



Università Popolare del Sociale

Prepararsi alle Costellazioni Familiari con la Psicogenealogia

"In che misura siete fedeli alla felicità e all'infelicità dei vostri genitori?"

Per prepararsi a partecipare ad una costellazione familiare può essere utile fare una ricerca sulla storia della propria famiglia.

Indicativamente queste sono le domande da farsi utili alla ricerca:

- Come si sono conosciuti i miei genitori? Quanti anni aveva mia madre? Mio padre?
- Quanti anni avevano i miei genitori quando si sono sposati? E i miei nonni?
- Erano sposati i miei genitori quando sono nato/a io?
- Ci sono state separazioni/divorzi nella mia famiglia?
- Mia madre / mio padre prima di sposarsi hanno avuto relazioni/amori terminati male?
- I miei genitori hanno avuto figli fuori dal matrimonio?
- Qualcuno dei miei fratelli è morto precocemente? (considerare anche i nati morti)
- Ci sono stati casi di aborto nella mia famiglia?
- Uno dei miei genitori è morto quando avevo meno di 15 anni?
- Qualcuno dei miei fratelli ha avuto un destino particolare?
- Ci sono state morti precoci fra i fratelli di mia madre/padre?
- Ci sono state morti precoci fra i fratelli dei nonni materni/paterni?
- In famiglia sono morti madri o padri con figli minori di 15 anni?
- Una donna di famiglia è morta di parto, per le conseguenze di parto, o ne ha subito gravi danni?
- Un membro della famiglia ha commesso crimini (assassinio o omicidio colposo)?
- Qualche membro della famiglia ha commesso violenze sessuali/incesti/pedofilia?
- In famiglia donne hanno subito violenze?
- In famiglia ci sono stati casi di incesto?
- Qualcuno è della famiglia è stato coinvolto in vicende politiche/militari (per esempio durante le guerre o nel periodo del fascismo...) e in che misura?
- C'è qualcuno che ha perso un'eredità o ha ereditato illegittimamente?
- In famiglia qualcuno si è suicidato?
- Qualcuno è stato vittima di un crimine?
- Qualcuno ha/aveva un handicap fisico o psichico?
- Qualcuno è stato ricoverato in ospedale psichiatrico?
- Qualcuno è stato in prigione?
- Qualcuno ha fatto bancarotta?
- Qualcuno era omosessuale?
- Qualcuno è stato escluso in qualche modo dalla famiglia?
- Qualcuno è emigrato?
- Ci sono state nascite fuori del matrimonio?
- Ci sono stati bambini affidati a genitori adottivi o a parenti?

- Ci sono state delle adozioni?
- Ci sono stati abbandoni di bambini alla nascita?
- Ci sono state ragazze madri?
- Qualcuno è stato espulso dalla patria o ne è fuggito?
- C'è qualcuno con genitori di diverse nazionalità?
- C'è stata qualche forma di tragico destino?
- Esistono segreti in famiglia?