

Centro Italiano di Ipnosi Clinica e Sperimentale

SESSIONE DI TESI: OTTOBRE 2009

**Immagini transgenerazionali dell'inconscio:
dove si incontrano**

Ipnosi e Costellazioni familiari.

Dr. Luisa Marengo

Prof. Giuseppe Tirone

Introduzione

CAPITOLO 1.

Il funzionamento immaginale inconscio.

1.1	Introduzione all'Ipnosi.....	1
1.2	Che cos'è l'Ipnosi: definizione di Franco Granone	3
1.3	Milton Erickson	5
1.4	Il Training Autogeno di J. H. Schultz	11
1.5	“Le Rêve éveillé dirigé” di R. Desoille	14
1.6	Tecniche di visualizzazione e cancro : C. e S. Simonton.....	18

CAPITOLO 2.

Il transgenerazionale.

2.1	La trasmissione transgenerazionale e intergenerazionale.....	23
2.2	Boszormenyi- Nagi: la terapia contestuale e le lealtà invisibili.....	25
2.3	V. Satir: la ricostruzione familiare e il Family Sculpturing.....	28

CAPITOLO 3.

Le Costellazioni Familiari.

3.1	La vita di Bert Hellinger e il suo percorso verso le Costellazioni Familiari.....	31
-----	---	----

Lo sfondo teorico.

3.2	Sul sentirsi innocenti o colpevoli: tre bisogni fondamentali.	34
3.3	Il campo cosciente.....	

La tecnica.

3.4	Il setting.....	40
	Il numero di partecipanti.	
	La composizione del gruppo.	
	L'ambiente.	
	L'abbigliamento.	
	La frequenza e la durata.	
3.5	La costruzione della scena.....	43
	La domanda.	
	La scelta dei rappresentanti e la messa in scena.	

Immagini che fanno ammalare e immagini che curano.

3.6	I fattori terapeutici.	48
	Le regole compositive per una buona immagine finale.	
	Lo spazio.	
	Il linguaggio del corpo.	
	I riti e le frasi risolutive.	
	L'effetto.	
	La comunicazione analogica e quella digitale.	
	L'atemporalità e la trance.	
	Alcune difficoltà a lasciare agire l'immagine risolutiva.	

Conclusione.....	67
BIBLIOGRAFIA	71
BIBLIOGRAFIA RIVISTE	76

Introduzione.

A conclusione del mio percorso formativo presso il C.I.I.C.S. ho pensato ad un lavoro che soddisfacesse il mio desiderio di approfondire e integrare due tecniche psicoterapeutiche che hanno caratterizzato buona parte dei miei studi extrauniversitari: l'Ipnosi e le Costellazioni Familiari.

In apparenza le due tecniche sono molto distanti, ma in realtà l'Ipnosi è ampiamente utilizzata durante le Costellazioni, non solo perché si lavora in uno stato di coscienza particolare, ma soprattutto perché è proprio grazie alla conoscenza dell'Ipnosi che è possibile comprendere il potere terapeutico delle Costellazioni.

Nel titolo definisco le immagini con cui si lavora nelle Costellazioni come "transgenerazionali". In effetti, la teoria di fondo elaborata da Hellinger si fonda in buona parte su studi riguardanti il transgenerazionale e la trasmissione delle informazioni che appartengono alla storia familiare passata. Tali informazioni vengono organizzate e conservate nell'inconscio sotto forma di immagini. Nelle Costellazioni esse prendono forma quando i rappresentanti vengono disposti sulla scena, costituendo un tipo particolare di immagine dinamica, vitale, tridimensionale. Il gruppo lavora in uno stato di coscienza particolare in cui avviene una ristrutturazione di significato rispetto alla problematica portata attraverso il susseguirsi delle diverse configurazioni della famiglia che si sta rappresentando.

Il lavoro si è sviluppato partendo dalla definizione di Ipnosi secondo Granone ed ho proseguito con un approfondimento del suo utilizzo tramite l'esperienza di M. Erickson, Shultz, Desoille e i coniugi Simonton.

Sono poi passata a spiegare alcuni concetti inerenti il transgenerazionale, per comprendere meglio la teoria sistemica di riferimento.

Presentati lo sfondo teorico, la tecnica e gli elementi che entrano in gioco, nella terza parte, ho analizzato i fattori terapeutici. In particolare mi sono occupata delle "immagini che fanno ammalare e delle immagini che curano", ossia di quelle rappresentazioni inconsce che stanno alla radice della domanda del cliente che, se armonizzate, diventano la giusta "medicina per l'anima".

Ho analizzato le regole compositive delle immagini, lo spazio nelle quali prendono forma, il linguaggio corporeo dei personaggi che danno loro vita.

Sono poi passata a considerare il tipo di linguaggio che si utilizza: un linguaggio arcaico, fatto di parole semplici e di gesti concreti che raggiunge gli strati più profondi dell'anima e che va a sciogliere i nodi attorno ai quali si organizzano le problematiche del cliente. Tali parole e azioni sono il motore della scena, gli strumenti grazie ai quali avviene il cambiamento (ristrutturazione di significato) dell'immagine "che fa ammalare".

La Costellazione si conclude disponendo i personaggi sulla scena, secondo un nuovo ordine che si viene a costruire durante la rappresentazione. Fino alla fine della rappresentazione il cliente rimane testimone esterno dei movimenti di scena: in quale modo allora tale immagine è efficace su di lui?

