso? In quali ambiti ti ostacoli? Ti ami al punto da concederti solo il meglio ed essere anche disposto a dare qualcosa in cambio per questo? Sono tutte domande importanti all'interno di una relazione. Come vanno i tuoi rapporti, per esempio con i tuoi genitori, la tua vocazione, il tuo aspetto fisico, il tuo passato e il tuo futuro, il successo dei tuoi simili? Oppure preferisci non pensare a questi rapporti perché li senti opprimenti e vorresti sbarazzartene? Eppure, prima o poi queste domande torneranno quasi automaticamente alla ribalta, perciò occupati a fondo di te stesso e delle tue relazioni. Sono convinto che tu, cara lettrice e caro lettore, faccia parte di quel cinque per cento formato dalle persone più intelligenti, dato che solo questa percentuale minima di popolazione è interessata alla conoscenza di sé.

In questo libro intraprenderemo insieme un viaggio e risaneremo molti rapporti diversi. E ne varrà la pena, visto che da svariate inchieste, fra cui una della Stanford University, è emerso come la nostra sensazione di felicità e di successo personale dipenda per

la maggior parte dalle nostre relazioni interpersonali. In uno studio durato vent'anni, gli psicologi Arie Shirom, Sharon Toker e Yasmin Akkaly dell'Università di Tel Aviv sono addirittura riusciti a dimostrare che i rapporti armoniosi nell'ambiente di lavoro favoriscono la longevità¹. Con le costellazioni familiari e l'Ho'oponopono nel nostro bagaglio, siamo quindi perfettamente equipaggiati per compiere un grande salto in direzione della felicità. Molliamo dunque gli ormeggi e salpiamo!

1. *Work-Based Predictors of Mortality: A 20-Year Follow-Up of Healthy Employees*, pubblicato in «Health Psychology», American Psychological Association, vol. 30, n. 3, 2011, pp. 268-275.



Indice

<i>Separa e riunisci - I Parte</i>	11
<i>Le costellazioni familiari</i>	19
Una breve panoramica	19
Che cos'è una costellazione?	21
L'obiettivo di una costellazione.....	27
<i>Calma e giusto dosaggio</i>	29
La costellazione sistemica	30
<i>L'ecosistema e la casa in cui abitiamo</i>	31
<i>L'obiettivo comune</i>	36
Raggiungere più in fretta l'obiettivo, ovvero l'ordine, non può far male	41
Gli elementi di una costellazione	44
<i>Il cliente e il focus</i>	44
<i>Il terapeuta</i>	44
<i>Assenza di pregiudizi</i>	45
<i>La domanda, le informazioni e l'essenziale</i>	46
<i>Il gruppo, il campo e i rappresentanti</i>	51

La costellazione – pratica con gli ancoraggi	
a terra	54
<i>La preparazione</i>	55
<i>Costellazione atto primo – immagine iniziale</i>	56
<i>Costellazione atto secondo – movimento</i>	57
<i>Costellazione atto terzo – chiarimento e soluzione</i>	59
Altri fattori	62
<i>La famiglia</i>	62
<i>Ordine e successione</i>	65
<i>Errori sistemici – l'esclusione e i problemi che ne derivano</i> . 74	
<i>Ambiente</i>	76

<i>L'Ho'oponopono</i>	83
Che cos'è?	83
Significato del termine	84
<i>Rimettere a posto le cose</i>	84
<i>Ristabilire l'ordine cosmico</i>	85
<i>Giusto all'interno e giusto all'esterno</i>	86
<i>Giusto per te e giusto per me</i>	86
Le correnti storiche dell'Ho'oponopono.....	88
<i>L'Ho'oponopono sciamanico:</i>	
<i>la guarigione del corpo</i>	88
<i>L'Ho'oponopono tradizionale:</i>	
<i>la guarigione delle relazioni</i>	90
<i>L'Ho'oponopono moderno: un aiuto all'autoaiuto</i>	92
<i>L'Ho'oponopono semplificato:</i>	93
<i>una formula per la pace in quattro frasi</i>	93

Chi o che cosa guarisce in un Ho'oponopono? ..	96
<i>Cause e problemi</i>	97
<i>L'amore e la Fonte originaria</i>	99

Unire e sciogliere – Costellazioni familiari e Ho'oponopono.....103

La pace ha inizio da me.....	103
------------------------------	-----

La Huna e gli insegnamenti sciamanici delle Hawaii	105
--	-----

Ike – punto di vista: il mondo è soggettivo.....	106
---	-----

Makia – focus: l'energia va dove si dirige l'attenzione.	109
--	-----

Kala – libertà: non ci sono limiti, ma solo possibilità... ..	111
--	-----

Mana – energia: uno per tutti e tutti per uno	113
--	-----

Manawa – il momento: avanti tutta!.....	115
--	-----

Aloha – amore: essere felici di quello che c'è.....	118
--	-----

Pono – flessibilità: l'efficacia è la misura della verità	120
--	-----

Ohana – la famiglia esteriore.....	124
------------------------------------	-----

<i>Gli antenati (aumakua)</i>	126
-------------------------------------	-----

<i>Guarire il rapporto con i genitori mediante il perdono</i>	127
---	-----

<i>Download di programmi ancestrali</i>	129
---	-----

<i>Una riunione di famiglia per facilitare il parto</i>	133
---	-----

<i>I genitori, gli anziani, i saggi e i maestri</i>	136
---	-----

I tre Sé: la famiglia interiore	138
---------------------------------------	-----

Unihipili – il Sé inferiore, il subconscio e il bambino interiore	138
--	-----

Uhane – il Sé intermedio	141
---------------------------------------	-----

Aumakua – il Sé superiore.....	145
---------------------------------------	-----

Il perdono come chiave.....	146
<i>Agire in base a una nuova ricetta.....</i>	151
<i>Procedi all'installazione di una nuova vita.....</i>	152
<i>Un esempio.....</i>	155
<i>Separa e riunisci - II Parte.....</i>	163
<i>Appendice.....</i>	167
La riunione di famiglia hawaiana nei dettagli ...	167
<i>Pule – la preghiera</i>	168
<i>Kūkulu kumuhana</i>	169
<i>Hala e hihia.....</i>	171
<i>Mahiki.....</i>	171
<i>Mana'o.....</i>	172
<i>Ho'omalū – il momento di pausa, l'introspezione</i>	172
<i>Mihi – il perdono reciproco.....</i>	173
<i>Kala e oki.....</i>	174
<i>Pani</i>	174
<i>Pule ho'opau.....</i>	175
<i>Il pasto comune – aloha.....</i>	175
Elenchi utili.....	176
<i>Emozioni e sensazioni tendenzialmente negative.....</i>	176
<i>Emozioni e sensazioni tendenzialmente positive.....</i>	178
Spiegazione terminologica.....	181

Ringraziamenti	185
L'Autore	187
Referenze fotografiche	189