

**Scuola Post-Universitaria C.I.I.C.S.  
Centro Italiano di Ipnosi Clinica e Sperimentale**

Fondatore: prof. Franco Granone

**DISCUSSIONE FINALE**

**Costellazioni familiari sistemiche:  
la partecipazione del dinamismo ipnotico nella teoria  
di Bert Hellinger.**

Candidata: Elena Lantarè

Relatore: dr. Giuseppe Tirone

Anno 2009

# SOMMARIO

<b>INTRODUZIONE .....</b>	<b>1</b>
<b>CAP. 1: le costellazioni familiari di Bert Hellinger.....</b>	<b>1</b>
1.1 L'approccio fenomenologico-sistemico.....	1
Il setting.....	2
Il ruolo dei rappresentanti .....	4
Il ruolo del costellatore .....	6
Il campo cosciente .....	8
L'uso del linguaggio .....	13
1.2 La coscienza personale .....	15
1.3 Le regole sistemiche .....	19
Prendere i genitori e onorarli. ....	20
Prendere la vita rendendo grazie a coloro che la donano. ....	21
Prendere la propria parte di responsabilità in ciò che ci succede. ....	22
Includere gli esclusi.....	23
Rispettare ciò che è stato, riconoscere i propri limiti e vivere nel presente.....	24
I genitori vengono prima dei figli.....	24
Chi arriva prima ha la precedenza su chi arriva dopo.....	25
Legge della transitorietà .....	25
Legge della compensazione.....	26
1.4 Gli Ordini dell'Amore: la coscienza del gruppo familiare.....	27
Le dinamiche sistemiche .....	29
1.5 L'immagine finale e la soluzione .....	32
<b>CAP. 2: aspetti che avvicinano le costellazioni familiari e l'ipnosi.....</b>	<b>34</b>
2.1 Aspetti interessanti del metodo di Hellinger .....	34
L'effetto delle costellazioni familiari: una nuova immagine della famiglia.....	34
L'effetto delle costellazioni familiari sull'intero gruppo .....	36
Il vedere terapeutico. ....	36
Linguaggio analogico e digitale. ....	38
Come si raggiungono le soluzioni.....	40
La trasmissione transgenerazionale.....	41

2.2 Brevi cenni sull'ipnosi.....	45
Il concetto di profondità in ipnosi .....	47
2.3 Il dinamismo ipnotico nei gruppi di costellazioni familiari.....	49
Il potere della parola .....	50
<b>CONCLUSIONE .....</b>	<b>52</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>55</b>

# INTRODUZIONE

Aristotele disse che l'uomo è un animale politico,  
e da quello che ho potuto capire della sua *Politica* deduco che  
egli si riferisce al fatto che, perché un uomo conduca una vita completa,  
è essenziale l'esistenza del gruppo.  
(Bion, 1971, pag. 61)

Ogni gruppo consiste in una messa in comune di energie, sentimenti ed emozioni, capacità, aspettative e rappresentazioni.

Il lavoro di gruppo ha da sempre suscitato un grande interesse in me, tanto da portarmi ad acquisire un'esperienza sempre maggiore nell'ambito della terapia grupppale.

Sia nell'ambito delle mie esperienze personali, sia nell'ambito professionale ho potuto acquisire una buona pratica in merito a gruppi terapeutici di varia natura, tra cui quelli di costellazioni familiari. La ricerca che ha preso avvio da quel momento in poi, mi ha condotto fino a Roma, dove frequento da due anni una formazione specifica in costellazioni familiari sistemiche condotta da una psicoterapeuta a sua volta formata da Bert Hellinger stesso.

La partecipazione al corso base di ipnosi del C.I.I.C.S. ha integrato e impreziosito il mio lavoro e la mia formazione di un elemento importante per rendere comprensibile la molteplicità di dinamiche che si creano nel e dal gruppo. L'osservazione del dinamismo ipnotico che interviene nei gruppi di costellazioni familiari, ha stuzzicato il mio spirito critico e mi ha portato a studiare l'interazione tra questo, gli ordini sistemici e il transgenerazionale coinvolto. Nonostante tale studio sia lungi dall'essere concluso, l'interesse da qui nato mi ha portato alla stesura di questa tesi, in cui brevemente analizzo la stretta interconnessione esistente tra ipnosi e costellazioni familiari.

La partecipazione a gruppi di auto-aiuto presso la struttura ospedaliera del Sant'Anna di Torino organizzati dall'associazione GADOS, mi ha permesso di entrare in contatto con tante persone con diverse storie di vita, con dolori e sofferenze che cambiano colore e forma a seconda della persona che ne parla. Ho imparato ad ascoltare i loro racconti rendendomi conto di quale patrimonio inestimabile essi siano. Il lavoro svolto mi ha permesso di sperimentare quanto sia importante che ciascuno di noi assuma il controllo dei propri pensieri e delle proprie rappresentazioni mentali, al fine di dirigere il proprio cammino verso quella che, in termini generali, potremmo chiamare "guarigione".

L'acquisizione di tale controllo implica, a sua volta, l'apprendimento della capacità di realizzare monoideismi plastici, potenzialità che viene sviluppata attraverso tecniche ipnotiche.

L'ipnosi è quel dinamismo psicosomatico, quel modo di essere e di funzionare dell'organismo umano definito dallo stato particolare di partecipazione coscienza-corpo mediante il quale si attiva l'ideoplasia.

(Tirone, 1999, pag. 15)

Se l'ipnosi è questo "dinamismo psicosomatico" (che coinvolge, cioè, sia la psiche che il corpo, là dove le loro attività si incrociano e si confondono), ne conviene che l'acquisizione della capacità di gestire consapevolmente tale dinamismo comporta la risoluzione di molti problemi che si manifestano a livello fisico e/o psichico.

L'ipnosi è "potenzialità dell'idea" (monoideismo plastico). E' un modo di funzionare normale dell'organismo, che ovviamente, il più delle volte, non è "gestito consapevolmente".

Obiettivo dell'ipnotismo (ossia delle tecniche utilizzate per indurre l'ipnosi) è aiutare il soggetto ad attivare e gestire le modalità utili affinché l'ideoplasia orientata al soddisfacimento del bisogno sia realizzata; prima con l'aiuto del terapeuta (ipnosi), poi autonomamente (autoipnosi).

(Tirone, 1999, pag. 54)

Come le costellazioni familiari, così anche l'ipnosi agisce ad un livello che da inconscio diventa conscio; sfrutta le capacità immaginative degli individui per cercare una soluzione maggiormente adattativa, ai fini di portare le persone da uno stato di disequilibrio ad uno stato di accettazione ed equilibrio.

Riassumendo brevemente la strutturazione della presente trattazione, nel primo capitolo spiego in sintesi il metodo di Bert Hellinger allo scopo di dare al lettore che si avvicina per la prima volta a tale argomento una prima "infarinatura" dello strumento. Tale capitolo è suddiviso in cinque paragrafi, nei quali sono suddivisi gli argomenti importanti da sapere per una conoscenza minima dello strumento.

Nel secondo capitolo parlo dell'assonanza e della vicinanza tra dinamismo ipnotico e costellazioni familiari, strettamente interconnessi laddove predomina il pensiero divergente e l'obiettivo è non solo rendere conscio l'inconscio, ma anche e soprattutto far emergere e rendere disponibili al soggetto le diverse possibilità di cambiamento. In un primo paragrafo estrapolo ciò che della teoria di Hellinger risulta interessante ai fini di questa trattazione; in un secondo paragrafo accenno alla teoria dell'ipnosi (che comunque non è mio obiettivo in questa trattazione). Nell'ultimo e terzo paragrafo, infine, analizzo il meccanismo ipnotico presente all'interno dei gruppi di costellazioni familiari.

Colgo l'occasione di questo spazio per fare alcuni doverosi ringraziamenti.

Il primo GRAZIE va al mio relatore, il dr. Giuseppe Tirone, maestro insostituibile e attento critico nell'arte dell'ipnosi; non solo è stato un piacere vero collaborare con lui durante questi anni, ma è stato utile per me, agli inizi del percorso professionale, assorbire la sua Passione e il suo Amore per il suo lavoro e per le persone che lì vi incontra.

Un GRAZIE va a Luisa Marengo, con la quale ho condiviso con estremo piacere anche questo percorso, alle volte con difficoltà, ma sempre con la voglia di andare avanti insieme.

Un altro GRAZIE va a Giorgia Preverino, con la quale e attraverso la quale è stato bello apprendere e confrontarsi.

Un GRAZIE generoso al mio compagno di vita Stefano che mi ha sempre sostenuto nelle mie passioni e coinvolto all'interno delle sue, affinché possa avere lo stesso trasporto e amore che lui mette nel suo lavoro anche nel mio.

Un GRAZIE speciale ai miei genitori, Emanuela e Claudio, senza i quali non avrei avuto una "base sicura", presupposto per iniziare il mio lavoro.

Un ultimo GRAZIE va all'organizzazione di tale corso, alla Selene e al C.I.I.C.S. stesso: a Manuela che si è dimostrata sempre presente e disponibile e ai professori del Centro che mi hanno permesso di avvicinarmi a questo meraviglioso strumento che è l'ipnosi.

# **CAP. 1: le costellazioni familiari di Bert Hellinger.**

## **1.1 L'approccio fenomenologico-sistemico**

“Il processo fenomenologico, l'osservazione, viene dal raccoglimento. Significa concentrarsi su una cosa, finché ciò che è nascosto si manifesta all'occhio interiore e mostra la sua essenza.”

Hellinger, 2005, pag. 12.

Bert Hellinger approdò al metodo delle Costellazioni Familiari in seguito a esperienze diverse che lo formarono come uomo e come terapeuta e che lo condussero ad elaborare la metodologia protagonista di questa trattazione. Ciò che colpì Hellinger, in tutte le esperienze fatte con i diversi terapeuti in giro per il mondo (da Fanita English ad Eric Berne, da Arthur Janov a Milton Erickson, attraverso studi di PNL), fu l'importanza che scoprì avere l'ambito del transgenerazionale e del “familiare”. Egli individuò come, in tutti i sistemi a cui l'individuo appartiene (quindi, non solo la famiglia, ma anche il sistema-lavoro, il sistema-amici, il sistema-ecc.), ci sia una sorta di ordine, di equilibrio sistemico a cui rispondono tutti i membri di quel gruppo. Un cambiamento di anche solo una piccola porzione di insieme, apporta cambiamento nella totalità, e questa trasformazione può essere più o meno prossima ad un nuovo stato di ordine.

Tutto ciò che accade nel sistema (in qualità di eventi, non-detti, tragedie, rimossi, ecc.) rimane all'interno di questo e influenza i movimenti futuri dei membri direttamente interessati e anche di quelli che vengono cronologicamente dopo. Da questa presa di coscienza Hellinger sviluppa il concetto di Ordini dell'Amore, di irretimenti e di Anima Universale (concetti di cui tratterò nel corso della tesi).

Il presupposto teorico-metodologico alla base del lavoro con le costellazioni familiari è il processo fenomenologico, cioè l'osservazione di ciò che emerge durante un gruppo o una seduta di costellazioni familiari, osservazione che permette la visione delle dinamiche latenti e inconscie presenti nell'individuo sul sistema familiare (“ereditate” dai propri genitori) e il loro graduale cambiamento.

La fenomenologia è l'elemento principale della teoria, l'osservazione, cioè, del fenomeno così come si presenta, “al naturale”, con una minima manipolazione da parte del terapeuta e con l'atteggiamento di chi è in ascolto di ciò che accade senza pensieri, preconcetti o giudizi.

## **Il setting**

Le costellazioni familiari hanno molte affinità con le terapie di gruppo che conosciamo. Un gruppo di costellazioni familiari è composto da persone che appartengono a diverse classi sociali, età, che hanno diverse professioni ed esperienze di vita. Si tratta spesso di gruppi eterogenei, che conoscono le costellazioni attraverso volantini, locandine, consigli di amici o conoscenti, attirati da bisogni diversi corrispondenti alle proprie problematiche.

Il gruppo si svolge in una stanza abbastanza grande con le sedie disposte in modo da formare un cerchio. Il costellatore si assicura di lasciare libera la sedia alla sua destra, sulla quale si siederà chi decide di fare la propria costellazione. Lo spazio vuoto che il cerchio contribuisce a creare al centro della stanza è lo "spazio del gruppo", all'interno del quale hanno luogo le costellazioni.

All'inizio del gruppo il conduttore presenta brevemente la teoria alla base delle costellazioni, estrapolando gli elementi più importanti per la comprensione dei partecipanti. Nella maggior parte dei casi, dopo la presentazione dello strumento si fa un esercizio di rilassamento (si può usare anche, a discrezione del conduttore, della musica o fare delle visualizzazioni guidate), allo scopo di prepararsi meglio al lavoro di gruppo e di entrare in contatto con la parte più profonda di se stessi, abbandonando il più possibile ogni resistenza.

Per partecipare ad un gruppo di costellazioni familiari non occorre nessuna preparazione specifica, nessun titolo di studio né particolari esperienze; ai partecipanti viene chiesto solamente di uscire dal giudizio, cioè di non giudicare se stessi e gli altri in base alle storie personali che emergono durante lo svolgersi del gruppo (ad esempio pensando "Quella non è una buona madre" oppure "Io mi sarei comportato diversamente"). Questi sono giudizi che possono essere facilmente anche solo pensati, ma che ledono la fiducia di base che si crea in un gruppo di terapia.

Non occorre che partecipino altri membri della famiglia (a volte può capitare di coinvolgere un fratello o un genitore, ma non è richiesto), si lavora comunque attraverso i rappresentanti e tale lavoro è un arricchimento per tutti i partecipanti al gruppo.

In seguito all'esercizio di rilassamento, il conduttore chiede al gruppo se qualcuno desidera fare la propria costellazione familiare; chi risponde (e, in tal modo, diventa il protagonista della costellazione) si alza dal proprio posto e si va a sedere vicino al costellatore che gli chiede di spiegare in modo sintetico il problema su cosa vuole lavorare.

Il conduttore, di solito, chiede anche come è composta la famiglia (quali sono i membri in vita e quali sono morti), se all'interno di questa ci sono state morti premature, fatti tragici o non-detti.



Nella maggior parte dei casi si mettono subito in scena la madre, il padre, i fratelli o le sorelle, se ci sono, e naturalmente se stessi (il nucleo familiare primario); si parte dal presupposto che, qualsiasi problematica una persona possa avere, alla base ci sia sempre qualcosa di non risolto che riguarda la famiglia d'origine. Se il problema, però, riguarda i propri figli è ragionevole lavorare sulla famiglia attuale, perché i bambini tendono a condividere i problemi non risolti dei genitori. Anche in questo caso, comunque, se i genitori se ne rendono conto, possono trovare la forza di riflettere sul loro passato e sui problemi non risolti ereditati dalle loro rispettive famiglie di provenienza. Quando si vuole avere un quadro più completo dei propri irretimenti si rappresentano sia la famiglia d'origine sia quella attuale.

Concretamente si chiede al protagonista di alzarsi e, camminando di fronte alle persone, di scegliere, lasciandosi guidare da ciò che sente, i rappresentanti per i genitori e le altre figure da mettere in scena.

Fatto questo, il protagonista deve posizionarli all'interno dello spazio come sente essere più rappresentativo per lui, ponendo due mani sulle loro spalle, conducendoli da dietro e dicendogli chi sono all'interno della rappresentazione ("Tu sei mia madre", "Tu sei me"). Questa collocazione avviene in modo spontaneo, senza dare spiegazioni e in un rispettoso silenzio. Quando tutti i personaggi sono disposti, il protagonista si siede e osserva ciò che avviene. D'ora in avanti, fino alla fine della costellazione, sarà solo uno spettatore e lascerà che ciò che vede e sente dal terapeuta e dai rappresentanti agiscano in lui.

A quel punto i rappresentanti devono abbandonare i propri pensieri, svuotare la testa dalle preoccupazioni e porre attenzione a ciò che accade al loro corpo, alle sensazioni che lo attraversano; se gli viene richiesto, comunicano queste sensazioni al conduttore e, quindi, al gruppo. Possono spostarsi fisicamente nello spazio del cerchio seguendo l'impulso del momento e come sentono in relazione agli altri rappresentanti messi in scena.

Il terapeuta, di solito, chiede ai rappresentanti come si trovano al loro posto. In base alle dinamiche che emergono, alle sensazioni che i rappresentanti comunicano e alle informazioni date dal protagonista, il conduttore fa spostare i rappresentanti o aggiungere nuove persone (il nonno, lo zio della madre, ecc. a seconda di cosa è emerso essere importante), al fine di raggiungere il momento in cui la costellazione ha più forza, verso un'immagine risolutiva, ed interromperla in quel momento.

La ricerca della soluzione non deve, però, ingannare: se si partisse con l'obiettivo di trovare la soluzione definitiva al problema si andrebbe incontro a molte delusioni; è sicuramente importante desiderare la soluzione ai propri problemi, ma è importante anche mantenere obiettivi concreti e soprattutto perseguibili. Perseguire obiettivi illusori, seppur nobili, è uno spreco di energie e non contribuisce ad altro se non all'abbassamento drastico dell'autostima (conseguenza dell'impossibilità di raggiungere tali obiettivi). Non si parla, dunque, di soluzione definitiva, ma di "immagine risolutiva".

Il metodo delle costellazioni familiari consente di prendere consapevolezza delle dinamiche che esistono all'interno della nostra famiglia, di che posto occupiamo e l'origine di molti problemi. Questa nuova consapevolezza permette di vedere da nuovi punti di vista le situazioni problematiche e di avere nuova forza e fiducia verso la risoluzione.

## **Il ruolo dei rappresentanti**

La cosa che sorprende tutte le persone che partecipano per la prima volta ad un gruppo di costellazioni, è il fatto che i rappresentanti dallo spazio in cui si trovano hanno veramente accesso ai sentimenti e alle emozioni delle persone da loro rappresentate; succede molto spesso (e io per prima posso testimoniare di averne fatta esperienza) che sentano anche cambiamenti fisici, come passaggi repentini da sensazioni di caldo a sensazioni di freddo, mal di testa, groppo in gola, sensazione di peso sulla schiena, ecc. Nella loro posizione sentono con chi sono arrabbiati e con chi, invece, sono in pace.

Ma perché scegliere proprio delle persone che, in fondo, sono estranee ai fatti della famiglia? Questo in realtà è un grosso vantaggio, perché permette di non essere prevenuti. Il protagonista, infatti, porta con sé tutto il carico dei suoi pesi familiari, dei rancori mai sedati, delle gelosie, ecc.; tant'è che a volte il conduttore deve interrompere il racconto del cliente, per riportarlo da queste emozioni inutili per il lavoro sistemico a fatti più concreti.

Non avendo sentimenti forti nei confronti della famiglia che vanno a figurare, i rappresentanti riescono meglio ad entrare in contatto con il campo cosciente che si crea ed, essendo in sintonia con esso, sono maggiormente disposti ad assecondare il cambiamento. E' molto difficile, infatti, per una persona che vive la propria vita creandosi giorno dopo giorno un proprio modo di vedere e di approcciarsi al mondo, lasciare andare le vecchie e "confortanti" idee e pregiudizi per fare spazio ad un cambiamento che comporta quasi sempre della sofferenza.

