

Costellazioni famigliari

istruzioni per l'uso

I PRINCIPI ORIGINARI DELLA COSTELLAZIONE DI HELLINGER

Bert Hellinger è uno psicoterapeuta che, attraverso la sua "terapia sistemica della famiglia", ha riportato alla luce una realtà dimenticata da tempo, ma che è in grado di dare una spiegazione sui comportamenti ed atteggiamenti degli individui di una famiglia. Ha verificato che il legame familiare, il legame del "clan" ha una incredibile potenzialità positiva ma anche negativa.

Ogni individuo non vive solo basandosi su modelli acquisiti nell'infanzia, ma è condizionato da sentimenti o da comportamenti che non gli appartengono, drammi e segreti che fanno parte della storia della stirpe¹. Se un membro di una famiglia è stato escluso o dimenticato a causa di un destino difficile (una donna morta di parto, un precedente fidanzato sparito in guerra o un bambino morto in giovane età, ecc.), succede che un altro membro della famiglia della generazione seguente sostituisca inconsapevolmente chi è stato escluso e ne imiti il destino manifestando le sue emozioni ed i suoi sintomi, o cerchi di seguirlo nella morte. Se qualcuno non si è preso la responsabilità di una grave colpa, un bambino tenderà in seguito di espiare questa colpa, pagandone il prezzo con la sua salute o con la sua felicità.

LA CHIAVE È L'AMORE

Si è sempre pensato che in ogni individuo esistessero solo dei "sentimenti primari", che sono una reazione diretta ad avvenimenti o ad una ferita, e "sentimenti secondari" che tendono a sostituire i sentimenti primari o sono una difesa contro di essi. In realtà esistono anche dei "sentimenti acquisiti", sentimenti di un altro membro della famiglia che la persona assume senza saperlo prendendone il posto.

I sentimenti, siano essi secondari o primari, od anche acquisiti, si riferiscono sempre ad un amore originario nei confronti del padre e della madre (rivissuto poi nei confronti del compagno/a). Gli altri sentimenti di rabbia e collera, o rimpianto e disperazione, sono spesso solo un modo per difendersi dal dolore che nella prima infanzia viene provocato dall'interruzione di questo moto di amore verso i genitori (che Hellinger

¹ A volte si possono riconoscere attraverso la commozione immotivata verso determinate storie od eventi.

chiama "movimento interrotto verso la persona amata"). Egli scrive: *"Quando il bambino piccolo voleva andare dalla madre o dal padre, ma non li poteva raggiungere, per esempio perché giaceva in ospedale o perché era nell'incubatrice in seguito ad una nascita prematura o perché padre e madre morirono presto - allora l'amore si trasforma in dolore. Questo dolore è l'altro lato dell'amore. In fondo è esattamente la stessa cosa. Il dolore è talmente grande, che in seguito il bambino non vuole mai più avvicinarsi ad esso. Invece di andare dalla madre o da altre persone, preferisce tenersene lontano e, al posto dell'amore, sente rabbia o disperazione e rimpianto. Sapendolo, si possono lasciar andare questi sentimenti superficiali ed andare subito dall'amore. Si conduce il soggetto al punto in cui il movimento è stato interrotto e lo si riprende proprio lì, o trattandolo con la terapia primaria o nell'ambito della messa in scena della famiglia. Così l'amore interrotto giunge alla sua meta e con esso sopraggiunge una profonda pace. Allora anche molte cose che si erano instaurate a causa di un'antica ferita, dunque paure, costrizioni, fobie, suscettibilità o tutti gli altri comportamenti nevrotici che conosciamo, finalmente spariscono".*

Dietro ad ogni comportamento, per quanto strano possa sembrare, agisce sempre l'amore: questa è la radice e questa è la soluzione. Allo stesso tempo, se l'individuo si sente lontano da questo amore, tenderà a compensare: la mancanza dell'affetto ricevuto gli farà vivere sentimenti di dolore e rabbia che lo porteranno verso una inconscia consapevolezza di aver fatto del male a qualcuno, e pertanto si farà lui stesso del male, o si impedirà di ottenere la felicità, perché non la merita.

