

Michel DIVINÉ

LE CONSTELLAZIONNI DA BERT HELLINGER

Éditions du phénomène

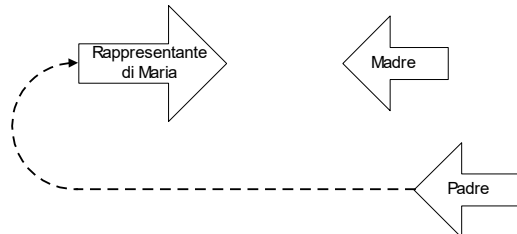
Du même auteur :

100 VIES... 100 DESTINÉES. Éditions Guy Trédaniel. 2004
SUR LE CHEMIN DE L'ÂME. Éditions du Phénomène. 2006

INCIPIT

In una riunione cui partecipano una decina di persone, Marie, di 45 anni, mi chiede: "Vorrei tanto capire perché mi è così difficile staccarmi da mia madre". Le rispondo: "Il tuo desiderio è di recidere il cordone ombelicale con tua madre? Scegli 3 persone, una donna che rappresenti te, un'altra per tua madre e un uomo che sia tuo padre, e posizionali." Mi chiede: "Mio padre, il mio genitore?". "Sì, ovvio", rispondo.

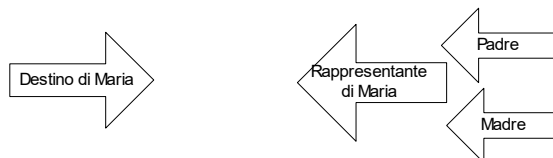
Marie sceglie 3 persone e le dispone al centro del cerchio dei partecipanti: la sua rappresentante è di fronte a sua madre e il padre le sta davanti sulla destra, un po' più indietro e defilato dalla madre.



Dopo qualche minuto il padre comincia spontaneamente a venire in avanti, si gira sulla sua destra e si pone dietro la rappresentante di Marie. La spinge verso la madre. La rappresentante di Marie avanza di mala voglia, il padre dietro di lei la spinge ancora più forte. Quando la rappresentante di Marie è molto vicina alla madre, le chiedo di dire: "mamma, per favore, prendimi fra le tue braccia". La madre allarga le braccia e stringe a sé la rappresentante della figlia che le si era avvicinata. La persona che rappresenta Marie piange. Nel frattempo, il padre muove qualche passo indietro. Dico a Marie, seduta accanto a me: "Prima di recidere il cordone ombelicale bisognerebbe prendersi un po' di tempo per sentirlo".

Qualche minuto dopo, quando la rappresentante di Marie è tranquilla fra le braccia della mamma, il padre con spontaneità e dolcezza ritorna a destra della madre. La rappresentante della cliente guarda suo padre e le dice "grazie". Il padre è contento e sorride. La rappresentante si volta e si appoggia ai suoi due genitori.

Diversi minuti dopo, le metto di fronte un rappresentante del suo destino. La rappresentante di Marie viene in avanti. Il padre la guarda e le dice spontaneamente "sono felice quando vai in avanti".



Marie si sostituisce alla sua rappresentante. Si posiziona di fronte alla madre e ripete con me le seguenti parole: "Cara mamma, prendo tutto da te, completamente e con tutto ciò che ne consegue. Prendo la vita al prezzo che questo ti è costata e al prezzo che mi costa. Prendo ciò che mi regala e lo onoro. Io l'ho trasmesso, come tu hai fatto con me. Io ti prendo per madre e tu puoi avermi come figlia. Tu offri, io ricevo. Tu sei la grande, io la piccola. Sono contenta che tu abbia scelto papà. Voi siete i genitori di cui avevo bisogno. Voi soli e nessun altro."

La scena vissuta dalla rappresentante è ripresa dalla cliente. Marie si volta verso il padre e lo ringrazia. Il padre sorride. Marie si gira di nuovo e si appoggia con la schiena ai suoi genitori. Rimane così per qualche minuto. Dopo un po' le pongo di fronte la rappresentante del suo destino. Muove qualche passo verso il destino. Si ferma e si volta verso il padre il quale, con un gesto calibrato, alza la mano destra, le indica la strada e le dice: "sono felice quando cammini verso il tuo destino".

Chiudo la costellazione dicendo: "Vi ringrazio, potete uscire dai ruoli ora".

Una settimana più tardi, Marie mi scrive: "Quello che mi è rimasto... è questa tenerezza infine condivisa con mia madre in un contesto di riconciliazione con me stessa, con i miei genitori e la possibilità che ho ora di vivere con maggior libertà o, come dire, di essere me stessa, e non prigioniera del desiderio di ritrovare mio padre che c'è già, dentro di me. Ero pronta per vivere questa esperienza che ho sentito con il cuore e con il corpo. Sono rimasta toccata dall'amore scambiato con i miei genitori. Che liberazione."

INTRODUZIONE

Quella che avete letto è una delle ultime costellazioni che ho animato. Ho scoperto le costellazioni familiari di Bert Hellinger nel 1999 con Marlis Grymek Laule. Nel mio ricordo è come se fosse ieri. Rimasi stupefatto e ancora mi sorprende del fenomeno. La mia formazione è quella di un ingegnere, diplomato alla Scuola del Politecnico di Parigi. Ho seguito un percorso formativo in scienze negli Stati Uniti e ho lavorato per 20 anni nel campo della costruzione industriale e dell'informatica. Sono autore di testi sulle metodologie informatiche. Per me il mondo era razionale e 'quasi' tutto poteva essere spiegato.

Ero anche entrato in contatto con la terapia, l'analisi transazionale e la gestalt. Ma, quel giorno lì, qualcosa mi superò. Avevo davanti a me persone che reagivano come rappresentanti di loro perfetti sconosciuti. Le persone scelte condividevano la stessa storia delle persone rappresentate. Una donna che rappresentava la mamma di un cliente, come la mamma del cliente aveva un padre aviatore. Mio fratello, nato in Algeria, fu scelto come rappresentante di una persona partita in Algeria 5 minuti dopo aver messo piede nella sala della riunione! Tutti questi fenomeni straordinari privi di qualsivoglia spiegazione mi lasciarono sconcertato.

Ma c'è di più. Quest'arte del basarsi su ciò che i partecipanti provano, spinge alla riconciliazione. Essa reintegra gli esclusi del sistema familiare, senza distinzioni, i morti in gioventù, i suicidi, le vittime e i carnefici, le donne morte incinte e i bambini abortiti.

Essa si applica a sistemi diversi dalla famiglia, veri come un'azienda o immaginari come un copione o una favola.

Tutto ciò ha cambiato il corso della mia vita che credevo ormai stabilmente segnato. Oggi animo regolarmente costellazioni familiari e regolarmente mi sorprende. Continuo a sperimentare e a testare nuove tecniche. Ho così potuto apprendere tecniche efficaci e complementari alle costellazioni familiari come l'ipnosi di Milton Erickson, l'EMDR di Francine Shapiro e la terapia dell'abbraccio di Jirina Prekop.

Questo piccolo libro è un'esca affinché partecipiate a una serata di scoperte. Forse la vostra vita può cambiare come è cambiata la mia. Il percorso è il seguente:

- Il primo capitolo presenta le diverse pratiche che hanno contribuito all'emergere delle costellazioni familiari secondo Bert Hellinger.
- Il secondo affronta lo scopo delle costellazioni, cioè il reintegro degli esclusi nel sistema familiare e indica alcune dinamiche e processi patologici associati a queste esclusioni.
- Il terzo descrive il fenomeno avvertito dai rappresentanti che partecipano a una costellazione familiare. Fornisce anche altri esempi di applicazione di questo fenomeno.
- Il quarto sviluppa le peculiarità di questa terapia e, in particolare, l'indipendenza necessaria tra cliente e terapeuta.
- Il quinto propone altre brevi terapie complementari alle costellazioni familiari.

Ho voluto che questo libro fosse il più semplice possibile. Buona lettura.

CAPITOLO 1: LA GENESI

Le costellazioni familiari trattano ciò che si configura come "transgenerazionale", i traumi cioè cui sono incorse le persone di generazioni passate. Sono parte delle terapie familiari e mettono in scena i membri di questa famiglia.

Per creare le costellazioni familiari Bert Hellinger ha tratto ispirazione dalle scoperte di terapeuti davvero fuori dal comune. Presentiamo qui le terapie transgenerazionali prima di ripercorrere il cammino di Bert Hellinger.

Una terapia transgenerazionale originale

Numerosi sono i terapeuti che hanno compreso l'importanza della famiglia nella dinamica dell'inconscio. Jay Haley cita Milton Erickson a proposito delle costellazioni familiari, come anche Virginia Satir, terapeuta familiare americana. La persona vive in un contesto familiare e il bambino, l'ultimo arrivato, è l'"anello debole", il più disponibile ad ereditare e ad addossarsi un problema familiare. Se ne fa carico al posto degli altri perché si sente forte, all'altezza del destino altrui. Crede che sacrificandosi per amore a favore del sistema, salverà l'altro. Ma si sbaglia.

La psicogenealogia

Molti sono i lavori che appaiono oggi sull'argomento. Esse riconoscono importanza alle date di nascita, agli eventi che hanno provocato un'eco, ma anche ai nomi e ai cognomi. Così, se un padre o un bambino di nome Gabriel muore e se il figlio seguente si chiama Gabriel, il bambino sostituisce il padre o il figlio nel cuore dei genitori. Non si riconosce più il diritto a vivere per sé. Anche nei nomi di battesimo possiamo ritrovare un senso: in francese Sylvie ricorda 's'il vit' cioè 'se vive', o Gisèle rimanda a 'elle git' che vuol dire 'ella giace', ma anche in italiano alcuni nomi rendono l'idea, come Cristiano rimanda al Cristo o Agnese agli angeli. I nomi cioè ricordano le persone scomparse che i genitori tentano inconsciamente di far rivivere. Si tratta tuttavia di una tecnica molto speculativa e quindi aleatoria.

Lo psicodramma di Moreno

Per portare alla luce i legami esistenti tra le persone in una famiglia, alcuni terapeuti hanno avuto l'idea di mettere in scena i protagonisti della storia o di un avvenimento particolare servendosi di rappresentanti. Lo scopo è di posizionare nello spazio ciò che è nello spirito.

Molte persone hanno utilizzato questa tecnica. La più nota è Jacob Levy Moreno, medico di origine rumena, che nel 1921 creò il 'teatro dell'improvvisazione' a Vienna. La sua tecnica, lo psicodramma, è stata ripresa da molte altre terapie. Mettendo in scena in 'questa' realtà l'evento, il cliente si rituffa nel trauma. Moreno aveva fatto interpretare a una cliente che soffriva di attacchi di collera il ruolo di una prostituta, una parte cioè completamente diversa da lei. Gli attacchi si diradarono. Nella maggior parte degli psicodrammi, chiamati anche sculture, le persone mettono in scena il loro proprio ruolo e il terapeuta analizza la situazione in funzione della posizione nello spazio di ogni persona. Dopodiché ne deduce un messaggio in funzione della sua esperienza e della sua perspicacia.

Le costellazioni di Bert Hellinger

Nelle costellazioni di Bert Hellinger, il terapeuta o 'costellatore' trova appoggio sul sentire dei partecipanti e sui loro eventuali movimenti spontanei, sul fenomeno che si manifesta. Egli è perciò più nella percezione che nell'interpretazione.