Succede molto spesso, infatti, che il protagonista non riesca ad accogliere ed accettare il cambiamento avvenuto ed evidenziato dalla costellazione; questo vuol dire solo che ha bisogno di più tempo. In questi casi, è comunque utile che lui veda con i suoi occhi la possibilità di una riconciliazione, che la porti con sé come un'immagine senza volerla imporre a se stesso, lasciando che agisca su di lui come un messaggio inconscio.

Conoscendo poche notizie della famiglia in questione, i rappresentanti riescono ad entrare con più chiarezza nelle energie del campo, a lasciarsi percorrere dalle energie delle persone che rappresentano.

Hellinger tende a non dare spiegazioni precise né definizioni sul perché avvengano tali fenomeni; è difficile, quindi, spiegare il processo che avviene quando una costellazione prende forma. Quello che accade potrebbe essere definito quasi una "presentificazione" dei

membri della famiglia ad un livello transgenerazionale, una loro partecipazione inconsapevole alle emozioni profonde, ai dolori, alle tragedie passate, alle sensazioni propiocettive; questo avviene anche per i parenti che al momento della messa in scena sono deceduti.

Da una prospettiva più psicoterapeutica, i rappresentanti hanno il compito di “percepire queste energie e comunicarle al terapeuta” (Ulsamer, 1999, pag. 88), devono comunicare al terapeuta anche i sentimenti che provano, senza necessariamente agirli. Hanno altresì un ruolo di guida, perché sono le persone più vicine a capire se uno spostamento, piuttosto che una frase o una direzione, siano interventi efficaci oppure no. Nel dubbio si chiede sempre al rappresentante ciò che sente.

Non vengono richieste doti particolari, di “medianità” o altro; tutti possono partecipare ad una costellazione in qualità di rappresentanti. I posti-ruoli hanno già forza propria e si è visto come chiunque li occupi tenda ad avere percezioni simili.

A tal proposito, occorre sottolineare che l’esperienza (mia, ma non solo) dimostra come in realtà chi viene scelto per rappresentare un determinato ruolo, nella maggior parte dei casi, ha un ruolo simile nella sua famiglia. Sono frequenti frasi come “Anch’io provo questo nei confronti di mio padre”, “Anch’io ho avuto un’esperienza simile”, a conferma del fatto che non si viene scelti a caso; d’altra parte, ho potuto osservare lo stesso fenomeno in altre tipologie di gruppi, all’interno di sedute di psicodramma.

Hellinger non dà spiegazioni del perché ciò accade, eppure succede proprio così. Questo perché (probabilmente) le energie del campo cosciente entrano in movimento già durante il momento della domanda: esponendo il problema su cui si vuole lavorare, il protagonista racconta la sua famiglia e fa emergere già in parte le dinamiche esistenti; scegliendo poi i rappresentanti, comunica a ciascuno di essi che persona sono chiamati a rappresentare. Tutte queste sono informazioni preziose che vengono “captate” dal campo cosciente e che iniziano a lavorare nell’“inconscio gruppale”. Il gruppo, dal canto suo, immerso in questo campo, entra esso stesso in sintonia con queste energie. Si potrebbe dire, con la dovuta cautela, che il campo cosciente guida nella scelta dei rappresentanti; diventa una sorta di matrice all’interno della quale si incontrano tutte le persone del gruppo, e permette che siano scelti proprio coloro che sono più in sintonia con quei ruoli specifici, quei sentimenti, quelle dinamiche.

Un’obiezione a questo proposito potrebbe essere: se è vero che chi viene chiamato a rappresentare un ruolo risulta avere nella sua esperienza quotidiana un ruolo simile, come si può non confondersi quando un rappresentante viene sommerso dai propri ricordi personali? Il terapeuta e gli altri rappresentanti se ne accorgono. Un’accortezza che può essere utile, in questi casi, è fare attenzione che la persona non ricopra sempre (o molto frequentemente) lo

stesso ruolo; in questo modo non si creano quei personaggi fissi che inficierebbero a lungo andare l'esito della costellazione.

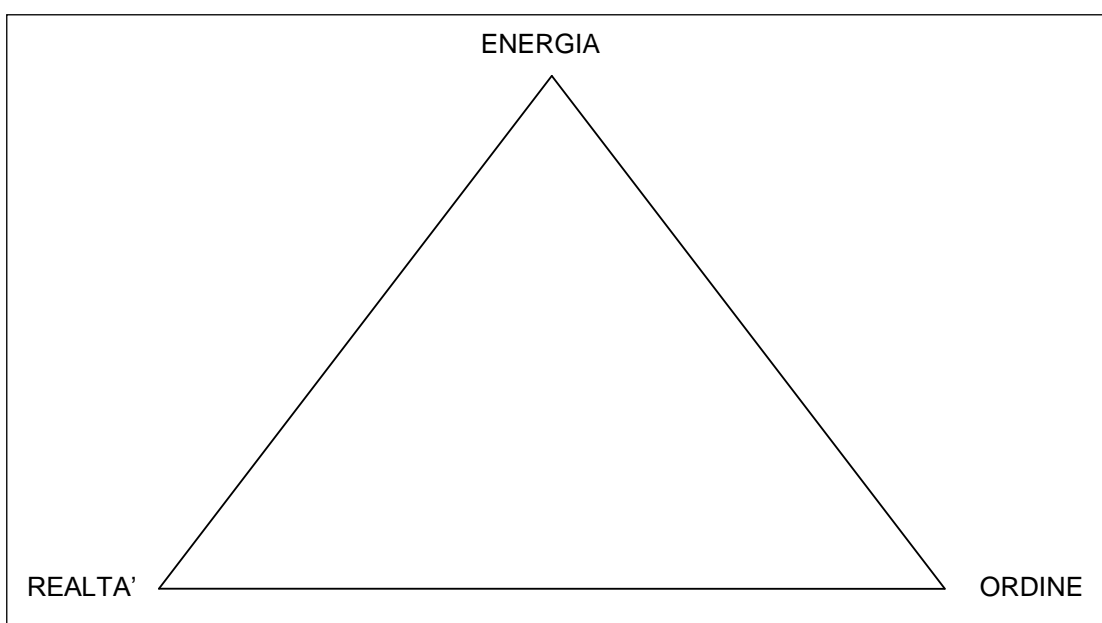
## **Il ruolo del costellatore**

Ciò che è importante per il terapeuta "è la capacità [...] di entrare in contatto con il "campo cosciente" e di utilizzare la propria intuizione" (Ulsamer, 1999, pag. 103).

Il concetto di intuizione può confondere il terapeuta inesperto che si avvicina a questo tipo di lavoro: non si tratta, infatti, di fare o dire tutto ciò che passa per la testa, più che un concetto astratto si parla di un atteggiamento di profonda accettazione verso tutto ciò che è; si tratta, cioè, di non giudicare i fatti o le persone, di essere in uno stato di sincera accoglienza nei confronti di tutto ciò che emerge dalle varie rappresentazioni, accoglienza anche nei confronti delle paure e dei blocchi che le persone portano. Con questa preparazione, l'autorevolezza del terapeuta diventa uno strumento utile per seguire l'energia del campo che fluisce attraverso i rappresentanti, i quali devono essere tenuti in grande considerazione, perché grazie alle loro reazioni e alla fiducia che il terapeuta pone nei loro confronti, permettono alle dinamiche familiari di emergere.

Un allievo di Hellinger, Bertold Ulsamer, in uno dei suoi libri (1999, pag. 104) propone una lettura interessante del lavoro del costellatore, che risulta essere molto complesso, perché presuppone di trovare un equilibrio che tenga conto di tre diversi piani:

Figura n. 1: i tre livelli su cui lavora il costellatore.



Il terapeuta , a seconda della necessità, lavora su uno dei tre piani, tenendo sempre in considerazione la presenza degli altri due, seguendo le energie dei rappresentanti.

Col passare del tempo la percezione del conduttore diventa sempre più raffinata; "più il terapeuta vede, meno deve domandare, poiché riconosce qual è la direzione in cui va l'energia dei rappresentanti" (Ulsamer, 1999, pag. 105). In tal modo, lavora a *livello dell'energia*.

I rappresentanti, nel ruolo assegnato, sentono cosa è meglio per loro, in quanto membri in quel momento della famiglia in questione, e cosa è più giusto per l'intero sistema familiare; il terapeuta, prestando attenzione a ciò che i rappresentanti gli comunicano, sa se è sulla strada giusta (*livello della realtà*).

Il *livello dell'ordine* comprende il sistema familiare dal punto di vista strutturale: le costellazioni familiari confermano sempre che all'interno della famiglia esiste un ordine specifico e implicito (i cosiddetti Ordini dell'Amore). "Specifico" proprio perché non esiste un ordine assoluto, che si presenta sempre uguale in tutte le famiglie, ma ogni famiglia possiede una "disposizione ottimale" in cui ogni membro sente di essere al proprio posto. E' importante che il conduttore segua questo ordine, aiutandosi anche con ciò che i rappresentanti sentono e comunicano, ed è importante anche che venga coinvolto il piano della realtà.

Oltre ad avere questi tre aspetti ben presenti, il terapeuta deve mettere comunque sempre in primo piano il paziente, la persona che chiede di fare la propria costellazione, perché è per lei che si cerca una soluzione. Per fare in modo che questa soluzione sia più raggiungibile, occorre anche predisporre ad accogliere tutti i membri della famiglia, a trovare un posto nel proprio cuore anche per gli esclusi; il che significa eliminare il filtro morale che tutti noi possediamo (e che ci è stato tramandato dalla tradizione cristiano-cattolica), filtro che ci impedisce di accogliere l'altro in tutto ciò che è, anche nella sua diversità.

Ultimo aspetto (non per importanza) è l'obiettivo che il terapeuta si deve porre prima di iniziare: è inutile partire con l'idea di "guarire" una persona, è illusorio pensare di poter risolvere qualsiasi tipo di problema all'istante; quale tipo di terapia è miracolosa a tal punto?

Bert Hellinger, addirittura, consiglia ai costellatori di non porsi obiettivi, di non aspettarsi di guarire e di modificare il destino di nessuno. Guardare "ciò che è" e accettarlo, questo è l'atteggiamento corretto.

Le costellazioni familiari sono un metodo terapeutico puntuale per quanto riguarda le dinamiche familiari inconsce, le quali spesso sono coadiutori delle più svariate sintomatologie (da una semplice emicrania ad una sintomatologia più grave e complessa, come la sclerosi multipla); sono, a mio parere, un ottimo strumento, ma non bisogna dimenticarsi che, come per tutti gli strumenti, occorre che ci sia un esperto "a monte" che lo sappia usare, che condivida la teoria alla base e che sia in grado di gestire il proprio bisogno

di curare a tutti i costi (nonché il frequente delirio di onnipotenza che “colpisce” noi terapeuti). Se, infatti, il conduttore vede che l'energia all'interno della costellazione sembra essersi esaurita, che la situazione sembra essersi bloccata, è importante che non continui a lavorare per testardaggine o per il bisogno, appunto, di curare a tutti i costi; in questi casi, la cosa migliore da fare è interrompere la costellazione lì dove si è bloccata.

## **Il campo cosciente**

Il concetto di *campo cosciente* è essenziale per la comprensione di quello che accade in una costellazione. E' un concetto nuovo, definibile come “il campo attraverso cui i rappresentanti possono accedere alla coscienza delle persone che rappresentano, percependone sentimenti e relazioni ed entrando in contatto, ad un livello molto profondo, con un sistema di relazioni che non è il loro” (Ulsamer, 1999, pag. 79).

E', dunque, attraverso il campo cosciente che la costellazione può avere luogo, ed è grazie alla capacità di percepire le energie che vi circolano, propria di coloro che sono chiamati a rappresentare la famiglia, che possono emergere le dinamiche esistenti e anche le eventuali soluzioni.

Nelle diverse esperienze di gruppi di costellazioni (esperienze mie, ma anche documentate dai libri), viene rilevata l'importanza, in caso di dubbio, della testimonianza del rappresentante. Hellinger, infatti, consiglia di chiedere sempre conferma ai rappresentanti nel verificare l'autenticità di ciò che si dice, si fa, si prova.

Molte persone ritengono che questo fenomeno sia talmente incredibile da dubitare che avvenga realmente. Lo scetticismo, in questi casi, può essere di aiuto per evitare di “buttarsi” in modo superficiale su affascinanti chimere. Nonostante gli atteggiamenti scettici, anche queste persone capiscono che i rappresentanti provano realmente quelle emozioni e sensazioni.

Nelle rappresentazioni familiari, persone che non si conoscono diventano canali che esprimono la verità del soggetto, anche se questo può sembrare incredibile. [...] Per la maggior parte delle persone, le rappresentazioni mettono in discussione la visione del mondo che esse hanno avuto fino a quel momento.

(Ulsamer, 1999, pag. 79-80)

In tal senso, è meglio che a rappresentare siano persone sconosciute alla famiglia, estranee al carico dei ricordi familiari che il protagonista porta con sé. C'è da aggiungere, oltre a questo, che è molto più facile per un profano calarsi nella rappresentazione e accettare ciò che emerge dalla costellazione, rispetto ad un professionista, come potrebbe

essere lo psicologo o il medico; queste persone hanno alle spalle un background professionale e culturale corredato di teorie razionali e conoscenza scientifica, e proprio questo fatto rende maggiormente difficile l'espressione spontanea di ciò che si sente, l'accantonamento di tutti questi modelli a favore del cosiddetto "sentire".

Una possibile spiegazione del concetto di "campo cosciente" potrebbe riprendere il concetto di "campo morfico" introdotto da Rupert Sheldrake (vedi scheda qui sotto).

Scheda n. 1: campi morfici.

### **I campi morfici di Rupert Sheldrake.**

Il concetto di morfogenesi fu introdotto negli anni '20 da un gruppo di studiosi dell'evoluzione: i campi morfogenetici, o campi morfici, erano considerati simili a quelli della fisica, "consistevano in zone di influenza invisibili caratterizzate da proprietà intrinsecamente olistiche [...] Esistevano dentro e attorno agli organismi, e contenevano una gerarchia di campi disposti uno dentro l'altro come scatole cinesi – campi di organi, campi di tessuti, campi di cellule" (Sheldrake, 1990, pag. 106).

Rupert Sheldrake, fisico e scrittore contemporaneo, sul finire degli anni '70, riprese questo concetto e introdusse l'ipotesi che sia la struttura sia i comportamenti caratteristici di tutti i sistemi chimici, fisici e biologici esistenti in natura fossero guidati da campi organizzativi agenti attraverso lo spazio e il tempo, che lui chiamò "campi morfici".

Tale concetto è stato adottato ampiamente dalla biologia evolutiva, anche se la sua natura resta tutt'ora sconosciuta. Alcuni studiosi ritengono si tratti di reazioni fisico-chimiche non del tutto chiarite; altri, invece, parlano di "equazioni morfogenetiche" appartenenti ad un immaginario mondo platonico di forme matematiche eterne. "Le equazioni di campo morfogenetico di tutte le specie passate, presenti e future [...], risiederebbero in una sfera matematica trascendente. Queste verità matematiche sono fuori dal tempo, non possono evolversi e non subiscono l'influsso di niente di ciò che accade nel mondo fisico. Sono come modelli ideali di tutti gli organismi possibili nella mente di un matematico" (Sheldrake, 1990, pag. 107). Ma credo che questa definizione, anche se molto ben articolata, non soddisferebbe nessun lettore desideroso di avere una spiegazione chiara di tale fenomeno, come anche non soddisfò Sheldrake.

Egli tentò di spiegare i campi proponendo la tesi della "causazione formativa", secondo cui questi "sarebbero un nuovo tipo di campo finora sconosciuto alla fisica, caratterizzato da una natura intrinsecamente evolutiva. [...] L'attività formativa dei campi non sarebbe determinata da leggi matematiche senza tempo – benché i campi possano in certa misura essere plasmati attraverso la matematica – ma dalle forme effettive assunte da individui della specie vissuti precedentemente. Quante più volte un modello di sviluppo si

ripete, tanto più aumenta la probabilità che si ripeta ancora. I campi consentono a ogni specie di riunire, conservare e lasciare in eredità le caratteristiche che la contraddistinguono” (Sheldrake, 1990, pag. 107).

Se si pensa al processo di formazione di un cristallo si può notare come le sostanze tendano a cristallizzarsi in una specifica struttura, proprio perché precedentemente un'altra sostanza si era cristallizzata allo stesso modo; intervengono, quindi, abitudini consolidate dalla ripetitività. Tale ripetitività potrebbe essere causata dalla *risonanza morfica*, quel processo attraverso il quale ciascun sistema minimamente organizzato (il sistema uomo, il sistema organi, il sistema albero, ecc.) trasferisce informazioni ai propri simili attraverso il tempo e lo spazio.

Noi, in quanto individui, non ereditiamo solamente il patrimonio genetico, ma anche i campi morfici che fanno parte del nostro ambiente (il campo famiglia, il campo nazione, il campo maschio/femmina, ecc.). “I geni vengono trasmessi materialmente dai predecessori e permettono di produrre particolari molecole proteiche; i campi morfici vengono passati in modo non materiale attraverso la risonanza morfica non soltanto dai predecessori diretti, ma anche da altri individui della specie. L'organismo in fase di sviluppo entra in sintonia con i campi morfici della propria specie e attinge così alla memoria collettiva” (Sheldrake, 1990, pag. 109). Una vera e propria *presentificazione del passato*.

In un suo recente libro, Sheldrake approfondisce maggiormente il concetto: “I campi morfici, così come i campi della fisica già noti, sono regioni di influenza all'interno dello spazio-tempo, localizzati dentro e intorno ai sistemi che organizzano. Il loro funzionamento è probabilistico. Essi si limitano ovvero impongono un ordine all'indeterminismo intrinseco dei sistemi cui presiedono. Comprendono in sé, e connettono, le varie parti del sistema che sono preposti a organizzare. Così un campo cristallino organizza i modi secondo cui molecole e atomo si ordinano all'interno di un cristallo. [...] Un campo sociale organizza e coordina il comportamento degli individui che lo compongono, per esempio il modo in cui ciascun uccello vola all'interno dello stormo” (Sheldrake, 1981, pag. 285).

I campi morfogenetici si sviluppano con il passare del tempo, sono modificati dalle forme di tutti i sistemi successivi e si trasmettono nel tempo influenzando i futuri sistemi. “Nella psicologia umana, le attività della mente si possono interpretare come campi morfici che interagiscono con le attività fisio-chimiche del cervello. Non si tratta di campi limitati al cervello, bensì tendenti ad uscire dal corpo e a penetrare nell'ambiente. Questi campi mentali estesi sono il veicolo della percezione e del comportamento” (Sheldrake, 1981, pag. 298).



L'esperienza, in ogni caso, resta la migliore prova di validità. Inoltre, man mano che un individuo prende parte a gruppi di costellazioni, si affinano le sue doti e si familiarizza sempre di più con il campo cosciente (o campo morfico).

