

Storia delle costellazioni familiari: le origini del metodo Hellinger

Testo originale di Corso Costellazioni Familiari · versione del 2026-09-23 · versione online:
<https://corsocostellazionifamiliari.it/2026/09/23/storia-origini-metodo-costellazioni-familiari/>

Chi arriva a una giornata di costellazioni familiari di solito conosce già il nome di Bert Hellinger. Sa meno, quasi sempre, da dove arrivi davvero il metodo: quali strade ha attraversato prima di diventare quello che oggi si vede in una sala di workshop. Non è nato in un'aula. Non da una teoria a tavolino. Mai. È nato da un incrocio insolito di esperienze umane, cliniche e persino teologiche, durato oltre trent'anni prima di prendere la forma che conosciamo.

Questa pagina ricostruisce quel percorso: chi era Hellinger, quali scuole lo hanno attraversato, dove si colloca il campo morfogenetico nella teoria, e come il metodo è arrivato in Italia. Abbiamo scelto di raccontarla per intero, controversie comprese. Non a pezzi. Per il quadro d'insieme su cosa siano oggi le costellazioni familiari, la [pagina di presentazione del sito](#) resta il punto di partenza; qui si scende nella storia.

Chi era Bert Hellinger

Bert Hellinger (1925–2019) è stato un filosofo e terapeuta tedesco. La sua biografia non è lineare. Ha lavorato per anni come missionario cattolico in Sudafrica, un'esperienza che lo ha messo a contatto diretto con le culture zulù e con forme di comunità e di rito molto distanti da quelle europee. Da lì è passato alla psicoanalisi, poi all'analisi transazionale, poi ancora alla formazione con l'ipnosi ericksoniana. Ogni tappa ha lasciato un segno.

Non un percorso da manuale. Zero linearità. Tre formazioni diverse, tre linguaggi diversi, un solo filo che le tiene insieme: l'osservazione diretta di come i gruppi umani si organizzano e si squilibrano. È da quell'incrocio di strade, a partire dagli anni Ottanta, che Hellinger ha messo a punto le prime *Aufstellungen* — letteralmente "disposizioni" — cioè le rappresentazioni nello spazio che oggi chiamiamo costellazioni familiari.

Le influenze che hanno formato il metodo

Isolare una sola origine del metodo sarebbe una semplificazione che non regge. Le influenze riconoscibili sono almeno quattro, e si sono sovrapposte nel tempo invece che succedersi in ordine pulito.

- **La psicoanalisi**, che ha dato a Hellinger il vocabolario per parlare di dinamiche inconscie e di rimozione.
- **L'analisi transazionale**, da cui ha preso l'attenzione ai ruoli che una persona assume dentro un sistema di relazioni.
- **L'ipnosi ericksoniana**, che ha influenzato il modo indiretto e non direttivo con cui un facilitatore conduce oggi una sessione.
- **L'esperienza sul campo in Sudafrica**, dove Hellinger ha osservato pratiche comunitarie di riconciliazione molto diverse dal modello terapeutico occidentale individuale.

Nessuna di queste, da sola, spiega il metodo. Messe insieme, sì. È il montaggio che conta. Non il singolo pezzo.

Dalla terapia familiare sistemica alle prime Aufstellungen

Un altro affluente, forse il più diretto, è la terapia familiare sistemica che si sviluppa negli Stati Uniti e in Europa a partire dagli anni Sessanta e Settanta. L'idea di fondo — che il sintomo di una persona vada letto come segnale di uno squilibrio nel sistema familiare, non come un difetto isolato dell'individuo — è già presente in quella tradizione, prima di Hellinger.