Questa esigenza istintiva alla compensazione, innaturata nelle esperienze infantili ed ancora più radicata nei sentimenti acquisiti, tuttavia non lo porta da nessuna parte: non risolve i problemi, ma investe in un vortice chi ne è stato preso e lo allontana dalla possibile soluzione.

Nelle famiglie esiste una sorta di "diritto di appartenenza" che lega insieme in un unico destino tutti loro membri, indifferentemente dal fatto che siano vivi o morti. Se qualcuno viene ingiustamente allontanato (a meno che si sia macchiato di assassinio) un discendente si prenderà carico del suo problema. L'ingiustizia dell'esclusione viene espiata nella famiglia da un discendente che ne viene "irretito". Irretimento significa che qualcuno prende inconsciamente su di sé il destino di un predecessore, e lo vive durante la sua esistenza. Se per esempio in una famiglia un bambino è stato dato via o abbandonato - questo può anche essere accaduto nella generazione precedente -, più tardi un componente della stessa famiglia si

comporterà come se anche lui fosse stato messo da parte; non riuscirà a liberarsi da questa sensazione finché non si renderà conto di essere irretito. Così qualcuno può decidere di seguire il destino di un antenato malato o deceduto, o abbandonato, o escluso prendendo il suo posto, ed associando spesso questa sensazione ad un profondo desiderio di espiazione, di compensare il male di un altro attraverso il male a se stesso.

Può accadere che questo problema sia conosciuto da tutti, ma fa paura e nessuno vuole affrontarlo fino a che un discendente se ne prende carico.

Ci sono essenzialmente tre dinamiche di irretimento: 1) "Ti seguo nella morte, nella malattia o nel destino", 2) "preferisco morire io al posto tuo" o "preferisco andare io in vece tua"; 3) "voglio espiaire la tua (o mia) colpa"

Hellinger descrive molto bene questa situazione: *"Evidentemente esiste una coscienza di gruppo. Al gruppo su cui questa coscienza influisce appartengono i bambini, i genitori, i nonni, i fratelli dei genitori ed anche coloro che hanno fatto parte della famiglia ed hanno lasciato il loro posto, per esempio precedenti consorti o fidanzati dei genitori. Se ad uno di questi è stato fatto un torto, nel gruppo c'è un'irresistibile esigenza di compensazione. Ciò significa che l'ingiustizia avvenuta nelle generazioni precedenti in seguito viene di nuovo rappresentata e sofferta da qualcuno, affinché venga finalmente rimessa in ordine. Questa è la cosiddetta "coercizione ripetitiva sistemica". Ma questo modo di ripetere non mette mai le cose a posto. Quelli che devono sobbarcarsi il destino degli esclusi, vengono ingiustamente obbligati a farlo dalla coscienza della stirpe. In realtà, essi sono completamente innocenti. Invece coloro che si sono resi veramente colpevoli, perché per esempio hanno allontanato o scacciato un membro della famiglia, forse, nonostante tutto, se la cavano bene.*

La coscienza di gruppo non ha quindi un senso di giustizia per i discendenti, ma solo per i predecessori. Evidentemente questa dinamica ha a che fare con un ordine di base dei sistemi familiari. Segue la legge: chi entra nel sistema, acquisisce lo stesso diritto d'appartenenza di tutti gli altri. Ma se qualcuno viene maledetto o escluso, allora alcuni dicono: "Tu hai meno diritto d'appartenenza di me." Questa è l'ingiustizia che viene espiaata tramite l'irretimento, senza che coloro che ne sono colpiti ne siano a conoscenza".

LA RAPPRESENTAZIONE DELLA COSTELLAZIONE FAMIGLIARE ED I SUOI EFFETTI

Per far prendere coscienza di questa situazione Bert Hellinger ha prodotto la "rappresentazione della costellazione familiare". Egli ascolta il paziente. Non lascia raccontare i problemi, ma fa esprimere solo i fatti: poche informazioni sono importanti e riguardano gli avvenimenti esterni determinanti. Se uno si sofferma sul problema esso non è realmente il suo problema, poiché se l'avesse colto bene non ce l'avrebbe più...