Per rispondere a tale quesito mi sono rifatta alle teorie della PNL sulla comunicazione digitale e su quella analogica, che spiegano alcune regole riguardanti il tipo di linguaggio che il nostro inconscio utilizza, e sul modo di comunicare con esso tramite la rappresentazione mentale. Inoltre, ho descritto alcuni principi che stanno alla base della medicina propria di alcune tradizioni sciamaniche, che lontane dal positivismo occidentale, si avvalgono di strumenti diversi rispetto a quelli "scientifici" secondo i quali siamo abituati a pensare. Fondamentale è lo stato di coscienza della trance con cui si opera, caratterizzato dalla dimensione atemporale. Custodire nell'atemporalità il ricordo di una Costellazione diventa l'unico modo per proteggerlo dall'analisi mentale e permettergli di agire in profondità.

In particolare, alla fine delle Costellazioni viene richiesto al cliente di non parlare con nessuno dell'esperienza fatta, per lasciare spazio al silenzio, dimensione in cui l'immagine "che cura" può assolvere al suo compito.

Hellinger procede secondo un metodo fenomenologico, per il quale vale quello che "funziona", ossia è terapeutica l'immagine finale nella quale i diversi rappresentanti sono tra di loro in pace secondo l'ordine proprio di quella specifica famiglia. Ho infine riflettuto su alcune difficoltà che si incontrano nel lasciar agire "l'immagine che cura" in quanto spesso ci si lascia coinvolgere

fortemente da razionalizzazioni che allontanano anziché trovare la soluzione al problema presentato.

Scrivere di Ipnosi e Costellazioni Familiari mi ha permesso di integrare con maggiore chiarezza la funzionalità e la ricchezza delle risorse dell'Ipnosi applicate ad una strategia psicoterapeutica che sempre più si sta diffondendo sul territorio italiano. L'Ipnosi è uno degli strumenti che più chiaramente spiega in quale modo tale tecnica, accusata da alcuni di essere quasi una pratica magica – come avveniva per l'Ipnosi nei secoli scorsi-, funzioni in maniera efficace su chi ne faccia esperienza.

Partecipare ad una Costellazione è un'esperienza intensa, che coinvolge profondamente, lasciando un segno indelebile in regioni della coscienza lontane dalle intellettualizzazioni. Il ruolo dei legami familiari riacquista un significato che appare obsoleto ad un primo sguardo, ma che restituisce nuovo valore alle radici della storia personale di ciascuno, rivalutando il ruolo che la famiglia ricopre rispetto ai modi di essere e alle scelte personali.

*Un ringraziamento al Dr. Tirone per quanto mi ha insegnato
nel campo dell'ipnosi e non solo.
Grazie a Giorgia per tutti i suoi consigli e la sua amicizia.
Grazie a Elena con cui ho condiviso tante gioie e dolori,
compagna di studi insostituibile.
Grazie a mamma e papà per il loro sostegno fiducioso e il loro amore.
Grazie a Raffaele, per il suo amore quotidiano,
la sua forza e il suo aiuto in ogni situazione.*

Luisa

Capitolo 1.

Il funzionamento immaginale inconscio

1.1) *Introduzione all'Ipnosi.*

Ipnosi, trance e stati modificati di coscienza sono fenomeni noti all'uomo da oltre quattromila anni e presenti in ogni cultura e contesto storico. Erano già conosciuti dagli antichi Cinesi, dagli Egizi, dagli Indiani, dagli Ebrei, dai Greci, dai Romani. La favola mitologica di Medusa che con lo sguardo paralizzava gli uomini che la miravano, sì da pietrificarli è un'altra prova di come gli antichi conoscessero, ad esempio, la fascinazione.

Nonostante questi fenomeni siano presenti nella vita dell'uomo da moltissimo tempo, nonostante siano stati effettuati numerosi studi al riguardo, non si è ancora giunti ad una loro conoscenza completa. Inoltre l'Ipnosi, soprattutto negli ultimi secoli, è stata condannata ad essere ridotta ad un cumulo di false superstizioni dettate dall'ignoranza, che ancora oggi non fanno altro che ingannare il senso comune come lo stesso senso scientifico.

Freud, alla fine dell'800 ha ripudiato l'Ipnosi, considerando il metodo catartico, prima, e la psicoanalisi, poi, le metodiche veritiere e gli unici riferimenti per la "cura" e lo studio della psiche. In tal modo l'Ipnosi, per cui non poteva ancora esistere una valida spiegazione e comprensione, fu radiata dalla ricerca medica e psicologica.

L'Ipnosi sconfinava nell'oscurantismo del misticismo e della magia, non era adatta per essere introdotta nei salotti bene della scienza ufficiale; chiunque venisse scoperto ad utilizzarla apertamente veniva messo al bando. Il bisogno di credibilità e fondatezza scientifica della medicina e della neonata psicoterapia era ancora troppo alto agli inizi del Ventesimo secolo per sporcarsi le mani con qualcosa di troppo forte nei suoi effetti, ma assolutamente inspiegabile, come era l'Ipnosi.

Eppure l'Ipnosi, agli albori della civiltà, era largamente usata dagli antichi medici-sacerdoti di tutti i popoli della terra. Se ne conoscevano gli effetti e, da buoni pragmatici, essi la utilizzavano ottenendo grandi effetti, dal momento che avevano l'appoggio del senso comune degli uomini del tempo.

L'ambiente storico-culturale della fine del Settecento e dell'inizio Ottocento, nel quale la pratica ipnotica ritornò, dopo essere scomparsa dall'uso comune per millenni, era difficile per via dell' analfabetismo di massa e della povertà dilagante. I ricchi, detentori del

potere e del sapere, utilizzavano le loro conoscenze per manipolare il resto della popolazione e per mantenere il loro dominio.

In questa realtà non ci può stupire che la "forma" assunta dall'esercizio dell'ipnosi risultasse autoritaria, coercitiva e qua e là colorata di elementi magici e religiosi.