Bert Hellinger è un filosofo tedesco nato nel 1925, già missionario in Sudafrica dove ha diretto una scuola. Ha praticato anche la dinamica di gruppo, la psicanalisi, l'**urlo primario**, le costellazioni familiari e l'ipnosi di Erickson. Ha anche 'teorizzato' la filosofia che soggiace allo stato d'ascolto attento del fenomeno e delle eventuali risoluzioni che si manifestano ogni singola costellazione familiare.

Il percorso di Bert Hellinger

Ricostruiamo qui le diverse discipline esercitate da Bert Hellinger che hanno contribuito all'emergere delle costellazioni familiari. Riassumendo, il nostro inconscio, che ci vuole il bene più grande, è stato toccato da diversi traumi. I più importanti riguardano gli avvenimenti drammatici che hanno avuto coinvolto persone della nostra famiglia per le quali, per lealtà, vogliamo soffrire in modo da ristabilire un equilibrio impossibile.

Il nostro inconscio è buono, affermava Milton Erickson

Milton Erickson, psichiatra americano nato nel 1901, è stato un rinnovatore dell'ipnosi per tutto il mondo. L'utilizzava nel 20% dei casi e aveva una definizione semplice dell'inconscio: è inconscio,

diceva, ciò che non è conscio. "Durante l'ipnosi, si smette di manifestare il proprio spirito cosciente; durante una seduta di ipnosi si comincia a utilizzare l'inconscio. Perché, inconsciamente, sappiamo la stessa quantità di cose, se non più, di quante ne sappiamo a livello conscio." affermava Milton Erickson. L'inconscio è come un cavallo e l'inconscio come il suo cavaliere.

"È lui a guidare la barca!" dice Richard Bandler, un allievo di Erickson. L'inconscio è come un bimbo carico di emozioni. Le sue caratteristiche sono:

- Ha intenzioni sempre positive. Esso protegge la parte cosciente. Anche se quest'ultima non sempre capisce le sue intenzioni. Quando fumate, il vostro inconscio sicuramente ha un'intenzione positiva, di sfidare la morte per farvi credere immortali o di ricordarvi vostro padre morto di cancro ai polmoni dopo aver fumato per 35 anni. Ma è evidente che questo comportamento nuoce alla salute...

- È estremamente sensibile nei confronti di simboli e metafore. Come le storie che vi raccontavano da piccoli. Alcune ancora esercitano una certa influenza. Vi ricordate il brutto anatroccolo? Era un cigno. E aveva difficoltà ad accettare genitori che non conosceva.

- Comprende tutto letteralmente, senza sfumature. Bisogna perciò parlargli chiaramente. Questo punto è importante quando si tratta di rinforzare le convinzioni positive. Tra "sei innocente" e "non sei colpevole", cosa preferite? Non dite di non aver capito. Non vi crederei.

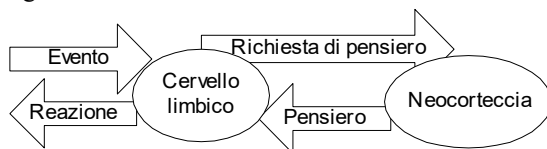
Anche Bert Hellinger, come Erickson, usa delle metafore, delle storie che qualche suo amico gli ha raccontato durante un viaggio... ed eccone una.

"Un uomo incontra un vecchio maestro e gli domanda: "Come fai ad aiutare gli altri? Quando le persone vengono a consultarti su cose che conosci poco, vanno via sempre sollevate." Il maestro gli risponde: "Quando qualcuno si ferma e smette di andare più lontano, non è perché gli manca di sapere qualcosa. Cerca la sicurezza lì dove gli serve del coraggio, e la libertà d'azione lì dove non c'è possibilità di scelta. È per questo che si gira in tondo. Il maestro resiste di fronte ad artifici e apparenza. Cerca il centro, lì si raccoglie e aspetta: come qualcuno che ha spiegato le sue vele al vento, aspetta che giunga una parola, un messaggio che lo raggiunga e che porta all'azione. Quando arriva colui che cerca un consiglio, lo trova lì dove dovrebbe andare lui stesso, e la risposta giunge per entrambi. Insieme sono in ascolto."

E il maestro aggiunse: "Il centro di cui ti parlo equivale a una grande leggerezza dell'essere!"

I nostri traumi ci traumatizzano, affermava Arthur Janov

Di fronte a un evento traumatico, compare l'urgenza di rispondere, con la fuga, il confronto o ciò che può apparire come una paralisi, come fa il camaleonte. È il ruolo del cervello primitivo o limbico. A volte il pericolo è così grande che l'evento rimane latente in questa parte del cervello senza raggiungere la neocorteccia, cioè la parte pensante del cervello umano. Il cervello limbico protegge la neocorteccia evitandole un eccesso di emozioni. Opera una dissociazione dell'individuo per attenuare il dolore e permettergli di reagire. Non gli chiede di riflettere. Il cervello limbico ha fretta.



Quando ricompare un'immagine, una sensazione legata all'evento traumatico, il cervello limbico (iper)reagisce. E quando il trauma non è stato elaborato, l'individuo non capisce ciò che gli accade. La reazione lo sorprende. Il cervello limbico ha dichiarato lo stato di emergenza e preso il comando, come il cavallo davanti all'ostacolo che il suo cavaliere non vede.

Arthur Janov è uno psichiatra di origine ceca. Ha definito il ruolo del cervello limbico e della neocorteccia nel libro "Il corpo si ricorda". Le sensazioni esterne arrivano al cervello limbico che ha una memoria 'locale'. Quando il trauma è violento o l'emozione è troppo 'forte' per la neocorteccia, vengono rilasciate endorfine che impediscono la risalita di informazioni troppo sgradevoli. Esiste perciò una differenza fra la memoria dei due cervelli.

La cicatrizzazione del trauma consiste nel rendere coerenti le due memorie, nell'aggiornare l'informazione tra cervello limbico e neocorteccia. In questo modo si reagirà all'emergenza in maniera rapida e appropriata.

Ognuno di noi riproduce dei copioni, diceva Eric Berne

Lo psichiatra americano Eric Berne si accorse che alcuni individui ripetevano lo stesso copione nelle proprie relazioni interpersonali. C'è chi assume sempre il ruolo di vittima, chi quello di carnefice, qualcun altro ancora di salvatore. Ognuno di loro non percepisce la propria vita se non attraverso questo prisma.

- La vittima rifiuterà qualsiasi soluzione che la farebbe passare all'azione facendola perciò crescere. Il suo copione consiste nel dire "Sì, ma..." a qualsiasi aiuto il salvatore tenti di fornirle. La vittima pensa "nessuno può aiutarmi".

- Il salvatore cercherà una vittima da salvare preferendo occuparsi dell'altrui destino più che del proprio. "Volevo solo aiutarti" è un altro copione perdente.

- Infine, il carnefice cerca l'amore collezionando dei 'francobolli' negativi piuttosto che non possedendoli affatto. Quando gioca a "questa volta sei mio carogna", cerca il dettaglio che, data quella vittima, gli permetterà di entrare in uno stato di collera. Egli giustifica la rabbia che lo pervade dall'interno facendosi passare per vittima, evitandogli oltretutto la possibilità di vedere le proprie deficienze nei confronti della buona coscienza.

Eric Berne ha descritto moltissimi copioni o giochi possibili, coniugali, di società, sessuali o da studio d'analisi.

- Nel gioco dell'alcolista, quest'ultimo vuol farsi rimproverare, il proprio congiunto lo perseguita, e forse inconsciamente vuole ucciderlo. Il medico occupa il ruolo di salvatore.

- Nel gioco del terapeuta si crea una 'serra', un rispetto esagerato verso i 'sentimenti autentici'. Il sentimento è presentato al gruppo come un fiore raro che conviene considerare con sussiego. Questo gioco evita l'intimità e spesso la ricerca di una soluzione.

A ogni copione corrisponde una convinzione che influenza profondamente la propria vita. Una persona può arrivare a pensare inconsciamente che avere figli può essere pericoloso e difatti non ne avrà per restare fedele a questa convinzione.

Siamo collegati da fili invisibili, precisa Borszomeny Nagy

Borszomeny Nagy, psichiatra ungherese emigrato negli USA, ha messo in luce l'esistenza di un equilibrio inconscio nel campo delle relazioni, un equilibrio tra dare e avere. Quando una persona dà, l'altro si sente in debito e si colpevolizza. Egli cercherà di ristabilire l'equilibrio, o di dare di più. È così che si costruisce lo scambio. Si mette all'opera una nozione invisibile di giustizia. Aver fiducia in questa reciprocità immediata o differita rende il legame affidabile. E una passione si trasforma in vero amore.

Se uno dei due partner arriva da un sistema in 'deficit', se per esempio è ipovedente o portatore d'handicap, chiederà al proprio compagno libero da handicap più di quanto possa offrire. L'equilibrio è rotto. Domanda ciò che gli spetta, ciò che ritiene legittimo, alla persona sbagliata. È collegato attraverso fili invisibili ai membri del suo sistema familiare d'origine. È inconsciamente 'leale' al suo sistema d'origine. È importante ristabilire un certo equilibrio nel suo sistema di origine in modo da realizzare una relazione equilibrata con il partner.

Anche un bambino, in caso di separazione dei genitori, vuole rimanere fedele a entrambi. Se tra i due ci sono attriti, si manifesta un divario di lealtà. Il bimbo si perde o si ritrova in uno stallo perché non capisce più da chi dei due deve ricevere di più. Se i genitori sono stati negligenti, il bambino vorrà ancora di più compensare e cercherà di riparare il danno, comportandosi come un genitore dei propri genitori. Prende cioè il loro posto e vuole salvarli.

Una persona può dunque, per fedeltà, prendere il posto di un'altra persona del proprio sistema per ristabilire torto che gli è stato fatto. Si crede onnipotente. Ma in realtà semina disordine. Come si può ristabilire l'ordine?

CAPITOLO 2: REINTEGRARE GLI ESCLUSI DEL SISTEMA

Una costellazione è un insieme di stelle connesse fra loro da linee immaginarie, disegnando in questo modo una figura sulla volta celeste. Anche il cliente è una stella posta all'interno di un sistema, di un insieme di persone con le quali è connesso e in interazione. Le costellazioni familiari secondo Bert Hellinger mettono in luce le interazioni disturbate e restituiscono loro l'ordine in precedenza perturbato reintegrando una persona, una stella, esclusa dal sistema familiare.

Il sistema familiare comprende i membri riconosciuti tali e altri esclusi

Apparteniamo sempre a un sistema, come la terra appartiene a quello solare. Gli altri pianeti sono gli altri membri del sistema. Siamo influenzati non solo dai pianeti a noi più prossimi ma anche da quelli più lontani di cui ignoriamo consciamente l'esistenza. Abbiamo un sistema d'origine, quello dei nostri genitori, e un sistema attuale se siamo sposati o siamo a nostra volta genitori.

I membri del sistema di origine

Anche noi siamo connessi a più cerchi di persone, proprio come un atomo e i diversi livelli di elettroni che gli orbitano intorno.

- La prima orbita è costituita dai membri di 'sangue' della nostra famiglia, i nostri fratelli e le nostre sorelle di I grado, uterini (da uguale madre) o consanguinei (da uguale padre), i nostri genitori, gli zii e le zie, i nostri nonni e antenati.

- Le persone che hanno ceduto il loro posto a dei membri della famiglia costituiscono la seconda orbita. Troviamo qui i partner precedenti dei nostri genitori, le persone che hanno lavorato o sofferto per la famiglia in questione o i proprietari di oggetti acquisiti in modo illegittimo. Ad esempio, fanno parte del sistema degli attuali occupanti le persone espulse dalla casa.

