

DONNA
MODERNA

COSTELLAZIONI FAMILIARI FUNZIONANO DAVVERO?

Hai un problema che ti tormenta da anni in famiglia, nel rapporto di coppia o con i colleghi. Non riesci a dartene una spiegazione razionale e non sei ancora riuscita a superarlo. Per questo, alcune amiche ti hanno consigliato di partecipare a una seduta di costellazioni familiari. È la terapia di gruppo ideata dallo psicologo tedesco Bert Hellinger e consiste nel mettere (letteralmente) in scena le dinamiche familiari dei partecipanti. A turno, ciascuno esprime il suo problema, sceglie chi impersonerà i suoi parenti e osserva, da spettatore, quello che succede. Ma funziona?

sì «È una tecnica molto efficace perché porta a galla i legami nascosti tra le persone, mette in moto le emozioni e individua le cause del problema nel proprio "sistema familiare"» sostiene Raffaele Cavaliere, psicoterapeuta e autore del libro *Iniziazione alle costellazioni familiari* (Edizioni mediterranee). «E poi, è veloce: in genere, bastano due o tre incontri».

no «Non serve se non è preceduta e affiancata da un percorso individuale di psicoanalisi. Ed è importante che anche il costellatore (colui che guida il setting) sia uno specialista» precisa Giovanni Porta, psicoterapeuta. «Gli "attori", poi, agiscono in maniera istintiva, influenzati dal clima che si crea» aggiunge Cavaliere. «Quindi manca un rigore scientifico che garantisca l'efficacia di questa tecnica» conclude Porta.

Provale qui Sul sito di Bert Hellinger (www2.hellinger.com/it) trovi i riferimenti dei suoi terapisti in tutta Italia. Oppure puoi rivolgerti a centri specializzati come: *Il Fiume* di Roma (www.centroilfiume.it), *Il Larice* di Belluno (www.centroillari.ce.it) o lo *Spazio Atman* di Terni (www.spazioatman.it).

di ANNALISA PIERSIGILLI scrivilo a dminprivato@mondadori.it



ma chi ti ha insegnato LE BUONE MANIERE

Come chiedere agli ospiti di levarsi le scarpe?

ANNA BAFFO, Firenze.

Risponde Dorothea Johnson, fondatrice della Scuola di protocollo di Washington e autrice di libri sul tema.

■ A nessuno piace arrivare a casa di un amico e sentirsi chiedere, di punto in bianco, di sfilarsi le scarpe. Puoi giocare d'anticipo e quando telefoni per invitarli, dire: «Spero che non vi dispiaccia togliere le scarpe quando entrate. Naturalmente, sentitevi liberi di portarne un secondo paio, da indossare all'interno». Oppure metti un piccolo tappeto vicino all'ingresso, con sopra le tue calzature. Capiranno il messaggio!

■ Scrivi a buonemaniere@mondadori.it