LUCIA BERRETTARI

SCUOLA PROFESSIONALE

GUIDA DI ORIENTAMENTO

Diventare facilitatore in Costellazioni Familiari

La visione, il metodo e il percorso formativo della Scuola di Lucia Berrettari



2 anni
DI FORMAZIONE

20 weekend
RESIDENZIALI

550 ore
COMPLESSIVE

UNA PAROLA PRIMA DI COMINCIARE

Ti racconto la mia scuola

Se stai leggendo queste pagine, forse hai già partecipato a una costellazione e qualcosa ti ha toccato. Forse lavori con le persone e desideri conoscere un altro strumento. Oppure senti una curiosità che ancora non sai bene dove ti porterà.

Vorrei raccontarti la scuola partendo da quello che per me conta di più: come si sta accanto a una persona che porta la propria storia, le proprie domande e, a volte, una grande vulnerabilità.

Le costellazioni hanno le loro basi, le loro regole e i loro strumenti. Per imparare a condurle occorre anche fare esperienza di se stessi: accorgersi di quando arriva un giudizio, di quando vogliamo ottenere un risultato, di quando stiamo ascoltando e di quando, invece, stiamo già preparando una risposta.

Per questo ho scelto una formazione di due anni, con pochi allievi, incontri residenziali e molto spazio per sperimentare. Il tempo, la continuità e il gruppo fanno parte dell'apprendimento.

Nelle prossime pagine ti accompagnerò a conoscere il mio modo di lavorare. Leggile con curiosità, prenditi il tuo tempo e ascolta anche le domande che ti vengono. Ci aiuteranno, se vorrai, a capire insieme se questa esperienza è adatta a te.

Un abbraccio, Lucia

IL PERCORSO DI LETTURA

Da dove cominciamo

Puoi seguire il filo dall'inizio, oppure tornare alla domanda che senti più vicina. I titoli sono cliccabili.

01 Perché questa scuola 04
Il gruppo, il tempo e la scelta residenziale

02 Il ruolo del facilitatore 06
Partecipare, rappresentare, condurre

03 Le qualità che coltiviamo 09
Ascolto, umiltà, presenza, responsabilità

04 Quando arriva il giudizio 13
La storia dell'altro e le nostre reazioni

05 Cosa impariamo 17
Approcci, strumenti e comunicazione

06 Come si svolge il percorso 21
Teoria, pratica, tirocinio e supervisione

07 Le domande prima di iniziare 24
Preparazione, sensibilità, tempo e distanza

08 Ascoltare la propria scelta 27
Le domande per te e il passo successivo

01 / PERCHÉ QUESTA SCUOLA

Il tempo di fare esperienza

Desideravo una scuola in cui ci fosse il tempo di osservare, provare, fare domande e tornare su quello che sembrava già compreso. Perché a volte capiamo una cosa con la mente, ma accorgercene mentre stiamo lavorando con una persona è molto diverso.

Possiamo conoscere l'importanza dell'ascolto e poi scoprire che, davanti a una storia particolare, abbiamo già deciso che cosa sarebbe giusto fare. Possiamo parlare di presenza e accorgerci che stiamo pensando a come finire bene una costellazione. È proprio lì che comincia un altro pezzo dell'apprendimento.

Lo studio ci dà una base. La pratica ci permette di vedere come ci muoviamo. Il confronto e la supervisione ci aiutano a riconoscere quello che da soli, in quel momento, non riusciamo ancora a vedere.

Nella scuola questi aspetti si incontrano continuamente. Un tema torna più volte, attraverso situazioni differenti. Quello che un giorno sembra lontano, in un'altra esperienza diventa chiaro. E una difficoltà può diventare una domanda utile per tutto il gruppo.

Per me la formazione ha bisogno di questa continuità. Ci prendiamo un impegno che riguarda lo studio e la pratica, ma anche la disponibilità a guardarci con onestà, con rispetto e senza pretendere di essere già arrivati.

> **UNA DOMANDA PER TE**
>
> Che cosa desideri imparare a fare, oltre a quello che desideri conoscere?

01 / PERCHÉ QUESTA SCUOLA

Diventare un cerchio

Ho scelto di lavorare con un gruppo ristretto perché desidero poter seguire le persone, vedere come apprendono e lasciare spazio alle loro domande. Anche il modo in cui ci accogliamo fa parte della formazione.

Il gruppo, incontro dopo incontro, impara a conoscersi. Ognuno porta una sensibilità, una storia e un modo diverso di osservare. Nella condivisione possiamo imparare anche da ciò che per un'altra persona è facile e per noi, invece, è ancora difficile.

Per questo ho scelto la forma residenziale. Gli incontri si svolgono in Casentino, a Pratovecchio Stia. Il tempo condiviso comprende le lezioni e può proseguire dopo cena, con il lavoro e il confronto. La continuità permette di entrare nell'esperienza senza interromperla appena finisce una spiegazione.