Quindi fa scegliere tra il pubblico persone sconosciute che rappresentino i membri della famiglia - vivi o morti - che egli sente in qualche modo coinvolti nel suo problema. Essi vengono presi dal paziente con le due mani e condotti, senza nemmeno una parola, nel luogo convenuto e disposti in relazione tra loro, secondo una "costellazione" che egli sente avere un senso profondo per lui.

Quindi Hellinger pone delle domande ai rappresentanti della costellazione (come ti senti, che sensazioni provi, ecc.) ed al paziente in relazione a ciò che è stato espresso. Talvolta aggiunge o toglie individui nella rappresentazione familiare fino a che il quadro emerge con chiarezza. Al culmine, quando l'energia è al massimo, interrompe l'azione per mantenere la focalizzazione sul problema. Sovente l'elaborazione delle sensazioni che emergono dalla disposizione dei partecipanti e dal loro coinvolgimento emozionale, fa scaturire intense e profonde prese di coscienza.

Vi sono casi in cui la situazione non si chiarisce, né emerge una tematica chiara. In questi frangenti Hellinger interrompe la rappresentazione e lascia che il paziente elabori nel tempo la problematica in sospeso.

La messa in opera delle costellazioni familiari ha in sé qualcosa di liturgico: è un rito di guarigione, ma non imposto dall'esterno, bensì proveniente dall'interno della stirpe. Essa è una catarsi, un'azione che risolve la paura. La realtà, anche se sembra tragica, quando viene vista e riconosciuta rende forti e liberi. Il primo nemico del sapere è la paura e solo chi l'ha superata può vedere chiaramente ciò che è. Si accettano le situazioni così come sono: l'essere in accordo con la malattia, con la morte, con i destini propri e degli altri, può permettere l'armonia con se stessi e far vedere tutto più chiaramente.

Il paziente deve prendere coscienza del fatto che nella sua vita si è identificato con quel membro della famiglia che ha subito un torto o una sofferenza, ed ora può lasciare andare il problema o la sua malattia, che spesso altro non sono che un bisogno di espiazione per qualcosa. Nelle

famiglie può accadere che un bambino senta l'esigenza di "seguire" nel destino un fratello, una madre o un nonno morti o malati.

A volte risulta evidente che per il paziente è più facile mantenere il problema e continuare a soffrire, che accettare una soluzione. Ciò ha a che fare con il fatto che la sofferenza ed il mantenere il problema sono profondamente legati ad una sensazione di innocenza o fedeltà: ci si lega alla sensazione che tramite la propria sofferenza si possa salvare un'altra persona. Il fatto che si prenda coscienza che non è così, che tutti gli sforzi che sono stati fatti in questa direzione non sono serviti a nulla, non è facile da accettare.

CONCLUSIONI

Le conclusioni del lavoro di Hellinger sono categoriche. Se un membro della famiglia o del clan subisce un torto o viene offeso nella sua dignità, una cosiddetta *coscienza familiare* farà sì che si ristabilisca l'equilibrio, ma con delle soluzioni che spesso sono deleterie, in quanto cercano di compensare un'ingiustizia con una nuova ingiustizia, la sofferenza con un'altra sofferenza o la morte con un'altra morte. Spesso sono i bambini, i più vicini all'Amore, che si assumono questi compiti prendendo su di sé per un'intera vita i sentimenti di colpa, di vendetta o di dolore di un predecessore che poi vivono con angoscia senza speranza.

Solo i sentimenti e i comportamenti assunti durante la nostra esistenza sono riconoscibili e curabili. Quando questi arrivano da qualcosa di acquisito, si è sordi alle critiche ed ai buoni consigli perché ci si sente nel giusto e superiori a tutto ciò che viene da fuori. Così ad esempio difficoltà di relazione e problemi educativi spesso non sono attinenti al presente, ma le loro cause originarie vengono di solito dal *bunker della coscienza familiare*. È naturale quindi che nessuna delle persone coinvolte in queste storie si renda conto di ciò che sta accadendo in realtà.