Quello che Hellinger aggiunge è la messa in scena fisica: invece di parlare del sistema familiare, lo si dispone nello spazio con dei rappresentanti. Le prime sperimentazioni, negli anni Ottanta, nascono proprio come evoluzione pratica di alcune tecniche di terapia di gruppo e di psicodramma, dove i partecipanti già recitavano ruoli per esplorare dinamiche interpersonali. Hellinger porta questo strumento su un piano diverso: non recitazione, non improvvisazione psicologica, ma — è la sua tesi più discussa — la possibilità che chi rappresenta un membro della famiglia percepisca qualcosa che non gli è stato raccontato.

È qui che il metodo si stacca dalla terapia familiare classica e diventa qualcosa d'altro. Non una psicoterapia nel senso tradizionale. Non una terapia di gruppo ordinaria. Altro. Le differenze pratiche fra i due mondi sono raccontate per esteso nella pagina su [costellazioni familiari e psicoterapia](#).

Il campo morfogenetico di Rupert Sheldrake

Per spiegare perché un rappresentante — una persona che non conosce nulla della famiglia reale — riesca a percepire informazioni coerenti con la sua storia, Hellinger ha attinto negli anni Novanta a un concetto preso in prestito dalla biologia teorica: il **campo morfogenetico**, elaborato dal biologo britannico Rupert Sheldrake.

La teoria di Sheldrake, formulata a partire dagli anni Ottanta, propone che i sistemi viventi — dalle molecole agli organismi, fino ai gruppi sociali — siano organizzati non solo da leggi fisiche, ma anche da una sorta di "memoria" collettiva che Sheldrake chiama risonanza morfica: un pattern che si trasmette all'interno di un campo condiviso, indipendentemente dal contatto diretto. È una teoria che nella comunità scientifica resta ai margini, non riconosciuta dalla biologia accademica maggioritaria.

Hellinger ha preso in prestito questo lessico — campo morfogenetico, campo morfico — per dare un nome a ciò che osservava nelle sessioni: la sensazione che i rappresentanti, disposti nello spazio, entrassero in contatto con informazioni del sistema familiare senza averle ricevute a parole. È un'ipotesi. Non una dimostrazione. Va presentata così: un'analogia mutuata dalla biologia teorica di Sheldrake, non una teoria clinica validata. Chi cerca un fondamento scientifico solido per il "come funziona" non lo troverà qui, e onestà editoriale impone di dirlo chiaramente prima ancora di parlare di benefici.

Il "sapere del campo" secondo Hellinger

Nel linguaggio interno al metodo, l'espressione più usata non è "campo morfogenetico" ma "sapere del campo" (in tedesco, *Wissendes Feld*). È il modo in cui Hellinger, negli ultimi anni della sua elaborazione teorica, ha preferito descrivere ciò che accade in una costellazione: un'informazione che sembra emergere dalla disposizione stessa, più che dal singolo rappresentante.

Restare fedeli a questa distinzione conta. Molto. "Sapere del campo" è un'espressione interna al metodo, nata per descrivere un'esperienza soggettiva ricorrente nelle sessioni. Non equivale a un principio fisico dimostrato. I due piani — l'esperienza clinica riportata da chi facilita e partecipa, e la teoria scientifica del campo morfogenetico — vanno tenuti separati, anche se nel lessico popolare finiscono spesso mescolati.

La diffusione del metodo in Italia e nel mondo

Dalla Germania degli anni Ottanta e Novanta il metodo si è diffuso rapidamente in Europa, negli Stati Uniti e in America Latina, portato avanti da allievi diretti di Hellinger e poi da generazioni successive di facilitatori formati da loro. Non è mai stata una scuola sola. Mai stata. Nel tempo si sono formate correnti diverse, alcune più vicine all'impostazione originaria di Hellinger, altre che l'hanno integrata con altri approcci — sistemico-relazionale, somatico, organizzativo per il lavoro con le aziende.

In Italia il metodo arriva a partire dagli anni Duemila, con i primi workshop e le prime scuole di formazione, e si consolida nel decennio successivo in centri sparsi su tutto il territorio nazionale. Non subito. Con calma. Le città che seguiamo su questo sito — Roma, Milano,

Napoli, Torino, Firenze e Grosseto — sono un sottoinsieme di dove oggi si tengono giornate di lavoro sistemico: la mappa completa dei formati disponibili, individuale o di gruppo, è nella [guida alle costellazioni familiari](#).