La pratica o tecnica dell'ipnosi, al di là della sua "forma" abusata, risultava ancora troppo complessa, difficile da intendere come uno stato mentale naturale nel funzionamento fisiologico dell'organismo umano che si manifesta in modo indipendente dalla tecnica usata per indurlo o dalla sua spontanea modalità di manifestarsi.

Il panorama attuale è ben diverso: sono molte le tecniche induttive conosciute, dirette ed indirette. In passato l'unica forma conosciuta era quella diretta e autoritaria, fondata più sul potere carismatico e sul prestigio professionale, che non sulle qualità possedute dal soggetto.

La convinzione diffusa era che servisse indurre, sempre e comunque, nei propri pazienti, il livello della *trance* sonnambulica con relativa amnesia; dunque i risultati erano scarsi, dal momento che il livello sonnambulico è raggiungibile facilmente solo dal 45% della popolazione. Oggi sappiamo che già con una *trance* vigile, nella quale il soggetto non sviluppa amnesia post-ipnotica, è possibile ottenere degli ottimi risultati nell'organizzazione psicofisica di un individuo, producendo cambiamento, ristrutturazione, trattamento di fobie, nevrosi, instabilità e così via.

Oggi esiste un chiaro tentativo da parte dell'opinione scientifica di comprendere il fenomeno. Si comincia a capire la necessità di utilizzare un pool di discipline per poter inquadrare l'ipnosi ed utilizzarla in modo efficace e mirato. Eppure la maggior parte delle persone, per quanto colta ed istruita, resta ancora influenzata dei detti popolari, dai pregiudizi e le credenze ingenui di chi, in fondo, utilizza la propria mente, ma non si sforza di comprenderne a fondo i meccanismi.

Nelle prossime pagine presenterò il pensiero di due grandi ipnotisti del secolo scorso, F. Granone e M. Erickson, e descriverò alcune tecniche distensive e di visualizzazione elaborate dai coniugi Simonton, che basano il loro funzionamento proprio sullo studio dei fenomeni ipnotici.

1.2) Che cos'è l'Ipnosi: definizione di Franco Granone.

Franco Granone nel 1964 assieme ad alcuni colleghi, fonda e diventa presidente onorario del Centro Italiano di Ipnosi Clinica Sperimentale (C.I.I.C.S.) a Torino. Nel suo *Trattato di Ipnosi* (1989) definisce l'Ipnosi come

“possibilità di indurre in un soggetto un particolare stato psicofisico che permette di influire sulle condizioni psichiche, somatiche e viscerali del soggetto stesso, per mezzo del rapporto creatosi fra questo e l'ipnotizzatore “.

Granone, p. 21, (1989).

L'autore considera l'Ipnosi come una regressione dell'Io, indotta nell'ambito di una relazione particolare tra due persone.

In una relazione terapeutica, basata in primis sulla fiducia, la regressione è utilizzata a servizio dell'Io, il quale non regredisce completamente a livello del processo primario, ma in parte continua ad agire secondo il principio di realtà.

Si arriva ad uno stato di coscienza relativamente stabile nel quale si evidenzia l'esistenza di sottosistemi dell'Io, che, con diversi gradi di controllo sugli apparati senso-motori, lavorano secondo le dinamiche del principio primario.

Secondo quanto osservato da Granone, nello stato di Ipnosi avvengono modificazioni a livello psichico, sulla capacità critica e sul livello di funzionamento cosciente, e a livello somatico, viscerale e umorale.

In sostanza per Granone l'Ipnosi è manifestazione della *potenzialità dell'immagine mentale* che si realizza con il monoideismo plastico¹.

Lontani dalle vecchie definizioni di Ipnosi come effetto del magnetismo animale (Mesmer), come sonno (Braid), come espressione di isteria (Charcot), come risultato della suggestione (Bernheim), Granone arriva a sostenere l'idea che l'Ipnosi sia uno stato fisiologico normale caratterizzato da una particolare relazione tra ipnotista e ipnotizzato, nel quale si manifesta in modo evidente l'ideoplasia. L'Ipnosi, quindi, è espressione della potenzialità della *rappresentazione mentale*, dove la focalizzazione dell'attenzione su un'unica idea si manifesta in modo evidente attraverso mutamenti somato-psichici.

¹ Focalizzazione dell'attenzione su un'unica idea, significativa dal punto di vista emozionale, dotata di forza ideoplastica, ossia in grado di stimolare modificazioni psichiche e somato-viscerali.

Non è necessario ricercare uno stato di coscienza particolare (la trance), ma è sufficiente attivare il funzionamento dinamico normale della mente.

La rappresentazione mentale trova la sua massima espressione in uno stato equilibrato della mente, quindi in uno stato psico-fisico di calma interiore. Si rivelano utili, a tal proposito, le molte tecniche distensive che sono state elaborate negli ultimi cinquant'anni e delle quali darò qualche esempio nelle pagine successive.

A questo punto, dalla conoscenza del funzionamento dell'Ipnosi risulta evidente lo stretto legame che intercorre tra mente e corpo e quanto la prima influenzi il secondo attraverso la rappresentazione mentale, ossia tramite immagini cariche di significato, sulle quali si focalizza l'attenzione.

Ciò che viene registrato nell'inconscio influisce sul nostro modo di comportarci, sulle nostre emozioni e sulla nostra salute. Intervenire sulla rappresentazione mentale e ristrutturare il significato delle immagini che sono alla radice delle nostre sofferenze può diventare chiaramente un efficace strumento terapeutico.

L'esperienza di M. Erickson e le tecniche distensive e di visualizzazione, che andrò a presentare di seguito, sfruttano proprio questo principio, per cui intervenire a livello della rappresentazione mentale, porta modifiche a livello somatico, comportamentale ed emozionale: cambiando il copione cambia tutta la drammatizzazione.