Nelle costellazioni l'energia del campo cosciente si esprime sia in direzione delle dinamiche inconsce presenti nel sistema familiare, sia verso una possibile soluzione di quelle dinamiche causa di sofferenza o vera e propria patologia. Nel primo caso, i rappresentanti sentono le energie provenienti dalla famiglia, che mutano a seconda della posizione rispetto agli altri membri e della direzione dello sguardo, e le comunicano al terapeuta e al gruppo. Nel secondo caso, invece, si tratta di un diverso tipo di energia, maggiormente orientata alla guarigione; i rappresentanti, in questo caso, sentono di essere molto attratti verso una direzione, mentre altre volte lo sentono meno. In base a ciò che questi comunicano, il conduttore-terapeuta saprà dove dirigere la propria attenzione per raggiungere una soluzione.

Nei casi, soprattutto, di violenze o crimini è possibile che le persone siano portate a cercare nelle rappresentazioni un valore di verità, allo scopo di verificare, in tal modo, i fatti accaduti nella propria famiglia. Questo è sbagliato.

Il lavoro delle costellazioni non è adatto ad indagare la realtà dei fatti, perché non lavora sul piano della realtà. Quello che si osserva in una costellazione non è una drammatizzazione della storia familiare; entrano piuttosto in gioco forze appartenenti a quello che potrei definire "inconscio familiare transgenerazionale", riprendendo il concetto di "inconscio collettivo" di Jung.

Approfondiamo quest'ultimo concetto: essendo, appunto, "inconscio", i suoi contenuti "non sono mai stati nella coscienza e perciò non sono mai stati acquisiti individualmente, ma devono la loro esistenza esclusivamente all'ereditarietà" (Galimberti, 1999, pag. 520). Che cosa s'intende per "ereditarietà" in questo caso? Io estenderei qui il concetto a qualcosa di più della semplice "trasmissione genetica" di cui abitualmente parla chi tratta questo argomento, aggiungendo al patrimonio cromosomico il bagaglio transgenerazionale della nostra storia familiare.

Ogni individuo nasce con "imprese" dentro di sé una serie di informazioni che gli saranno utili per il suo sviluppo: alcune di queste riguardano il suo correlato genetico, altre fanno riferimento a qualcosa che va oltre il semplice nucleo familiare composto da genitori e figli, e comprende tutto l'"immaginario universale", tutte quelle strutture formative primordiali che modellano le nostre emozioni, i nostri pensieri e le nostre azioni, e che Jung chiama "archetipi".

Il contenuto dell'inconscio collettivo [...] è formato essenzialmente da "archetipi".  
(Galimberti, 1999, pag. 520)

Trattandosi di “possibilità ereditate di rappresentazioni, di “binari” che si sono formati progressivamente in base alle esperienze accumulate nell’ascendenza genealogica, negare l’ereditarietà di questi binari equivarrebbe a negare l’ereditarietà del cervello” (Jung, 1928b, pag. 62).

Esiste, dunque, una sorta di trasmissione a livello transgenerazionale, anche di tipo ereditario. Se esiste, allora, un inconscio collettivo, un vero e proprio immaginario appartenente a tutta l’umanità, esiste anche un *inconscio familiare* che appartiene e di cui fanno parte tutti i membri del sistema-famiglia.

James Hillman, fondatore della Psicologia degli Archetipi, afferma a tal proposito che “Noi non siamo uno, ma molti”, proprio a sottolineare questo aspetto pluralistico della nostra personalità. Ogni individuo, infatti, dalla nascita fino alla morte, si costruisce, si modella, si identifica e si dis-identifica con l’ambiente circostante; in questo modo modella la sua personalità e attua delle scelte in ogni momento tra ciò che è e ciò che potrebbe essere. Parte dalle sue infinite possibilità di realizzazione, di cui dispone alla nascita (identità diffusa), e si costruisce nel tempo la propria identità attraverso le esperienze, con l’aiuto delle persone e dell’ambiente circostanti.

La costruzione dell’identità è un processo ancora molto controverso e molto dibattuto all’interno della comunità accademica. Senza approfondire maggiormente il percorso identitario dell’essere uomo, vorrei comunque sottolineare il fatto che, per raggiungere questo obiettivo, l’individuo debba operare delle scelte che lo costringono a privilegiare alcuni aspetti della sua personalità in formazione a discapito di altri. Jung parlava di Ombra per riferirsi alle parti inconsce trascurate e non accettate, relegate nell’ombra, appunto, della nostra psiche; noi possiamo utilizzare il concetto di Ombra per indicare quelle parti che, presenti fin dalla nascita, non sono state sviluppate e che, quindi, rimangono sotto forma di potenziale per l’individuo.

Il nostro stile di coscienza occidentale è centrato sull’Io, un’entità separata ed unitaria, quasi un mito-obiettivo a cui rifarsi quando si staglia l’accusa di egoismo. L’atteggiamento distanziante che porta con sé questo stile di coscienza soffoca la libera espressione di parti vitali, proprio quelle parti che sono fuori dagli schemi imposti dalla nostra coscienza individualistica, e che, anche se soffocate, appartengono allo stesso modo all’individuo. Jung risolve questo conflitto introducendo il concetto di Sé, entità che abbraccia tutti gli aspetti della personalità, sia consci che inconsci, e che ci ricollega all’universale dell’inconscio collettivo. Il Sé, quindi, allarga il campo della visione in un quadro molto più ampio, che tiene conto anche di aspetti sistemici.

Parlando di “inconscio sistemico-familiare”, mi riferisco a qualcosa che non rientra nel campo della coscienza (proprio perché è “inconscio”), e non può, quindi, essere usato come strumento attraverso il quale cercare la verità storica dei fatti.

Molte persone giungono alle costellazioni allo scopo di verificare un evento anche molto traumatico, riguardante sé o altri. Ciò che mostrano le rappresentazioni, però, non sono eventi realmente accaduti, ma sono le energie che vanno a creare le dinamiche esistenti; importante è quello che emerge, che si sviluppa durante e nella costellazione.

### **L'uso del linguaggio**

Chi si avvicina alle costellazioni familiari si accorge subito che il conduttore, fin dall'inizio del gruppo, utilizza delle parole e delle frasi che sembrano giungere da un passato molto remoto. Sono frasi arcaiche, che fanno di antico; ad alcuni provocano rabbia, perché assomigliano molto a frasi religiose (ad esempio, "Ti onoro. Cara mamma, benedicimi in modo che possa vivere in pace").

Chi conosce le costellazioni, per esperienza diretta sul campo, sa che non esiste linguaggio migliore per esprimere l'Amore di cui Hellinger parla, quell'amore da cui dipende l'equilibrio (o il disequilibrio) del sistema familiare. E' un linguaggio semplice, che con poche parole arriva dritto all'obiettivo, risuona nelle profondità dell'anima.

Hellinger sviluppò questo linguaggio, figlio certamente delle sue esperienze precedenti (da missionario, monaco, e poi psicoterapeuta), e lo mantenne fino ad oggi proprio per la sua forma diretta, le sue frasi chiare che permettono di accedere al livello arcaico della parte più profonda di noi, della nostra psiche e anche della nostra anima. Quello che colpisce è proprio la semplicità di queste frasi, che il più delle volte si limitano ad osservare e ad esprimere la realtà ("Io sono tuo padre. Tu sei mio figlio").

Queste frasi hanno effetti incredibili, perché chiarificano, rafforzano e risolvono; i rappresentanti appena le sentono tirano sospiri di sollievo, si sentono meglio, vedono cose che prima non riuscivano a vedere. Naturalmente queste frasi hanno un effetto di questo tipo solo se sono autentiche, cioè in sintonia con l'atmosfera e la situazione del momento. Anche in questo caso, sono importanti le informazioni che i rappresentanti ci comunicano; Hellinger, in tutti i suoi gruppi, dice sempre ai rappresentanti di pronunciare queste frasi solo se sentono che ciò che dicono è vero, solo se ritengono che sia giusto per quel momento. I rappresentanti non sbagliano quasi mai sulle loro sensazioni e, in questo modo, aiutano essi stessi il lavoro del costellatore, evidenziando i movimenti in atto.

Alcune volte le frasi possono agire come un rituale; teniamo ben presente, però, che anche i rituali, così vicini al sacro, possono essere snaturati se usati e ripetuti meccanicamente. E' importante, infatti, l'uso di questo linguaggio; esso risulta veramente efficace solo se il costellatore si mette in contatto con il campo cosciente presente all'interno del gruppo, mettendosi in questo modo a disposizione delle energie che vi circolano e calandosi con il corpo, la mente e l'anima nella dinamica in atto. Sarà in grado, così, di

individuare la frase giusta da dire nel momento giusto e, attraverso l'osservazione delle reazioni dei rappresentanti, sarà in grado di modificarla, se necessario.

Altre volte le frasi possono essere rivelatrici di tensioni latenti all'interno del sistema familiare. Nel concreto delle situazioni i rappresentanti comunicano di stare meglio dopo aver pronunciato la frase giusta, sentono un sollievo quasi immediato.

Perché queste frasi sono così importanti? Lo sono perché la loro azione è in linea con gli obiettivi delle costellazioni, aiuta a diradare la nebbia che ci offusca la vista e che ci impedisce di vedere ciò che ci succede intorno. Queste frasi hanno molto potere se pronunciate nel momento giusto, perché chiariscono, rendono evidenti i fatti, non si basano su supposizioni, ma su ciò che emerge.

Nei casi in cui la realtà significa dolore o, peggio ancora, orrore, sono un aiuto indispensabile.

Anche la cosa più orribile perde una parte del suo orrore quando viene chiamata per nome. È compito del terapeuta dare un nome all'orrore.

(Hellinger, 1999, pag. 92)

## 1.2 La coscienza personale

La vita dell'uomo, fin dai primi momenti, è relazione. Il neonato richiede ai suoi genitori, e alle persone che entrano in relazione con lui, la massima attenzione; d'altra parte l'etologia insegna quanto gli esseri umani siano dipendenti dai loro simili e quanto, quindi, siano indispensabili le relazioni.

Nel momento in cui entriamo in relazione con un'altra persona si attivano comunicazione e scambio: entrano in gioco i nostri bisogni e i bisogni dell'altro, si attiva, cioè, un'interazione molto complessa.

Secondo Hellinger sono tre i bisogni che emergono in modo particolare:

1. il bisogno di avere dei forti legami, di appartenere a qualcosa;
2. il bisogno di mantenere un equilibrio tra dare e ricevere;
3. il bisogno di salvaguardare l'ordine sociale.

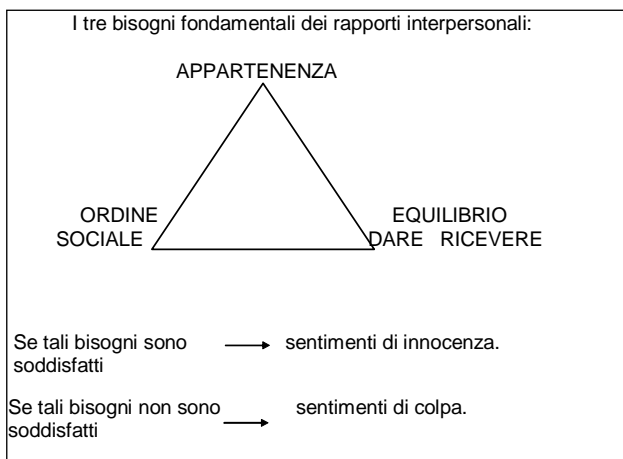
Questi bisogni limitano le nostre possibilità, ma rendono possibili le relazioni, perché attivano il bisogno dell'altro.

Se soddisfiamo tali bisogni e instauriamo rapporti positivi ed equilibrati, la nostra percezione è quella di essere capaci di far crescere una relazione; ciò ci rende liberi dai sensi di colpa e, quindi, ci sentiamo *innocenti*. Se, al contrario, facciamo qualcosa che mette in pericolo i nostri rapporti, il sentimento provato è la *colpa*.

La colpa e l'innocenza a cui Hellinger si riferisce in questo contesto, non appartengono al campo della morale, così come noi li intendiamo, ma fanno parte di quella che potremmo chiamare *coscienza personale*.

Vediamolo attraverso uno schema.

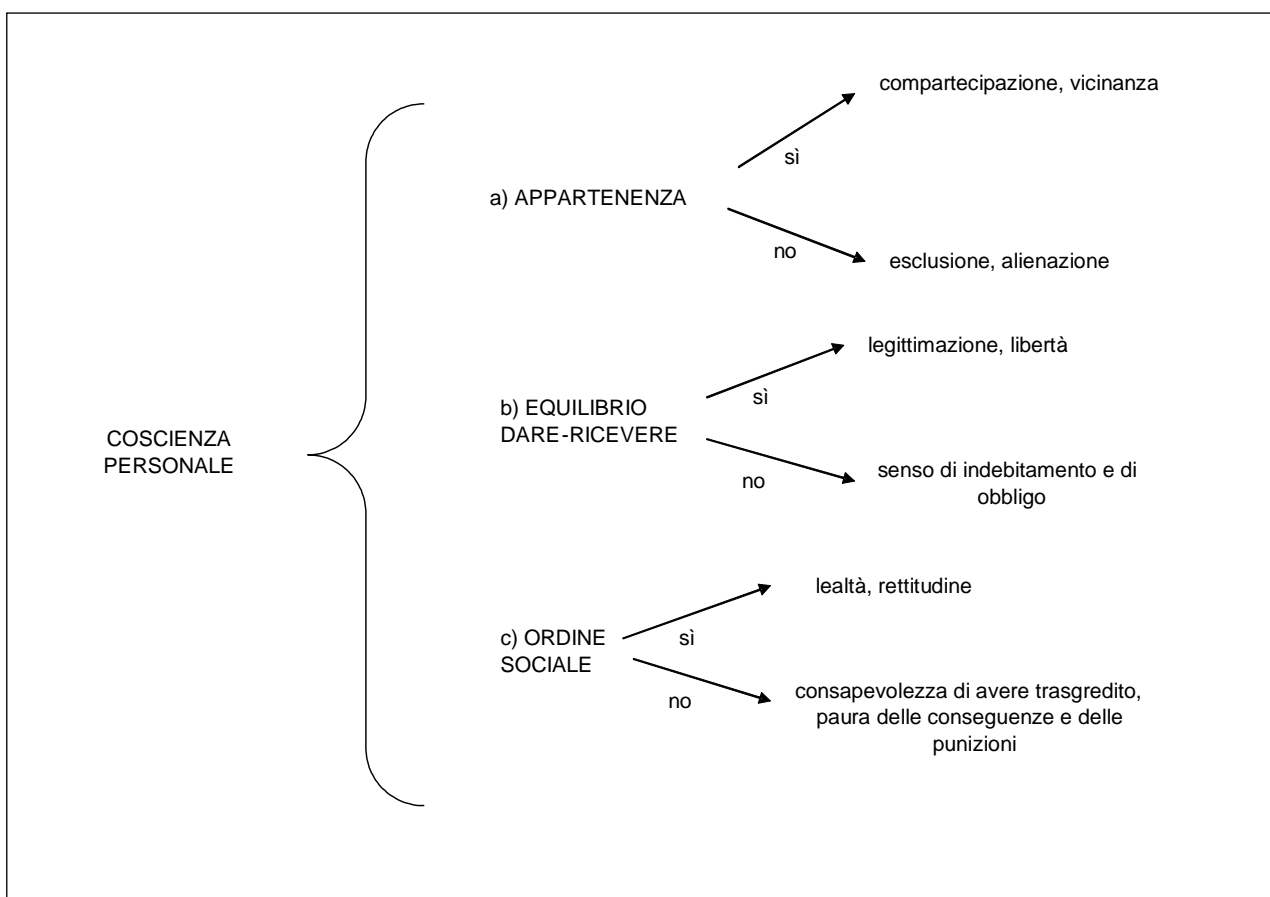
Figura n. 2: i tre bisogni fondamentali.



Si potrebbe affermare che i sentimenti della colpa e dell'innocenza non siano legati ad una morale assoluta, ma costituiscano prima di tutto un fenomeno sociale. Il fatto di sentirsi a posto con la coscienza oppure in colpa non ha nulla a che fare con il bene o il male; infatti, si compiono i più efferati omicidi senza provare alcun rimorso (vedi l'esempio di Hitler, Milosevic e altri capi politici attuali).

Il bisogno di appartenenza, di equilibrio tra dare ricevere e di mantenere le convenzioni sociali, ci permettono di mantenere dei legami con i gruppi sociali ai quali apparteniamo. A seconda del bisogno che tentiamo di soddisfare entrano in gioco sentimenti diversi; cerchiamo di capirlo con uno schema riassuntivo.

Figura n. 3: bisogni e coscienza personale.



La coscienza personale è al servizio per tutta la vita di questi bisogni, anche quando sono in contrasto tra di loro; in quest'ultimo caso noi li viviamo come conflitti della nostra coscienza.

Hellinger sottolinea l'interdipendenza e la complementarità dei due poli colpa-innocenza: "chiunque si avvicini all'innocenza rispetto a un dato bisogno, al tempo stesso si avvicinerà alla colpa rispetto ad un altro" (Hellinger, 1998).

Chi sente di essere innocente rispetto a qualcosa tende a far valere il proprio senso di giustizia ai danni del colpevole; per raggiungere il suo obiettivo usa tutti i mezzi senza

scrupolo alcuno. In questo modo chi è innocente, pur di avere giustizia, agisce con ogni mezzo, anche facendo del male all'altro, e diventa egli stesso colpevole di altre ingiustizie.

La colpa e l'innocenza sono i sentimenti che ci permettono di vivere all'interno della società e che indirizzano le nostre azioni e i nostri pensieri; non sono, però, sentimenti assoluti, definibili uguali per tutti (come Hellinger stesso ricorda, Hitler aveva di certo una sua morale e sicuramente non sentiva la colpa del genocidio che egli stesso contribuì massicciamente a realizzare, ma sentiva che era una cosa giusta secondo i suoi valori, a tal punto da essere disposto a morire per il suo ideale).

Quando un bambino viene al mondo ha in sé possibilità infinite: da grande potrebbe diventare uno scienziato, un calciatore, un assassino, ecc. Ciò che limita le sue scelte è l'ambiente che lo circonda, il quale è altresì di fondamentale supporto per il neonato. Tale ambiente è in primo luogo la sua famiglia (il primario gruppo di appartenenza), che veicola gli stimoli, le esperienze, tutto ciò che arriva dal e al bambino; si potrebbe dire che il seme della coscienza personale stia nei primi rapporti del bambino con questo ambiente, il quale trasmette i valori propri di quel gruppo.

Ciò che ci appare, quindi, come una colpa o uno stato di innocenza è sempre filtrato dalla nostra coscienza e può quindi trarci in inganno. A seconda della nostra posizione rispetto all'altro con cui entriamo in relazione, vestiremo i panni della colpa o quelli dell'innocenza e la nostra verità potrà essere sempre e solo una verità parziale.

In un gruppo, un uomo raccontò di come una volta, da bambino, fosse rimasto seduto in cima a una collina a guardare il suo villaggio che veniva attaccato e distrutto da vicini di un'altra religione. Descrisse l'odio che provava per quegli uomini; conosceva alcuni di loro e ci era andato d'accordo. Raccontò di come, mentre rimaneva lì a guardare, all'improvviso gli fosse venuto questo pensiero: come mi sentirei se fossi nato in una di quelle famiglie? Cosa sarebbe accaduto se il vento avesse soffiato la mia anima alcune centinaia di metri più in là e io fossi entrato nel ventre di una di quelle madri, invece che in quello della mia? In tal caso assaporerei la vittoria e mi sentirei orgoglioso, come loro, e non proverei la rabbia e il dolore che invece provo; odierei noi e amerei loro.