- La terza orbita comprende i 'corrispondenti' delle persone implicate in avvenimenti gravi. Se, per esempio, un assassino è parte di un sistema familiare, lo sarà anche la sua vittima. E, reciprocamente, un omicida fa parte del sistema dei discendenti delle sue vittime. In alcune tribù amerindie, dove è sconosciuta la parola 'giustizia', l'omicida vive in seno alla famiglia della vittima. In questo modo nessuno è escluso.

- Un'ultima orbita comprende coloro che sono stati fortemente legati a chi li ha preceduti. Anche la guerra crea legami potenti. I compagni di battaglia o di prigionia spesso rientrano nel sistema dei discendenti dei sopravvissuti.

Non c'è alcuna differenza tra vivi e morti. Come è facile comprendere in un sistema familiare esistono più morti che vivi. La nostra vita discende da molti antenati, da 2 genitori, 4 nonni, otto bisnonni. Ognuno è esistito e ha contribuito alla nostra vita. Possiamo ringraziarli e onorarli per la vita che ci hanno trasmesso.

Chi è escluso?

L'escluso è colui il cui destino non viene accettato. All'origine di questa esclusione vi è spesso un evento tragico. A volte è una morte ritenuta ingiusta, come quella di una donna durante il parto, di un bimbo che scompare precocemente o di un suicida. Può trattarsi anche di un membro della famiglia portatore di handicap, pazzo o partito per l'estero e volontariamente dimenticato.

Vanno onorati anche coloro che hanno donato alla famiglia la loro vita, come i lavoratori forzati, gli schiavi o i posatori di rotaie. Spesso accade di riconoscere le vittime, meno gli assassini. Essi fanno parte del sistema e il loro carattere umano dovrà essere riconosciuto affinché le vittime siano in pace. Paradossalmente, chi esclude lo fa spesso in ossequio alla buona coscienza, sotto la cui bandiera passa nel ruolo di carnefice. Così facendo non rende un buon servizio alla vittima nei cui confronti reclama giustizia.

Nel sistema attuale rientrano i bambini abortiti o morti precocemente e gli aborti spontanei, ognuno di essi va reintegrato in caso di esclusione inconscia, quella cioè che evita di vivere il dolore della perdita di un essere caro.

Le dinamiche: la derivazione del legame d'amore

Quando un legame d'amore è stato interrotto, quando un membro ha avuto un destino difficile che i suoi discendenti non hanno accettato e considerato, una persona può allora volerla rappresentare per riportarla alla coscienza del sistema. Il sistema considera la persona non integrata e un'altra ne prende inconsciamente il posto per ricordarla.

Prendiamo il caso di una cliente il cui padre aveva perso sua madre precocemente. In una costellazione il padre guarda continuamente la madre e mai la figlia. La figlia prende inconsciamente posizione al posto della madre in modo da essere vista dal padre. Lo scopo della figlia è di rendere il padre felice, facendogli vedere la madre di cui sente la mancanza. Sortunatamente, così facendo la figlia

non risolve nulla, anzi, non fa che perpetuare l'illusione della vita della madre nello sguardo del padre. Costui non elabora il lutto della madre. Egli rifiuta di sentire il dolore e di aprire il proprio cuore. Egli pensa "Mamma, non ho bisogno di nessuno". Paradossalmente, procede all'esclusione della madre.

Una costellazione ricostituirà l'ordine se il padre accetta la morte della madre. Potrà dirle "Mamma, mi sei mancata molto". Abbracciandola, permette all'amore di fluire nuovamente, ricreando il legame tra sé e la madre. È perciò libero di vedere la figlia, la quale può restare al suo posto e in vita.

Il legame diretto, la derivazione, tra figlia e nonna paterna può essere abbandonato. I legami originali (nonna paterna, padre) e (padre, figlia) vengono ristabiliti. La figlia si reintegra al suo posto ed è libera per il suo destino, incontrare un uomo che può vivere e restarle accanto, diversamente a quella madre che non era rimasta con il figlio. La convinzione negativa, derivante da ciò che ha vissuto la nonna, può essere trasformata in convinzione positiva, un'autorizzazione a disporre di più tempo. Ciò che è esistito non ha più bisogno di ripetersi. Basta così.

Qualche dinamica familiare

La loro declinazione prende la forma di un giuramento a una persona cara. Le più comuni sono "Io te lo ricordo", "Io ti seguo nella morte" e "Meglio io che te".

Io te lo ricordo

Questa dinamica ricorda l'essere amato agli occhi di colui che inconsciamente lo cerca, come nel caso precedente della morte della nonna. Per amore, il bambino ricorderà una persona cara esclusa dal sistema riproponendo inconsciamente il suo comportamento. Può anche soffrire della stessa malattia o di una sua forma attenuata. Se l'escluso ha per esempio perso una gamba in guerra, il bambino può rompersi un dito del piede in un incidente.

Spesso può ricordarlo con una malattia della pelle. Un caso comune è il riportare in luce una separazione avvenuta con leggerezza di cui porta la responsabilità uno dei due genitori. Un eczema del figlio ha la funzione di ricordare l'ex amato, il compagno o l'innamorato che la mamma ha dimenticato con tanta difficoltà. Il figlio può anche presentare prurito ai piedi, asma o una leggera allergia.

Io ti seguo

In questo caso, la persona segue l'amato nella morte. Se il padre è morto giovane, il figlio potrà desiderare di raggiungerlo e andare in paradiso. Inconsciamente egli si pone la domanda "papà, perché mi hai abbandonato?". Così i bambini adottati che non hanno conosciuto i genitori a volte vogliono ricongiungersi a loro in cielo e si suicidano. Possono così essere più vicini a Dio se il padre era pilota di un ultraleggero o di un aereo a reazione, come nel caso di Antoine de Saint-Exupéry che aveva perso il padre a 4 anni.

Altre volte è un genitore a sviluppare un cancro per raggiungere un figlio o una figlia morta precocemente. Può trattarsi di un cancro ai testicoli, come Gerd Hamer, l'inventore della decodificazione biologica, dopo la morte del figlio, o di un cancro alla mascella, come accadde a Freud dopo la morte della figlia Sophie.

Meglio a me che a te

Il bambino onnipotente crede di poter salvare i suoi genitori sacrificandosi al loro posto. È la storia di **Pollicino** che protegge i fratellini e le sorelline svolgendo il lavoro della mamma. Nel racconto di Perrault, diventa ricco e torna dai suoi genitori. È l'illusione delle favole. Il bambino è piccolo e i genitori sono grandi. Restare piccolo e umile è garanzia di sicurezza. E' essenziale sapersi inchinare dinanzi ai propri genitori. Un bimbo può morire precocemente anche quando sa che il nonno ha un cancro alla mascella. Crede di salvarlo. Così morì un nipote di Freud poco dopo che si seppe del cancro del nonno.

Altre dinamiche

L'identificazione con una persona esclusa dal sistema familiare assume connotati tragici nel caso questa persona sia un assassino o una vittima. Un membro della famiglia di una vittima può arrivare a identificarsi con l'assassino. È sempre preferibile accettare vittima e assassino simultaneamente. Chi ha più bisogno d'amore è l'assassino. Così, una persona che appartiene a un popolo perseguitato ma che non ha alcun antenato morto per questo, può riaccendere quella fiamma e perseguitare i 'persecutori del popolo'. E il gioco continua in pura perdita. Se avete o se credete di avere dei casi di omicidio nella vostra famiglia, immaginate vittime e carnefici in pace, mentre si guardano o con gli occhi chiusi. Questa immagine vi libererà.

In caso di donna morta di parto può essere l'uomo a essere percepito come assassino causa della morte della moglie. I discendenti maschili preferiranno non sposarsi per paura di uccidere le mogli mentre alcune discendenti preferiranno non avere figli per restare vive.

Anche il suicidio influenza il destino di chi viene dopo. Un suicida ha bisogno di essere visto perché non comprende ciò che gli è accaduto. I discendenti devono allora dirgli grazie anche se non capiscono il suo gesto. Altrimenti avranno la tendenza a voler essere visti pena il non esistere. Ci sono anche persone che vogliono essere perfette, prive di qualsivoglia difetto, ed essere viste dal mondo intero. Non mangiano, seguono stili di vita draconiani e desiderano apparire in TV o al cinema. Per loro è una questione di vita o di morte.

Le malattie, o l'amore orientato alla morte...

Distinguiamo questi 3 casi a seconda della loro origine: personale, parentale o sistemica.

Colpa personale

In questo caso la persona vuole morire in seguito a un evento di cui lei/lui si sente responsabile. Quando la persona vuole inconsciamente morire, subirà degli incidenti, sperimenterà dei problemi economici che le impediranno di vivere con agio o svilupperà una malattia grave come il cancro.

- Per una donna la causa è spesso un aborto. Inconsciamente le persone desiderano la morte per raggiungere il bambino abortito. Può trattarsi anche di un bimbo morto giovanissimo di cui il genitore non si assume il destino e per il quale si sente in colpa, soprattutto in presenza di un handicap o di una malattia ereditaria conclamata.

- Per un uomo questo accade più spesso in seguito alla morte di qualcuno di cui ci si sente responsabile. Può accadere in guerra, in un incidente di lavoro, o nel caso si sopravviva alla morte di altri. Questo anche se si è innocenti. Un fallimento personale, un bene acquisito illegittimamente, a spese di altri, persone cacciate via dalla loro casa, sono esempi di altri casi molto frequenti.

Legame con i genitori

Un bambino ha bisogno dei suoi 2 genitori, soprattutto della madre.

- Se il legame con la madre o il padre si è interrotto nei primi 3 anni, il bambino avvertirà un vuoto dentro di sé e un'assenza di connessione alla vita. Potrà sviluppare asma o allergia. Se interiormente rifiuta di appoggiarsi ai suoi genitori, può avere dei problemi di schiena. Se li rifiuta, sarà depresso, poiché rifiuta se stesso. Crea il vuoto, la depressione, intorno a lui.

- Se i suoi genitori vivevano un rapporto conflittuale, insorge un problema di lealtà e fedeltà. "Su chi posso fare affidamento?" Quali soluzioni adottare? La prima è di dissociarsi di fronte a 2 convinzioni contraddittorie. La seconda è di avere un comportamento conflittuale. Ad esempio il figlio mangerà nel nome della madre e vomiterà nel nome del padre. Questo può accadere anche quando i due genitori si separano. Il/la figlio/a non riesce a riunire i suoi 2 genitori dentro di sé e diventa bulimico. La soluzione consiste nell'immaginarsi seduti sulle gambe del papà mentre si mangia nel nome della madre. Così i 2 genitori sono riuniti.

- Se uno dei genitori vuol morire, il figlio vuol morire al suo posto. Una figlia anoressica lo fa più spesso per il padre. Ritroviamo qui la dinamica "meglio io che te".

La cosa importante è riconciliarsi con i 2 genitori, di portarli riuniti entrambi nel proprio cuore. Ecco un testo spesso pronunciato nelle costellazioni. Usatelo senza moderazione, ogni giorno della prima settimana quando al mattino vi guardate allo specchio. Vi riconnetterà alla vita.

Cara mamma,

Io prendo tutto di te, completamente e con tutto ciò che ne consegue

Prendo tutto al prezzo che questo ti è costato e che mi costa

Ne farò qualcosa per farti piacere.

Il tuo regalo non sarà stato vano.

Io lo conservo e lo onoro e, se posso, lo trasmetterò, come tu hai fatto con me.

Io ti prendo come madre e tu puoi avermi come figlio

Tu mi stai bene così come sei e io sono il figlio che ti sta bene.

Tu sei la grande e io il piccolo. Tu dai, io ricevo.

Cara mamma, sono felice che tu abbia scelto papà.