Anche nelle Costellazioni Familiari si sfrutta questo meccanismo per cui l'immagine finale, che risulta dall'evoluzione dello svolgimento della rappresentazione, risulta essere un'immagine carica di significato, con la potenzialità di intervenire a livello inconscio, modificando così l'immagine della famiglia che il cliente ha costruito nel corso della vita.

1.2) Milton Erickson.

Un modo particolare di intendere l'inconscio e quindi l'ipnosi ci viene da uno dei maggiori ipnotisti al mondo: l'americano Milton Erickson.

Egli visse felicemente la sua infanzia in campagna, finché un attacco di poliomielite non lo bloccò da un giorno all'altro su una sedia a rotelle, impedendogli i movimenti. Anziché disperarsi, il giovane Milton iniziò a portare l'attenzione sul proprio corpo, cercando di scendere in profondità nei suoi muscoli e nel suo sistema nervoso, per riaccendere, con l'aiuto della volontà, l'attività motoria. Dopo circa un anno di paralisi totale, a poco a poco egli riprese la capacità di muoversi.

Tale esperienza influenzò profondamente il suo modo di essere e di pensare. Da lì in poi egli dedicò la sua vita allo studio dei meccanismi mentali che rendono possibile la comunicazione con il livello di memoria inconscio od organico, sottostante al livello di coscienza razionale, ma capace di influenzare quest'ultimo in modo determinante.

Contrariamente a Freud, Erickson considera l'inconscio una sorgente di spontaneità creativa e non solo un elemento di possibile disturbo della vita di relazione. Il ritrovare e l'addentrarsi nell'inconscio, equivarrebbe a un cammino di crescita, al recupero di forze sconosciute dentro di noi. Dunque la scoperta dell'inconscio è da intendersi soprattutto in termini di crescita personale, fondata sulla conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nascoste, che rendono interessante e degna la vita.

Per chiarire meglio la rappresentazione che dà Erickson dell'inconscio, come deposito di risorse e di apprendimenti immagazzinati nei circuiti mnestici e poi dimenticati (dissociati), riporto un piccolo pezzo di una sua induzione. Dopo aver fatto chiudere gli occhi al paziente:

“...E nello stato di trance puoi lasciare che la tua mente inconscia passi in rassegna il vasto deposito di cose che hai appreso nel corso della tua vita. Ci sono molte cose che hai imparato senza saperlo, e molte delle conoscenze che ritenevi importanti a livello conscio sono scivolte nella tua mente inconscia e sono divenute automaticamente utili. E sono utilizzate solo al momento giusto, nella situazione giusta. (...) La tua mente inconscia sa più cose di te. La tua mente conscia

ha una sua consapevolezza ed è orientata sulla situazione del momento, e tu sei consapevole dei tavoli e delle librerie, dei quadri alle pareti, che non hanno niente a che fare con lo scopo per il quale sei venuto. Ma la tua mente inconscia può badare a tutte queste cose senza importanza e prestare attenzione alle mie parole, e prestare attenzione alle proprie reazioni. E molti dei pensieri che avvengono nella nostra mente inconscia avvengono senza che noi lo sappiamo. Il pensiero ha la velocità dell'elettricità. Ci sono bilioni di cellule cerebrali, e sono costantemente in attività. E tu avevi il tempo sufficiente a renderti conto solo di alcuni dei processi di pensiero che avvengono continuamente nel tuo cervello. E un solo semplice stimolo può far scaturire dalla tua mente inconscia tantissimi pensieri apparentemente scollegati.”

Erickson M. H. (1967).

Generalmente i racconti che Erickson utilizza seguono modelli archetipici, quali si trovano nelle fiabe, nei racconti biblici, nei miti del folklore. Il messaggio che da essi traspare giunge direttamente all'inconscio, senza mediazioni della mente cosciente, proprio come quando ci si emoziona di fronte ad un buon film. Ed è proprio la forza dell'emozione sperimentata che produce il cambiamento terapeutico che permette al paziente di “sostituire le lenti” attraverso cui guardare la sua vita.

Erickson parla di *evocazione* e utilizzazione di un sapere inconscio: quando un terapeuta, con l'ausilio o meno di racconti, accompagna il paziente a entrare in contatto con le proprie conoscenze inutilizzate, questi può inglobare queste “nuove” informazioni nel suo comportamento producendo così un significativo cambiamento, che può aiutarlo a superare la sofferenza che caratterizza la sua vita attuale.

Per Erickson l'Ipnosi è semplicemente un aiuto fornito ad una persona, per ricontattare gli strati più profondi della coscienza, ristabilendo una continuità fra coscienza razionale ed intuitiva e riscoprendo tutti i valori perduti o dimenticati della sua personalità. Dunque è una concezione molto diversa dal magnetismo animale di Mesmer, dall'Ipnosi impositiva di Charcot, da quella catartica di Freud e in un certo senso anche dalla visione junghiana fondata sugli archetipi inconsci, comuni a tutta l'Umanità.

Le malattie da mancata circolazione dell'energia o del fluido magnetico – come lo chiamava Mesmer – nell'Ipnosi ericksoniana si trasformano in manifestazione di un ostacolo al libero flusso di informazioni. L'intento dell'Ipnosi ericksoniana è quello di far riaccedere il cliente alle risorse necessarie per mezzo della ristrutturazione, intesa come trasformazione della struttura di un sistema.

Molte di queste risorse sono inconsce o non disponibili per il cliente in quanto stato-indipendenti. Si tratta di informazioni che sono state codificate e immagazzinate in un

certo stato di coscienza e sono quindi dissociate dalla normale consapevolezza dell'individuo. Per esempio, un depresso continua a recuperare informazioni negative attuali e passate (fenomeno della memoria selettiva) e non ha accesso alle risorse necessarie per risolvere il suo problema.