(Hellinger, 1998, pag. 195)

La coscienza, quindi, salvaguarda i legami, ci lega alle persone e ai gruppi necessari alla nostra sopravvivenza.

Sottolineo nuovamente che la coscienza di cui qui si parla non appartiene alla morale e se perseguita non rende migliori, essa è al servizio dei falsi valori, delle superstizioni dei gruppi a cui apparteniamo e li conserva, rendendo difficile prevedere, sapere e ricordare qualsiasi cosa la nostra coscienza escluda. È come se nelle situazioni che dobbiamo affrontare fossimo aiutati da un filtro che stabilisce quello che possiamo percepire e conoscere e quello che, invece, è fuori dalla nostra esperienza.

"La morale inizia quando un gruppo ampio è legato ad una determinata idea o ad una determinata fede e chiunque non la rispetti viene escluso" (Hellinger, 2005). La morale non esiste in natura, è una costruzione umana che risente della cultura, utile a fare in modo che la maggior parte delle persone si creino paure e colpe simili, quindi confrontabili. Al cambiare del contesto sociale, infatti, cambia anche la nostra coscienza; tutto ciò ha lo scopo di proteggerci nella nuova situazione in cui ci troviamo.



### 1.3 Le regole sistemiche

#### La sfera dorata

L'Amore che mio padre mi ha dato  
Non l'ho riconosciuto.  
Da bambino, non capivo il valore di quel dono.  
Da adulto, sono diventato troppo duro, troppo simile a un uomo.  
Ora anche mio figlio sta diventando un uomo, e lo amo con tutto il mio cuore,  
Dove è presente, come nessun altro.  
Do ciò che un tempo presi, a qualcuno  
Che non me lo ha dato e che non me lo restituirà.

Quando sarò un uomo e penserò da uomo,  
Andrà, come me, per la sua strada.  
Resterò a guardare, con un desiderio senza invidia mentre  
Darà a suo figlio l'amore che do a lui.  
Il mio sguardo segue il gioco della vita  
Nei profondi meandri del tempo  
Dove ciascuno lancia sorridendo la sfera dorata,  
E nessuno la restituisce  
A colui che per primo l'ha lanciata.  
(Börries von Münchhausen, tratto da Hellinger, 1998, pag. 42)

Il fondamento della famiglia è l'unione tra un uomo e una donna, unione che considera sia gli aspetti economici e organizzativi, sia gli aspetti di amore e profonda intimità. L'espressione dell'amore attraverso l'intimità sessuale lega profondamente i due partner: entrambi, in un gesto di profondo amore, si espongono totalmente di fronte all'altro, mettendo a nudo non solo il proprio corpo, ma anche la propria vulnerabilità, la propria parte fragile, affidandosi completamente all'amore del compagno.

Oggi, fortunatamente, molti tabù sono stati superati e non si fatica più a vedere l'intimità sessuale in una prospettiva di realizzazione, non solo di un progetto di continuità di vita, ma anche di un momento di crescita per entrambi i partner e di scambio profondo. Si può, quindi, affermare senza remore che la sessualità ha un'importanza cruciale nel legame di coppia, direi indispensabile come la fiducia e il rispetto.

Nel corso degli anni, alcuni ricercatori si sono interessati al linguaggio del corpo e, più in generale, hanno cercato di capire in quanti modi il nostro corpo può comunicare attraverso segni e messaggi e, attraverso tali ricerche, questi segni sono stati codificati. Ad oggi, il corpo non può più essere messo da parte; al contrario, occorre dare spazio e importanza a ciò che ci comunica (come direbbe Hellinger, "lo Spirito è forte, ma la Carne è saggia").

Un'altra cosa importante in un rapporto di coppia è il distacco dalla propria famiglia d'origine: entrambi i partner, per realizzare un nuovo nucleo familiare, devono rinunciare al primo amore, al primo legame con i loro genitori. Questo naturalmente non significa tagliare i ponti completamente con la propria famiglia, ma sacrificare l'amore infantile fino ad allora provato in vista di un amore diverso, più maturo, che lascia spazio al nuovo compagno.

Occorre fare molta attenzione a coloro che cercano un uomo o una donna in grado di soddisfare i loro bisogni, perché sono proprio queste persone quelle che hanno più difficoltà a staccarsi a livello profondo dalla propria famiglia d'origine.

Hellinger sostiene che alla base della famiglia esistano le seguenti regole sistemiche, appartenenti a quelli che lui chiama Ordini dell'Amore (di cui parlo nel paragrafo 1.4):

- prendere i genitori e onorarli;
- prendere la vita rendendo grazie a coloro che la donano;
- prendere la propria parte di responsabilità in ciò che ci succede;
- includere gli esclusi;
- rispettare ciò che è stato, riconoscere i propri limiti e vivere nel presente;
- i genitori vengono prima dei figli;
- chi arriva prima ha la precedenza su chi arriva dopo;
- legge della transitorietà;
- legge della compensazione.

Tali regole, se rispettate, contribuiscono a mantenere in una situazione di equilibrio le complesse dinamiche familiari.

### **Prendere i genitori e onorarli.**

Ognuno di noi ha un profondo legame con la propria famiglia d'origine, composta da una madre, un padre, dei fratelli o delle sorelle, degli zii e dei nonni; la famiglia, però, non è solo formata dalle persone che impariamo a conoscere nel corso della nostra vita: esistono, infatti, legami invisibili con tutti i membri della nostra famiglia, compresi quelli che non abbiamo mai conosciuto, i nostri antenati.

Noi siamo come la punta di un iceberg, la cui base è composta dalla nostra famiglia al completo, cioè da tutti coloro che ne hanno fatto parte, compresi i morti e gli esclusi.

Attraverso il lavoro sulle costellazioni familiari, Bert Hellinger vuole testimoniare un aspetto molto importante della famiglia: quest'ultima è, cioè, inserita in un campo energetico relazionale all'interno del quale esistono regole precise. Volendo usare una metafora,

potremmo considerare la famiglia come una sorta di catena, i cui anelli simboleggiano le persone. Nonostante gli anelli non siano tutti collegati l'uno con l'altro, essi costituiscono comunque un'unità e un danno ad un solo anello causa la rottura dell'intera catena.

Questo esempio sottolinea quanto sia importante prendere in considerazione tutto il sistema, quindi tutte le persone che lo compongono; succede molto spesso, infatti, che il destino dei bambini sia intimamente connesso con quello di bisnonni o di altri avi. Tali dinamiche hanno luogo a livello inconscio, a livello di "anima": "L'anima fa in modo che i valori, i comportamenti e i destini dei predecessori continuino ad agire in un'altra persona, a vibrare con lei, spingendola a realizzare quel dato destino. Il lavoro con le rappresentazioni familiari ci aiuta a diventare consapevoli dell'influenza che la famiglia ha su di noi ed anche dei nostri legami con essa, in modo da poter fornire alla nostra "anima" gli strumenti necessari per liberarci e per guarirci" (Ulsamer, 1999, pag. 27).

Ogni uomo, in quanto figlio, deve avere rispetto dei propri genitori, deve onorarli e ringraziarli per la vita che essi gli hanno donato, perché nessun'altro dono potrà mai pareggiare il primo. Onorare i genitori significa vivere la vita che essi hanno donato pienamente, evitando di gettare via in modo sconsiderato un così prezioso regalo che, una volta perso, nessuno potrà mai restituire.

### **Prendere la vita rendendo grazie a coloro che la donano.**

La prima regola da tenere in considerazione nel rapporto tra genitori e figli è che i genitori danno e i figli ricevono. La cosa più importante che i genitori danno ai loro figli è la possibilità di vivere; ricevendo la vita essi acquisiscono anche i loro genitori, che sono per loro i soli possibili.

L'amore che i figli provano nei confronti dei genitori non è influenzato da ciò che questi ultimi riescono a fare; succede molto spesso che, per amore, i figli seguano i propri genitori anche nella sofferenza. Tali dinamiche agiscono a livello inconscio e accade spesso (per non dire sempre) che i figli imitino inconsapevolmente situazioni simili a quelle vissute in precedenza dai loro genitori.

L'amore di cui stiamo parlando è un amore ancora acerbo, immaturo, infantile, anche se molto profondo; è l'amore del bambino nei confronti della propria mamma e del proprio papà, per i quali farebbe di tutto, anche sacrificare la propria vita. E' un amore cieco, perché il figlio si fa carico della sofferenza dei genitori nello sforzo di prendersi cura di loro, non accorgendosi che in questo mondo tutti i membri della famiglia provano sofferenza, che si perpetua innescando un circolo vizioso dal quale è difficile fuggire. Ecco perché è importante che ogni membro della catena familiare occupi il proprio posto, stia nel proprio ruolo: "i figli facciano i figli e i genitori facciano i genitori".

Molto spesso accade che i figli non accettino i propri genitori così come sono e, al contrario, li giudichino, come se dicessero: "Questa cosa di te non mi piace, quindi non sei una buona madre" oppure "Non mi dai ciò di cui ho bisogno, quindi non sei un buon padre".

La nascita di un bambino unisce la coppia profondamente e intimamente; concepimento e nascita fanno sì che due persone diventino educatori di una creatura e questo non può essere cambiato, è un fatto. I bambini che accettano i propri genitori e li riconoscono per quello che sono provano un forte senso di identità e un profondo amore nei loro confronti; al contrario, i bambini che escludono i genitori dalla loro vita si sentono vuoti e incompleti.

Una delle frasi risolutive proposte da Hellinger in questi casi, potrebbe essere: "Sì, voi siete i miei genitori. Tutto ciò che era in voi è anche dentro di me. Vi riconosco come miei genitori e accetto le conseguenze che questo fatto comporta. Prendo il bene da ciò che mi avete dato e sono certo che affronterete il vostro destino come riterrete opportuno".

Accade spesso che i vecchi rancori si trascinino nel tempo e per questo causino sentimenti di colpa sia nei figli che nei genitori; in questo modo si innescano cicli di sofferenza interminabili: i genitori e i figli si trovano ad essere causa gli uni degli altri di questa sofferenza. La soluzione potrebbe essere che i figli imparino a superare i vecchi dolori causati dai loro genitori per affrontare la vita prendendo tutto ciò che di buono può dargli. In questo modo non nutrirebbero più nessuna forma di risentimento. A volte, però, molte persone preferiscono rimanere nell'infelicità piuttosto che cancellare i vecchi rancori.

Altre volte ci lasciamo trascinare dall'ideale assurdo secondo il quale amare significa soffrire, coltiviamo l'idea di poter salvare l'altro soffrendo e morendo. Questo è il pensiero magico, deletereo oltre che ingenuo, perché non produce nessun tipo di azione: ci si abbandona al destino e la felicità dell'altro è conseguenza della propria sofferenza. Al contrario, la soluzione richiede forza e azione e la frase da pronunciare in questi casi potrebbe essere: "Resto e sono certo che mi benedirete anche se resto". E' questa la vera e propria azione di fede, poiché "si rinuncia all'idea che il proprio dolore abbia un potere liberatorio e ci si offre al mondo per ciò che è, con i [propri] limiti" (Schäfer, 1998, pag. 9).

### **Prendere la propria parte di responsabilità in ciò che ci succede.**

Ognuno di noi, nel corso delle situazioni che si trova ad affrontare, può commettere degli errori dovuti ad ignoranza, cattive intenzioni, e ancora altri motivi; molti sono abituati a trovare sempre delle giustificazioni esterne per i propri sbagli: è colpa del cattivo tempo, del datore di lavoro burbero, della mamma troppo apprensiva, e, addirittura alcune volte, della società intera.

Hellinger sottolinea la stupidità di questi ragionamenti, o, se vogliamo, la comodità. Ognuno, infatti, è responsabile in prima persona del proprio destino, nessuno può prendere il posto di un altro ed è fondamentale che ognuno sia responsabile in prima persona delle proprie azioni.

E' inutile, dunque, nascondersi dietro un dito; invece di additare capri espiatori, dovremmo assumerci le nostre reali responsabilità, accettando le conseguenze delle nostre azioni e delle nostre parole. Chi agisce in questi termini non si pone molte domande sul perché la vita è stata così ingiusta con lui, oppure sul perché la "sfortuna" lo perseguita continuamente. Chi agisce in questi termini affronta la vita di petto, si rende conto di aver commesso errori e che probabilmente ne commetterà ancora molti altri, ma ha una risorsa in più rispetto alle altre persone: ha la consapevolezza della propria parte nelle situazioni e questo consente di acquisire quella spinta propositiva che porta dritti alla risoluzione del problema.

### **Includere gli esclusi.**

La famiglia a cui apparteniamo è composta da: genitori, figli, nonni, zii, ma non solo. Oltre alle persone che direttamente possiamo conoscere, esiste un gruppo di persone (gli antenati) che fanno parte allo stesso nostro modo del gruppo famiglia.

È importante che il gruppo sia coeso al suo interno, per far sì che le forze e le energie non si disperdano e che si mantengano gli equilibri sistemici: eliminando anche solo un anello della catena familiare, come ho detto più sopra, tutto il sistema ne risente.

A questo proposito, in alcune famiglie può succedere che uno o più membri non occupino il loro posto nel gruppo e questo ha delle ripercussioni sull'intera famiglia; è come il sassolino lanciato nella pozza d'acqua: creerà prima onde intense ma circoscritte al punto dove il sassolino è caduto in acqua, successivamente creerà onde sempre più ampie fino ad interessare l'intera pozza d'acqua. Così un posto lasciato vacante da un nostro antenato (l'escluso) avrà conseguenze nelle generazioni a seguire; potrà accadere, per esempio, che un nuovo nato assuma su di sé l'infausto destino dell'antenato, diventando a sua volta un escluso o seguendo l'antenato nella morte (tale argomento è molto vicino alla "sindrome d'anniversario" studiata dalla Schützenberger).

L'esclusione può essere la conseguenza di atti scellerati, come un omicidio, oppure di un grande dolore, come una morte precoce (per morte precoce si intende una morte sopravvenuta prima dei 25 anni). In questi casi ci possono essere situazioni che causano un forte dolore (un aborto, una relazione amorosa che si interrompe, un lutto precoce, un torto subito, un assassinio), e le persone reagiscono a tale dolore escludendo, mettendo da parte, confinandolo nell'oblio la persona causa/fonte di questo dolore (il bambino abortito, il partner

che abbandona, il fratello che muore adolescente, lo zio che scialacqua i beni di famiglia, il bisnonno fascista). L'obiettivo delle costellazioni familiari è ridare a ciascuno il posto che gli appartiene allo scopo di mettere ordine ed equilibrio laddove c'è sofferenza.

### **Rispettare ciò che è stato, riconoscere i propri limiti e vivere nel presente.**

L'essere umano, nel corso della storia, ha sviluppato sempre minor rispetto per ciò che accade e che non si può controllare, una forma di sottile presunzione od onnipotenza quando si pensa di poter controllare le situazioni che ci si pongono davanti.

La coscienza di ciò che si fa e anche l'essere presenti a sé sono risorse che appartengono a ciascun essere umano e che devono essere tenute in considerazione in ogni momento della nostra vita. Chi ha questa consapevolezza non si tradisce con false illusioni, né si annoia con false promesse; al contrario, vede chiaramente ciò che accade e valuta le proprie capacità in riferimento alla situazione precisa.

Le costellazioni familiari hanno proprio l'obiettivo di far prendere coscienza al protagonista delle dinamiche esistenti all'interno della sua famiglia, in modo da affrontare i problemi da diversi punti di vista, cercando una soluzione alternativa.

Di fondamentale importanza a tale scopo è anche il rispetto verso tutto ciò che è stato, verso il passato di cui facciamo parte e che ci completa. Lasciandosi alle spalle il passato con rispetto, la persona può finalmente prendere in mano la propria vita e vivere il presente pienamente, in equilibrio con tutto ciò che è stato, che è e che sarà.

### **I genitori vengono prima dei figli.**

Quando un uomo e una donna intraprendono una relazione amorosa, l'arrivo di un figlio può essere il coronamento del sogno comune di immortalità. Il figlio significa anche responsabilità sia da parte della madre sia da parte del padre; questo crea dei legami molto forti e profondi, che hanno la precedenza su tutti gli altri.

Occorre fare, però, una precisazione: il legame tra i genitori e il figlio è sì molto forte, ma è altrettanto importante il legame esistente all'interno della coppia genitoriale; preferire il figlio al partner nuoce a entrambi i rapporti, sia a quello col partner sia a quello col figlio.

Così come è giusto rispettare la gerarchia sistemica, è altresì giusto che i figli non entrino nell'intimità di ciò che avviene nella coppia dei genitori: i due tipi di rapporto non devono uscire dalle regole degli Ordini dell'Amore. Il figlio deve, quindi, tenersi al di fuori del rapporto tra i suoi genitori e capire che loro sono i grandi e lui è il piccolo; deve rendersi

conto che la relazione tra di loro non lo riguarda e che questa, a livello sistemico, viene prima di lui. Non si tratta di maggiore o minore importanza, ma di un mero ordine gerarchico.

### **Chi arriva prima ha la precedenza su chi arriva dopo.**

Esiste un ordine gerarchico all'interno delle famiglie che Hellinger chiama "ordine originario" e che viene regolato dalla sequenza temporale dell'appartenenza alla famiglia. Chi c'era prima nel sistema ha la precedenza su chi viene dopo: in tal modo, ad esempio, il primogenito ha la precedenza sul secondogenito e la relazione di coppia ha la precedenza su quella genitoriale.

Anche per quanto riguarda la relazione di coppia, nel caso di famiglie ricostituite, esiste un ordine, ovvero il primo legame che si instaura ha la precedenza su quello successivo; questo significa che la profondità del legame diminuisce col passare di relazione in relazione. Ho utilizzato il termine "legame" e non "amore" proprio perché ritengo sottolineino due aspetti della relazione molto diversi: un secondo legame può essere, infatti, meno profondo del primo, ma questo non significa che anche l'amore sia in calo.

I sistemi stessi possiedono un ordine gerarchico in cui, però, la precedenza è invertita: prima del vecchio sistema viene il nuovo (quindi, ad esempio, prima viene la famiglia attuale e dopo la famiglia d'origine).

All'interno di una relazione d'amore il legame che intercorre tra i partner è mantenuto da un continuo scambio tra dare e ricevere; in un buon rapporto di coppia, chi dà rilancia sempre, permettendo in tal modo al rapporto di crescere.

Lo scambio tra dare e prendere è il punto centrale di ogni relazione: chi dà prende, chi prende dà. Entrambi i partner della relazione donano e prendono al tempo stesso.

Possiamo essere felici quando siamo disposti ad «alimentare l'amore riconoscendo di avere dei bisogni e accettando quanto ci viene donato in un rapporto affettivo» (Hellinger, 1998, pag. 41).

### **Legge della transitorietà**

All'interno dell'ordine delle famiglie esiste la regola che tutto ciò che è trascorso è da considerarsi passato. E' importante che tutti riconoscano e onorino il proprio passato: è la legge della transitorietà, che va rispettata se si vuole uscire dalle ripetizioni incessanti di errori passati. E' possibile per chi ha ancora un antico nodo da sciogliere andare indietro nel tempo, ma solo se questo ha ancora un grande peso.