Voi siete i genitori di cui avevo bisogno.

Voi soli e nessun altro.

Poi fate lo stesso con il papà.

Caro papà,

Io prendo tutto di te, completamente e con tutto ciò che ne consegue

Prendo tutto al prezzo che questo ti è costato e che mi costa

Ne farò qualcosa per farti piacere.

Il tuo regalo non sarà stato vano.

Io lo conservo e lo onoro e, se posso, lo trasmetterò, come tu hai fatto con me.

*Io ti prendo come padre e tu puoi avermi come figlio
Tu mi stai bene così come sei e io sono il figlio che ti sta bene.
Tu sei il grande e io il piccolo. Tu dai, io ricevo.
Caro papà, sono felice che tu abbia scelto mamma.
Voi siete i genitori di cui avevo bisogno.
Voi soli e nessun altro.*

Dinamiche sistemiche

Nelle dinamiche 'sistemiche' ricordiamo qualcun altro che non siano i genitori. Può trattarsi di un fratello, di una zia o uno zio morti, di una moglie morta di parto, un assassino o della sua vittima, di un suicida, qualcuno la cui morte non è stata accettata. Il cancro è sovente una malattia d'amore che permette di raggiungere una persona amata.

La malattia e la sua 'vibrazione' ricordano l'individuo escluso. Chi si suicida chiama chi si è suicidato. Le donne morte di parto fanno paura e le discendenti si proteggono da eventuali gravidanze tramite fibromi, sterilità o nubilato. Ritroviamo le 3 convinzioni principali:

"Io te lo ricordo" genererà problemi di pelle o riattiverà la malattia della persona dimenticata. Si tratta di malattie d'amore più che di patologie ereditarie. Quando la persona ricordata è una vittima o un carnefice, la conseguenza è più grave. Un autistico, un malato di sclerosi a placche o di epilessia ricorderà un omicida. La malattia 'protegge' dalla violenza. Uno schizofrenico ricorderà l'omicidio tra 2 persone della famiglia. Rappresenta entrambi, ecco perché è confuso. La confusione cesserà quando le 2 persone si riconcilieranno, in pace l'una con l'altra.

"Io ti seguo" e "meglio io che te" conducono a incidenti, cancro e suicidi. Il caso molto comune di un fratello o una sorella morti inducono una difficoltà ad assumere su di sé la vita e il successo. Chi gli sopravvive si sente colpevole e vuole 'morire' per essere visto dai genitori. **Si vieterà di fermarsi pena la morte.** "Vivo ancora un po' e poi ti raggiungo" è una frase riparatrice che il vivo può citare al morto, anche se non l'ha mai conosciuto.

La soluzione sta nell'integrare tutti i membri della famiglia

La soluzione sta nell'onorare gli esclusi, nel ridargli un posto e nel lasciarli riposare in pace. Ecco una meditazione di Bert Hellinger che riconcilia i vivi con i morti.

"Chiudete gli occhi, - raccoglietevi nel vostro centro, nel centro vuoto -, e scendete nel regno dei morti. - Essi sono là, in fila, tutti quelli della vostra famiglia. - Qualcuno forse avrà gli occhi aperti e vi guarda con una domanda. - Dite loro: Io ti vedo. - Io ti rendo onore. - Io vedo ciò che ti hanno fatto. - Oppure: io vedo ciò che hai fatto loro. - Ti rendo l'onore dovuto ai morti - l'onore di essere uguale agli altri, l'onore che tu possa avere la pace, come gli altri - l'onore che tu ne faccia parte, l'onore del fatto che io ti riconosco: io sono come te, l'onore che io metto in ordine ciò che per te ancora non è in ordine.

Dopodiché guardate verso una luce lontana, molto lontana - inchinatevi in avanti, profondamente, in silenzio - umili - e ritiratevi lentamente, all'indietro, molto lentamente - come qualcuno che è entrato in un paese a lui vietato - finché non arrivate a sentire di essere tornati nel mondo dei vivi.- Raccoglietevi poi nel vostro centro, voltatevi, percepite la luce diversa, aprite gli occhi - e guardatela."

I diversi livelli della coscienza

Consideriamo almeno 3 livelli di coscienza: la coscienza individuale, la coscienza familiare e una coscienza superiore che scoprirete se assisterete a delle costellazioni familiari. Esistono poi anche altre coscienze di gruppo, legate al paese, alle comunità scientifiche, filosofiche, psicanalitiche, politiche, sportive o religiose di appartenenza... C'è solo l'imbarazzo della scelta.

La coscienza individuale: il bene e il male, la buona e la cattiva coscienza

Alla nascita, il bambino ha trascorso 9 mesi nel ventre della madre. Per lui quello è il legame originale. Senza questo legame il bambino non è connesso alla vita. Ha bisogno di sentirsi legato a un sistema per sopravvivere. "Come posso vivere senza la mamma?" Farà di tutto per conservare questo sentimento di appartenenza. Rispetterà le regole del gruppo anche se per lui sono prive di senso. Si tratta delle regole della famiglia o della comunità cui la famiglia fa capo. Si spazia da regole semplici, come 'non mangiare la mela', 'non camminare nudi', 'non bere', 'non fumare', 'non uccidere', a regole più sofisticate come 'non portare la barba' o 'porta la barba', 'recita 3 preghiere al giorno', 'non cucinare il capretto nel latte materno' o 'non toccare cadaveri'... Dipende tutto dal gruppo di appartenenza.

Quando rispetta queste regole, l'individuo si sente a posto, quando non le rispetta sta male, si sente in colpa e ha cattiva coscienza. Ha invece buona coscienza quando esclude i membri cattivi che non rispettano le regole del gruppo. Può farsi condurre dall'entusiasmo della comunità, come un tifoso allo stadio. È fuori da se stesso. Può anche uccidere in assoluta buona coscienza.

Per appartenere, un membro è anche pronto a mettersi al posto di un escluso, in modo da ricordarlo. Si tratta di un legame d'amore. Un legame che può rivelarsi mortale, ma il membro all'interno del gruppo si sente onnipotente.

La coscienza familiare: assicurare la sopravvivenza del gruppo e includere tutti i suoi membri

Questa coscienza ha lo scopo di mantenere la coerenza e la sopravvivenza dei membri del gruppo. essa integra tutti i membri del gruppo. Quando un membro è escluso, cerca di reintegrarlo rispettando l'ordine di arrivo dei membri nel sistema. È in pace quando ognuno ha il suo posto.

La coscienza familiare è disturbata quando un membro del gruppo appena arrivato vuole rimpiazzare un vecchio membro per perpetuarne il ricordo. Allora i posti non sono rispettati. Come ristabilire l'ordine? Facendo appello a una coscienza superiore che riconcilia gli esclusi rispettandone l'ordine di precedenza.

La coscienza superiore: garantire la vita ai membri vivi e la pace ai morti

È qui che interviene una coscienza priva di giudizio, senza il bene e senza il male. È necessario raggiungere questo livello di coscienza dove ognuno è al suo posto d'origine, libero dalla nozione primitiva di bene e male. Come affermava Gesù "Amate i vostri nemici e pregate per coloro che vi perseguitano in modo da essere figli del Padre che è nei cieli; poiché Egli fa sorgere il sole sui buoni e sui cattivi e fa che la pioggia bagni i giusti come gli ingiusti..." Matteo 5, 43, 47.

La costellazione permette a questo livello di coscienza di agire, una coscienza che Bert Hellinger chiama 'la grande anima' o 'il grande tutto', che riconcilia ed è al servizio della vita. È lei ad entrare in gioco in una costellazione familiare. Basta essere attenti e lasciarsi condurre da questa forza.

Altri sistemi

Esistono altri sistemi che possiedono una legge d'equilibrio tra i membri. Per alcuni, come le aziende, la reintegrazione degli esclusi è meno importante rispetto a una famiglia. Ne tratteremo due, la coppia e l'azienda.

Il sistema 'coppia' implica uno scambio a lungo termine

Un nuovo sistema 'umano' si crea quando una coppia si sposa, conduce una vita in comune o ha un figlio. All'origine di questo nuovo sistema esiste un 'capitale' d'amore fra 2 persone. Due sistemi perciò si confrontano per andarne a formare un terzo che prende il sopravvento sui 2 precedenti.

Inclusione di 2 sistemi equivalenti

Bisogna quindi trovare un nuovo equilibrio. Ogni partner accetta il sistema dell'altro, gli fa posto e rinuncia a una parte del suo sistema di origine. "L'uomo protegge la sua donna, è al servizio della vita e della femminilità, la donna segue l'uomo nel suo paese, nella sua lingua", dice Bert Hellinger.

L'amore esiste... equilibrato. Garanzia di questo amore è l'equilibrio tra il dare e il ricevere tra uomo e donna. Uno dona, l'altro riceve e darà un po' di più perché ama. Reciprocamente. L'amore è questo scambio, moltiplica il capitale di partenza.

Poiché la precedenza va rispettata, il legame d'amore tra genitori viene prima di quello verso i figli. La relazione di coppia esiste prima di quella genitoriale. Quando i genitori rafforzano questo legame, i figli progrediscono. Un discorso a parte meritano le famiglie ricomposte. In questo caso, il legame parentale è anteriore al legame con il secondo congiunto. I bambini della prima unione hanno la precedenza sul secondo compagno.

Inclusione di nuovi membri

I figli non possono restituire la vita che hanno ricevuto dai genitori. Non possono che prendere questo regalo e dire grazie. La trasmetteranno a loro volta più avanti, avendo dei figli o mettendosi al suo servizio.

Inclusione di membri non onorati

Nel nuovo sistema possono ripetersi eventi tragici e materializzarsi rischi d'esclusione. Perciò i figli portatori di handicap, morti precocemente o abortiti vanno onorati pena l'esclusione. I genitori devono portarli insieme e dargli un posto nel proprio cuore. È lì la soluzione.

A differenza della famiglia d'origine, i partner di una coppia prima o poi si separeranno. Come un dipendente dalla sua azienda.

Il sistema azienda onora i predecessori

Anche un'azienda è un sistema che comprende dei membri. Le sue leggi sono più vicine a quelle di una coppia che a quelle di una famiglia in cui i figli ricevono la vita dai genitori e non possono

restituirli. I dipendenti di un'azienda 'prendono' i soldi dall'azienda in cambio del loro lavoro. D'altra parte essi non sono eternamente legati all'azienda. Possono andarsene quando vogliono.

Ritroviamo le leggi precedenti: onorare i fondatori, coloro che ci hanno preceduto e rispettare l'equilibrio tra dare e avere.

Onorare i fondatori

Come con i genitori, i fondatori di un'azienda devono essere onorati. Si sono assunti il rischio di creare. I dipendenti devono considerarli e rispettarli.

Onorare i dipendenti precedenti

Come tra fratelli, bisogna riconoscere l'ordine d'arrivo in azienda. Una persona, anche se gerarchicamente posta sopra il/i dipendente/i deve riconoscere, se è arrivata per ultima, di essere 'dietro' gli altri, da un punto di vista sistemico.

Un sistema equilibrato

Se l'azienda riceve più di ciò che offre a uno dei suoi dipendenti o dirigenti o se un dipendente prende dall'azienda più di ciò che dà, il sistema diviene perturbato. In quest'ultimo caso è il posto ad essere 'escluso'. Una persona, pur competente, non potrà prendere il posto e riuscire a meno che non ricostruisca il legame compromesso dall'azienda verso quella persona cui non è stato reso onore.

Nel capitolo che segue vedremo degli esempi. Dopo la teoria, la pratica.