La trance, secondo Erickson, è quello stato in cui l'apprendimento e la disponibilità al mutamento hanno le maggiori possibilità di avere luogo. Con essa non intendiamo uno stato indotto di sonnolenza. I pazienti non sono "soggiogati" dal terapeuta, né perdono il controllo venendo diretti dalla volontà di un'altra persona. La trance, in realtà, è uno stato naturale che ciascuno di noi ha provato. L'esperienza più familiare è quella del sogno ad occhi aperti, ma altri stati di trance possono avere luogo quando meditiamo, preghiamo, o facciamo esercizi, come il jogging, che è stato talvolta definito come "meditazione in movimento". In queste situazioni, la persona è conscia della vivezza delle proprie sensazioni interne, sia mentali che fisiche, e gli stimoli esterni, quali i suoni e i movimenti, acquistano minore importanza.

In stato di trance i soggetti sono più disponibili alla comprensione intuitiva, a quello che Erickson chiama "apprendimento inconscio", in quanto sono più distaccati dal pensiero critico. In ogni caso, benché accolgano più facilmente le suggestioni proposte, qualora queste entrino in contrasto col loro sistema di valori, l'accettazione non avverrà o sarà soltanto transitoria.

Erickson è pragmatico, non si pone il problema, se ciò che sperimentano i suoi pazienti, sia dovuto ad un fluido animale, a rimozioni mentali o a modelli inconsci collettivi. Il suo obiettivo è quello di aiutare le persone a recuperare, attraverso lo stato ipnotico, una maggiore consapevolezza di sé. Anche nel modo di indurre l'ipnosi egli evita di stabilire un vero e proprio protocollo di passi da seguire uno dopo l'altro. Lascia libertà al terapeuta di trovare la migliore strategia per avvicinare il paziente, avvicinandosi a lui con umiltà, cercando di *farsi insegnare, in un certo senso, dal paziente stesso il modo migliore per ipnotizzarlo*, intuendo le aree della sua vita mentale più bisognose di aiuto e di più facile e proficuo accesso. Trovate queste aree, il paziente si abbandona volentieri all'opera dell'ipnotista, che lo guida nell'esplorazione e nella scoperta di sé .

Le difficoltà a produrre in soggetti diversi gradi di ipnosi paragonabili tra loro e, in uno stesso soggetto, degli stati di ipnosi simili in differenti occasioni, viene spiegata dall'autore

proprio sottolineando che l'ipnosi è basata su rapporti inter e intrapersonali, che sono incostanti e variano secondo le reazioni di una data personalità a ogni sviluppo ipnotico².

Inoltre ogni singola personalità è unica e i suoi quadri di comportamento spontaneo e responsivo variano necessariamente in rapporto al momento, alla situazione, agli scopi del caso e alle personalità che vi prendono parte. Da ciò e tenendo conto della difficoltà di standardizzare di fattori come possono essere i rapporti inter e intrapersonali, risulta evidente la futilità di una tecnica ipnotica rigida. Dunque, per questo autore, la base di una tecnica ipnotica corrisponde alla consapevolezza e alla necessità di tenere conto delle variabilità del comportamento umano.

La letteratura è ricca di relazioni su tecniche di induzione ipnotica basate sull'uso di apparati tendenti a limitare e restringere il comportamento del soggetto, a provocare affaticamento, come sfere di cristallo tenute ad una certa distanza dagli occhi, specchi rotanti, metronomi, luci lampeggianti, ecc. In questo modo però si dà troppa importanza ai fattori esterni e alle risposte che vi dà il soggetto. Per Erickson invece è basilare osservare il paziente e cercare di intuirne il comportamento intrapsichico, piuttosto che avvalersi di supporti esterni per indurre la trance. Nel migliore dei casi uno strumento è solo un aiuto incidentale, da scartare il più presto possibile in favore dell'utilizzazione del comportamento spontaneo del soggetto, che non può svilupparsi con l'ausilio di apparecchi.

Un'altra considerazione importante da fare sull'induzione di una trance riguarda l'apprezzamento del fattore tempo. Secondo la tradizione infatti, la forza mistica di uno sguardo, come quello dell'occhio d'aquila, è sufficiente ad indurre l'ipnosi. In letteratura si può trovare l'affermazione che un periodo di tempo fra due e cinque minuti è sufficiente per indurre le profonde modificazioni neuro e psicofisiologiche dell'ipnosi. Questi sarebbero in realtà concetti fondati sull'erronea convinzione dell'immediata onnipotenza delle suggestioni ipnotiche; ciò ha impedito di apprezzare il fatto che il comportamento responsivo del soggetto ipnotizzato, così come avviene per la persona non in ipnosi, dipende anche dal fattore tempo.

² A tal proposito Granone parla di *suggestionabilità d'organo*: ogni individuo può manifestare fenomeni tipici dello stato ipnotico in modo soggettivo, vale a dire che ogni individuo possiede capacità diverse. Per esempio un soggetto può sviluppare facilmente analgesia, ma non riuscire a produrre alcun fenomeno catalettico. Un altro soggetto può fare entrambe le cose, sviluppando magari anche amnesia. Un altro soggetto ancora può essere definibile "sonnambulico" e quindi presentare tutti i fenomeni sovra citati e molti altri ancora con una naturalezza incredibile.

Dunque spesso ci si aspetta che il soggetto in ipnosi, in pochi istanti, si riorienti su se stesso completamente sia psicologicamente che fisiologicamente e che esegua compiti complessi.