Solo se lasciamo in pace i nostri morti potremmo anche noi avere pace; rimuginare su vecchi torti o ingiustizie, subite direttamente o anche indirettamente, va in direzione di eventi spiacevoli che non fanno altro che reiterare questa catena di dolore senza sosta, attraverso il tempo.

Ciò che è stato non può più essere cambiato. Importante per noi è ciò che accade nel qui ed ora della situazione contingente, perché concentrarsi sul passato significa alienarsi dall'unica dimensione di esistenza possibile: il presente.

### **Legge della compensazione.**

La compensazione è il tentativo delle persone che ritengono di essere troppo fortunate rispetto a qualche loro familiare, piuttosto che ad un/a precedente marito/moglie, che mira, appunto, a cercare di compensare nel bene o nel male.

Ci sono casi, ad esempio, di famiglie in cui un figlio muore e gli altri si sentono in debito nei suoi confronti, perché lui è morto mentre loro sono ancora vivi. L'eventuale vantaggio che questi hanno su di lui declina per la loro incapacità di prendere appieno la vita, a causa di questo peso che sentono nei confronti del fratello.

Questo è un caso di compensazione nel male attraverso l'espiazione: le persone, accecate dai loro sensi di colpa fittizi (in quanto inconsistenti dal punto di vista del dato di realtà) e dalla credenza magica che la morte dell'uno significhi la vita dell'altro, vivono la loro vita da eterni infelici e insoddisfatti. Sentono di aver bisogno di compensare anche con il destino, perché hanno avuto una fortuna senza aver fatto niente per meritarsela.

A che pro mortificarsi nel corpo e nelle possibilità che l'esistenza ci offre, quando si può compensare i nostri cosiddetti "debiti" semplicemente onorando ciò che ci è stato donato? La nostra vita è un dono immenso e sprecarlo diventa essa stessa un'ingiustizia.

Una possibile soluzione e riconciliazione con coloro che ci hanno preceduto nella morte, potrebbe essere dire con profondo rispetto "Anche se te ne vai, io rimango" oppure "Tu sei morto. Io vivo ancora un poco".



## **1.4 Gli Ordini dell'Amore: la coscienza del gruppo familiare**

Come figli, sposi e poi genitori, noi apparteniamo alla nostra famiglia, con essa formiamo una comunità che condivide un comune destino.

Il legame forte che abbiamo con i nostri genitori ci consente di sviluppare le capacità necessarie ad affrontare la vita, ma non dimentichiamo che la famiglia non è solo composta dai nostri genitori; ne fanno parte, insieme a loro, tutti i familiari, comprese persone che sono state significative per la famiglia o per un membro di questa, per esempio un ex-partner di un genitore, un nonno, ecc., persone morte da tempo o lontane.

Riassumendo, le figure che appartengono al sistema-famiglia, indipendentemente che siano morte oppure in vita, sono:

- i figli;
- i genitori e gli zii;
- i nonni e i bisnonni;
- qualunque persona si sia messa da parte per far posto ad altri membri del sistema (ad esempio, un precedente partner).

Non esiste un ordine generale, uguale per tutte le famiglie. Gli ordini sono molto più flessibili delle nostre regole sociali o morali; gli ordini esistono e questo è quanto.

Ogni sistema familiare ha la sua storia, i suoi miti, le sue tradizioni, i suoi *irretimenti*. Può essere un sistema in equilibrio, quando cioè gli Ordini dell'Amore sono rispettati, oppure può essere un sistema in disequilibrio, dove questi non vengono rispettati. In quest'ultimo caso, è importante che la persona prenda consapevolezza delle dinamiche esistenti, in modo da individuare le eventuali connessioni tra le patologie esistenti a livello familiare e le cause sistemiche; tali cause sono rilevate, nella maggior parte dei casi, negli irretimenti, nei *non-detti* che vengono trasmessi anche attraverso più generazioni e tendono a riaffiorare in coloro che sono meno capaci di difendersi, che sono più deboli (i bambini, ad esempio).

Nei rapporti d'amore, in generale, siamo appagati quando riusciamo a salvaguardare il nostro senso di appartenenza, quando riusciamo a mantenere un giusto ordine ed un equilibrio tra il dare e il prendere. Oltre a queste tre fondamentali regole, Hellinger individua cinque dinamiche che condizionano l'amore all'interno dei sistemi familiari:

- 1. Rispettare il diritto di appartenenza:** le persone che influiscono sugli altri membri della famiglia, anche quando vengono respinte o addirittura dimenticate, appartengono a quella famiglia. Ogni membro ha uguale diritto di appartenenza rispetto agli altri, nessuno

può negargli il posto che gli spetta. Quando questo succede, la causa è di solito una grande sofferenza, come un lutto, ma anche un crimine, un disonore, un tradimento. Il sistema cerca di porvi rimedio a discapito di un membro, che prende "sulle sue spalle" il destino del parente escluso. L'esclusione è la dinamica più efficace per disestare il sistema familiare ed è la causa più frequente di irretimenti.

**2. Mantenere l'integrità del sistema:** i membri di una famiglia si sentono meglio quando parenti o anche antenati dimenticati vengono reintegrati nella memoria familiare. Accade spesso in un gruppo di costellazioni che le persone riescano a riappacificarsi con qualche parente escluso, del quale non si sa magari nulla, e questo le rende più complete.

**3. Tutelare la gerarchia del sistema:** le leggi che regolano l'essere e il tempo si applicano anche ai sistemi familiari. Chi viene prima di altri ha la precedenza su di loro; il tempo stabilisce una gerarchia naturale all'interno della famiglia e questa va rispettata. A volte può succedere che, ad esempio, un figlio si assuma responsabilità che appartengono ad una persona più grande di lui ("grande" inteso a livello gerarchico-sistemico). Queste violazioni dell'ordine, essendo motivate sempre dall'amore, "intrappolano" nell'inconsapevolezza della propria colpa le persone che le mettono in atto. Nel caso di famiglie ricostituite, di secondi matrimoni, gli ordini gerarchici temporali sono più complessi; è fondamentale comunque che, in linea generale, il primo matrimonio, il precedente legame e gli eventuali figli abbiano la precedenza sul rapporto più recente. Queste non sono regole imperative, ma buone linee generali da tenere in considerazione.

**4. Rispettare l'ordine di priorità tra sistemi diversi:** l'ordine di priorità tra sistemi diversi è dissimile rispetto a quello che interessa un solo sistema, perché nel primo caso il nuovo sistema viene prima di quello vecchio. E' il caso delle coppie che diventano una nuova famiglia: il nuovo sistema ha la precedenza sulle due famiglie d'origine dei membri della coppia.

Un caso molto complesso è quello delle coppie che intraprendono una seconda relazione; affinché la nuova famiglia funzioni, il nuovo sistema deve avere priorità sul primo. Se uno dei partner porta con sé un figlio nato dal precedente rapporto, il legame con lui deve rimanere prioritario rispetto al legame che si sviluppa con il nuovo compagno.

La priorità del nuovo sistema su quello vecchio esiste anche in situazioni delicate, come quando un membro della coppia intraprende una relazione extra-coniugale dalla quale nasce un figlio. In questo caso, l'individuo deve lasciare il primo sistema, al quale comunque deve continuare a provvedere, per andare nel nuovo sistema con il nuovo

partner e il figlio. Hellinger è stato molto criticato per aver sostenuto queste cose; egli parte dal presupposto che se una persona inizia una relazione al di fuori della coppia dalla quale nasce un figlio, il primo rapporto è finito e si deve avere il coraggio di guardare in faccia la realtà, per dirigersi con serenità verso la nuova famiglia.

**5. Accettare i limiti del tempo:** nelle famiglie esiste ben radicata la tendenza ad aggrapparsi al passato, a ricordi belli o dolorosi che dovrebbero lasciarsi alle spalle. Quando succede ciò, i membri rimangono prigionieri di ciò che è avvenuto, che condiziona incessantemente il loro presente e li blocca nell'agire. Se il passato non viene lasciato andare, il presente non trova spazio e fatica ad imporsi; se, al contrario, si accetta ciò che è stato, allora si sentirà subito un grande beneficio. Come non è sano restare attaccati alle cose del passato, allo stesso modo non è sano cercare di controllare il futuro; nessuno può avere la presunzione di sapere cosa accadrà domani e nessuno può spendere il proprio tempo a tentare di determinare il proprio futuro. Solo accettando il futuro come si propone si può cercare di influenzarlo veramente.

### **Le dinamiche sistemiche**

Il rapporto che lega i membri di una famiglia è molto importante, fonte di grande energia e forza; come per tutte le cose, però, c'è sempre il rovescio della medaglia: ciò che ci lega al nostro gruppo familiare, infatti, può bloccarci o, peggio ancora, intrappolarci in una catena di sofferenza senza fine.

Può succedere che chi nasce dopo voglia trattenere chi è nato prima, impedendogli di andarsene, oppure può volerlo seguire nella morte o in un destino difficile. Questa dinamica può far ammalare bambini sani quando i genitori soffrono. Quando i genitori sono malati o si sono resi colpevoli di qualcosa, i figli vogliono inconsciamente imitarli; in questo modo, quando in una famiglia c'è sofferenza, malattia o gravi colpe, anche i figli vogliono sentirsi partecipi e, quindi, sono coinvolti essi stessi.

Molte persone rinunciano alla felicità e alla salute, convinti che rinunciando a vivere la vita pienamente possano salvare la felicità e la salute degli altri; questo, però, non fa altro che creare circoli viziosi interminabili, all'interno dei quali le persone cercano in modo illusorio di compensare l'infelicità degli altri con la loro stessa infelicità.

Una frase che Hellinger spesso pronuncia è "I figli seguono sempre i genitori", assumono cioè su di loro le colpe, le sofferenze, fino ad arrivare anche alla malattia, in nome di un amore che potremmo definire "illusorio", proprio perché nasce da credenze magiche inconse che hanno poco a che vedere con il principio di realtà.

Tali dinamiche possono far ammalare non solo a livello psicologico, ma anche a livello fisico. Ad esempio, le dinamiche “Ti seguo” e “Lo faccio io al posto tuo” soddisfano entrambe un bisogno di chi le mette in atto, il quale in questo modo si sente pienamente in armonia con la sua famiglia.

Hellinger non condivide questo tipo di pensiero votato al sacrificio fine a se stesso; egli sottolinea l'importanza di rispettare se stessi in primo luogo, atteggiamento questo indispensabile per amare il prossimo. E' bene aiutare gli altri bisognosi, essere generosi e disponibili nei confronti di coloro che chiedono aiuto, ma ciò che è realmente importante è fare tutto questo con sincerità, senza ipocrisia. Non, quindi, il sacrificio del martire, tremendo nella sua crudeltà e sofferenza con finalità emulative per il mondo intero, ma il sacrificio dell'orgoglio, della presunzione, insomma di tutte le idee e i pregiudizi che ci appartengono, in vista di una piena consapevolezza di sé e del proprio ruolo.

Il tema della morte è molto presente in Hellinger; egli, infatti, mette in scena i morti durante le rappresentazioni, tiene molto in considerazione i messaggi che i rappresentanti danno e si orienta in base alle loro reazioni. I morti, allo stesso modo dei vivi, agiscono sul sistema familiare, sulle dinamiche che lo muovono, sulle persone che lo compongono. Se vengono ricordati con amore e rispetto, hanno buona influenza su chi è vivo; se, al contrario, tendono ad essere dimenticati o addirittura negati a causa di troppa sofferenza, ciò porta a situazioni problematiche che si ripercuotono anche attraverso le generazioni.

Per non essere presi dai circuiti della sofferenza, è importante che ci sia un momento per piangere i morti, che il lutto sia vissuto appieno per poi essere superato, che il dolore sia riconosciuto e visto, che ogni membro della famiglia occupi il proprio posto e quello di nessun altro.

Quando una persona a noi cara muore, è difficile che la vita continui come se nulla fosse. Soprattutto nei casi di morti infantili, le persone che sono rimaste in vita tendono ad estromettere il morto dai loro cuori e dalle loro vite, cercando in questo modo di “anestetizzarsi” al dolore della perdita. In questo modo, però, non lasciano più alcuno spazio alle emozioni, relegate in un angolo angusto senza possibilità di espressione completa ed elaborazione.

Le persone che muoiono lasciano un vuoto incolmabile nella vita dei loro cari, vuoto che, però, è solo apparenza, fisicità: è vero che la morte significa allontanamento e distacco, perché non possiamo più parlare con il nostro caro né vederlo con i nostri occhi umani. Questa separazione è determinata dall'abbandono del corpo fisico; ciò nonostante, i morti continuano a vivere e ad influire pesantemente sul sistema familiare.

Affinché l'amore possa realizzarsi, occorre prendere nelle proprie vite i nostri morti, dargli il loro posto nella famiglia. Occorre che i membri ancora in vita possano provare tutte le emozioni e il dolore connessi alla perdita.

Spesso succede che si parli del morto, ma senza lasciarsi andare alle emozioni. E' importante, invece, che «i sopravvissuti prendano con sé il morto nella propria vita, e che lascino che il loro amore per lui continui a vivere» (Hellinger, 1998, pag. 236).

Se “presi nella propria vita”, i morti possono avere effetti molto positivi per chi è vivo; in caso contrario, sono fonte di grande angoscia.

## **1.5 L'immagine finale e la soluzione**

Durante la messa in scena della famiglia, vengono portati alla luce i contenuti della coscienza (sia quella individuale sia quella sistemica), le conseguenze minacciose e pericolose della rimozione e il disconoscimento degli ordini dettati dalla coscienza collettiva. Tutto ciò è espresso molto bene dal fallimento e dalla malattia, dagli incidenti gravi e da altre tragedie che possono colpire la famiglia, come anche il suicidio di uno o più membri. Eventi come questi, infatti, comunicano che si è verificato qualcosa all'interno di quella famiglia, qualcosa che si allontana da quelli che sono gli Ordini dell'Amore sistemici. Questo crea squilibrio e disarmonia.

La coscienza collettiva e quella individuale agiscono insieme per riportare l'ordine nella famiglia; è importante, però, che nell'operazione di riequilibrio «l'insieme conservi la precedenza rispetto ai bisogni personali del singolo» (Hellinger, Istituto Internazionale Costellazioni Familiari, pag. 6). Ad esempio, dietro la dinamica "Ti seguo" e dietro l'immagine di doversi sacrificare per un genitore, agisce la coscienza collettiva: il singolo, infatti, guidato nell'azione dall'impulso della dinamica, va contro gli equilibri sistemici ed è proprio per questo motivo che la coscienza collettiva fa fallire qualunque suo sforzo. Il collettivo ha la precedenza sul singolo.

Le costellazioni familiari permettono di vedere tutti questi retroscena ed attuare quei cambiamenti utili a ristabilire l'equilibrio. In questo senso, le costellazioni sono in prima linea al servizio della riconciliazione: soltanto colui/colei che ha compreso e integrato le leggi della coscienza personale e collettiva può crescere oltre se stesso e integrare tale crescita nella vita di tutti i giorni, intravedendo a poco a poco dei cambiamenti concreti e reali nei propri rapporti interpersonali.

Ciò che rende possibile tale sviluppo è quella che Hellinger chiama Anima Universale, un'anima più grande al servizio degli Ordini, che permette al terapeuta di intravedere la soluzione. Solo se questi lascia da parte i propri schemi pre-impostati e resta in atteggiamento profondamente umile nei confronti delle proprie ed altrui paure, solo allora, può emergere un'immagine, una parola o una frase che lo guidano verso un possibile prossimo passo. Sono movimenti verso l'ignoto, verso qualcosa di non conosciuto e oscuro. Solo dopo averli compiuti siamo in grado di comprenderne l'utilità.

Ciò che il terapeuta non deve mai dimenticare è l'essere sempre presente a sé e centrato su di sé; il che non significa mettere in secondo piano il paziente, ma aiutare l'espressione libera dell'Ordine, raggiungendo e mettendosi in contatto con la parte più profonda di sé. In tal modo, lavorando a livello sistemico, il terapeuta si mette in contatto con il *collettivo* della famiglia ad un livello intimo, tale da consentirgli di intravedere le soluzioni e di provarle.

Ci sono costellazioni che si sviluppano in modo davvero efficace; altre, invece, non hanno risultati tangibili, né guarigioni “immediate”. Tante sono le variabili che influenzano le costellazioni e i loro ulteriori sviluppi, per cui è molto difficile prevedere quale sarà il risultato finale.

Dopo avere configurato la costellazione, il protagonista si siede ed ascolta e vede tutto ciò che succede da lì in avanti, lasciando che ciò che sente e vede agiscano su di lui, sulla sua personalità, sulla sua anima. Il più delle volte il protagonista non si riconosce nelle dinamiche emerse oppure non accetta i movimenti che si verificano; questa incapacità nell'accogliere ciò che la costellazione porta alla luce non deve essere interpretata come un rifiuto (nel senso psicoanalitico del termine), come uno sbarramento dell'io nei confronti di un contenuto non integrabile nella coscienza.

C'è da dire che cambiare un atteggiamento, soprattutto se questo è ben integrato nella personalità dell'individuo, è molto faticoso, perché comporta l'abbandono, o comunque la modifica, delle vecchie e rassicuranti strutture di personalità. Inoltre, «quasi tutte le costellazioni inizialmente sono sconvolgenti per il cliente, perché il processo in atto evidenzia le dinamiche dell'anima, alla quale la personalità non ha mai potuto accedere direttamente» (Van Kampenhout, 2001, pag. 138). La cosa migliore in questi casi è lasciare che il cliente assimili in modo spontaneo, graduale e senza forzature ciò che gli è utile, senza sforzarsi di fare altro. E' possibile, infatti, che una persona possa avere molta difficoltà nell'assimilare i cambiamenti in corso; bisogna, in ogni caso, rispettare questa sua difficoltà. Non tutti sono in grado di cambiare nell'immediatezza del presente i propri pregiudizi, le proprie convinzioni e i propri atteggiamenti; se il problema è, per così dire, leggero, è ovvio che questo processo risulterà più facile, in caso contrario il cambiamento si farà più difficile.

Cosa fare in questi casi? Esattamente nulla. Il lavoro che si fa con le costellazioni non è un lavoro di tipo razionale, anzi: si tende proprio a lasciare il più possibile da parte questo aspetto per concentrarsi in misura maggiore sulle dinamiche sistemico-relazionali e sui movimenti di energia e forza. E' inutile, dunque, forzare l'assimilazione di questa energia e di questa forza, occorre solo lasciare che l'immagine finale della costellazione agisca sul protagonista.

## **CAP. 2: aspetti che avvicinano le costellazioni familiari e l'ipnosi**

### ***2.1 Aspetti interessanti del metodo di Hellinger***

#### **L'effetto delle costellazioni familiari: una nuova immagine della famiglia**

Noi tutti portiamo impressa dentro di noi una certa immagine della nostra famiglia d'origine.

[...] Fino al momento della rappresentazione l'immagine rimane nascosta nell'inconscio.

(Ulsamer, 1999, pag. 98-99)

L'immagine in quanto tale non è un contenuto logico. Durante lo svolgimento della costellazione, i rappresentanti fanno emergere l'immagine inconscia che l'individuo ha della sua famiglia, risvegliando tensioni e sentimenti fino ad allora latenti, che diventano il tema della rappresentazione, di cui il protagonista è semplicemente spettatore.