CAPITOLO 3: BASARSI SUL SENTIRE DEI PARTECIPANTI

Le costellazioni familiari trovano appoggio sulla manifestazione di un fenomeno indipendente dalla volontà del terapeuta. Meno costui esercita delle intenzioni, più lascia campo libero al fenomeno che può svilupparsi e reintegrare gli esclusi nel sistema familiare.

Come si svolge una costellazione familiare

In una costellazione alcune persone vengono invitate a occupare un posto in uno spazio definito. Successivamente, esse si animano per mezzo di sensazioni corrispondenti a quelle delle persone chiamate a rappresentare e di cui ignorano la storia. Si alza un sipario, si fa luce su ciò che era in ombra, il tempo di ‘rappresentare’. Poi il sipario torna a calare. Tutto ciò avviene in più atti: una messa in scena, una collezione di movimenti e una fine, spesso una risoluzione.

La messa in scena dei rappresentanti

La persona che desidera una costellazione sceglie dei rappresentanti per i membri del proprio sistema o per dei simboli suggeriti dal terapeuta, all’interno di un gruppo che può variare da 4 a diverse centinaia di partecipanti. La persona dispone quindi in un dato spazio dei rappresentanti per il proprio padre e la propria madre, per la vita o la morte. L’espressione di lingua tedesca Familienaufstellung significa ‘messa in scena della famiglia’. Il ‘cliente’ dispone una persona per se stesso, il proprio rappresentante. Dopodiché il terapeuta aspetta. Aspetta che si manifesti un fenomeno, che gli giunga un’informazione.

Le diverse scene dei rappresentanti, l'animatore verifica le posizioni

Le persone che occupano un ruolo ‘percepiscono’. Possono avere caldo o freddo, guardare nel vuoto, distogliere lo sguardo dal pavimento o, al contrario, esserne attratti. Stringono i pugni dalla rabbia o tremano per la paura. Possono anche aver voglia di sdraiarsi in terra, di morire. Sono questi i fenomeni su cui si poggiano le costellazioni familiari di Bert Hellinger.

Quindi i rappresentanti provano delle sensazioni. Spesso all’inizio i rappresentanti si domandano: “Ma ciò che provo viene da me o dal mio ruolo?” La risposta è: dal ruolo. Se la storia del rappresentante è simile, cosa che accade frequentemente, inconsciamente se ne trae un profitto, senza il bisogno di porsi domande inutili.

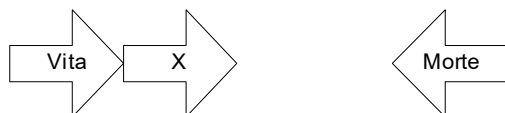
Scena dopo scena, si spostano i rappresentanti o si aggiungono nuove figure sollecitate dall’animatore a entrare in scena. L’inserimento della persona esclusa è spesso ragione di un generale sollievo da parte dei rappresentanti. Si pronunciano anche delle parole per ristabilire quei legami d’amore pregiudicati dal sistema. A volte accade che esse arrivino spontanee. Si tratta di espressioni ancestrali che agiscono nell’inconscio, come ad esempio:

- Nel caso di un uomo che ha perso la mamma a 2 anni, può dirle: “Mamma, mi sei mancata tanto”.
- Un figlio, alla mamma che desidera morire, può dirle: “Mamma, benedicimi se io rimango” o “Ti lascio andare, con amore”.
- Una mamma può dire al figlio abortito: “Ti ringrazio per aver liberato del posto per me. Ti dò un posto nel mio cuore”.

La costellazione ha termine, il cliente si mette al proprio posto

Il fenomeno conduce normalmente a una risoluzione. Questo accade anche quando non è il caso. Una madre può star meglio sdraiata accanto al figlio abortito che in piedi. Preferisce morire per raggiungere il suo bambino piuttosto che vivere. Il messaggio è chiaro per il cliente che conserva sempre la propria libertà di scelta.

Più spesso accade che il cliente sia identificato con un antenato del proprio sistema familiare. Allora ritrova il proprio posto e restituisce all’antenato il suo. Accetta pienamente il proprio sistema e i suoi genitori. Trae forza dall’appoggiarsi a loro. La vita, donatagli dai genitori, è dietro di lui e in lui, mentre la morte e il suo destino gli sono davanti. Avanza perciò liberato dai legami, avendo reintegrato ciò che aveva in precedenza rifiutato. Cresce.



A questo punto il cliente ‘si riassocia’. Prende il posto della persona che lo rappresentava. Prende coscienza di un’immagine in ordine, portatrice di pace e forza. Un’immagine semplice è ad esempio quella di sentire la propria famiglia dietro di sé. È da lì che giunge la vita.

Chiudete gli occhi e immaginate... i vostri genitori dietro di voi... vostro padre vi è dietro a destra, vostra madre è dietro di voi sulla sinistra. Vostro padre si appoggia ai suoi genitori, suo padre gli è

dietro a destra e sua madre gli è dietro a sinistra. Allo stesso modo, vostra madre ha sua madre a sinistra e suo padre a destra. E così via... Tutti i vostri antenati sono dietro di voi. La linea paterna segue l'esterno destro e quella materna il lato esterno sinistro. I vostri genitori si scostano e voi fate un passo indietro. Sentite vostro padre, che sia morto o vivo, a destra e vostra madre, morta o viva, a sinistra. Respirate profondamente e fate un passo indietro. Siete al livello dei vostri nonni: di vostro nonno paterno a destra e di vostra nonna materna a sinistra. Guardateli dal profondo del vostro cuore. Percepiteme come anche loro sono dentro di voi. Indietreggiate ancora nel passato, per riconnettervi con i vostri antenati. Andate verso 8 bisnonni. Tutte queste persone hanno dato la vita per voi. È grazie a loro che esistete. Sono tutti dentro di voi. A un certo punto, avvertite la presenza benevola di uno/a di loro. Respirate e ascoltate il messaggio, il regalo che vi offre. Prendete tutto il tempo utile per apprezzarlo in modo inconscio. Si tratta per voi di una nuova risorsa. Ringraziatelo/a e ritornate verso il presente, passo dopo passo, avanzando con questo regalo verso i vostri nonni, poi i vostri genitori. Infine, riguadagnate il vostro posto e sentite tutta quest'energia dietro di voi che vi permette di venire in avanti. Questo metodo è di Daan Van Kampehout.

Digerire e uscire dal ruolo

In una costellazione almeno all'inizio è difficile uscire dal ruolo. Soprattutto se non si rappresenta il cliente. A volte succede che un rappresentante avverta un disagio mentre il rappresentante del cliente ha già ritrovato la pace. È importante come si sente il rappresentante del cliente piuttosto che quello del bisnonno. Io stesso ho continuato ad avere freddo il giorno dopo una costellazione in cui avevo interpretato un soldato morto nella battaglia di Stalingrado.

Fatelo presente all'animatore. Potrà aiutarvi a uscire dal ruolo facendovi inchinare al cospetto del destino della persona che avete rappresentato e permettendovi di andare verso il vostro.

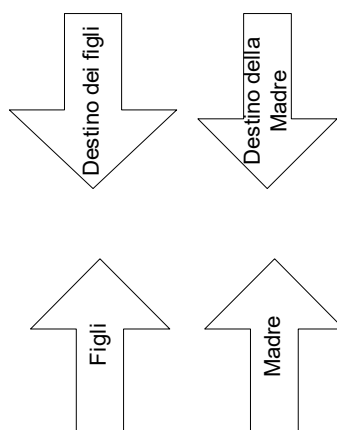
Seguire il 'movimento dell'anima'

In questa tecnica, anch'essa sviluppata da Bert Hellinger, il terapeuta si basa sul movimento spontaneo dei rappresentanti e interviene con parsimonia. Sono poche le parole utilizzate in questa fase e l'animatore rivolge ai rappresentanti poche domande. Il silenzio favorisce l'emergere del movimento. È come se l'energia passasse attraverso il corpo e non tramite la parola.

Bert Hellinger precisa: "Il terapeuta si ritira e libera lo spazio affinché emergano i movimenti più profondi. Con questo approccio il terapeuta non ha un'immagine chiara da seguire nel suo spirito, né uno scopo verso cui andare... In questa fase, quando il terapeuta comprende i movimenti più profondi dell'anima, può ritirarsi e fare affidamento sul movimento che si va svolgendo. A volte può tornare utile un intervento, poiché anche il terapeuta è esposto ai propri movimenti profondi dell'anima. Se il movimento si ferma, un terapeuta attento può avere un'ispirazione e conoscere il passaggio successivo. A questo punto interviene solo per quel passaggio necessario affinché il movimento prosegua."

Esempi del movimento dell'anima

Una madre ha 3 figli di cui 2 portatori di handicap. Mi domanda cosa può fare per loro. Dispongo direttamente i rappresentanti in questo modo: la madre è di fronte al proprio destino e un rappresentante dei 2 figli viene anch'egli posto di fronte al destino. Una persona può infatti rappresentare più persone e finanche un'intera generazione.



La madre e il suo destino non si guardano. Gli sguardi sono incrociati. Il destino della madre guarda i figli e la madre guarda il destino dei figli.

Il destino dei figli dice al destino della madre di guardare la madre e il rappresentante dei figli dice alla madre di rivolgere lo sguardo verso il proprio destino. Allora la madre guarda il suo destino, ma il destino della madre continua a guardare i figli.

Poi il destino dei figli vuole cambiare posizione. Si gira spontaneamente verso destra e il rappresentante dei figli lo segue mettendogli di fronte. Anche il destino della madre si gira verso destra e guarda sempre i figli. Il rappresentante della madre si mette a sua volta di fronte al proprio destino. Si arriva alla configurazione seguente.



Quando la madre avanza verso il proprio destino, il destino dei figli indietreggia e i figli avanzano. Al rappresentante dei figli viene allora suggerito di pronunciare le seguenti parole: “mamma, quando tu avanzi verso il tuo destino io posso andare verso il mio.” La cliente prende il posto della sua rappresentante, si ripete la frase già pronunciata e la costellazione viene interrotta.

In questa costellazione, sapevamo quali persone venivano rappresentate. Succede spesso nelle costellazioni in cui si utilizza il movimento dell’anima di aggiungere dei rappresentanti di cui si ignora chi rappresentino, cosa che solleva una volta di più domande senza risposta. L’aspetto più straordinario è che questo movimento reintegra quasi spontaneamente gli esclusi.

Ricordo di una costellazione in cui la persona aveva messo in scena la malattia di cui era affetta e la ragione della malattia, che nel caso specifico era l’epilessia. Il primo compagno della madre era epilettico. La scena di partenza comprendeva 3 persone: il suo rappresentante, dietro di lui una donna che rappresentava la malattia e ancora dietro un’altra donna che rappresentava la ragione della malattia. La malattia guardava in terra. Feci sdraiare in quel posto una persona, la quale fu presa da convulsioni. Ho poi inserito diverse persone in piedi, seguendo le mie intuizioni. Costoro si muovevano in tutti i sensi. Era il caos totale. Nel giro di qualche minuto però tutto si calmò. Le persone erano in pace, sole, sul pavimento o appoggiate le une alle altre. Il rappresentante del cliente stava bene. Lo voltai verso l’esterno e lo feci venire avanti. Si sentiva sempre meglio. A quel punto interruppi la costellazione. Suppongo che le 2 persone che rappresentavano la malattia e la ragione della malattia fossero la madre e la nonna e che la persona sdraiata fosse il primo compagno della madre. Ignoravo chi fossero le persone rappresentate. Non potrei esercitare questo lavoro se non sapessi di essere io stesso condotto da questo movimento di riconciliazione verso gli esclusi. Altrimenti mi asterrei.