La soluzione è l'amore. Ma un amore adulto. Il bambino che si assume il carico di un problema familiare vive un amore innato e cieco, che fa ammalare e che porta alla morte. È un amore presuntuoso perché si assume il compito di caricarsi di un problema di un altro e di riuscire meglio di lui ferendolo nella sua dignità. Hellinger è durissimo a questo proposito e dice: "*se ci incarichiamo di fare qualcosa per un altro senza che ci venga richiesto e pretendiamo di riuscire a fare meglio di lui, lo feriamo nella sua dignità e non lo rispettiamo come nostro uguale. [...]* Rientra nell'ordine delle cose che

a nessuno sia permesso immischiarsi nella vita di un'altra persona, non importa se questa è morta o vive ancora".

La costellazione familiare mette in risalto l'amore infantile, lo fa crescere e diventare adulto e dà ad esso un obiettivo visibile: i problemi della persona amata che sono stati sentiti come propri vengono lasciati andare ed essa finalmente trova così il posto e le responsabilità che gli competono all'interno della famiglia.

Pertanto la vera libertà di ogni individuo rispetto ai propri genitori o membri della stirpe consiste non nell'allontanarsi da essi o rompere il contatto, bensì diventare consapevole delle proprie origini, ed accettarle completamente. Si vive liberamente la propria esistenza solo quando si rispetta e si onora il destino di ogni singolo, per quanto tragico, violento, doloroso, crudele possa essere, lasciando ognuno al posto che gli spetta, senza immischiarsi con i propri giudizi. Solo quando si rispettano gli altri e si riconosce una parte di se stessi dentro di loro, si può finalmente aspettare di esser lasciato libero ed in pace, senza pesi altrui².

Dice Hellinger: *"i genitori, esattamente come noi, non sono perfetti, ma grazie a loro ci è stata concessa la possibilità di vivere le meraviglie della vita e di divenire prima o poi consapevoli della nostra vera natura. Ognuno è, in un certo senso, i suoi genitori. Ciò che in loro rifiuto, rimane anche in me non amato e non liberato - ed io rimango diviso".*

² Un vecchio proverbio afferma che nella vita "si diventa ciò che si rifiuta e ci si libera da esso solo se lo si prende in carico e lo si integra".

LE MEMORIE FAMIGLIARI

CHI SIAMO NOI

Noi viviamo fuori dal tempo e dallo spazio. Infatti il punto che crea il tempo non esiste ed il punto che crea lo spazio non esiste. Ci si rende conto che siamo l'illusione di qualcosa e che la vera realtà è quella che non si vede, è quella da cui veniamo. In realtà non esistiamo, ma siamo all'apice del tempo e dello spazio.

Se si vuole vivere veramente lo si può fare. Così ad esempio ci sono persone che sono capaci di vivere senza mangiare.

Il corpo si rinnova continuamente solo se gli dai nuove credenze e nuove motivazioni. Il dolore fa parte di questo cambiamento. Quando abbiamo qualcosa alimentiamo con la mente il dolore, che quindi persiste. Nelle malattie croniche questo è evidente. Quando si sta guarendo si ha male e quindi si rigenera il conflitto che si riattiverà come dolore in guarigione.

Una guarigione può durare un mese o farla durare molto meno, se utilizzi tutta la tua energia e la tua coscienza di vita. Comprendere che la malattia è straordinaria perché permette di capire la motivazione e trovare dentro di sé la forza di dire "basta". La malattia è sempre un'opportunità di crescere.

A nessuno piace soffrire, ma si può sopportare il dolore se si sa che è una guarigione. Chi invece pensa di essere malato non può stare a lungo con il sintomo. Capire che si sta guarendo permette di soffrire in modo diverso: ci si organizza mentalmente per non ripetere gli schemi mentali che portano all'aggravamento.

Il dolore lo creiamo noi. Infatti ognuno di noi crea ciò che è: più si pensa al dolore più lo si alimenta, e viceversa. Se alimentiamo con la mente il dolore esso persiste. Se tu dai nuove credenze il corpo si rinnova. Ed una guarigione la si può fare durare meno tempo.

E' con la mente che alimentiamo il dolore, e per questo esso persiste. Una fase di guarigione la si può fare durare meno. Si può sopportare meglio il dolore perché si sa che è una guarigione, altrimenti si continua a creare dolore e cercare di bloccare solo il sintomo.

Troppo sovente non si vuole rinunciare alla propria malattia o al sintomo perché si ha paura che abbandonandoli, si perda la propria identità. Se non si è collegati con "l'alto", durante la prova non si evolve.