E' la prima volta che il cliente si pone dal punto di vista dell'osservatore: fino al momento della rappresentazione, infatti, ha sempre vissuto le stesse tensioni da un punto di vista interno. Ora ha la possibilità di vedere le stesse dinamiche da una nuova prospettiva, guardandole nel loro insieme.

Qualunque questione in sospeso la famiglia abbia (che sia tra due o più dei suoi membri oppure tra un membro ed un individuo esterno), qualunque colpa o irretimento questa porti nel suo grembo, grazie al metodo delle costellazioni familiari tutto ciò viene alla luce e ha la possibilità di modificare forma. Inoltre, grazie anche alla rappresentazione delle relazioni intercorrenti tra membri, il protagonista scopre quanto è profondo il legame affettivo con il proprio gruppo familiare.

Spesso, verso la fine della rappresentazione, il terapeuta chiede al protagonista di entrare nella rappresentazione nel proprio ruolo e, in tal modo, prendere parte alla costellazione. Egli, in quel momento, entra fisicamente nella costellazione ed inizia a percepire i rappresentanti come se fossero i suoi veri parenti (naturalmente, pur rimanendo ben cosciente del fatto che sia tutto una rappresentazione). Per portare armonia all'interno di relazioni tese, può essere utile far pronunciare al protagonista delle frasi particolari che, a seconda del contesto, hanno diversi contenuti e che, in generale, aiutano a liberare dalle tensioni e dalle emozioni inesprese. Facciamo un esempio: di fronte ad un figlio che odia il padre sarà inutile che il terapeuta faccia dire subito al cliente "Tu sei mio padre e io ti onoro". Può essere necessario che prima il protagonista esprima il suo odio, dicendo "Sono molto arrabbiato con te". Questa frase è comunque liberatoria, perché esprime un sentimento vero



che impedisce il movimento di riconciliazione. In casi in cui si devono affrontare sentimenti così forti e distruttivi, come è in questo caso l'odio, diventa fondamentale esprimerli in modo sincero; è utile, cioè, che in simili situazioni si affronti prima la rabbia, portandola alla luce e lasciando che si esaurisca poco a poco. Solo dopo aver affrontato e liberato tutta la rabbia si può dire "Mi hai fatto molto arrabbiare, ma tu sei mio padre e per questo ti onoro". Poche parole, essenziali e dirette.

La decisione di intervenire spetta al terapeuta. E' difficile capire quando è il momento giusto, quando un sistema è in equilibrio. Naturalmente, in questi casi, l'esperienza può essere d'aiuto.

Cosa succede, però, nel protagonista? Cosa cambia in lui in seguito alla costellazione?

Il lavoro svolto lascia nel paziente una nuova immagine, che ha un suo effetto terapeutico anche se non viene compresa o analizzata. Come la vecchia immagine ha influenzato e guidato il cliente senza che questi ne fosse consapevole, così la nuova immagine avrà lo stesso effetto.

(Ulsamer, 1999, pag. 100)

Il consiglio è di non stare a pensare e a rimuginare troppo, rischiando così di trasformare un'immagine carica di contenuti latenti in una giustificazione di quello che si è visto. Lasciandosi andare alle spiegazioni razionali (attivando, in altri termini, i meccanismi propri dell'emisfero cerebrale razionale), si rischia di perdere la forza e l'energia appena acquisite nella rappresentazione. Non occorre capire quello che si vede. Basta osservarlo, essere attento ai movimenti che si svelano e che nascono.

Affinché quest'immagine possa agire nel modo migliore sul protagonista della costellazione, si evita che egli partecipi subito dopo ad un'altra rappresentazione e che sia sottoposto a domande dagli altri membri del gruppo. Per lo stesso motivo, non si fanno giri di discussioni o di interpretazioni in seguito alle costellazioni, anzi viene consigliato ai partecipanti di non parlarne, neanche tra di loro, cercando in questo modo di portare rispetto al protagonista non interferendo con il processo di cambiamento in atto. Si tratta di una trasformazione interiore e a volte ci vogliono mesi prima che possa manifestarsi all'esterno. Di solito, l'interessato si accorge prima dei cambiamenti dalle piccole cose: ad esempio, l'atteggiamento di ribellione e odio che il figlio provava nei confronti del padre, si riduce di intensità poco per volta, si riesce a sorridere di alcune situazioni che prima mettevano in crisi, si fa strada un nuovo punto di vista, ecc.

## **L'effetto delle costellazioni familiari sull'intero gruppo**

Dopo una costellazione, tutti sentono (anche se non “giocano” in prima persona), in misura maggiore o minore, di avere appreso qualcosa. Le rappresentazioni, infatti, non agiscono solo sul protagonista o sui membri della famiglia, ma hanno i loro effetti anche sui rappresentanti e sull'intero gruppo.

Per i rappresentanti ci sono chiare sensazioni fisiche che testimoniano la partecipazione attiva nella costellazione; per i restanti partecipanti al gruppo, invece, si parla di *partecipazione emotiva* agli eventi anche tragici che si rappresentano. Tutti coloro che partecipano, alla fine di un seminario di costellazioni, possono sentirsi arricchiti dall'esperienza, anche se non hanno mai “giocato”.

Durante la costellazione, tra i rappresentanti e gli altri partecipanti ha sempre luogo una certa interazione: il processo che interessa i rappresentanti commuove i partecipanti, mentre il profondo coinvolgimento di questi ultimi intensifica l'esperienza dei rappresentanti. In questo modo, i partecipanti entrano nelle dinamiche della costellazione, piangono insieme ai rappresentanti e si sentono sollevati quando si trova una buona soluzione.

(Van Kampenhout, 2001, pag. 147)

Tutto il gruppo insieme permette di creare quell'atmosfera di fiducia e di non-giudizio che consente di poter procedere in un lavoro così difficile, tutti aiutano l'espressione del campo cosciente lasciando che questo si esprima. Ogni costellazione offre l'opportunità di scoprire qualcosa di più e aiuta tutti i partecipanti ad accettare la complessità dell'esperienza umana. Anche un partecipante che non abbia avuto la possibilità di rappresentare qualcuno tornerà a casa profondamente cambiato.

## **Il vedere terapeutico.**

Il *vedere* in Hellinger è un'azione che mira ad andare al di là di ciò che appare sul momento, va oltre il fenomeno passando attraverso questo.

C'è da fare una distinzione importante tra osservare e vedere:

Quando si osserva, lo sguardo si restringe. Il guardare [*vedere*] è ampio. E' diretto al tutto e va al di là del singolo e di ciò che appare in superficie.

(Hellinger, 1998, pag. 440)

Osservare, inoltre, implica di porre molta attenzione ai dettagli, rischiando di perdere la percezione dell'insieme. Vedere le persone in questo modo è possibile solo abbandonando qualsiasi secondo fine e qualsiasi giudizio, creando, in tal modo, un rapporto particolare con quella persona, un'incontro intimo tra due individui che si rispettano profondamente nelle loro differenze specifiche. In questo modo, ogni paziente che vediamo in terapia appare ed è unico.

Quando una persona porta in scena la propria famiglia, il compito del costellatore è, dunque, vedere ciò che avviene davanti a lui, utilizzando quello sguardo che va oltre l'immagine del momento; proprio grazie a questo sguardo è in grado di capire se manca qualcuno all'interno di quella famiglia. Questa capacità di vedere è di importanza fondamentale nel cercare una soluzione. Può essere, inoltre, utile per i terapeuti, allo scopo di gestire meglio i propri interventi, porsi alcune domande, come ad esempio "Cosa richiede che io faccia adesso la situazione del paziente?" oppure "Cosa mi consente di fare?".

Lo scopo immediato è di vedere il cliente nel contesto di un ordine più grande (gli Ordini dell'Amore, appunto); il *vedere*, oltre ad essere di per sé una forza al servizio del recupero dell'equilibrio sistemico, consente di compiere interventi terapeutici con rispetto e con amore.

Il metodo fenomenologico-sistemico funziona solo se il terapeuta non si prefissa l'obiettivo di raggiungere qualcosa in particolare, ma si pone in atteggiamento completamente umile nel vedere ciò che succede al momento della rappresentazione, andando allo stesso tempo al di là di quel momento specifico e ponendosi al servizio degli Ordini dell'Amore. Solo vedendo si può trovare una soluzione, ma solo cercando la soluzione sarà possibile vedere.

Da un punto di vista sistemico, i problemi sono tentativi falliti di amare, e l'amore che mantiene il problema può essere incanalato verso una soluzione.

(Hellinger, 1998, pag. 273)

Compito del terapeuta è, dunque, trovare l'amore che conduce alla malattia, un amore cieco che indica proprio l'incapacità del paziente di vedere il proprio sistema in termini globali ed il conseguente sacrificio di sé. Se il terapeuta riesce nel compito di mostrare al cliente un modo diverso di amare, un modo che può risultare più maturo e meno auto-lesivo, allora è probabile che il problema scompaia a poco a poco, poiché l'amore cieco che prima lo alimentava non esiste più.

Ci sono casi, invece, in cui ogni tentativo del terapeuta sembra inutile; questo perché il fatto di trovare delle soluzioni non significa che poi il paziente le adotterà.

## Linguaggio analogico e digitale.

Molti ricercatori hanno studiato la comunicazione e il rapporto individuo-linguaggio. In particolare, Watzlawick e Bateson, nelle loro molteplici ricerche linguistiche, descrivono due forme di linguaggio: una forma *analogica* ed una *digitale*.

Il linguaggio analogico comprende il linguaggio visivo, che trasmette contenuti utilizzando immagini. È una forma di comunicazione molto antica; direi che è la prima forma di comunicazione in assoluto che si sviluppò tra gli uomini, e non solo tra questi: gli etologi, infatti, dimostrano che anche gli animali hanno da sempre comunicato con questa modalità. Questo tipo di linguaggio (che, come Bateson, potremmo anche definire “iconografico”) lascia molto più spazio all’interpretazione personale, all’utilizzo di gesti e simboli, di espressioni del viso, della postura. È molto sincero, perché immediato e spesso inconsapevole; spontaneo, perché non condizionato dai ragionamenti. È altresì meno preciso, perché «il significante e il significato spesso non coincidono» (Franke U., 2003, pag. 48).

Secondo studi di neuropsicologia, possiamo affermare che il cervello riflette questa doppia modalità di linguaggio operando una differenziazione al suo interno tra l’emisfero destro, che è preposto alla comunicazione analogica (quindi alla percezione di immagini e suoni a livello intuitivo) e l’emisfero sinistro, che è preposto alla comunicazione digitale, logica ed analitica. Quest’ultimo tipo di linguaggio, legato alla comunicazione verbale, appartiene esclusivamente al mondo degli esseri umani. Si esprime attraverso una forma precisa ed accurata, astratta; descrive bene il significato di segni e numeri, ma risulta meno adatta ad esprimere sfumature e sentimenti. Nella comunicazione digitale, infatti, il rapporto tra significato e significante è puramente convenzionale, mentre in quella analogica, attraverso l’analogia appunto e la simbologia, i segni hanno un rapporto evidente con il significato.

Nella vita di tutti i giorni un individuo si serve di entrambi i tipi di linguaggio con modalità inconsce. Il contenuto di uno stesso messaggio viene comunicato al ricevente in entrambi i modi:

- il linguaggio digitale si occuperà di codificare nella lingua convenzionale il contenuto manifesto del messaggio: ad esempio, nella frase “Mettili in ordine la tua stanza” detta in un contesto madre-figlio, il contenuto manifesto è mettere in ordine la propria stanza;
- il linguaggio analogico, invece, trasmetterà al ricevente il contenuto latente, fatto di emozioni e non-detti: seguendo l’esempio di prima, il contenuto latente del suddetto messaggio potrebbe nascondere un rimprovero che la madre

rivolge al figlio riguardante il suo essere disordinato, rimprovero che, però, nel messaggio non viene esplicitato.

L'emisfero cerebrale sinistro fatica ad assimilare le informazioni di carattere analogico; esercitano un impatto diretto sulla psiche, sono variabili e raggiungono rapidamente gli strati emotivi della personalità umana, dove giacciono le immagini profonde delle esperienze della nostra storia. La comunicazione analogica, quindi, sembrerebbe essere soltanto un'immagine della realtà, non la realtà in sé.

Una relazione può essere compresa molto bene con l'aiuto dei messaggi analogici che si colgono in essa: attraverso la loro comprensione si può venire a conoscenza di molte sfumature riguardanti la relazione, soprattutto quelle che non sono state verbalizzate. Trasportando questo discorso alle costellazioni familiari, si capirà immediatamente quanto la comunicazione analogica possa essere importante in questo lavoro.

L'uso di tecniche analogiche nella terapia consente di comunicare simultaneamente aspetti diversi dell'informazione trasmessa. Le rappresentazioni analogiche, quali le costellazioni risolutive della costellazione familiare, non possono assumere la forma negativa e non possono venire ritenute solamente opinabili o possibili, ma vengono rappresentate come realmente esistenti nel presente.

(Franke U., 2003, pag. 50)

Tutta la comunicazione analogica è di carattere positivo, affermativo: se volessi, infatti, esprimere nel linguaggio analogico la forma negativa di una frase molto semplice come "Mangio", questo compito risulterebbe molto difficile, molto di più rispetto al comunicare la stessa frase attraverso il linguaggio digitale. Inoltre, le costellazioni vengono rappresentate come realmente esistenti nel presente da un punto di vista simbolico, poiché tutti nel gruppo vivono realmente quelle sensazioni e quegli stati d'animo, anche se non può essere attribuito ad essi alcun carattere di verità storica. L'esperienza che il gruppo vive è reale per ciò che si esperisce all'interno dello spazio-tempo del gruppo che presente nel qui ed ora.

Con la rappresentazione nello spazio fisico si raffigura metaforicamente la propria realtà della relazione, l'immagine che l'individuo ha di questa. La rappresentazione visiva dà accesso diretto a quelle strutture che la lingua parlata non può esprimere con altrettanta precisione e varietà.

Avviene una sorta di riorganizzazione intrapsichica delle immagini che ciascuno di noi ha della propria famiglia e dei rapporti con i singoli membri. Partecipando alla costellazione, si incontrano i padri e le madri interiorizzate e ci si può riconciliare con loro. Attraverso queste rappresentazioni, il paziente raggiunge una consapevolezza più ampia della sua personalità, e ciò lo aiuta a confrontarsi meglio con la propria famiglia.

## **Come si raggiungono le soluzioni.**

Nelle costellazioni familiari, l'ordine e l'equilibrio vengono riprodotti e individuati in base ad una struttura ipotetica ideale. Gli interventi del conduttore, infatti, si basano sull'ipotesi che una data regola sistemica sia la stessa in sistemi simili. Naturalmente, visto che nulla è ripetibile in natura nello stesso modo, bisogna considerare il fatto che ogni famiglia è un sistema a parte che può reagire in modo inaspettato.

“Creare ordine” significa separare le diverse generazioni (i figli stanno da una parte, i genitori da un'altra) e rappresentare anche quelle persone il cui diritto di appartenenza alla famiglia sembra essere stato revocato. In generale, in una costellazione sono importanti tutte quelle persone che hanno ceduto il loro posto nel sistema ad un altro (precedenti partner di genitori e nonni), tutti coloro dalle cui sventure un altro membro del sistema ha tratto vantaggio (una morte prematura che lascia un'eredità ai successori), tutti coloro che hanno contribuito al benessere di un membro e, in seguito, sono stati trattati ingiustamente. La prima cosa da fare, quindi, è individuare i vuoti, le esclusioni. Con l'aiuto dei rappresentanti e delle sensazioni che comunicano, si cerca l'escluso (o gli esclusi) e lo si posiziona al posto che gli spetta; in questo modo, gli irretimenti vengono portati alla luce e possono anche trovare una soluzione. Questo è un inizio, uno spunto da cui partire per poi indagare le dinamiche sottostanti agli eventi e le motivazioni profonde e sistemiche.

Una volta che la costellazione risolutiva emerge, il protagonista se vuole ha la possibilità di entrare nella rappresentazione prendendo il suo posto e di pronunciare egli stesso le frasi di riconciliazione. Agire in prima persona aiuta il protagonista a risolvere in modo più consapevole il proprio conflitto interiore.

Al termine della costellazione, chi porta la domanda viene messo di fronte alla costellazione risolutiva che sostituisce la costellazione problematica. Le persone trovano la posizione a loro appropriata nel sistema: possono riconciliarsi con i genitori e, in un contesto più ampio, con il loro destino. Quando riescono a vedere sia la posizione dei genitori nel sistema d'origine sia il proprio irretimento e il proprio destino e ad accettarle, riescono in genere a risolvere agevolmente le proprie problematiche.

Nel caso in cui il soggetto non sia ancora pronto per prendere parte alla costellazione, è importante rispettare la sua volontà, permettendogli di osservare la propria costellazione in posizione protetta, stando alle spalle del suo rappresentante o rimanendo seduto all'esterno. In ogni caso, tanto l'osservazione quanto la rappresentazione di un ruolo provocano effetti benefici sia sugli spettatori sia sugli attori.

## La trasmissione transgenerazionale

Proviamo ad andare indietro di qualche anno, quando ancora la televisione non aveva il potere sociale che ha acquisito oggi, quando ancora le famiglie si ritrovavano attorno ad un fuoco per riscaldarsi e concludere insieme la dura giornata di lavoro, quando ancora al centro della vita c'era la famiglia; cos'era importante allora? Come si tramandavano le storie, quelle che non era permesso dimenticare?

I libri raccontano di tanti eventi, di conquiste, guerre, grandi cambiamenti storici e culturali, rivoluzioni, che vedono tutti come protagonisti degli individui con alle spalle una propria storia, la storia della propria famiglia. Ciascuno di noi porta con sé una grande eredità, composta dai racconti, dai miti che la sua famiglia ha tramandato attraverso le generazioni e che sono giunti fino a noi. È parte di ciò che siamo, del bagaglio che ci portiamo dietro, al quale attingiamo nelle diverse situazioni che dobbiamo affrontare.

La famiglia è il nucleo primario dove l'identità di una persona inizia il processo di formazione e di individuazione, punto di riferimento costante nel bene e nel male di tutta la vita. Da questo punto di vista, nascere in una determinata famiglia limita le infinite possibilità che ogni individuo ha in potenza. L'ambiente primario è un elemento fondamentale per lo sviluppo personale sia in qualità di supporto, accompagnamento e protezione, sia in qualità di *educatore*: la scelta della scuola, il paese o la città in cui la famiglia vive, le persone che gravitano attorno al sistema familiare, l'ambiente di lavoro dei genitori, ecc. Tutti questi sono elementi che hanno delle influenze sullo sviluppo e sulla crescita dell'individuo.

Attraverso la trasmissione transgenerazionale recuperiamo valori, credenze e storie familiari, ma anche segreti e non-detti che hanno la capacità di *presentificare* situazioni già vissute in passato, che si ripetono a livello inconscio.

Possiamo ritrovare tracce di questo pensiero in Freud:

L'eredità arcaica degli uomini non abbraccia solo disposizioni, ma anche contenuti, tracce mistiche di ciò che fu vissuto da generazioni precedenti.