Critiche e controversie

La storia del metodo non è priva di zone d'ombra, e va raccontata anche da lì. Tre critiche ricorrono nella letteratura e nel dibattito pubblico:

- **L'assenza di una base scientifica solida** per il meccanismo del "sapere del campo": non esistono meta-analisi recenti che ne confermino l'efficacia specifica con gli standard richiesti alla ricerca clinica.
- **Alcune posizioni pubbliche di Hellinger** su temi delicati, discusse e in parte ritrattate nel tempo, che hanno alimentato polemiche indipendenti dal valore del metodo di lavoro in sé.
- **Il rischio di interpretazioni rigide degli "ordini dell'amore"**, quando vengono applicati come regole morali assolute invece che come chiave di lettura di un caso specifico.

Tre punti. Nessuno da minimizzare.

Non le nascondiamo perché scomode. Zero reticenze. Le riportiamo perché chi valuta se partecipare a un workshop ha diritto a un quadro onesto, non a una versione levigata della storia. Chi vuole approfondire la questione della base scientifica trova un'analisi dedicata nella pagina sull'[efficacia delle costellazioni familiari](#).

Un punto va ribadito con chiarezza, qui come altrove sul sito: le costellazioni familiari non sono una psicoterapia nel senso clinico del termine, e **non sostituiscono un percorso psicoterapeutico o psichiatrico quando questo è indicato**; possono, in alcuni casi, affiancarlo in modo complementare, mai rimpiazzarlo.

Domande frequenti

Il campo morfogenetico è una teoria scientifica riconosciuta?

No. Per niente. È un'ipotesi formulata dal biologo Rupert Sheldrake, considerata ai margini della biologia accademica. Hellinger l'ha ripresa come metafora per descrivere un'esperienza clinica, non come dimostrazione scientifica del funzionamento del metodo.

Che differenza c'è fra "campo morfogenetico" e "sapere del campo"?

Il primo è il concetto scientifico-teorico di Sheldrake. Il secondo è l'espressione che Hellinger ha usato per descrivere ciò che i rappresentanti riferiscono di percepire durante una sessione. Sono legati ma non coincidono.

Da quando esistono le costellazioni familiari in Italia?

Le prime esperienze italiane risalgono ai primi anni Duemila, con una diffusione più ampia di scuole e workshop nel decennio successivo.

Le controversie storiche su Hellinger invalidano il metodo?

Sono due piani distinti. Sempre. Le posizioni pubbliche discusse di Hellinger riguardano l'uomo e alcune sue dichiarazioni; la validità pratica del metodo per chi lo sperimenta oggi è una questione separata, che ciascuno può valutare solo confrontandosi con un facilitatore serio e con fonti oneste come questa.

Nota editoriale: questo sito ha finalità informativa. Le costellazioni familiari non sono una psicoterapia e non sostituiscono un percorso psicoterapeutico o psichiatrico quando è necessario; in presenza di un disagio clinico significativo, il primo riferimento resta un professionista sanitario abilitato.

Diritti e uso. © 2026 Corso Costellazioni Familiari (corsocostellazionifamiliari.it). Tutti i diritti riservati. Puoi aprire questo documento, leggerlo, stamparlo e farlo leggere ad alta voce dal tuo browser o da un lettore di schermo, per uso personale. Non è consentito modificarlo, ripubblicarlo, distribuirlo a terzi come proprio né venderlo senza autorizzazione scritta. La versione aggiornata è sempre su <https://corsocostellazionifamiliari.it/2026/09/23/storia-origini-metodo-costellazioni-familiari/>. Le informazioni hanno scopo generale e non sostituiscono una consulenza professionale sul tuo caso.