IL SENSO DELL'ESISTENZA

Quando si ripercorre la propria esistenza e le sue tappe con le proprie problematiche, è ovvio che si sta peggio. Lo stesso accade per la malattia: quando i sintomi appaiono uno sta guarendo. La malattia ha il lato benefico di riparazione ed è così pure nella psicologia.

Questo accade perché abbiamo ripreso dalla nostra storia familiare tutte le memorie delle cose "non digerite", sia a livello fisico (un bambino che nasce con un labbro leporino e manifesta lo stress in una famiglia dove ci sono segreti, dove parlare è pericoloso), sia a livello emozionale

Caso. Famiglia di ebrei che vivono la persecuzione dei nazisti. Quindi per loro parlare è pericoloso e minaccia la loro sopravvivenza. Il nipotino incarna nella biologia questa percezione nascendo con il labbro leporino. Tale situazione non è una tara genetica, bensì una protezione che viene creata, perché in questa famiglia parlare è pericoloso. E' quindi importante che ciò sia memorizzato in chi continua la storia.

Siamo tutti come vasi comunicanti sia a livello verticale in una famiglia (ascendenti e discendenti), sia a livello orizzontale in un gruppo.

Si comunicano simpatie ed antipatie perché a livello inconscio si hanno situazioni che si "incastrano", perché si portano memorie comuni, memorie che si agganciano.

La guarigione significa a livello fisico avere queste informazioni per non stressarsi quando si è malati e non cadere nella trappola di dire: "sono malato", creando così una situazione cronica. Un individuo si crede malato e quindi genera in se stesso l'impossibilità di sentirsi bene.

Con l'incomprensione di ciò che il corpo manifesta attraverso la malattia, si attivano molte patologie che diventano croniche.

Ci vuole una comprensione profonda per avere l'interesse di **"andare" verso il dolore**, di riattraversare le proprie "zone difficili". Se si comprendono queste leggi si avrà la capacità di farlo, e soprattutto si avrà

la certezza che se non lo si fa spontaneamente, la vita costringerà ad agire in tal senso.

Le difese che ognuno di noi mette per proteggersi da queste "zone d'ombra" funzionano fino ad un certo punto, poi con l'invecchiamento arrivano le malattie gravi. Infatti con l'invecchiamento uno non può più barare e la vita darà le ultime batoste, ma non per cattiveria, bensì per permettere ad ognuno di noi la possibilità di evolvere.

La vita siamo noi stessi. Noi che creiamo le situazioni attraverso cui la vita ci rimanda le situazioni non superate ed i nodi non sciolti che sono necessari per la nostra crescita. Si generano le situazioni di cui abbiamo bisogno ed attraverso le quali bisogna passare per essere liberi.

Caso. Una nonna voleva lavorare il dolore fortissimo legato al suo nipote sedicenne che era stato sospeso da scuola perché nei corridoi aveva cercato di violentare una sua compagna. Lei portava il segreto del fatto che era stata concepita per uno stupro. Sua madre era stata stuprata ed era nata lei e nessuno lo sapeva. Suo figlio aveva avuto situazioni poco chiare legate a violenze sessuali con bambini, tipo pedofilia o simili. Il nipote si rimette in questa storia e rivive le situazioni non superate.

Con lo studio di Hamer si vede, dal punto di vista biologico, come l'uomo sia un automa. Il suo cervello, in situazioni di stress, tira fuori il programma che è stato memorizzato. E sa fare solo quello.

Così ognuno di noi ha il suo programma: siamo quindi dei burattini, delle marionette guidate dalle proprie memorie.

E' utile e necessario uscire dal dolore perché:

- a. Te lo sei creato tu. Cioè le situazioni con cui ti confronti sono quelle che ti corrispondono per fare il lavoro migliore per superare i limiti della tua storia.
- b. Se non fai questo lavoro condanni gli altri a riprendere questo ruolo

Integrando i "lati oscuri" della propria famiglia si può cambiare il programma. Solo in questo modo si può diventare esseri liberi.

Nel caso precedente la nonna ha abbandonato il dolore solo quando ha accettato suo padre, lo stupratore di sua madre. La donna era sempre

rimasta con il rifiuto di questo padre, perché secondo lei era impossibile amare un uomo simile, prenderlo nel suo cuore.