Mi interessa un clima di cooperazione e accoglienza. Voglio che si possano fare domande e sperimentare senza sentirsi sotto esame a ogni passo. Questo richiede rispetto reciproco e disponibilità a prendere sul serio il lavoro proprio e degli altri.

Entrare nel gruppo significa assumere un impegno con se stessi, con me e con le altre persone. Due anni chiedono organizzazione, presenza e costanza. È giusto guardare anche questi aspetti, prima di scegliere.

L'accoglienza fa parte della formazione.

02 / IL RUOLO DEL FACILITATORE

Tre ruoli, attenzioni diverse

Partecipare a una costellazione è estremamente diverso da imparare a condurla. Lo ripeto spesso perché essere un rappresentante sensibile può far nascere il desiderio di facilitare, ma la conduzione richiede altre competenze e un'altra responsabilità.

Chi porta il proprio tema arriva con una domanda e con la propria storia. Chi partecipa come rappresentante presta attenzione alle sensazioni e ai movimenti che incontra nell'esperienza. Il facilitatore deve mantenere uno sguardo che comprende la persona, i rappresentanti e il gruppo.

Quando insegno, uso a volte l'immagine degli scacchi: osservare un pezzo soltanto non basta per vedere la partita. Nella conduzione dobbiamo accorgerci dei diversi movimenti, della relazione tra ciò che accade e di quello che si muove anche dentro di noi.

Questa attenzione si coltiva con la pratica. A poco a poco impariamo a restare presenti, a osservare e a riconoscere quando una nostra reazione rischia di occupare troppo spazio.

Chi porta il tema
Porta una domanda, la propria esperienza e i propri tempi.

Il rappresentante
Partecipa all'esperienza e presta attenzione a ciò che percepisce.

Il facilitatore
Mantiene lo sguardo sull'insieme e si assume la responsabilità della conduzione.

02 / IL RUOLO DEL FACILITATORE

La barca e il fiume

Per spiegare che cosa intendo per conduzione, mi aiuto con un'immagine. Pensa a una barca su un fiume. Il facilitatore è sulla barca e rema; il fiume della vita della persona dà una direzione al movimento.

Remare richiede attenzione e competenza. Dobbiamo vedere dove siamo, accorgerci delle difficoltà e riconoscere quando fermarci. La direzione, però, non può essere decisa a partire dal nostro desiderio di arrivare da qualche parte.

Quando una persona si affida a noi, può essere facile pensare di sapere che cosa le farebbe bene. Possiamo avere fretta di trovare una frase, di vedere un cambiamento o di chiudere la costellazione con un'immagine che ci sembri bella. In quel momento dobbiamo tornare ad ascoltare.

Il passo possibile appartiene alla persona. La responsabilità del facilitatore è accompagnare con attenzione a ciò che accade, rispettando i suoi sì, i suoi no e i limiti che emergono.

Per questo insisto tanto sullo stare accanto senza invadere. La competenza ci serve anche per riconoscere quando stiamo spingendo. A volte il lavoro più impegnativo è lasciare andare l'idea di come le cose dovrebbero finire e restare presenti a quello che c'è.

Chi guida la costellazione è il cliente, chi la conduce è il facilitatore.

02 / IL RUOLO DEL FACILITATORE

Sapere dove fermarsi

Una delle qualità su cui sono più esigente è la responsabilità. Ci sono situazioni nelle quali le costellazioni non sono lo strumento adatto, oppure il tema supera le competenze di chi facilita. Dobbiamo saperlo riconoscere.

La scuola prepara alla facilitazione nel percorso che qui presento. Non attribuisce competenze di diagnosi o di cura e non sostituisce una preparazione in psicologia, psicoterapia o medicina. Quando occorre un altro tipo di aiuto, il rispetto per la persona comprende la capacità di indirizzarla a un professionista adeguato.

Anche nella relazione dobbiamo riconoscere i confini. Possiamo essere vicini a una persona senza farci carico della sua vita. Possiamo accogliere un'emozione senza pretendere di risolverla. Possiamo riconoscere che una storia ci tocca e scegliere di chiedere confronto prima di continuare.

Nelle pagine di questa guida userò anche la parola campo, che appartiene al mio modo di raccontare l'esperienza delle costellazioni. La uso per indicare lo spazio di ascolto e di relazione nel quale osserviamo ciò che accade. Le percezioni che emergono non vanno trattate come prove di fatti sconosciuti della storia di una persona.

Competenza, presenza e confini devono crescere insieme. Il desiderio di aiutare è prezioso; imparare come e fin dove possiamo farlo richiede formazione e responsabilità.

> **DA TENERE CON SÉ**
>
> Riconoscere un limite e chiedere un altro aiuto sono parte del rispetto per la persona.