Domande fondamentali sul fenomeno

Ciò che più mi ha colpito è che il cliente sceglie i suoi rappresentati come se ne conoscesse la storia. La persona sceglie come figlio di un alcolizzato chi ha davvero un padre alcolizzato. Una ragazza il cui padre si è suicidato sceglie un rappresentante il cui genitore si è suicidato. L’inconscio percepisce tutto ciò a cui vuol bene e sa essere attento.

Io stesso fui scelto come rappresentante di una persona il cui padre deceduto era un militare ed era stato internato in gioventù. Aveva anche una nonna materna sorda. Alla fine della costellazione sono andato da lui e gli ho detto “questa era la mia storia. Tuttavia c’è una differenza, perché io stesso sono stato internato per 18 anni”. Lui mi ha risposto “anch’io”. Eppure le nostre 2 vite erano del tutto diverse. Allora ho capito che le prove che affrontiamo nella nostra crescita non determinano il nostro destino. Possiamo avere la stessa formazione e tuttavia procedere su cammini completamente diversi.

Le 2 domande più comuni sono: perché queste percezioni e questo movimento spontaneo?

Perché i rappresentanti hanno tali percezioni?

Apparteniamo a un sistema familiare ‘allargato’ alle persone che hanno ceduto un posto, vittime o carnefici dei nostri antenati. Apparteniamo e abbiamo accesso alle informazioni di questo sistema tramite la messa in scena di una costellazione.

Un rappresentante perciò si collega a un campo, un’entità o una coscienza superiore, che contiene informazioni del sistema del cliente. Questa entità superiore è chiamata da Bert Hellinger la ‘grande anima’. È così che il rappresentante può percepire.

Altri fenomeni descritti da Rupert Sheldrake, come la percezione di membri fantasma, restano inspiegati. Egli definisce queste coscienze ‘campi morfici’. Egli ha anche fatto notare come ci siano uccelli che mettono in atto comportamenti che derivano direttamente dai loro antenati che però i loro genitori non avevano appreso in modo diretto. Gli uccelli di Londra beccavano il latte dalle bottiglie distribuite dopo la guerra quando le diverse generazioni succedutesi durante la guerra non avevano potuto avere un tale comportamento. L’informazione è ‘nell’aria’ ed è trasmessa allo stesso modo.

Perché un movimento spontaneo?

Basta aspettare ed essere nel proprio centro, vuoti e pazienti. I rappresentanti hanno un movimento, a volte impercettibile per un osservatore poco attento. Stringono i pugni, fissano un punto davanti a loro o sul pavimento, voltano appena il capo per non guardare a terra. O al contrario guardano verso 2 direzioni alla volta. Talvolta vengono in avanti, le mani si alzano verso il collo di qualcuno come per strangolarlo, oppure, in modo opposto, si allargano in segno di accoglienza.

È così. Il modello di riferimento è quello dei campi morfogenetici di Rupert Sheldrake. Una cellula indifferenziata diventa la cellula di un topo o di un gatto quando viene attirata da quello che Sheldrake chiama bacino d'attrazione che crea una trasformazione della cellula verso la propria evoluzione. Allo stesso modo i rappresentanti sono attratti dal movimento verso un'immagine che va nel senso dell'evoluzione della coscienza familiare.

Anche voi potete collegarvi a questa 'grande anima' venendo a una costellazione familiare.

Perché perché?

In effetti perché porsi la domanda del perché? Mettere in dubbio il fenomeno permette di sollevare un'obiezione a livello inconscio. Allora si è fuori dalla costellazione. Raramente sono ammesse domande, esse indeboliscono la costellazione invece di rafforzarla. Accettare questo 'campo' e le sue conseguenze può essere utile in altri contesti.

Altre applicazioni della messa in scena di un 'campo'

Questo fenomeno di percezione dei partecipanti, di creazione di un 'campo d'informazione', si manifesta non appena persone appartenenti a un sistema si posizionano nello spazio. Potete anche collocare nello spazio persone a cui non direte chi stanno rappresentando. Lo si fa comunemente nel caso del movimento dell'anima in quanto l'animatore stesso non ha questa informazione. Ecco qualche esempio più o meno frequente di utilizzazione di questo campo.

Costellazione di un tetralema

È il caso più semplice. Dovete prendere una decisione? Scegliere tra un contratto in Brasile o uno in Portogallo? Prendete allora un rappresentante per voi, uno per il Brasile e uno per il Portogallo... e ancora uno per entrambi e uno per il 'né l'uno né l'altro'. Questo apre la vostra scelta e vi permette di non restare nel dilemma. Avete 4 scelte invece di 2. Avete A, B, 'non A e non B' e 'A e B', un tetralema e non un dilemma. Poi osservate il fenomeno.

Costellazione di un'azienda

Potete prendere rappresentanti che interpretino i clienti, i prodotti o le aziende concorrenti. Le preoccupazioni sono spesso di 3 ordini:

- Qual è la strategia dell'azienda? C'è un prodotto da lanciare? Quali sono i clienti potenziali? Si può comprare un concorrente? Come si comporteranno i clienti attuali? Il nome della società acquisita va conservato?

- I fondatori sono abbastanza rispettati? Hanno sempre un posto in azienda? Vengono consultati dall'amministratore delegato?

- Quale organizzazione adottare per quali persone? L'equilibrio tra dare e avere è rispettato? Ci sono persone che sono state ingiustamente licenziate?

Un esempio. Il direttore della filiale francese di un gruppo giapponese si era fatto licenziare e la filiale inglese aveva poi preso il controllo delle filiali europee. Egli voleva capire quale fosse la dinamica sotterranea. La messa in scena comprendeva rappresentanti per il gruppo giapponese, la filiale inglese, quella francese, i clienti inglesi, i clienti francesi e i prodotti. Essa mostrò che il direttore della filiale francese non voleva vendere prodotti inglesi ma solo giapponesi. Questo non poteva piacere ai dirigenti giapponesi che hanno preferito la filiale inglese che accettava di distribuire tutti i prodotti.

Più tardi il direttore mi scrisse: "Questa costellazione ha fatto riferire la causa del mio licenziamento a una decisione professionale e non a motivi personali sui quali mi ero concentrato".

Costellazione delle favole

Una favola è un sistema che comprende dei membri: lupi, principi, rane e fate. Esiste nell'inconscio, pur essendo irreali. I protagonisti condividono legami ed esiste un messaggio più o meno inconscio. Sarete sorpresi dai risultati di una costellazione. In questo caso chiedo ai partecipanti di distribuirsi come preferiscono per non influenzare l'immagine di partenza.

Costellazione di un copione

Anche un copione è un sistema uscito dall'immaginazione di uno sceneggiatore. Diversi quadri sono interessanti.

1. La scena di partenza manifesta l'evento alla base dello scopo del protagonista. *Ad esempio, la ninfa Euridice muore per il morso di un serpente e lo scopo del suo sposo, il poeta Orfeo, è di ritrovarla.*
2. L'obiettivo del protagonista ha un peso? *Sì, è pronto a recarsi agli inferi pur di ritrovarla.*
3. Il culmine o apice della storia porta o libera energia? Alla fine di questo atto gli eroi realizzano o rinunciano ai propri obiettivi. *Trova Euridice agli inferi. Ella tornerà in vita a condizione che Orfeo non si volti prima che Euridice non sia uscita dall'inferno. Sfortunatamente egli si volta troppo presto e la sua donna si trasforma in statua. L'innamorato perde la sua compagna all'inferno perché non ha saputo aspettare.*
4. Il quadro finale porta ordine? Il protagonista è cresciuto? *L'ordine è rispettato. La morte resta morte. Orfeo rifiutò l'amore di altre donne e fu fatto a pezzi.*

Qual è il messaggio che il protagonista consegna agli spettatori o alla sua famiglia? Bisogna soffrire per essere un buon musicista e conoscere la gloria?

Potete anche sperimentare l'ironia drammatica, ciò che lo spettatore sa ma che il protagonista ignora. *Euridice era ancora nell'ombra ma Orfeo non lo sapeva, poiché egli era già alla luce, fuori dagli Inferi. Ecco perché s'era voltato.*

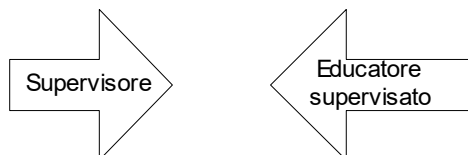
Attenzione a non risolvere i conflitti troppo presto, essi servono alla storia e al dramma. Dove sarebbe sennò l'identificazione degli spettatori con l'eroe?

Per la messa in scena della costellazione verifichiamo che la dinamica 'sistemica' sia rispettata. Se è così, il copione ha più forza sullo spettatore.

Costellazione di supervisione del terapeuta

In questa costellazione si mettono in scena terapeuta e cliente. Per il terapeuta è fondamentale appoggiarsi sui suoi 2 genitori e accettare il destino del cliente. Ha anche un'immagine in più rispetto al cliente. Egli ha una visione sistemica. Ecco un esempio.

Un supervisore di educatori deve intervenire presso degli educatori di un istituto che accoglie ragazzi in difficoltà. Mi chiede come animare una costellazione di supervisione tra un educatore d'infanzia e il bambino di cui si occupa. Decido di mettere in luce la dinamica tra lui e l'educatore senza mettere in scena il bambino. Gli chiedo perciò di scegliere un rappresentante per lui e uno per l'educatore da supervisionare. Li dispone uno di fronte all'altro.



Il rappresentante dell'educatore vuole mettersi dietro il rappresentante del supervisore. Si crede suo padre, oppure il supervisore lo vede come suo padre!!! Il padre del supervisore viene allora posizionato dietro di lui e dice al rappresentante dell'educatore 'il posto è occupato'. L'educatore torna a mettersi di fronte. Viene inserito allora il padre dell'educatore dietro il figlio. Il supervisore allora gli dice "Vedo che puoi appoggiarti su tuo padre" e l'educatore risponde con le stesse parole.

Una settimana dopo mi scrive: "Ieri, nell'istituto terapeutico, ho condotto una seduta d'analisi della pratica e... ce l'ho fatta!! Ho fatto la mia prima costellazione familiare. Nel gruppo era evidente l'interesse, erano tutti sorpresi dalle scoperte e dalla forza.

Il tempo è passato velocissimo e sono uscito da lì con una grande energia! L'immagine che ho avuto è quella della guida di una Rolls Royce dal motore superpotente, neanche riuscivo a toccare il volante... Era tutto così potente e io mi sentivo così piccolo, ho preso coscienza di quanto sia importante essere umili di fronte a questo fenomeno! Forse ho esagerato, tenuto troppo il volante, e sono uscito con una parte del motore dentro di me. Divento consapevole del pericolo insito nel guidare senza umiltà sufficiente.... volendo riuscire! Grazie davvero per queste rivelazioni... per la tua presenza..."

CAPITOLO 4: PARTICOLARITÀ DELLE COSTELLAZIONI FAMILIARI

Il fenomeno è lì, occupa tutto lo spazio. Rifà ordine nel sistema. Mette in luce una verità, la verità del momento. L'esistenza di questo fenomeno scatena una condizione dello spirito particolare rispetto a questa 'terapia': essa implica l'accettare di non capire, accettare che questa verità giunge dalla costellazione e non dal costellatore e che il risultato ha bisogno di tempo.

Accettare di non capire con la testa

È una grande scuola di umiltà e di percezione. Sentire invece di pensare. Accettare di vivere il fenomeno e dargli fiducia. Voler capire assolutamente con la testa impedisce la comprensione con il cuore. Nelle costellazioni date più spazio alla percezione. È una verità del momento, dell'istante, che può evolvere.