Lei era rimasta con una schema di padre cattivo, costringendo la sua discendenza a rifare il ruolo di cattivo.

Il nipote stupratore aveva così scelto di sacrificarsi per la famiglia, di vivere un destino difficile per poter superare i nodi non sciolti.

Così ad esempio sono i pacifisti che creano la guerra, perché hanno la credenza di essere buoni, optando quindi per una divisione dell'umanità in buoni e cattivi. Chi odia la guerra dice tra sé: "io non rifarò agli altri un dolore che io non ho potuto integrare". Ma in questo modo la catena continuerà, perché ci saranno guerre finché ci saranno pacifisti. Finché non si è capito che in ognuno di noi c'è una parte pacifista ed una guerrafondaia, e che si manifesteranno a seconda delle circostanze.

I destini particolari creano le situazioni, quindi ognuno di non è migliore degli altri.

Solo integrando le persone cattive - i "mostri" - della propria famiglia (l'alcolizzato, il detenuto, l'assassino, il violento, il pazzo, ecc.) si diventa un essere libero.

Fino a che c'è una parte di sé che qualifica, critica e si mette su un piedestallo rispetto agli altri, la catena e la spirale di situazioni ingiuste continuerà. Solo integrando le cose che fanno male si potrà interrompere questa catena.

Questo lavoro non è difficile: BASTA ANDARE VERSO LE PERSONE CHE NON SI SOPPORTANO, VERSO I NEMICI, VERSO I FAMILIARI CHE CREANO PROBLEMI. SONO PROPRIO LORO I MATTONI DELLA NOSTRA VERA COSTRUZIONE UMANA, PERCHÉ CI AIUTANO A SUPERARE I NOSTRI SCHEMI.

Questo crea molta fratellanza: siamo tutti in una storia comune dove ci aiutiamo a vicenda ad evolvere. E ciò è particolarmente visibile quando si mettono in atto le Costellazioni Familiari.

Le memorie familiari si trasmettono a livello inconscio per cui si deve tenere conto che:

"Ciò che non si vede è molto più importante di ciò che crediamo di controllare (la scelta del mestiere, la scelta del partner, il luogo dove si abita, le abitudini ed i comportamenti, gli interessi, ecc.)".

Meno si accetta la somiglianza con il genitore, più si rimarrà legato a lui e si diventerà come lui. Infatti se uno non prende il proprio genitore nel cuore, l'inconscio gli farà vivere tutte le sue esperienze negative per poterlo comprendere e lasciare andare (perdonare).

Si deve imparare a prendersi la propria vita, lasciando al genitore la sua responsabilità. Egli ha fatto quello che ha potuto come tutti, con la sua storia e con i suoi antenati e di morti intorno a lui.

Quando si capisce che la vita ci ha messo il genitore migliore che si poteva avere per abbandonare, ci si può staccare dal rancore ed avere riconoscenza per essere vivi, per avere ricevuto il regalo della vita.

Se non si fa questo lavoro, la vita darà prove sempre più difficili e si dovrà imparare perché qualcun altro si investirà del ruolo del proprio genitore e si comporterà nei nostri confronti anche peggio di lui.

O lo si fa da soli, o la vita ce lo farà fare modificando il nostro destino e qualcun altro si caricherà di questa sorte. Ad esempio qualcuno che non sopporta le urla, si troverà sotto casa un cantiere dove c'è rumore dalla mattina alla sera per cinque anni. Più si vuole proteggersi dal problema, più la vita ci costringerà ad affrontarlo mettendoci in una situazione senza vie d'uscita.

Lo scopo di ciò è la necessità di abbandonare gli schemi!

Chi ci fa arrabbiare ci dà ciò che noi non abbiamo. Lo dobbiamo ringraziare... Lui è ciò che noi non siamo e così possiamo imparare a rompere i nostri programmi di controllo.

Le persone che ci urtano sono le nostre migliori medicine.

Si deve imparare ad essere se stessi e a non comportarsi secondo ciò che è il nostro modo per allontanarci dalla sofferenza (solitamente i rapporti dolorosi con i genitori).