

Costellazioni Familiari Individuali

Le costellazioni familiari individuali sono un metodo esperienziale e profondo che permette di portare alla luce le dinamiche nascoste che influenzano la nostra vita. Ogni persona appartiene a un sistema più ampio – la famiglia di origine, le generazioni passate, i legami affettivi – e spesso porta inconsciamente pesi, ruoli o irretimenti che non gli appartengono.

Attraverso il lavoro delle costellazioni, rappresentato in un contesto individuale con oggetti simbolici, immagini o elementi immaginativi, è possibile:

- dare voce a ciò che resta irrisolto nella storia familiare,
- riconoscere i legami invisibili che condizionano le scelte di vita,
- ritrovare un senso di appartenenza sano e liberante,
- aprirsi a nuove direzioni evolutive e a un equilibrio interiore più autentico,
- ritrovare leggerezza e chiarezza interiore,
- sciogliere blocchi che si ripetono nelle relazioni o nel lavoro,
- migliorare il rapporto con sé stessi e con gli altri,
- riconnettersi alle proprie radici in modo più libero e sereno.

Nella seduta individuale, lo psicologo accompagna la persona a esplorare la propria costellazione interna, offrendo uno spazio sicuro in cui accogliere emozioni, intuizioni e movimenti dell'anima. Questo metodo non è e non sostituisce la psicoterapia, ma ne diventa un arricchimento, capace di integrare dimensioni emotive, simboliche e relazionali.