(Freud, 1979, pag. 419-420)

Freud parlava di una *psiche collettiva* che influenza l'individuo, Jung parlava, invece, di *inconscio collettivo*. Volendo stare al di fuori del discorso riguardante la relazione esistente tra questi due grandi della psicologia, ritengo comunque di poter affermare la vicinanza dei due concetti.

Siamo tutti influenzati da quello che possiamo chiamare, facendoci aiutare da Jung, *inconscio collettivo*, una sorta di contenitore delle esperienze umane (il termine "esperienza" è qui utilizzato in senso olistico, ad indicare non solo eventi e fatti esterni, ma anche

l'interiorizzazione di questi) che influenza le persone e che si trasmette di generazione in generazione. L'attenzione al linguaggio dell'inconscio, che risultava essere molto complesso, oscuro, orientato al rimosso, ha portato molti autori ad interrogarsi su come si potesse esplorarne la nascita.

Moreno è una personalità importante in merito: egli parla di "co-inconscio"; "tele" e "atomo sociale". Quest'ultimo concetto, in particolare, è di grande interesse: si tratta di una rappresentazione immaginata di tutte le relazioni significative nella vita dell'individuo; mostra l'immagine della vita, le sue ramificazioni, i suoi investimenti, i suoi sogni e le sue angosce.

L'*atomo sociale* potrebbe essere definito anche come un *genosociogramma* riferito al qui ed ora. Questo strumento è stato sviluppato dal professor Henry Collomb nel 1978 e nasce proprio dal pensiero di Moreno.

*Genosociogramma*, da *genealogia* (albero genealogico) e *sociogramma* (rappresentazione di legami e relazioni); vale a dire albero genealogico con i fatti significativi, gli avvenimenti importanti della vita e i legami affettivi messi in evidenza graficamente.

Il *genosociogramma* è un albero genealogico commentato, con qualche segno di riferimento, utilizzato soprattutto nella terapia sistemica e dai sociologi, che non sono psicoanalisti e quindi "scavano" meno nelle storie di vita alla ricerca di legami nascosti o inconsci; questo, infatti, è appannaggio del genosociogramma: il *genosociogramma* è un genogramma più approfondito.

(Schützenberger, 2004, pag. 191)

Il genosociogramma è, dunque, una rappresentazione dell'albero genealogico, corredata di nomi, luoghi, date e principali avvenimenti della vita, come matrimoni, nascite, incidenti, malattie, ecc.; in più vengono messi in evidenza i legami e i diversi tipi di relazioni che intercorrono tra gli individui. Attraverso questo strumento emergono le relazioni che il soggetto ha con tutti i personaggi inseriti nel grafico, le "ingiustizie" del sistema, chi viene favorito e chi no, le ripetizioni, il detto e il non-detto, i rapporti e i legami passati e presenti. Si rilevano, in tal modo, "buchi" e "fratture", sincronicità e coincidenze (incidenti anche molto gravi che accadono a persone appartenenti alla stessa famiglia in età/mesi uguali), tutto con l'obiettivo di aiutare la persona a comprendere meglio la sua vita e darle così un senso.

Si ritrovano in quest'ambito le ricerche di Joséphine Hilgard riguardanti la *sindrome da anniversario* quale «manifestazione e spiegazione degli incidenti di macchina ripetuti, delle conseguenze dei traumi di guerra sui discendenti e di talune malattie» (Schützenberger, 2004, pag. 179).

Attorno alla famiglia si concentra, dunque, molto interesse, si comprende che la salute dell'individuo passa anche attraverso il contesto in cui vive, l'ambiente primario in cui nasce, e si tessono le fila di una nuova concezione di terapia: la terapia familiare. Molti autori



si occupano della famiglia: Frieda Fromm-Reichmann, Gregory Bateson, Jay Haley, Don Jackson, Paul Watzlawick, Virginia Satir, alcuni tra tanti a Stanford e a Palo Alto.

Cresce l'interesse per la famiglia, ormai considerata nucleo primario ed essenziale per la costruzione dell'identità individuale, e si sviluppa conseguentemente la terapia della famiglia, con indirizzi diversi a seconda delle scuole e teorie di riferimento. Cresce, altresì, l'interesse per il transgenerazionale, per la trasmissione dei segreti e dei non-detti, dei vissuti e delle esperienze inconsce.

Anne Anceline Schützenberger, nel suo lavoro clinico con il genosociogramma, sottolinea l'importanza del gruppo e le risorse che esso contribuisce a creare. Nell'elaborazione dei propri legami e relazioni, l'autrice rileva una funzione importante del gruppo quale *catalizzatore* di vissuti e ricordi comuni, dove gli uni incoraggiano gli altri, creando una sorta di tema comune tra le diverse storie familiari.

Si potrebbe dire che tutto avviene come se qualcosa, che non può essere dimenticato, si tramandasse sul filo delle generazioni; come se un avvenimento della vita non potesse essere cancellato o dichiarato, ma comunque si trasmettesse pur senza averlo esplicitato [*coinvolgendo il gruppo intero*].

(Schützenberger, 2004, pag. 112, corsivo mio)

Con l'aiuto del gruppo il non-detto prende forma e si ristrutturava, risuonano i temi comuni, emergono le ripetizioni e le lealtà familiari invisibili e inconsce. L'importanza del gruppo è un elemento centrale nelle costellazioni familiari; è come se le sensazioni, le emozioni e tutti gli eventi che emergono nel corso della terapia venissero amplificate dal gruppo, che, non dimentichiamoci, è composto da persone, ciascuna delle quali porta con sé la propria identità individuale, culturale e familiare. Si crea un *effetto risonanza* (vedi Sheldrake in scheda n. 1), originatosi anche dal tipo di relazione che si viene a creare tra i membri. Tale fenomeno fa sì che le diverse storie familiari dei partecipanti al gruppo vengano unite da un unico filo invisibile, che ne disvela il tema comune.

In un'epoca come la nostra, attraversata da così grossi cambiamenti e trasformazioni ambientali e non solo, è importante appartenere ad una storia, ad un medesimo gruppo con cui condividere i propri passato e futuro, abitudini, modi di dire e di pensare. Spesso queste storie sono taciute, segrete, reclusi nel regno dell'inconsapevolezza; emergono in momenti particolari, sotto forma di sintomatologie svariate (dal mal di testa alla malattia cronica) con una modalità che può risultare anche patologica.

Tutti questi segreti fanno parte di quella trasmissione transgenerazionale di cui vari autori si sono occupati, trasmissione che avviene in modo inconscio e che porta con sé tutte quelle «cose taciute, nascoste, talvolta interdette persino al pensiero e che si trasmettono ai discendenti senza essere pensate e metabolizzate» (Schützenberger, 2004, pag. 111). Molto

spesso accade che, vista l'indicibilità di tali contenuti, questi non riescano a trovare altro modo per essere espressi se non attraverso il corpo, che diventa, quindi, unico mezzo di comunicazione di quei contenuti *impensabili, indicibili* e, dunque, *inelaborabili*. Emergono, in tal modo, sintomi e malattie psicosomatiche che *presentificano* traumi passati.

Compito del terapeuta, in questi casi, è accompagnare il paziente in questo percorso di riappropriazione della propria storia familiare, per rendere pensabile l'impensato, dicibile il non-detto e per fare in modo di mettere un freno alle ripetizioni.

## 2.2 Brevi cenni sull'ipnosi

Vedo ancora tutti, nel pubblico, ma i muri sono scomparsi e tutto sta diventando più silenzioso. Il pubblico si riduce. Non so come faccio tutto questo ma lentamente tutto sparisce, tranne me, lei e la sua voce.

(Erickson, 1982, pag. 50)

L'ipnosi è la polarizzazione della coscienza di essere, è l'orientamento di questa energia verso un impiego al meglio delle potenzialità dell'organismo e il raggiungimento del fine che ci si propone.

L'ipnosi è un fatto biologico, un dinamismo psico-somatico di partecipazione mente-corpo attraverso il quale la persona riesce ad influire sui propri meccanismi psichici e fisici.

La dimensione che caratterizza il dinamismo ipnotico è proprio la plasticità della rappresentazione mentale, o meglio il *monoideismo plastico*, cioè la possibilità creativa che hanno un'idea o un pensiero nel momento in cui, rappresentati mentalmente, si realizzano concretamente nell'organismo attraverso modificazioni muscolari, viscerali, endocrine, percettive ed emozionali.

Naturalmente, trattandosi almeno inizialmente di un rapporto tra cliente e terapeuta, l'ipnosi ha anche bisogno di uno stato particolare di partecipazione da parte del cliente, oltre che di aspettative, motivazioni e una minima capacità di apprendimento. Attraverso delle tecniche induttive, l'ipnotista crea una relazione tra lui e il soggetto, indispensabile per raggiungere gli scopi che si sono prefissati a inizio seduta.

Granone offre indicazioni importanti sull'ipnosi quando nel suo "Trattato di ipnosi" afferma che l'ipnosi può essere considerata come una sindrome clinica a sé stante, «come un particolare modo di essere dell'organismo che si instaura ogni qualvolta intervengano speciali stimoli dissociativi, prevalentemente emozionali, eterogenei o autogeni, con possibilità di comunicazione anche a livello non verbale, regredendosi a comportamenti definiti parafisiologici o primordiali» (Granone, 1983, pag. 848).

L'ipnosi insorge ogni qualvolta si suscitano, insieme ad un certo grado di dissociazione psichica e di regressione, fenomeni di ideoplasia, più o meno controllati, con conseguenti trasformazioni subiettive (somato-viscerali), od obiettive (percettive, con allucinazioni di tipo ipnagogiche o ipnopompiche), di quanto viene intensamente immaginato.

(Granone, 1983, pag. 848)

Il meccanismo ipnotico avviene sia a livello conscio (non sempre i soggetti sottoposti ad ipnosi sviluppano amnesia, ma spesso sono consapevoli di ciò che accade nel qui ed ora

e sono presenti a loro stessi), sia a livello inconscio. Entrambi questi livelli funzionano come fattori di regolazione del comportamento attraverso un sistema di criteri che conferisce un senso ad ogni esperienza e per ciò regola l'azione dell'individuo. Il peso, la pregnanza di tali criteri regolatori è determinata dall'insieme di significati dati dalla persona alle proprie esperienze storiche (composte da sentimento ed emozione, pensiero, azione). In tutto ciò, l'inconscio ha un ruolo fondamentale nel dare significato alle diverse esperienze vissute.

L'obiettivo che dovrebbe porsi ogni ipnotista è «aiutare il soggetto ad attivare e gestire le modalità utili affinché l'ideoplasia orientata al soddisfacimento del bisogno sia realizzata; prima con l'aiuto del terapeuta (ipnosi), poi autonomamente (autoipnosi)» (Tirone, 1999, pag. 54).

L'obiettivo dell'ipnosi non è, quindi, addormentare il soggetto (sonno come unico presupposto al raggiungimento di uno stato di trance soddisfacente a scopi terapeutici), ma far raggiungere al soggetto una maggiore consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri *processi autoipnotici* precedentemente vissuti come inconsci; è un modo di funzionare dinamico e normale del soggetto caratterizzato dall'orientamento della potenzialità della sua rappresentazione mentale. La trance è quel fenomeno che si ha tutte le volte che si esprime plasticamente un monoideismo.

Con l'aiuto dell'ipnosi è possibile lavorare molto bene in ambito terapeutico in genere, e psicoterapeutico in particolare; con l'ipnosi è, infatti, possibile entrare nella storia del paziente e variare i criteri di elaborazione dell'informazione in ingresso, modificando così i significati che il soggetto ha dato in passato alle sue esperienze causa di sofferenza o addirittura di patologia. Questi ed altri importanti risultati possono essere ottenuti grazie al grado inferiore di valutazione e critica presenti in ipnosi rispetto allo stato di coscienza ordinario, dovuto, invece, ad una dominanza di funzionalità dell'emisfero destro con un linguaggio digitale, razionale.

L'ipnosi, infine, dà la possibilità sia al paziente sia al terapeuta di accedere alla mente inconscia del paziente. Essa permette un contatto diretto con le forze sottese ai disturbi della personalità e il riconoscimento degli aspetti delle esperienze della vita dell'individuo che hanno valore per la personalità e che occorre tenere in considerazione se si vogliono ottenere risultati psicoterapeutici.

(Erickson, Rossi, 1984, pag. 53)

## Il concetto di profondità in ipnosi

Orbene, è proprio necessario sapere di essere in trance?

No, non lo è. Quanto è profonda la trance?

Qualsiasi trance che sia di profondità sufficiente a permettere all'inconscio di dare un'occhiata, un'occhiata mentale, a quello che succede, può bastare. Quando guardate e capite con la mente in questo modo, imparate molto di più che con lo sforzo conscio. E sarebbe bene servirsi della mente a livello inconscio, anche mentre la si utilizza a livello conscio.

(Erickson, Rosen, 1982, pag. 48)

Molti autori che si sono interessati di ipnosi, hanno descritto tale fenomeno distinto in diversi stadi o gradi.

In generale nell'ipnosi possiamo distinguere due fasi:

1. *la fase dell'ottundimento delle facoltà critiche dell'ipnotizzato*, che può ottenersi anche con manovre passive (quali effetti ottici, acustici, cinetici) o con la somministrazione di particolari sostanze chimiche (barbiturici endovena); l'obiettivo è mettere il soggetto in uno stato di coscienza ridotta;

2. *la fase del subentramento dell'attività dell'ipnotizzatore*, fase in cui si determina un particolare rapporto fra ipnotizzatore e ipnotizzato.

Queste due fasi, che Braid e Charcot nei loro metodi e nelle loro dimostrazioni compivano distintamente, possono ridursi in una fase unica, come avveniva nelle manovre dei magnetizzatori e nel metodo della scuola di Bernheim.

Altri autori del passato hanno suddiviso diversamente le fasi dell'ipnosi. Soprattutto negli Stati Uniti sono state proposte scale che comprendono fino a trenta gradi di *ipnotizzabilità*. Granone (1983) propone le seguenti tappe consecutive:

1. torpore, difficoltà di sollevare le palpebre, pesantezza delle membra per suggestione;
2. torpore più profondo con inizio di catalessi di breve durata;
3. distacco dall'ambiente circostante e catalessia di lunga durata;
4. dissociazione sempre più profonda dallo spazio circostante e dal tempo: attenzione concentrata sull'ipnotizzatore e sulla sua voce;
5. contrattura suggestiva, accompagnata il più delle volte da analgesia suggestiva e discreta amnesia;
6. obbedienza automatica ma non assoluta, in quanto non è possibile far compiere ad un soggetto delle azioni che si oppongano alla sua particolare personalità (amnesia più profonda ma non sempre assoluta);
7. allucinabilità positiva (sonnambulismo, amnesia completa spontanea);

8. allucinabilità negativa durante la trance e postipnotica, con la possibilità di eseguire, a distanza di molto tempo dalla seduta ipnotica, le suggestioni date durante la seduta stessa, o di realizzare intense somatizzazioni suggestive.

Lo stesso Granone tiene a precisare che tale scala è stata realizzata più per esigenze pratiche che per finalità classificatorie; non è, dunque, da considerarsi in modo rigido. Può accadere, infatti, che, ad esempio, l'amnesia possa esserci per fenomeni di trance leggera e non per altri avvenuti in trance profonda. Anche dopo una leggera ipnosi, possono indursi fenomeni postipnotici. Vi sono soggetti allucinabili, ma senza amnesia al risveglio; e altri invece, amnesici al risveglio, ma assai difficilmente allucinabili. La catalessi, che si può produrre facilmente, non è identica per intensità e durata in ogni soggetto. È raro che un soggetto possa riprodurre tutti i fenomeni ipnotici.

Più che di stati ipnotici di diversa gradazione e intensità, in vari casi ci si riferisce a diverse suggestionabilità costituzionali, o per meglio dire, *suggestionabilità d'organo*; Granone arrivò a formulare questa tesi dopo un esame accurato nella diagnostica differenziale degli stati di coscienza ipnoidali e l'osservazione del manifestarsi o meno nei diversi soggetti di una sintomatologia ipnotica differente.

Difatti con la suggestione che noi esercitiamo, interessiamo le funzioni motrici, o le sensitive, o le sensoriali, o le psichiche, e ciascun soggetto ci è risultato presentare, per queste diverse funzioni, un'impressionabilità speciale, specificamente individuale.

(Granone, 1983, pag. 81).

Grazie al concetto di *suggestionabilità d'organo*, egli recupera l'importanza che la suggestione ha nei fenomeni ipnotici, ma soprattutto definisce il concetto di profondità di trance: la trance non dipende più da quanto il soggetto è capace di entrare profondamente dentro di sé producendo fenomeni evidenti a livello manifesto, ma è semplicemente espressione di una sua personale abilità. Viene così a perdersi anche l'idea sbagliata che esistano "soggetti ipnotizzabili" e "soggetti non-ipnotizzabili"; in questo caso, molto giocano le abilità del cliente nell'orientare l'attenzione su un'unica idea e dell'ipnotista nell'aiutarlo ad apprendere il modo migliore per farlo. Si pone, inoltre, l'accento sull'importanza del rapporto che viene a crearsi tra ipnotista e soggetto, dando ragione a Freud quando sosteneva che il fondamentale fattore terapeutico è il *rapporto transferale*.

Il concetto di profondità dello stato ipnotico rimane comunque di utilizzo all'interno della comunità scientifica degli allievi di Granone, riferito non più all'intensità dello stimolo necessario per riportare il paziente allo stato di veglia, bensì alla possibilità di produrre determinate condizioni psicosomatiche.

### **2.3 Il dinamismo ipnotico nei gruppi di costellazioni familiari**

Il dinamismo ipnotico si manifesta con le caratteristiche di ciò che gli esperti chiamano trance, ovvero la situazione che si verifica quando l'lo passa da uno stato vigile di coscienza (stato di veglia) ad uno diverso, "altro" rispetto a quello "da sveglio".

Quando nell'lo si verificano fenomeni di scissione intrapsichica per suggestione, indottrinamento, innamoramento, transfert, ecc. ed esso regredisce a sottosistemi di funzionamento primari e secondari con atteggiamenti monadali, propri del primo stadio dell'evoluzione ontogenetica, si realizza una trance; ma quando compaiono, in questo stato di trance e cioè di parziale dissociazione psichica dell'lo, fenomeni di ideoplasia più o meno controllata auto o eteroindotta allora noi riteniamo più opportuno parlare di trance ipnotica o più semplicemente di ipnosi.

(Granone, 1983)

L'ipnosi non è, dunque, equivalente a fenomeni di semplice trance, ma è definita tale in quanto il soggetto interessato, in stati di coscienza diversi da quello di veglia, sviluppa monoideismi plastici.

Si potrebbe definire l'ipnosi come uno stato mentale normale, accumulabile all'esperienza dell'attività mentale inconscia, della sua attività inconsapevole, sempre presente, che accompagna, in armonia come in conflitto, la nostra quotidiana attività.

Ma se l'ipnosi è presente nella quotidianità, perché non potrebbe essere presente anche in gruppi con scopi terapeutici, quali quelli di costellazioni familiari?

Si è osservato come, durante tali gruppi, quasi tutte le persone coinvolte (protagonista e rappresentanti, ma non solo, anche lo stesso costellatore e gli altri partecipanti) raggiungano modificazioni della percezione dell'ambiente esterno al gruppo e stati profondi di ascolto di ciò che avviene nell'hic et nunc (stati di trance ipnotica), indispensabili a far sì che le dinamiche sistemiche si manifestino e abbiano la possibilità di essere viste e successivamente modificate.