I soggetti in realtà variano la velocità di risposta e tale velocità a sua volta varia a seconda del tipo di comportamento richiesto e del quadro di riferimento in quel momento. Per questo motivo ad esempio, alcuni soggetti che possono sviluppare rapidamente delle allucinazioni visive, possono invece aver bisogno di un tempo relativamente lungo per sviluppare delle allucinazioni auditive. La presenza di un certo stato d'animo può facilitare o ostacolare alcune risposte ipnotiche. Delle considerazioni incidentali possono interferire con lo sviluppo di fenomeni ipnotici di solito possibili per il soggetto.

Perciò la variabilità dei soggetti, l'individualità dei loro bisogni generali e immediati, le loro differenze circa i requisiti di tempo e di situazione, l'unicità delle loro personalità e capacità, rendono impossibile ogni procedimento assolutamente rigido.

Nell'induzione della trance, la relazione tra ipnotista e cliente è basilare. L'ipnotista dovrebbe evitare di dirigere o di piegare il comportamento del soggetto per adattarlo al suo concetto di come il soggetto "dovrebbe" comportarsi, ma invece vi dovrebbe essere una costante minimizzazione del ruolo dell'ipnotista e un costante ampliamento del ruolo del soggetto. Per questo è importante che l'ipnotista adatti alle attività comportamentali del soggetto qualsiasi tecnica intenda impiegare. Sarebbe per esempio un errore interpretare il desiderio di fumare di un soggetto come una resistenza attiva all'induzione della trance; esso può essere invece l'espressione di una reale disposizione a collaborare, ma in un modo che deve coincidere con i suoi bisogni. Come tale questo desiderio deve essere utilizzato piuttosto che essere sopraffatto o abolito come una resistenza.

Il procedimento più soddisfacente per aggirare e superare la resistenza del paziente consisterebbe dunque nell'accettarla e utilizzarla così come ogni altro tipo di comportamento dato che, se usati correttamente possono tutti favorire lo sviluppo dell'ipnosi. Ciò può essere fatto esprimendo le suggestioni in maniera tale che una risposta positiva o una negativa, o l'assenza della risposta, siano tutte definite come comportamenti responsivi adatti e collaborativi.

L'attenta osservazione del paziente da parte di Erickson colpisce molto Hellinger, il quale intuisce che, imparando a cogliere i messaggi silenziosi che il paziente invia tramite il suo comportamento e le sue parole, si può più facilmente intuire l'immagine familiare e le dinamiche sistemiche inconscie che muovono una determinata persona. Inoltre Erickson

dà chiara prova di quanto sia efficace lavorare con l'immaginale del paziente, partendo da quello che ci porta, per arrivare a trovare le risorse di cui il paziente stesso dispone per affrontare la sofferenza che lamenta.

1.3) Il Training Autogeno di J.H. Schultz.

Nel 1932 J.H. Schultz pubblica in Germania i due volumi del Training Autogeno, suddivisi in Esercizi del Ciclo Inferiore ed Esercizi del Ciclo Superiore.

Training vuole dire allenamento e, nello specifico, si riferisce agli esercizi che quotidianamente devono essere eseguiti dal soggetto, mentre *autogeno* significa generato da sé, spontaneo.

La tecnica elaborata da Schultz prevede quindi un rilassamento che si ottiene ripetendo quotidianamente degli esercizi che spontaneamente, in accordo con un *atteggiamento passivo* della persona, producono un rilassamento psico-fisico. Il soggetto in atteggiamento di passività non deve fare altro che prendere coscienza dell'esperienza corporea vissuta in questo stato. Risulta fin d'ora chiaro che si tratta di una tecnica autoipnotica, per la quale non è necessario l'intervento di un ipnotista che suggerisca dove dirigere l'attenzione.

Schultz ha osservato che in uno stato di calma ogni individuo sviluppa le medesime reazioni fisiche per cui vi è un abbassamento del tono muscolare, una distensione viscerale, una sensazione di calore per tutto il corpo, una regolarizzazione delle attività neurovegetative, endocrine e umorali. Infine viene percepita una sensazione di fresco alla fronte, vissuta generalmente come indice di pace interiore.

Schultz ha elaborato una serie di esercizi quotidiani che aiutano il soggetto a portare l'attenzione su diverse sensazioni fisiche che, tutte assieme, riassumono quanto si prova in uno stato di distensione:

- sensazione di peso (abbassamento del tono muscolare),
- sensazione di calore (vasodilatazione della circolazione periferica),
- percezione delle pulsazioni del cuore (regolazione del battito cardiaco),
- percezione del respiro (regolazione della respirazione),
- sensazione di calore a livello del plesso solare (distensione viscerale),
- sensazione di fresco alla fronte (percezione di calma interiore e mente libera da pensieri fastidiosi).

Tali esercizi vanno appresi sotto la guida di un maestro e sottoposti periodicamente a verifica. Sono necessari all'incirca tre mesi per produrre tutti i

fenomeni suggeriti e bisogna continuare l'allenamento per almeno sei mesi, affinché le sensazioni insorgano istantaneamente.

Con tale metodo si riesce ad ottenere una regolazione volontaria di varie funzioni automatiche del corpo, si può produrre analgesia, avere maggiore padronanza di sé, rilassarsi profondamente.

Gli esercizi sopra elencati appartengono al Ciclo Inferiore e riguardano la parte somatica del T.A..

Esistono poi gli esercizi del Ciclo Superiore, che si concentrano non tanto su particolari sensazioni somatiche, quanto su vissuti psicologici sia di natura autogena che eteroindotta. Si sfrutta la suggestionabilità che consegue alla passività dello stato autogeno, per agire sulla personalità profonda del soggetto.