03 / LE QUALITÀ CHE COLTIVIAMO

Ascoltare su più piani

Quando dico ascolto, penso a qualcosa di molto ampio. Ci sono le parole della persona e il modo in cui vengono dette. Ci sono le pause, il tono della voce e i movimenti. Ci sono il gruppo e le nostre reazioni.

Il primo ascolto riguarda noi stessi. Che cosa sento mentre questa persona parla? La sua storia mi ricorda qualcosa di mio? Sto cercando di proteggerla da un'emozione che io faccio fatica a incontrare? Accorgermene mi aiuta a distinguere il suo vissuto dal mio.

Poi c'è l'ascolto della persona. A volte è pronta a fare un passo e a volte ha bisogno di tempo. Dobbiamo poter accogliere anche una pausa, un'esitazione, un no. La nostra attenzione comprende quello che dice e la possibilità di chiederle se abbiamo compreso.

Infine c'è l'ascolto dell'insieme: quello che avviene nel gruppo, le relazioni tra i movimenti, i cambiamenti di ritmo. Nella scuola impariamo a osservare senza trasformare ogni segnale in una conclusione.

Questo richiede esercizio. Quando ci accorgiamo di aver già deciso che cosa significhi una cosa, possiamo fermarci e tornare curiosi. L'ascolto ha bisogno anche di questo spazio.

> **PER OSSERVARTI NELLA VITA QUOTIDIANA**
>
> Durante una conversazione, nota quando inizi a preparare la risposta mentre l'altra persona sta ancora parlando. Puoi tornare ad ascoltarla?

03 / LE QUALITÀ CHE COLTIVIAMO

L'umiltà di restare in ascolto

L'umiltà è una parola che mi sta molto a cuore. Ricordo un'immagine ascoltata da un prete che aveva costituito una fraternità in Casentino: quando chiniamo la testa, gli occhi vanno verso il cuore. Questa immagine mi aiuta a raccontare uno spazio di ascolto interiore.

Per me essere umili significa poter incontrare una persona senza sentirsi depositari della sua verità. Possiamo avere esperienza, aver studiato e riconoscere dei movimenti che conosciamo. Dobbiamo comunque lasciare spazio a quello che ancora non sappiamo.

A volte l'esperienza ci sostiene, altre volte può renderci troppo veloci. Ci sembra di aver già visto quella situazione e rischiamo di sovrapporre una storia a un'altra. Restare umili ci permette di accorgercene e tornare presenti.

Anche chi insegna continua a imparare. Io porto nella scuola quello che conosco e quello che ho sperimentato, ma mi metto in discussione. Le domande degli allievi e le difficoltà che incontriamo possono mostrarci un aspetto che merita più attenzione.

L'umiltà ci aiuta a chiedere confronto, a riconoscere un errore e a tollerare di non avere subito una risposta. È una qualità che coltiviamo durante tutto il percorso, nelle cose grandi e in quelle apparentemente piccole.

Possiamo avere esperienza e continuare a imparare.

03 / LE QUALITÀ CHE COLTIVIAMO

Essere qui, con ciò che c'è

La presenza è la capacità di stare con ciò che c'è, così com'è. Sembra una frase facile. Poi arriva una storia che ci commuove, una paura di non essere capaci, il desiderio che qualcosa cambi subito, e ci accorgiamo di quanta attenzione richieda.

Essere presenti significa accorgerci anche di questo movimento interiore. Possiamo sentire un'emozione e, nello stesso tempo, mantenere l'attenzione sulla persona e sul gruppo. Possiamo riconoscere un pensiero senza lasciare che scelga al posto nostro.

Durante la formazione facciamo esperienza attraverso esercizi, osservazione e pratica. Lavoriamo sulla possibilità di sentire e restare radicati, di essere disponibili senza farci invadere. Il Focusing, di cui ti parlerò più avanti, entra nel percorso anche per coltivare questo ascolto.

La presenza comprende la capacità di attendere. Se riempiamo subito ogni silenzio, possiamo perdere un passaggio importante. Se abbiamo bisogno di una risposta immediata, rischiamo di sentire soprattutto il nostro bisogno.

Si apprende poco alla volta. Un giorno ci accorgiamo di esserci allontanati e torniamo. Un'altra volta riconosciamo prima quel movimento. La pratica rende più familiare questo ritorno, senza chiederci di diventare perfetti.

> **UNA PICCOLA OSSERVAZIONE**
>
> Quando qualcuno resta in silenzio, che cosa succede in te? Riesci ad aspettare o senti subito il bisogno di riempire quello spazio?

03 / LE QUALITÀ CHE COLTIVIAMO

La responsabilità del passo possibile

La responsabilità attraversa tutto il lavoro del facilitatore. Riguarda la preparazione, la relazione, l'attenzione ai tempi e la capacità di riconoscere dove arrivano le nostre competenze.