Sentire invece di pensare

Questa tecnica permette ai rappresentanti di sentire senza conoscere la storia della persona che rappresentano. È tutto nella sensazione. Si tratta dunque di uno strumento privilegiato per andare nel corpo, per accettare di essere guidato da una forza sconosciuta senza capire. L'intuizione passa per il corpo. Prestate attenzione ai brividi, ai gorgoglii dell'intestino o al calore improvviso che vi prende dappertutto. Si tratta di un'ottima scuola.

E la risposta alla domanda?

In nessun caso è una garanzia. Il fenomeno va dove vuole. "La via segue la sua propria via", diceva Lao Tse. Ad esempio, il cliente vuole vedere come assicurarsi la riuscita del progetto cui tiene tanto e che stenta a realizzarsi? La costellazione mostra il fallimento che lui non vuole vedere. Non ha ancora compreso che i suoi progetti sono destinati a fallire.

Arrabbiarsi?

Può succedere che la persona 'costellata' si arrabbi perché non comprende ciò che accade. Questo succede soprattutto con le persone che vogliono capire tutto. Oppure il messaggio non gli piace: voleva vedere il problema della madre, del padre o dell'attuale compagno e la costellazione fa emergere la propria parte di responsabilità e quale azione può mettere. Gli propone di agire invece di lamentarsi. La persona allora si rivolta contro il costellatore il quale a sua volta non può che accettare l'esistenza di questo fenomeno.

"La rabbia è quella del bambino che ce l'ha con i suoi genitori" dice Bert Hellinger. È benefica perché aiuta le persone a separarsi dai genitori o dal costellatore. Succede anche che ci si arrabbi per evitare di dover dire grazie e che ci si senta chiedere l'indirizzo di un altro costellatore... che fornisco ben volentieri.

Un rapporto siffatto tra cliente e costellatore è spesso il riflesso del legame esistente tra il cliente stesso e i suoi genitori.

Indipendenza tra cliente e terapeuta

Il cliente che 'vuole assolutamente costellare' crede che la sua sorte sia legata alla volontà del terapeuta. Si sbaglia. Spesso il cliente si comporta con il terapeuta come con la madre. Porterà rispetto, si arrabbierà, sarà sprezzante o esigente a seconda del legame che ha sviluppato con lei.

Il cliente è indipendente dal terapeuta

Quest'indipendenza è voluta. Per favorire quest'indipendenza il terapeuta ha una visione 'sistemica'. Prende a cuore i genitori del cliente e cercherà di reintegrare l'escluso, il drago, per andargli a dare un bacio. In questo modo per il cliente ci saranno più possibilità di ritrovarlo e di riconciliarsi con le sue parti oscure. Il terapeuta si pone lì dove deve andare lo sguardo del cliente. Si mette poi 'dietro' il padre interiore per aiutare il cliente e vederlo. In seguito dovrà andarsene il più velocemente possibile perché è arrivato per ultimo.

Il terapeuta è indipendente dal cliente

Questo punto è ancora più delicato. Alcuni clienti saranno manipolatori o esigenti con il terapeuta. Credono che tutto gli sia permesso ed esigerà molto dal terapeuta se costui è un uomo. Si opporranno a lui come fosse il padre. Coloro che si sono fatti respingere da bambini tenderanno a ripetere lo stesso

copione. Cercheranno di provocare il terapeuta affinché questi interrompa la terapia. E il copione prosegue “Nessuno mi può aiutare, non posso crescere, quindi rimango con mamma”.

Il terapeuta può anche rimettere in scena un copione non realizzato e chiedere al cliente di restare quando vuole andarsene. In questo caso è il terapeuta ad aver bisogno economicamente o affettivamente di un cliente e che lo assume come suoi genitori. Incontrerà però difficoltà nel lasciare andare il destino del cliente per conservare il proprio. Saper interrompere questa relazione è un segno di saggezza da parte del terapeuta.

Il legame terapeutico secondo Bert Hellinger

Questo legame esiste quando il terapeuta diventa genitore o figlio del cliente. In questo caso la terapia sarà lunga, il cliente non lascerà andar via il terapeuta... o il contrario. Se il cliente vuole interrompere la terapia senza il consenso del terapeuta sarà definito resistente.

Un intervento rapido a effetto lento

Essendo la costellazione veloce, il ‘legame terapeutico’ ha meno possibilità di instaurarsi rispetto a una terapia di più anni.

Una o più sedute

A volte sono necessarie più sedute ed è importante lasciare che l’immagine finale agisca all’interno. Una seduta può impiegare diversi mesi perché agisca sulla psiche del cliente. È preferibile lasciar agire piuttosto che pensare. Non serve sollevare l’erba per vedere se cresce. Si può invece pensare all’ultima immagine, quella che riconcilia. Il resto lo si può dimenticare.

Queste sedute di costellazioni toccano persone diverse e non integrate nel sistema familiare. Nel caso di Marie, citata all’inizio del libro, si era alla sua 2^a costellazione. La prima conduceva al suicidio del fratello. Le successive hanno condotto a una zia paterna scomparsa, un bimbo abortito e alla nonna materna che non poteva appoggiarsi sulla propria madre. Alla fine si tratta sempre d’inchinarsi davanti ai propri genitori, d’integrare tutti i morti esclusi dalla famiglia e di accettare la propria vita.

Prendere o non prendere un terapeuta

Le costellazioni familiari possono ‘smuovere’ e spesso le persone che animano le costellazioni non assicurano un ‘seguito’ terapeutico. Mantenete il vostro terapeuta se ne avete uno.

CAPITOLO 5: QUALCHE TERAPIA COMPLEMENTARE

Perché un cliente consulta un terapeuta? Cerca di cambiare un comportamento inadatto a una situazione o a una relazione. Vuole inconsciamente guarire un trauma manifestatosi sia nella sua famiglia, o alla nascita o nel corso della vita, che per tutta l'infanzia. È come una spina del passato ancora presente che ancora gli fa male.

I traumi transgenerazionali sono i più frequenti e le costellazioni familiari li risolvono. Esistono oggi terapie efficaci che trattano gli altri casi. A ogni tipo di trauma, genealogico, natale (chiamato anche primario) o della vita, corrispondono una o più tecniche terapeutiche. Esploriamo i processi traumatici prima di incrociare questi 3 tipi di traumi con qualche tecnica vincente.

La psicoterapia: traumi, convinzioni e comportamenti

Il risultato di una psicoterapia riuscita si può spesso riassumere in un cambiamento delle convinzioni, passando da una convinzione negativa a una positiva, ad esempio da “dovevo morire celibe a 35 anni” a “posso incontrare una persona e viverci insieme”. Come invertire la tendenza?

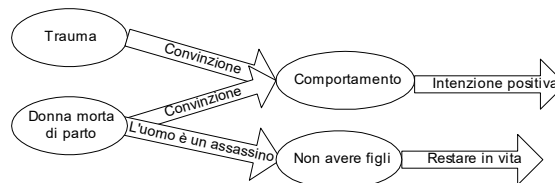
Convinzioni

Lo spirito preferisce ridurre eventi diversi in convinzioni, in modo da non dover coscientemente ricordare tutte le esperienze vissute. E ognuno di noi è capace, per tener fede alla propria convinzione, di modificare il ricordo in modo da convincerci della sua veridicità!!!

L'evento “mamma è arrabbiata con me” genera la convinzione “sono cattivo o merito di essere punito” che può trovare applicazione in molti casi... Finché qualcuno non prende in considerazione l'evento “mamma era arrabbiata con papà” e inventare una convinzione più ardua da credere che si chiama “posso vivere con qualcuno che mi ama”.

Traumi

I traumi generano uno o più convinzioni che influenzano i nostri comportamenti. Prendiamo l'esempio di una nonna morta durante le doglie. La convinzione è “l'uomo è un assassino” e “è pericoloso avere figli”. Se siete una donna il vostro comportamento conseguente potrà essere di avercela con gli uomini e inconsciamente di respingerli. Se siete un uomo farete voto di castità per non uccidere nessuno. Evidentemente qui non stiamo scrivendo la Bibbia. Un trauma può generare più convinzioni e un comportamento provenire da diverse convinzioni e diversi traumi.



Comportamenti

Ogni comportamento possiede un'intenzione positiva. Il fatto di non voler vivere con un uomo e di non voler figli possiede, nel caso citato di una donna morta di parto, l'obiettivo positivo di 'restare viva' o di 'non uccidere'. Il nostro comportamento ci aiuta a rimarginare il trauma portandolo alla coscienza. Il corpo reagisce per salvare la persona.

Le terapie efficaci cicatrizzano i traumi e cambiano la convinzione 'negativa' in positiva. Esse si basano sul comportamento o sulla convinzione e curano il trauma, se conosciuto, direttamente. Esse tolgono la spina piuttosto che parlarne. Cos'hanno in comune queste terapie efficaci?

Le condizioni per riuscire

Come un'operazione chirurgica, il terapeuta cerca l'origine della sofferenza e anestesizza il cliente se questa si fa troppo intensa. Non si affida alle sue reazioni per avere il coraggio di andare a cercarne l'origine.

Uscire dall'eventuale emozione

Una stranezza di alcune terapie è di condurre il cliente nel trauma domandandogli ciò che sente. Rischia però di essere sovrastato dalle emozioni. Le sue? Non è certo che lo siano. Le emozioni sono fallaci. Bert Hellinger distingue 4 tipi di emozioni o sentimenti.

- I sentimenti primari, i vostri, rispondono a una situazione concreta e sono rivolti all'azione. Durano poco e non c'è dramma. La persona ha gli occhi aperti.

- I sentimenti secondari sono sentimenti di ripiego, come lacrime che attirano l'attenzione e captano l'energia degli altri per vendicarsi. Questi sentimenti manipolano. Non sono diretti all'azione. La persona che li esprime ha gli occhi chiusi ed è rivolta all'interno di sé. La persona avverte un certo benessere. Questi sentimenti sono frequenti e occorre guardarsene.

- Nel terzo tipo i sentimenti sono estranei e provengono da altri. La persona è allora 'fuori di sé'. Il suo viso cambia e prende l'aspetto di colui che rappresenta. Spesso è una rabbia accompagnata da un forte sentimento di ingiustizia o di giustizia. La persona usa il pretesto di difendere la vittima per farsi carnefice.

- Gli ultimi sono 'metasentimenti'. Sono sentimenti come il coraggio, l'umiltà... Sono molto rari e preziosi. Quando ci sono vi sentite a vostro agio e centrati.

Alcune terapie sono orientate all'emozioni più che alle soluzioni. Lo scopo è di farvi entrare dentro di voi. Allora il cliente è aperto a tutto, senza difese. Rientra nella rabbia verso la madre senza capire che si tratta della rabbia della nonna contro il padre. Ha poche possibilità di uscirne. Se non vi sentite sicuri, fuggite...

Dissociati e insicuri

Le tecniche efficaci sono in grado di dissociare la persona. Il cliente regredisce nel trauma con le sue risorse e il supporto del terapeuta. Nelle costellazioni familiari il cliente guarda il fenomeno, non è al suo interno. È poi riassociato, rimesso al suo posto, solo quando la costellazione è in ordine.

Orientati alla soluzione o al movimento

Il terapeuta sente quando si passa dalla domanda alla soluzione, dalla convinzione negativa a quella positiva, dalla separazione alla riconciliazione. Egli aiuta il cliente a fare un passo verso la direzione buona... che egli conosce appena un attimo prima di lui.