Le persone che giungono ad un gruppo di costellazioni familiari condividono l'obiettivo primario: la presa di coscienza rispetto alle dinamiche sistemiche inconscie che procurano sofferenza e la loro eventuale modificazione. Entrando maggiormente nel merito dell'attività grupale, ogni costellazione che viene proposta concentra le energie di tutti i presenti; grazie al campo morfogenetico, tante energie si "condensano" in un'unica energia, orientata verso ciò che sul momento viene rappresentato. I rappresentanti manifestano azioni, sentimenti e parole proprie della persona che rappresentano in quella famiglia, dando ai presenti un'immagine verosimile degli ordini sistemici e delle dinamiche familiari.

Tutto ciò comporta il coinvolgimento del gruppo intero che risulta essere spettatore, partecipante e co-autore del dinamismo ipnotico e sistemico.

Alcune possibili modalità attraverso cui l'ipnosi si concretizza, possono essere rituali di attenzione sistematica focalizzata. Solitamente questa si intensifica con l'aumento dell'attenzione sui contenuti proposti; i contenuti di tale esperienza sono così vissuti più intensamente, mentre altri contenuti di esperienza vengono dissociati.

La nostra stessa esperienza all'interno del quotidiano è creata in modi diversi; non si è qualcosa in modo fisso e permanente ma a seconda della direzione dell'attenzione. La scelta dell'oggetto dell'attenzione avviene di solito inconsciamente. In ipnositerapia e nelle costellazioni familiari è il terapeuta a dirigere l'attenzione del/dei soggetto/i verso un particolare argomento (almeno per una prima fase).

In ipnositerapia come nel metodo di Hellinger, quindi, si lavora attraverso immagini, o meglio, attraverso rappresentazioni mentali cosce e soprattutto inconscie. Le soluzioni ricercate dal costellatore sono possibili grazie al particolare stato di disponibilità di chi partecipa alla costellazione, somma dell'influenza del campo morfogenetico, del transgenerazionale coinvolto e dello stato ipnotico dei partecipanti.

## **Il potere della parola**

La parola è uno stimolo che, come tutti gli altri stimoli, provoca una risposta nell'organismo, una risposta che è al tempo stesso neurologica, biochimica, elettrica e psicologica. Tale risposta si rende manifesta attraverso i monoideismi plastici; la parola suggerisce un'idea che suscita azioni, movimenti, sensazioni. Nell'ipnositerapia è la parola dell'ipnotista ad essere centrale, attraverso quel processo di induzione che parte proprio dalle sue corde vocali (non dimentichiamo l'importanza che la voce ha) per giungere alle orecchie del cliente, preparate ad accoglierne il contenuto e a lasciarsi guidare da questo. Nelle costellazioni familiari è la parola di tutti ad essere fondamentale, non solo quella del costellatore, anche se la voce non è centrale all'interno del dispiegarsi delle dinamiche familiari.

L'ipnosi permette la rimozione delle barriere presenti tra aree corticali e sub-corticali e produce una regressione che mette in moto aree del sistema nervoso centrale che in stato di veglia non sono accessibili al soggetto. Tale inibizione corticale altera altresì la percezione spazio-temporale, fenomeno che si vede chiaramente nelle costellazioni familiari quando un rappresentante manifesta comportamenti e sensazioni altre rispetto alla sua persona e alla sua età. Tali meccanismi inconsapevoli sono tutte variabili della stessa equazione che coinvolge e dirige il corso di ogni terapia che tenga in considerazione il *transgenerazionale* e *l'inconscio di gruppo*.



L'ipnotista «comunicherebbe tramite l'emisfero destro, utilizzando la sua tendenza a trattare essenzialmente in termini di processi primari, di linguaggio arcaico, di emozioni, spazio e forma (cioè immagini)» (Erickson, Rosen, 1982, pag. 24). Lo stesso tipo di comunicazione avviene durante le costellazioni familiari, una comunicazione che sfrutta quel linguaggio analogico, di cui si è discusso precedentemente, che non usa della razionalità e della logica ma piuttosto della capacità di immaginazione del soggetto.

A tal proposito, Erickson ed Hellinger hanno in comune l'utilizzo di storie e di aneddoti che contengono suggestioni post-ipnotiche e che, attraverso la metafora, promuovono il cambiamento. Ciò che producono tali narrazioni è uno spostamento psichico interno che muta i presupposti che precedentemente reggevano la credenza causa di sofferenza, la quale gradualmente si modifica.

Fondamentale è lo stato ricettivo dell'ascoltatore, spesso ottenuto attraverso l'induzione di uno stato ipnotico. Se si leggono questi racconti nello stato di veglia la parte razionale del cliente potrebbe rifiutarli, in quanto stereotipati o ingenui; lo stato ipnotico, invece, grazie anche al transfert che si viene a creare tra ipnotista e ipnotizzato, permette una migliore assimilazione e accettazione di tali storie.

Nella parola, suggerita in seguito al raccoglimento (traducibile nello stato ipnotico, appunto), si concentra ciò che si è già messo in movimento in precedenza; il movimento agisce attraverso la parola e grazie allo stato ipnotico raggiunge l'obiettivo.

## CONCLUSIONE

Se l'ipnosi è il potere della rappresentazione mentale, il potere che la mente ha di agire sul corpo e su se stessa (non, quindi, una specifica terapia), è facile pensare come possa essere impiegata in moltissime situazioni di sofferenza psicologica e di malattia fisica; non va dimenticato che potrà essere impiegata unicamente come strumento nell'ambito di specifiche strategie terapeutiche messe a punto dalle diverse specializzazioni mediche e psicologiche.

L'ipnosi permette una predisposizione fisica e psichica del soggetto essenziale in qualsiasi gruppo di psicoterapia. Il metodo delle costellazioni familiari sfrutta i meccanismi ipnotici insieme alle teorie sullo spazio del gruppo (cultura di gruppo, campo morfogenetico, mentalità di gruppo, transgenerazionale, ecc.) e, grazie alla compresenza di tutti questi aspetti, dimostra di essere uno strumento adeguato a scopi psicoterapeutici.

Nelle costellazioni si può osservare come fatti non accaduti contemporaneamente e persone che hanno vissuto in momenti successivi (diacronicamente) possono interagire, come se fossero contemporanei ed esistessero tutti allo stesso tempo (sincronicamente). Ciò che rende il metodo delle costellazioni sensazionale è il fare un'esperienza in una situazione che sembra presupporre che tutto sia presente contemporaneamente.

Nel metodo di Hellinger è normale per il cliente, il costellatore e tutto il gruppo sperimentare uno stato di coscienza ed un vissuto in cui va da sé che la diacronicità della nostra coscienza ordinaria si aggiunga al vissuto.

La sincronicità potrebbe rappresentare un argomento a sostegno del fatto che la messa in scena è un puro processo ipnotico. Infatti, l'esperienza della sincronicità è un fenomeno riscontrabile proprio nell'ipnosi, nel sogno, nel bambino piccolo ed in tutti quei processi governati dall'emisfero destro. La trance verrebbe spiegata da una induzione indiretta, in cui persone appartenenti a diverse generazioni vengono poste in maniera sincronica nello spazio. L'induzione indiretta rende implicita la diacronicità. Nondimeno i fenomeni vissuti rimangono nella sincronicità.

Le due metodologie qui in esame sono, dunque, tra loro interconnesse; ma in che termini? Un gruppo di costellazioni familiari lavora attraverso il funzionamento ipnotico che vede coinvolte immagini transgenerazionali inconsce proprie di ciascun partecipante, nessuno escluso. Anche il costellatore entra in questo stato "diverso" di coscienza, in cui, grazie alla partecipazione maggioritaria dell'emisfero destro rispetto a quello sinistro, entra in contatto con la parte emozionale e profonda del suo intimo per essere in sintonia con il lavoro in atto.

Attraverso quella che Erickson potrebbe definire *ipnosi naturale* (l'utilizzo dei comportamenti naturali dell'individuo nella situazione in atto e la concentrazione dell'attenzione all'interno per favorirne gradualmente il comportamento di trance), la persona e il gruppo lavorano a livello dell'inconscio individuale e transgenerazionale, degli Ordini dell'Amore, affinché le dinamiche familiari causa di sofferenza vengano portate alla luce e modificate, ristabilendo così i giusti equilibri sistemici. Attraverso i racconti, inoltre, la persona si esercita ad utilizzare il pensiero divergente; gli adulti tendono, infatti, ad usare spesso il pensiero convergente, man mano che adottano atteggiamenti e comportamenti sempre più restrittivi e limitati. Nel pensiero convergente i racconti e i temi convergono in uno solo; nel pensiero divergente, invece, una singola idea si estende in molteplici direzioni diverse, uscendo fuori dagli abituali schemi di pensiero e, allo stesso tempo, ampliandoli.

Quando eravamo bambini ci rendevamo conto del tono della voce, e degli altri metamesaggi che accompagnavano le parole. [...] eravamo influenzati dagli atteggiamenti e dai gusti dei nostri genitori, in un tempo in cui non eravamo in condizione di valutarli in modo autonomo. Questo genere di influenza è stato determinante non solo nei riguardi delle nostre abitudini, valori, gusti, ma anche, sfortunatamente, nell'adozione delle paure, pregiudizi e fobie dei nostri genitori.

(Erickson, Rosen, 1982, pag. 146-147)

I nostri atteggiamenti, comportamenti, abitudini hanno come punto di partenza una prima selezione delle possibilità fatta in nostra vece dai nostri genitori. Questo passaggio di consegne, il più delle volte non consapevole o addirittura negato, segna lo sviluppo psichico, fisico ed emotivo, nonché la successiva scelta individuale.

Le costellazioni familiari, attraverso il dinamismo ipnotico che si sviluppa in esse, si pongono l'obiettivo di essere uno strumento efficace anche per l'osservazione di tali diverse possibilità grazie a molteplici punti di vista, sviluppando il pensiero divergente individuale e promuovendo una modificazione di quelle dinamiche sistemiche inconsce responsabili del disequilibrio.

L'induzione e il mantenimento della trance hanno lo scopo di creare uno stato psicologico speciale, in cui i pazienti riescono a riassociare e a riorganizzare le loro complessità psicologiche interiori e a utilizzare le capacità personali in modo consono alla loro vita esperienziale. L'ipnosi non cambia le persone né altera il loro vissuto, ma permette loro di saperne di più su se stesse e di esprimere se stesse più adeguatamente.

(Erickson, Rossi, 1984, pag. 57)

Dalla costellazione iniziale, il soggetto viene accompagnato dai rappresentanti e dal conduttore attraverso un processo profondo di modificazione transgenerazionale e sistemico-familiare che porta ad una nuova immagine della famiglia, definita *risolutiva*, che è

un primo passo verso un cambiamento effettivo e sempre più consapevole delle dinamiche fonte di sofferenza.

## BIBLIOGRAFIA

- ABRAHAM N., TÖRÖK M., (1987), *La scorza e il nocciolo*, Borla, (1993), Roma.
- ANDOLFI A., ANGELO M., (1987), *Tempo e Mito nella psicoterapia familiare*, Boringhieri, Torino.
- BATESON G., (1973), *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, (2000), Milano.  
- (1991), *Una sacra Unità*, Adelphi, (1997), Milano.
- BERNE E., (1964), *A che gioco giochiamo ?*, Bompiani, (1995), Milano.  
- (1972), *Ciao...e poi? La psicologia del destino umano*, Bompiani, (1998), Milano.
- BISWANGER L., (1955), *Per un'Antropologia Fenomenologia*, Feltrinelli, (1970), Milano.
- BORGOGNO F., FERRO A. (a cura di), (2004), *Il preverbale e l'ambiente psichico*, Borla, Roma.
- BOWEN M., (1966), *Dalla famiglia all'individuo: la differenziazione del sè nel sistema familiare*, Astrolabio, (1979), Roma.
- BYING HALL J., (1995), *Le trame della famiglia*, Cortina, (1996), Milano.
- CONFORTI M., (1999), *Il codice innato. I modelli nella mente, in natura e nella psiche*, Ed. Magi, (2005), Roma.
- DETHLEFSEN T., *Il destino come scelta*, Mediterranee, (1995), Roma  
- (1984), *Malattia e destino*, Mediterranee, (2005), Roma.
- DI MARIA F., LO VERSO G., (1995), *La psicodinamica dei gruppi. Teorie e tecniche*, Raffaello Cortina, Milano.
- ERICKSON M. H., ROSSI E. L. (a cura di), (1980), *Opere. Vol. I, II, III, IV*, (1982, 1983, 1984), Astrolabio, Roma.
- FOULKES S. H., (1964), *Analisi terapeutica di gruppo*, Boringhieri, (1967), Torino.
- FRANKE M. G., *Tu sei uno di noi*, Crisalide, (2004), Spigno Saturnia.
- FRANKE U., (2003), *Il fiume non guarda mai indietro, Fondamenti storici e pratici delle costellazioni familiari di Bert Hellinger*, Ed. Crisalide, (2005), Spigno Saturnia.
- FREUD S., (1892-1985), *Studi sull'isteria*, in *Opere*, vol. I, Boringhieri, (1967), Torino.  
- (1913), *Totem e tabù*, in *Opere*, vol. 7, Boringhieri, (1975), Torino.  
- (1915), *Metapsicologia*, in *Opere*, vol. 8, Boringhieri, (1976), Torino.
- GALIMBERTI U., (1999), *Enciclopedia di Psicologia*, Garzanti, (2003), Torino.
- GRANONE F., *Trattato di ipnosi*, Boringhieri, (1983), Torino.

- HELLINGER B., WEBER G., BEAUMONT H., (1998), *I due volti dell'amore*, Crisalide, (2002), Spigno Saturnia.
- HELLINGER B., TEN HÖVEL G., (2005), *Il lungo cammino. Intervista con il padre delle costellazioni familiari*, Tecniche Nuove, (2006), Milano.
- HELLINGER B., (1996), *Riconoscere ciò che è: la forza rivelatrice delle costellazioni familiari*, Urra, (2001), Milano.
  - (1998), *Ordini dell'amore. Un manuale per la riuscita delle relazioni*, Urra, (2004), Milano.
  - (2006), *Amore a seconda vista. Soluzioni per le coppie. La psicologia e l'amore nelle relazioni e nella coppia*, Accademia Edizioni, Roma.
  - (2005), *Costellazioni familiari. Aneddoti e racconti*, Tecniche Nuove, Milano.
  - (2006), *Il grande conflitto. La psicologia della distruttività e le strade per la riconciliazione*, Urra, Milano.
  - (2007), *Il viaggio interiore. Esperienze, riflessioni, esempi*, Tecniche Nuove, (2008), Milano.
- HILLMAN J., (1983), *Le storie che curano*, Cortina, (1984), Milano.
- JUNG C. G., (1928), *Energetica psichica*, in *Opere*, vol. 3, Boringhieri, (1976), Torino.
  - (1934-54), *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*, Bollati Boringhieri, (1977), Torino.
  - (1936), *Il concetto di inconscio collettivo*, in *Opere*, vol. 9, Boringhieri, (1980), Torino.
  - (1957-1958), *La funzione trascendente*, in *Opere*, vol. 8, Boringhieri, (1976), Torino.
- KAËS R., FAIMBERG H., ENRIQUEZ M., BARANES J.J., (1993), *Trasmissione della vita psichica tra generazioni*, Borla, (1995), Roma.
- LAPLANCHE J., PONTALIS J.-B., (1988), *Fantasma originario, fantasmi delle origini, origini del fantasma*, Il Mulino, Bologna.
- LEVI STRAUSS C., (1949), *La struttura dei miti*, in *Antropologia Strutturale*, Il Saggiatore, (1966), Milano.
- LOWEN, (1990), *La spiritualità del corpo*, Astrolabio, (1991), Roma.
- MANTOVANI A., (2005), *Alle radici dell'anima. Ritrovare l'armonia con il metodo delle costellazioni familiari*, Tecniche Nuove, Milano.
- MORENO J. L., *Gli spazi dello psicodramma*, Di Renzo Editore, (1996), Roma.
  - (1947), *Il teatro della spontaneità*, Guaraldi, (1973), Firenze.
- NELLES W., (2003), *Costellazioni familiari. Una sintesi del pensiero di Bert Hellinger*, Urra, (2005), Milano.

- ROGERS C. M., KINGET G. M., (1970), *Psicoterapia e relazioni umane*, Boringhieri, (1980), Torino.
- SCHÄFER T., (1998), *Guarire le malattie dell'anima. Con il metodo delle costellazioni familiari*, Tecniche Nuove, (2006), Milano.
- SCHNEIDER J. R., (2006), *Fiabe e costellazioni familiari. Immaginario e storie nella terapia sistemico-fenomenologica*, Urrà Edizioni, Milano.
- SCHÜTZENBERGER A. A., (1993), *La sindrome degli antenati*, Di Renzo Editore, (2004), Roma.
- SILVESTRI S., (2006), *Ogni istante è importante. Costellazioni familiari. Costellazioni sistemiche. Il campo cosciente condiviso*, Accademia Edizioni, Roma.
- SHELDRAKE R., (1981), *L'ipotesi della causalità formativa*, Red, (1999), Como.
  - (1990), *La rinascita della natura*, Corbaccio, (1994).
- TIRONE G., (1999), *Ipnositerapia. Tecniche di liberazione*, Xenia Edizioni, Milano.
  - (2005), *Il potere della parola nella relazione d'aiuto psicologico. Géniosi e Counseling*, Libreria Editrice Psiche, Torino.
- TOMAN W., (1976), *Costellazione familiare*, Red, (1995), Como.
- ULSAMER B. (1999), *Senza radici non si vola*, Crisalide, (2000), Spigno Saturnia.
- VAN KAMPENHOUT D., (2001), *Immagini dell'anima. Le dinamiche dell'anima nei rituali sciamanici e nelle costellazioni familiari*, Crisalide, (2005), Spigno Saturnia.
- VALACCA G., (2005), *Fantasie transgenerazionali. Studio psicodinamica sulla relazione tra genitori e figli*, Edizione Magi, Roma.
- WHITMONT E. C., (1969), *La ricerca simbolica*, Astrolabio, (1975), Roma.

## Bibliografia riviste

- CONTI D., *Une thérapie transgénérationnelle à la mode*, in *Réel*, gennaio 2005.
  - *Mémoires du clan : quoi en faire ?*, in *Soleil Levant*, febbraio 2005.
  - *Adoption*, in *Réel*, marzo 2005.
  - *Spiritualité « laïque »*, in *Réel*, maggio 2005.
  - *Constellations Familiales : Quelques réflexions sur l'animation*, in *Réel*, novembre 2005.
  - *Dynamique collective et puovoir du constellateur*, in *Réel*, marzo 2006.
  - *Constellation Familiales : comment changer ?*, in *Réel*, maggio 2006.
  - *Constellations familiales et maladies*, in *Réel*, giugno 2006.

- «*Transgenerazionale e matrici familiari. Esperienze di psicodramma*», (2001-2002), in *Psicodramma Analitico*, n° 8, Rivista dell'associazione per lo sviluppo dello psicodramma individuativo.