Come nel Ciclo Inferiore di esercizi, vengono ripetute mentalmente delle frasi, che però non sono più constatazioni di percezioni osservabili spontaneamente (per esempio il respiro: non viene indotto dallo stato di rilassamento, è qualcosa che c'è naturalmente!), ma mirate a obiettivi terapeutici specifici.

Per realizzare gli esercizi del Ciclo Superiore è necessario che siano consolidati i risultati ottenuti con gli esercizi del Ciclo Inferiore.

Si passa quindi a far convergere mediante un atto volontario i globi oculari verso l'alto e l'interno per approfondire ulteriormente lo stato di rilassamento autogeno.

Si iniziano così gli esercizi veri e propri:

- lasciare apparire di fronte agli "occhi della mente" un colore uniformemente diffuso (scoperta del proprio colore che indica una concordanza tra vissuto fisico del colore e la propria tonalità affettiva);
- rappresentare mentalmente determinati colori suggeriti dal terapeuta (esperimento del prisma);
- lasciare apparire nel campo visivo interiore degli oggetti concreti;
- visualizzare oggetti astratti (si passa nella sfera del simbolico, dove diventa particolarmente interessante dal punto di vista psicoterapeutico indagare il materiale inconscio che emerge);
- percepire interiormente il vissuto di avvenimenti che possono caratterizzare o simboleggiare lo stato d'animo il più intensamente desiderato (esperienza personale, in analogia al colore personale);

- visualizzare una persona determinata (si comprende il mondo affettivo interiore del soggetto e la sua capacità di relazione con gli altri);
- lasciare emergere risposte dall'inconscio (il soggetto è invitato a rispondere a delle domande poste dal terapeuta e che egli stesso si pone ed a restare in attesa di quelle che possono essere le sensazioni interiori³);
- porre domande all'inconscio (per chiarificare ulteriormente le problematiche esistenziali dl soggetto. Si consente una "visione interiore" delle risorse presenti, così da vere materiale per formulare dei proponimenti che saranno inseriti nella pratica del T.A. come le frasi del Cicli Inferiore).

Da quanto descritto risulta evidente che con l'applicazione degli esercizi del Ciclo Superiore del T.A. è possibile influire su realtà delicate e intime, che costituiscono il contenuto profondo della personalità umana. Si lascia lo spazio alle potenzialità individuali di guarigione di venire fuori, lavorando semplicemente con ciò che è stato immagazzinato nell'inconscio.

È un lavoro delicato e difficile, che presenta notevoli rischi ma anche incredibili potenzialità.

Risulta chiaro da tutto ciò che le potenzialità della rappresentazione mentale, se abilmente utilizzate, possono portare a risultati molto utili in un lavoro psicoterapeutico. Lavorare con le immagini è una strada diretta per intervenire sui contenuti inconsci, in quanto, come ho descritto nella pratica del T.A., si permette al soggetto di interagire direttamente con la propria interiorità, rendendo il cliente stesso protagonista e artefice del cambiamento profondo che la tecnica produce. L'inconscio lavora per immagini, ci insegna la PNL, perciò imparando le regole con cui si costruiscono e mutano nel tempo è possibile un intervento terapeutico mirato e duraturo.

³ Contrariamente a quanto ritenuto dalle precedenti teorie sulle nevrosi, non ritengo assolutamente che il compito di una psicoterapia sia il semplice ristabilire delle funzioni alterate e la ricerca della capacità di ottenere delle attitudini produttive nel senso di soddisfacenti libidinali. [...] Un chiaro riconoscimento di sé, la propria valutazione individuale e la consapevolezza dell'autonomia nelle proprie decisioni costituiscono quelle spontanee funzioni naturali dell'essere che portano alla propria "autonomia" ed alla propria libertà. Infine attraverso il raggiungimento della "realizzazione di se stessi" in una "armonia cosmica funzionale", una psicoterapia deve proporsi la liberazione delle capacità produttive vitali e spirituali dell'individuo. Schultz, p. 357, (1932).

1.4) “Le Rêve éveillé dirigé” di R. Desoille.

Un altro autore che negli anni Sessanta ha elaborato una tecnica di lavoro con le immagini dell'inconscio, che sfrutta quindi le potenzialità della rappresentazione mentale dell'Ipnosi, è Robert Desoille.

Il suo metodo è chiamato “Rêve éveillé dirigé ”, ossia Sogno da Svegli Guidato.

Già il fondatore della psicoanalisi aveva compreso quanto fosse importante il lavoro onirico per accedere al materiale inconscio, definendo il sogno la “via regia” all'inconscio.

Desoille combina assieme l'uso di immagini oniriche con le potenzialità della rappresentazione mentale ed elabora una tecnica psicoterapeutica per molti aspetti analoga a quanto elaborato da Schultz negli esercizi del Ciclo Superiore.

Basandosi sugli studi di Pavlov sui condizionamenti, Desoille ha messo a punto un metodo che “addestra” il paziente a risposte più vantaggiose di fronte a stimoli che lo inducono a comportamenti disfunzionali e portatori di sofferenza. Per Desoille la psicoterapia infatti è una rieducazione del paziente che avviene estinguendo il riflesso male adattato con un nuovo riflesso che andrà a sostituirlo. Ciò può avvenire mettendo il soggetto in situazione reale e addestrandolo oppure tenendo conto della possibilità specificamente umana, che un soggetto ha di rappresentarsi un atto prima di compierlo. Si addestra così il comportamento per mezzo della semplice immaginazione.

“Per rieducare le reazioni emotive, la condizione prima consiste nel poter provocare l'apparizione di tutte le reazioni abituali del paziente, e, in seguito, nello scoprire le sue eventuali possibilità nel campo dei sentimenti. Le condizioni del discorso nello stato di veglia normale non sono favorevoli a tale espressione dei sentimenti e delle emozioni, che deve essere quanto più possibile libera. Al contrario sono eminentemente favorevoli gli stati ipnoidi, in particolare la fantasticheria.”