Alcune terapie complementari efficaci

Ecco una linea del tempo che scompone i tipi di traumi e che ci servirà da guida nella scelta delle terapie efficaci.

Una linea temporale del trauma

Scomponiamo il tempo in 4 fasi: transgenerazionale, cioè prima della nascita e con riferimento alle generazioni precedenti; della nascita; di un periodo di cui non serbiamo alcun ricordo e di un periodo, in genere dopo i 3 anni di età, di cui abbiamo memoria.



È più facile rimarginare le cicatrici con una buona tecnica se sono noti i traumi. Per ogni fase ci sono tecniche migliori di altre. Ho privilegiato le terapie brevi, con durata inferiore ai 9 mesi. Le costellazioni agiscono sui traumi transgenerazionali (un nonno o un fratello morti prematuramente prima di me). La terapia dell'abbraccio di Jirina Prekop agisce sulla nascita e l'infanzia (sono nato prematuro o sono stato affidato a mia nonna prima di avere 3 anni), l'EMDR è efficace sui traumi di cui si ha un ricordo (i miei genitori mi picchiavano o ho perso un figlio) e l'ipnosi serve da ultima chance in quanto può intervenire in ognuno di questi casi (non riesco a far pipì in pubblico ma non ricordo di alcun trauma).

Sistemica e non sistemica

Le costellazioni familiari reintegrano gli esclusi dal sistema. Nelle terapie dette sistemiche l'obiettivo è la reintegrazione di un essere escluso dal sistema attuale, diverso da genitori, un fratello, uno zio, un antenato...

Nelle terapie non sistemiche l'accento è posto sul legame di vita con i genitori o con l'emozione dovuta a un trauma. In questo caso potete sentire la paura provata di fronte all'incidente o all'incendio. È un'emozione primaria.

La terapia dell'abbraccio di Jirina Prekop, la nascita, l'infanzia, non sistemica ed efficace

La terapia dell'abbraccio vi fa tornare nell'emozione primaria, quella che serve seguire. Questa tecnica è stata sviluppata da Jirina Prekop, una psicologa ceca, che utilizzò la scoperta di Martha Welsh la quale stringeva fermamente tra le sue braccia dei bambini autistici. Questo li calmava. Con gli adulti è possibile fare la stessa cosa.

Il cliente è fatto stendere sulla schiena e una persona diversa dal terapeuta lo stringe fra le braccia e serra le gambe. Tale pressione serve da catalizzatore al fenomeno di regressione natale spontanea o di riconciliazione accompagnata. L'abbracciato può vivere le sue emozioni in tutta sicurezza.

Jirina Prekop ha sviluppato 4 varianti che si articolano su questo fenomeno: la regressione natale, la riconciliazione con i genitori, con i bambini o tra i partner. La riconciliazione con i genitori comporta una visualizzazione di un trauma infantile, dell'infanzia dei suoi genitori e una riconciliazione finale. Essa permette di andare nell'emozione fino alla riconciliazione. È straordinario. Esprimere emozioni primarie nel sentirsi stretti e in tutta sicurezza.

La regressione natale riempie quel vuoto indissociabile della nascita di coloro che sono stati separati dalla madre nei primi anni di vita. È l'unica terapia che conosco che permette il viaggio nel proprio corpo accompagnati in tutta fiducia e in completa sicurezza. Una meraviglia! Una terapia del corpo e dello spirito.

L'EMDR di Francine Shapiro, non sistemica ed efficace

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), la desensibilizzazione e la riprogrammazione del movimento oculare, agisce direttamente sul trauma. A partire da un'immagine emotivamente carica (tutta la classe della scuola materna rideva di me mentre leggevo ad alta voce perché ero straniero) si identifica una convinzione negativa associata all'immagine (non valgo nulla) e quella positiva, alla quale non si crede ancora (vado bene come sono). Per la scansione destra/sinistra degli occhi, diminuite il sentimento di stress legato alla convinzione (cognizione nel linguaggio EMDR) negativa, poi risalite alla veridicità della convinzione positiva. Incredibile ma vero... Verificate anche che un'altra parte di voi non va incontro a questa nuova convinzione.

I traumi profondi influenzano la nostra identità. Generano delle convinzioni identitarie negative del tipo "sono in pericolo", "non valgo nulla" o "sono impotente". Rimarginando il trauma si evolve la vostra identità. Passate quindi a "sono al sicuro" o "valgo"... Impressionante. Una persona che aveva perso il figlio è così passata da "merito di morire" a "merito di vivere", da "merito di essere infelice" a "merito di essere felice". Passare quindi da una pulsione di morte a una pulsione di vita è tutto un programma.

L'ipnosi: sistemica, non sistemica ed efficace

L'ipnosi è sempre presente. Ha conosciuto più fasi. Con Charcot era riservata agli isterici, per mostrargli che la loro paralisi scompariva sotto ipnosi. Con Bernheim poté essere utilizzata per tutti, i sani e i malati. Milton Erickson l'ha fatta conoscere a livello mondiale.

L'ipnosi è la terapia regina. Siete in uno stato leggero, medio o profondo di trance e l'ipnoterapeuta parla al vostro inconscio... C'è qualcosa di più facile? E mentre leggete questo libro il vostro spirito può vagare, ricordarsi dei momenti in cui siete stati bene, in accordo con il vostro essere. Ricordate i vostri primi passi? La difficoltà di restare in piedi? Poi, poco a poco, avete preso più fiducia, accettato questo squilibrio temporaneo per andare avanti. I primi metri fatti su un piede solo, poi l'altro, quanto orgoglio in quel momento! Magari ricordate lo sguardo dei vostri genitori, com'erano anche loro orgogliosi nel vedervi arrivare tra le loro braccia! Sentite dentro come questo sentimento di riuscita può essere sempre vivo. Potete anche respirare dentro, a ogni ispirazione sentire come siete in contatto con il voi stessi di quel momento...

L'ipnosi vi ridà la carica riportandovi alla mente i successi di un tempo. Permette anche di risalire al trauma originale partendo dal comportamento da modificare o di farvi comprendere l'intento positivo alla base di quel comportamento. Questi viaggi dentro di sé possono trasformare e cambiare le proprie convinzioni.

L'ipnosi di Erickson è quella in cui il terapeuta accompagna il cliente. Di solito non è direttiva e amplifica il trance quotidiano... creando un po' di confusione, parlando e raccontando storie. Milton

Erickson parlava anche dei movimenti della pupilla o dei muscoli dello stomaco a un bambino affetto da enuresi o del modo di piantare i pomodori a una persona con il cancro... Il messaggio nascosto riguardava una lezione sulla contrazione dei muscoli per l'uno e di vita per l'altro.

La nuova ipnosi si è fatta più ampia ed 'ecologica'. L'ipnoterapeuta non è né autoritario né manipolatore. Il cliente ha sempre possibilità di scelta. "Puoi fumare oppure no". "Puoi essere allergico oppure no". È spettacolare il trattamento delle fobie o delle allergie nell'ipnosi. Di norma basta una seduta di mezz'ora.

L'incrocio finale

Avete capito tutto? Usate le costellazioni familiari per i traumi transgenerazionali, la terapia dell'abbraccio in caso di nascita difficile, di deteriorato legame non sistemico con i genitori, i figli o nella vostra relazione di coppia. L'EMDR agisce direttamente sul trauma di cui possedete un ricordo e l'ipnosi vi aiuta negli altri casi. In aggiunta, l'ipnosi vi aiuta a ridarvi la carica.

In conclusione, le chiavi per riuscire

Le costellazioni consentono, grazie a un fenomeno semplice e misconosciuto, di creare un 'campo d'informazione' posizionando dei rappresentanti in uno spazio dato e basandosi su ciò che percepiscono, e di reintegrare così gli esclusi di un sistema familiare.

Nell'accettare tutte le persone escluse evitiamo di prenderne il posto. Riprendiamo invece il nostro posto nel sistema d'origine e nel sistema attuale. Cresciamo includendo chi era stato escluso. Avremo così un comportamento adatto alla situazione, orientato alla vita. Le nostre convinzioni ritornano positive.

In questa tecnica il cliente sente e accetta ciò che accade. È un adulto in grado di sostenere e vedere la verità del momento. È indipendente dal terapeuta.

Le costellazioni familiari secondo Bert Hellinger non sono sufficienti per curare qualsiasi trauma. Non sostituiscono il terapeuta che utilizza altre appropriate tecniche per i traumi legati alla nascita o all'infanzia. Fortunatamente queste tecniche ci sono e sono efficaci.

Proprio come le costellazioni familiari, vi permettono di passare all'azione. Vi rimettono in piedi e vi riconciliano con la vita. Questa viene da lontano, dai vostri genitori, dai nonni e dagli antenati tutti. Quando rendete loro onore e li prendete nel vostro cuore essi sono in pace e orgogliosi di voi. Un giorno li raggiungerete. Fino ad allora onorate la vita che vi hanno trasmesso. Essi vi guardano con benevolenza.

BIBLIOGRAFIA

Le costellazioni familiari secondo Bert Hellinger

Il sito di Bert Hellinger è www.hellinger-international.com. La maggior parte delle edizioni italiani sono pubblicate da Urrà – Apogeo di Milano, un marchio del gruppo Feltrinelli, reperibile su internet al sito www.urraonline.com. Altri siti italiani su cui è possibile reperire informazioni sono www.costellazionifamiliari.it e www.centrostudiopiazza.org. Il mio sito, in francese, è invece reperibile all'indirizzo www.micheldivine.com, mentre il sito della casa editrice che pubblica i miei libri è www.editionsduphenomene.com.

Bert Hellinger, Gabrielle Ten Hövel, *Riconoscere ciò che è*, Urra.

B. Hellinger, *Il grande conflitto*, Urra.

B. Hellinger, *I due volti dell'Amore*, Crisalide.

B. Hellinger, *Ordini dell'Amore*, Urra.

B. Hellinger, *Costellazioni familiari*, Tecniche Nuove.

B. Ulsamer, *Senza radici non si vola*, Crisalide.

J. R. Schneider, *Fiabe e costellazioni familiari*, Urra.

W. Nells, *Costellazioni familiari*, Urra.

SOMMAIRE

INCIPIT	3
INTRODUZIONE	4
CAPITOLO 1: LA GENESI.....	5
Una terapia transgenerazionale originale	5
La psicogenealogia.....	5
Lo psicodramma di Moreno	5
Le costellazioni di Bert Hellinger	5
Il percorso di Bert Hellinger.....	5
CAPITOLO 2: REINTEGRARE GLI ESCLUSI DEL SISTEMA.....	8
Il sistema familiare comprende i membri riconosciuti tali e altri esclusi	8
I diversi livelli della coscienza	11
Altri sistemi.....	12
CAPITOLO 3: BASARSI SUL SENTIRE DEI PARTECIPANTI.....	14
Come si svolge una costellazione familiare.....	14
Seguire il ‘movimento dell’anima’	15
Domande fondamentali sul fenomeno	16
Altre applicazioni della messa in scena di un ‘campo’	17
CAPITOLO 4: PARTICOLARITÀ DELLE COSTELLAZIONI FAMILIARI.....	19
Accettare di non capire con la testa	19
Indipendenza tra cliente e terapeuta	19
Un intervento rapido a effetto lento.....	20
CAPITOLO 5: QUALCHE TERAPIA COMPLEMENTARE	21
La psicoterapia: traumi, convinzioni e comportamenti	21
Le condizioni per riuscire	21
Alcune terapie complementari efficaci	22
In conclusione, le chiavi per riuscire.....	25
BIBLIOGRAFIA.....	26
Le costellazioni familiari secondo Bert Hellinger	26
SOMMAIRE	28