Una persona può incontrare un'emozione e aver bisogno di fermarsi. Può portare una domanda che cambia mentre parla. Può non desiderare il passo che noi avevamo immaginato. È importante poter accogliere quello che ci mostra, senza insistere per ottenere un finale.

Nella formazione torniamo molte volte su questo punto: come possiamo accorgerci che stiamo accompagnando, e come possiamo riconoscere che invece stiamo spingendo? Le risposte si costruiscono osservando la pratica, facendo domande e confrontandoci sulle situazioni.

Essere responsabili comprende anche il modo in cui raccontiamo il nostro lavoro. Chiarezza su ciò che proponiamo, attenzione alle aspettative, rispetto per le storie che ci vengono affidate. La fiducia che una persona ripone in noi chiede cura anche fuori dal momento della conduzione.

Ascolto, umiltà, presenza e responsabilità si sostengono a vicenda. Se una di queste qualità viene meno, le altre possono aiutarci ad accorgercene. Per questo le coltiviamo insieme, incontro dopo incontro.

> **LE QUATTRO QUALITÀ**
>
> Ascolto: accorgermi. Umiltà: lasciare spazio. Presenza: restare. Responsabilità: rispettare tempi, confini e competenze.

04 / QUANDO ARRIVA IL GIUDIZIO

Quando la storia ci prende

Uno dei temi sui quali torno più spesso è il giudizio. Può arrivare verso il cliente, verso la sua famiglia oppure verso noi stessi. A volte è evidente; altre volte si presenta insieme al desiderio di fare del bene.

Ti faccio un esempio. Una persona racconta una storia dolorosa e noi sentiamo il bisogno di schierarci, difenderla, dirle che sappiamo esattamente chi ha sbagliato. La vicinanza è comprensibile. Dobbiamo però accorgerci se, mentre ascoltiamo, abbiamo già scritto il seguito della sua storia.

Nella conduzione questo può renderci meno capaci di sentire quello che la persona desidera esprimere. Potremmo cercare una riconciliazione che non vuole, una distanza che non ha scelto o un'emozione che ci aspettiamo di vedere.

Ascoltare senza giudizio richiede attenzione alla persona e libertà dalle nostre conclusioni. Comprende il rispetto di quello che racconta, della sua sofferenza e dei suoi confini. Un comportamento violento resta un comportamento da riconoscere; l'ascolto non richiede di giustificarlo o di spingere qualcuno al perdono.

Il lavoro su di noi ci aiuta a vedere quando una storia incontra una nostra ferita, una convinzione o un bisogno di proteggere. Possiamo prendercene cura senza chiedere al cliente di confermare la nostra visione.

> **PER FERMARTI A RIFLETTERE**
>
> Quando senti una storia dolorosa, riesci a distinguere ciò che la persona chiede da ciò che tu vorresti fare per lei?

04 / QUANDO ARRIVA IL GIUDIZIO

Una vita diversa dalla nostra

Il giudizio può arrivare anche davanti a un modo di vivere molto diverso dal nostro. Se siamo persone creative e istintive, potremmo faticare ad accogliere qualcuno che cerca regole, sicurezza e controllo. Se per noi conta soprattutto la stabilità, potremmo considerare poco responsabile chi desidera cambiare tutto.

Nella storia di una famiglia possiamo incontrare valori, abitudini e aspettative che non condividiamo. La persona può desiderare di conservarne alcuni e prendere distanza da altri. Il nostro compito richiede di ascoltare questa scelta senza decidere quale vita dovrebbe avere.

Immagina una famiglia abituata a spostarsi e una persona che desidera fermarsi in un luogo. Oppure una famiglia che dà grande importanza al lavoro e un figlio che cerca più spazio per un interesse creativo. Possiamo sentirci vicini a una parte e diventare meno curiosi verso l'altra.

Accorgerci di questa preferenza ci permette di tornare all'ascolto. Che cosa conta per quella persona? Che cosa desidera tenere con sé? Dove sente un conflitto? Le domande possono aprire uno spazio che una conclusione affrettata chiuderebbe.

Per me il rispetto comprende la possibilità di fare la propria strada. Nella scuola lavoriamo sulla capacità di accompagnare questa ricerca senza imporre le nostre convinzioni sul lavoro, sulla coppia o sulla famiglia.

Nessuno di noi è depositario della verità assoluta.

04 / QUANDO ARRIVA IL GIUDIZIO

«Non sono capace»

A volte la voce più severa è quella che rivolgiamo a noi stessi: non sono capace, non sento abbastanza, questa cosa è troppo difficile. Durante l'apprendimento può succedere, e nella scuola ne parliamo.

Io uso spesso l'immagine del bambino interiore per raccontare quella parte di noi che si spaventa e teme di non valere. Possiamo riconoscere che c'è, ascoltare la paura e cercare di capire che cosa ci sta dicendo.

La paura di sbagliare e la mancanza di una competenza non sono la stessa cosa. Per distinguerle abbiamo bisogno di pratica accompagnata, confronto e supervisione. La rassicurazione, da sola, non ci dice se sappiamo affrontare una situazione.

Quando sperimentiamo nella formazione, possiamo osservare che cosa è accaduto: dove abbiamo mantenuto l'attenzione, dove ci siamo persi, quale domanda ci è rimasta. Un'esperienza guardata con onestà può diventare più utile di un giudizio globale su quanto siamo bravi.

Anche per questo conta il clima del gruppo. Desidero che si possano esprimere dubbi e difficoltà, e che il confronto aiuti a imparare. La fiducia cresce attraverso esperienze che possiamo comprendere, riprendere e consolidare, ciascuno con i propri tempi.

> **PROVA A CAMBIARE DOMANDA**
>
> Al posto di «Sono abbastanza capace?», chiediti: «Che cosa so fare oggi? Dove ho bisogno di esercizio? Su che cosa devo chiedere aiuto?»

04 / QUANDO ARRIVA IL GIUDIZIO

Dare spazio a una difficoltà

Ci sono temi che ci toccano in modo particolare. A volte riusciamo a riconoscere l'emozione e restare presenti; altre volte la nostra storia occupa così tanto spazio che diventa difficile ascoltare quella dell'altro.

È importante essere onesti. Aver attraversato una difficoltà può renderci sensibili, ma non ci rende automaticamente preparati ad accompagnare chi la vive. La vicinanza personale ha bisogno di incontrare competenza e confini.

Quando una situazione supera le nostre possibilità, possiamo fermarci, chiedere supervisione o indirizzare la persona verso un professionista adeguato. Questo passaggio va fatto con chiarezza e rispetto, senza promettere ciò che non sappiamo offrire.

Durante il percorso useremo il confronto anche per riconoscere questi momenti. Portare una domanda o una difficoltà ci permette di guardarla da più punti di vista. Possiamo distinguere una paura da allenare, un tema personale da approfondire e una competenza che ancora manca.

Il lavoro su di sé continua mentre si apprende e mentre si lavora. Per me il cliente può essere un maestro anche in questo senso: ci mostra qualcosa a cui prestare attenzione. La responsabilità di occuparcene resta nostra.

> **UNA DISTINZIONE IMPORTANTE**
>
> Riconoscersi in una storia può aiutarci a essere sensibili. Per accompagnare una persona occorrono anche preparazione, lucidità e capacità di fermarsi.

05 / COSA IMPARIAMO

Le costellazioni sistemiche

Nella scuola partiamo dalle costellazioni familiari sistemiche sviluppate da Bert Hellinger. Studiamo gli Ordini dell'Amore e il modo in cui questo approccio guarda ai legami, ai ruoli e alle dinamiche familiari.

Il programma attraversa la famiglia di origine, la famiglia attuale, i fratelli, la coppia, il dare e il ricevere. Ci sono temi che riguardano il giudizio, le seconde famiglie, i figli e i diversi contesti nei quali si possono utilizzare le costellazioni.

Quello che studiamo viene ripreso nell'esperienza. Osserviamo come si costruisce un colloquio, come si ascolta una domanda e come si mantiene l'attenzione sull'insieme. Lavoriamo sulla conduzione e sul rispetto della persona che porta il proprio tema.

Il percorso comprende anche le modalità individuali e online. Conoscere forme diverse di lavoro richiede di osservarne le caratteristiche, senza pensare che ogni situazione possa essere affrontata nello stesso modo.

Nell'approccio che insegno, le immagini e i movimenti della costellazione sono occasioni di esplorazione e di esperienza. Restiamo attenti a distinguere ciò che una persona vive da una ricostruzione certa della sua storia familiare. La sua esperienza e la sua libertà di attribuirle significato restano centrali.

05 / COSA IMPARIAMO

Le CostellAzioni del BenEssere

Le CostellAzioni del BenEssere sono il metodo che ho ideato a partire dalla mia esperienza con le costellazioni sistemiche. In questo lavoro porto l'attenzione alle qualità della persona, ai talenti, alla creatività e alla direzione che desidera dare alla propria vita.

Quando presento questo approccio, parlo delle possibilità che ciascuno porta dentro di sé. A volte, nei momenti di crisi o di cambiamento, facciamo fatica a riconoscerle. Le domande su ciò che desideriamo e su quello che conta per noi possono diventare un punto di partenza.

Nella formazione introduco le CostellAzioni del BenEssere dopo aver costruito una base nel lavoro sistemico. Mi interessa che gli allievi comprendano la differenza di attenzione tra i due approcci e imparino a conoscere lo strumento attraverso l'esperienza.

Per me la dimensione spirituale è parte di questo modo di guardare alla persona: riconoscerne il valore, la singolarità e la possibilità di crescere. È la visione che porto nel mio insegnamento e che desidero raccontarti con chiarezza, perché tu possa sentire se ti è vicina.

Anche qui restano essenziali l'ascolto, il rispetto dei tempi e la responsabilità. La curiosità verso le risorse di una persona deve lasciare spazio alle sue scelte, senza dirle quali sogni dovrebbe realizzare.

> **UNA DOMANDA PER TE**
>
> Quali qualità riconosci già in te? Quali desideri conoscere meglio, senza confrontarti con ciò che riesce facile agli altri?

05 / COSA IMPARIAMO

Il Focusing e l'ascolto interiore

Nel percorso c'è spazio per il Focusing, affidato a un insegnamento dedicato. Lo presento come una pratica di attenzione all'esperienza interiore, rivolta al presente e a ciò che percepiamo nel corpo.

Mi interessa perché nella conduzione abbiamo bisogno di accorgerci di quello che avviene dentro di noi. Prima di ascoltare un'altra persona, dobbiamo poter riconoscere una tensione, un'emozione, un movimento che ci appartiene.

A volte sentiamo qualcosa e vorremmo dargli subito un nome. A volte cerchiamo una spiegazione prima di aver avuto il tempo di ascoltare. Nella formazione facciamo esperienza anche della possibilità di sostare, con curiosità e senza forzare una risposta.

Questo lavoro si collega alla presenza e alla capacità di distinguere. Che cosa sto percependo? Che cosa sto pensando di quella percezione? Che cosa mi ricorda? Tenere aperte queste domande ci aiuta a non confondere subito una sensazione con una conclusione sulla persona che abbiamo davanti.

Il programma include altri insegnamenti sul corpo, sulla relazione e sull'atteggiamento del facilitatore. La composizione dei moduli e i docenti vanno letti nel programma dell'edizione. Gli eventuali attestati aggiuntivi richiedono di conoscere anche le attività e le verifiche previste.

Accorgerci di ciò che avviene in noi ci aiuta a essere più disponibili all'ascolto.

05 / COSA IMPARIAMO

Saperlo fare, saperlo dire

Nella scuola c'è anche un insegnamento dedicato alla promozione etica. Perché, se desideriamo lavorare con le persone, dobbiamo imparare a raccontare quello che proponiamo e permettere a chi è interessato di incontrarci.

Per me comunicare richiede lo stesso rispetto che cerchiamo nella relazione. Una persona deve poter capire che cosa offriamo, come lavoriamo e quali sono le condizioni, senza sentirsi spinta a scegliere.

Lavoriamo quindi anche sul modo di presentare l'attività, sul dialogo con il cliente e sugli strumenti attraverso i quali farci conoscere. Nel programma sono citati i social, i materiali di presentazione e gli incontri introduttivi.

La chiarezza comprende le parole che usiamo per descrivere le nostre competenze. È importante evitare promesse di guarigione o risultati garantiti, distinguere il nostro ambito da quello di altri professionisti e lasciare alla persona lo spazio di valutare.

Chi desidera fare della facilitazione una parte del proprio lavoro avrà bisogno anche di continuità, organizzazione e capacità di costruire relazioni. La formazione offre strumenti e pratica; lo sviluppo dell'attività dipende poi da molti aspetti e dal percorso di ciascuno.

> **PER COMINCIARE A RIFLETTERE**
>
> Se dovessi raccontare a una persona perché desideri avvicinarti a questo lavoro, che cosa diresti con parole tue?

06 / COME SI SVOLGE IL PERCORSO

Due anni, un apprendimento continuo

Il percorso biennale comprende venti weekend residenziali, dieci per anno, e un monte ore complessivo di 550 ore. Il lavoro comprende studio, esperienza in aula, pratica e attività svolte tra un incontro e l’altro.

I weekend intrecciano spiegazioni e momenti esperienziali. Un tema viene osservato, sperimentato e ripreso. Le domande che nascono durante la pratica diventano parte del lavoro successivo.

Le ore fuori dall'aula richiedono anch'esse tempo. Quando valuti la formazione, considera il viaggio, gli incontri, lo studio, il tirocinio e la preparazione del lavoro finale. È importante che la scelta trovi uno spazio sostenibile nella tua vita.

La continuità aiuta a costruire un linguaggio condiviso e a vedere la crescita nel tempo. Per conoscere le date, le modalità di frequenza e gli eventuali recuperi occorre fare riferimento alla scheda dell'edizione.

320

ore in aula

Teoria e attività esperienziali

130

ore di tirocinio

Pratica da documentare e rivedere

100

ore extradidattiche

Studio e attività previste dal percorso

06 / COME SI SVOLGE IL PERCORSO

La pratica comincia nella scuola

Nella presentazione ti ho detto che l'esperienza inizia dal primo incontro. Prima osserviamo, sperimentiamo e facciamo piccoli passi; con il tempo le situazioni diventano più articolate. Il passaggio alla conduzione accompagnata fa parte di questa progressione.

Mi interessa che gli allievi possano fare esperienza mentre sono seguiti. Una domanda posta dopo aver provato ha spesso una qualità diversa: nasce da un momento preciso, da qualcosa che abbiamo visto o che non abbiamo saputo comprendere.

La pratica comprende anche osservare chi conduce. Possiamo prestare attenzione all'ascolto, alle pause, al modo in cui si formula una domanda e si accoglie una risposta. Poi torniamo insieme su ciò che è accaduto.

Durante il percorso metto a disposizione materiali didattici, slide, esercizi e registrazioni della parte teorica. Sono strumenti per riprendere i contenuti e continuare a studiare tra un incontro e l'altro. Accesso e disponibilità dei materiali sono da conoscere nelle condizioni dell'edizione.

Fare esperienza nella scuola non significa essere già pronti a lavorare da soli. La preparazione si costruisce progressivamente e va osservata attraverso il confronto, la pratica e le verifiche previste. Ciascuno ha un proprio ritmo di apprendimento, dentro l'impegno comune del percorso.

> **IL FILO DELLA PRATICA**
>
> Osservare. Sperimentare con accompagnamento. Fare domande. Rivedere l'esperienza. Tornare a provare.

06 / COME SI SVOLGE IL PERCORSO

Tirocinio, supervisione e conclusione

Il tirocinio è lo spazio della pratica prevista dal percorso. La supervisione permette di tornare sulle esperienze, portare le domande che sono rimaste aperte e guardare insieme difficoltà, scelte e confini.

Quando un allievo mi mostra il proprio lavoro, possiamo osservare come ha ascoltato la domanda, quali passaggi ha riconosciuto e dove si è trovato in difficoltà. Anche accorgersi che un tema richiedeva un altro aiuto è parte dell'apprendimento.

Il percorso comprende quattro supervisioni prima della conclusione, il tirocinio e il lavoro finale. Al termine viene rilasciato l’attestato di operatore olistico: Facilitatore in Costellazioni Familiari.

È importante distinguere la conclusione della scuola, gli eventuali esami ulteriori e l'iscrizione a un'associazione professionale. Sono passaggi da conoscere per quello che richiedono, senza considerarli automaticamente equivalenti.

La fine dei due anni è un momento importante, ma l'apprendimento continua. Mi interessa che chi esce dal percorso abbia maturato strumenti, capacità di ascolto e consapevolezza dei propri limiti, insieme alla disponibilità a continuare a formarsi.

07 / LE DOMANDE PRIMA DI INIZIARE

Da quale preparazione si parte?

Serve una laurea in psicologia?

Per accedere alla formazione non è richiesta una laurea in psicologia. Il percorso si rivolge a chi desidera diventare facilitatore e ha una preparazione di base nella relazione d'aiuto. Nel colloquio guarderemo insieme alla tua esperienza, alle tue motivazioni e alla preparazione da cui parti.

Ho già studiato altre discipline. Mi saranno utili?

Le esperienze precedenti fanno parte di quello che porti. Possono offrirti risorse e domande. Ti chiederò anche la disponibilità a conoscere il metodo che insegno, senza applicare automaticamente schemi appresi altrove. Se lavori già con le persone, è importante distinguere le diverse competenze e il contesto nel quale le usi.

Posso avvicinarmi anche per un interesse personale?

Il percorso comprende un lavoro su di sé e può interessare anche chi desidera conoscersi meglio. Rimane una formazione con un impegno preciso, pratica e verifiche. Nel colloquio possiamo capire che cosa cerchi e se questa esperienza corrisponde alla tua domanda.

Devo aver già partecipato a costellazioni con te?

Conoscere il mio modo di lavorare può aiutarti a scegliere. Nel colloquio possiamo valutare come fare esperienza e quali passi abbiano senso prima di assumere un impegno di due anni.

07 / LE DOMANDE PRIMA DI INIZIARE

E se sento troppo, o troppo poco?

Sono molto sensibile: riuscirò a mantenere il gruppo?

È una domanda emersa anche durante un webinar. Rappresentare e facilitare richiedono attenzioni diverse. Nella formazione lavoriamo sulla presenza e sulla capacità di osservare l'insieme, accorgendoci delle nostre reazioni. La sensibilità, da sola, non dice come una persona si troverà nella conduzione: occorre fare esperienza accompagnata, senza promettere in anticipo che ogni difficoltà scomparirà.

E se penso di non sentire nulla?

Possiamo partire dall'osservazione: che cosa noti, che cosa ascolti, che cosa ti mette in difficoltà? La pratica può aiutarti a conoscere meglio il tuo modo di prestare attenzione. Non devi imitare le manifestazioni degli altri o cercare sensazioni particolari per dimostrare di essere adatto.

Da dove arrivano le frasi durante una costellazione?

Nel mio modo di insegnare, le parole si incontrano attraverso lo studio, l'esperienza e l'ascolto di ciò che accade. Quando parlo di una frase che arriva dal campo, racconto il mio vissuto della conduzione. Anche un'intuizione richiede attenzione alla persona: non diventa una verità da imporre.

Posso imparare a condurre leggendo questa guida?

Queste pagine ti aiutano a orientarti. Per la conduzione servono pratica, accompagnamento, confronto e supervisione. Il passaggio da comprendere una spiegazione a saper stare in una situazione richiede esperienza.

07 / LE DOMANDE PRIMA DI INIZIARE

Tempo, distanza e prospettive

La formazione si può seguire online?

Il percorso che presento è in presenza e residenziale: questa scelta è parte del metodo della scuola. Eventuali soluzioni eccezionali per un'assenza vanno concordate. Non vanno considerate un'alternativa stabile alla partecipazione in presenza.

Se abito lontano, come posso capire se è sostenibile?

Guarda il calendario insieme ai tuoi impegni. Considera il viaggio, la permanenza, lo studio e le attività tra un incontro e l'altro. Possiamo parlarne, ma è importante che tu possa scegliere con una visione realistica del tempo e delle risorse necessari.

Se salto un incontro o devo interrompere?

Frequenza, recuperi, pagamenti e interruzione sono regolati dalle condizioni dell'edizione. Leggile prima dell'iscrizione e chiedi chiarimenti su ciò che non è chiaro. Un accordo esplicito aiuta a prendersi l'impegno con consapevolezza.

Al termine potrò farne il mio lavoro?

Il mio intento è formare persone che possano avvicinarsi alla facilitazione con competenza e umiltà. La scuola comprende anche strumenti per comunicare l'attività. L'avvio di un lavoro dipende però dalla preparazione maturata, dal contesto e dalle scelte di ciascuno; non è un risultato garantito dall'iscrizione.

Devo decidere subito?

Ti invito a conoscere il percorso e a fare domande. Un impegno di due anni merita tempo e chiarezza. La disponibilità dei posti e le scadenze vanno verificate per l'edizione, senza sostituire questa valutazione personale.

08 / ASCOLTARE LA PROPRIA SCELTA

Prima di dire sì

Prima di scegliere una formazione, ti invito a fermarti sulle tue motivazioni. Può esserci il desiderio di lavorare con le persone, quello di approfondire un'esperienza che ti ha toccato, oppure una domanda personale. Conoscerla ci aiuta a partire con più chiarezza.

Prenditi un po' di tempo e prova a rispondere a queste domande per te. Non servono parole belle e non ci sono risposte da dare per farmi piacere. Ci interessa capire dove sei e che cosa stai cercando.

01 Che cosa mi sta avvicinando alle costellazioni e alla possibilità di imparare a condurle?

02 Che cosa mi aspetto da questa scuola? Quali aspettative ho bisogno di chiarire con Lucia?

03 Sono disponibile a osservare anche i miei giudizi e le mie difficoltà, mentre imparo?

04 Posso dare spazio a due anni di incontri, viaggi, studio e pratica? Che cosa devo organizzare?

05 Quale paura o impedimento ho bisogno di guardare con più attenzione?

06 Che cosa desidero chiedere prima di assumere questo impegno?

08 / ASCOLTARE LA PROPRIA SCELTA

Possiamo parlarne insieme

Se senti il desiderio di conoscere meglio la scuola, il primo passo è compilare il questionario di orientamento. Mi aiuta a conoscere le tue motivazioni, le tue domande e quello che cerchi in questo percorso.

Dopo la compilazione potremo valutare un colloquio. Per me è un incontro importante: desidero ascoltarti e comprendere insieme a te se questa esperienza, in questo momento, è adatta a ciò che desideri.

Ti invito anche a scegliere la persona con cui formarti. Conoscere un insegnante, il suo modo di lavorare e l'attenzione che porta alla relazione è parte della scelta. Due anni chiedono fiducia, continuità e disponibilità reciproca.

Porta le domande rimaste aperte. Parleremo della formazione e degli aspetti pratici: calendario, impegno, condizioni e preparazione di partenza. È giusto che tu abbia gli elementi necessari per decidere.

Ti ringrazio per il tempo che hai dedicato a queste pagine. Spero ti abbiano fatto conoscere il clima che desidero coltivare nella scuola: ascolto, cooperazione, responsabilità e spazio per imparare.

Un abbraccio grande, Lucia

Compila il questionario di orientamento

questionario.costellazionidelbenessere.com