Desoille, p. 17, (1961).

È necessario isolare il soggetto da stimoli esterni fastidiosi e lasciare che si rilassi il più profondamente possibile. Si chiede poi al paziente di fare una fantasticheria. Le immagini che emergono vanno a sostituirsi al linguaggio convenzionale per esprimere i vissuti del paziente. Queste immagini, come quelle del sonno notturno, svelano i contenuti dell'inconscio e fanno arrivare all'intimità affettiva del soggetto. Suggestendo situazioni nuove, le immagini cambiano ed emerge così il comportamento abituale del paziente.

Desoille propone ai suoi pazienti di spostarsi nell'ambiente immaginato con movimenti di ascesa, discesa, verso destra e verso sinistra. A seconda della direzione del movimento ha osservato che emergono sempre immagini dello stesso genere: nei movimenti ascendenti, per esempio, compaiono maggiormente immagini solari, calde, benevole, nei movimenti di discesa compaiono invece piovre, demoni, draghi, streghe o serpenti.

I due movimenti sembrano essere associati a stati d'animo opposti, a testimonianza del fatto che le emozioni nell'inconscio si esprimono attraverso forme e movimento, non più attraverso l'attivazione di particolari reazioni fisiologiche.

Nelle prime sedute si propone un'immagine di partenza, che di solito possa essere presa come attributo del sesso del soggetto (una spada per un uomo, un vaso per una donna). In questo modo è come se si chiedesse alla persona che cosa ne pensa della sua virilità/femminilità⁴. Col proseguire della terapia si lascia che sia il soggetto a scegliere l'immagine da cui partire, suggerendo solo dei movimenti di ascesa o di discesa.

Dopo alcune sedute si inizia una seconda fase di lavoro: la fabulazione non si copia più seguendo i temi della vita reale. Generalmente hanno meno difficoltà a muoversi in questo mondo un po' magico i pazienti maggiormente equilibrati. Scrive Van Den Berg:

“ Gli esseri psichicamente sani sono, in un modo o nell'altro, sempre disponibili e facilmente spinti e pronti a lanciarsi nelle profondità più abissali o ad innalzarsi alle altezze più inaccessibili. E non cadono. I nevrotici urtano sempre contro ostacoli, sia nell'ascesa come nella discesa. Presentano la tendenza a cadere.”

Van Den Berg, (1952), cit. in Desoille, p. 26, (1961).

Gli ostacoli immaginati non si riferiscono a situazioni specifiche, ma esprimono l'emozione risultante da tutte quelle situazioni che per analogia stimolano reazioni simili. Si

⁴ Desoille, p. 23, (1961).

tratta cioè di un riflesso condizionato acquisito attraverso la ripetizione di situazioni sovrapponibili e generalizzato ad ogni nuova situazione che appaia simile alle prime.

Nel sogno si viene a creare un'immagine che ripropone situazioni analoghe agli avvenimenti reali, ma che segue l'andamento fantastico tipico delle produzioni oniriche. Ciò che emerge quindi nasce dal reale vissuto della persona, facendo però venire fuori anche il mondo emozionale tipico del paziente. Si è così aiutati a penetrare l'origine del condizionamento della nevrosi.

Il linguaggio simbolico del sogno lascia un margine di libertà più ampio per il paziente, che può dare libero sfogo ai propri contenuti inconsci.

Lo sforzo del terapeuta non sta tanto nell'interpretare i simboli che emergono, quanto nell'accompagnare il paziente a modificare il suo comportamento almeno nello spazio del sogno.

“Se questi [il paziente], di fronte a certe immagini, prova disgusto, paura o qualunque altro sentimento negativo, bisogna abituarlo a superare questa reazione nella misura in cui deve essere considerata malsana. È l'unico mezzo per decondizionare i riflessi morbosi del soggetto e per permettergli di modificare i suoi atteggiamenti abituali nella vita reale.”

Desoille, p. 27, (1961).

Nel sogno da svegli guidato appaiono di solito tre tipi di immagine, così classificate da Desoille:

- immagini della vita reale, paragonabili ai fantasmi dei sogni notturni;
- immagini favolose, assimilabili a quelle del folklore;
- immagini mistiche, che ricordano le visioni di alcuni religiosi.

Secondo l'esperienza di Desoille, ai fini psicoterapeutici, è più efficace lavorare col secondo tipo di immagine. Infatti nell'apprendimento vi è l'interazione di due sistemi di segnalazione: il primo, comune all'uomo e all'animale, deriva dall'eccitazione sensoriale, il secondo, specifico dell'uomo, è costituito dal linguaggio.⁵ Durante il sogno da svegli vi è una parziale inibizione del secondo sistema, dovuta allo stato di profonda distensione, per

⁵ Desoille, p. 11, (1961).

cui le immagini legate al primo sistema prendono il sopravvento sull'elaborazione verbale che deriverebbe dal secondo sistema, filogeneticamente più giovane. Quando un bambino inizia ad apprendere, fa uso di entrambi i sistemi di segnalazione, utilizzando il secondo per adattare continuamente il primo alle esigenze della vita sociale. Inibire il secondo sistema di segnalazione e lavorare direttamente con le immagini proposte dal primo sistema, permette di arrivare direttamente all'origine del comportamento disfunzionale, estinguere i riflessi condizionati male adattati per far sì che si creino nuovi stereotipi dinamici, maggiormente adattivi. Solo successivamente si fissano i nuovi copioni riformulati, riattivando il secondo sistema di segnalazione, attraverso una rielaborazione razionale dei contenuti emersi durante il sogno da svegli.

Per concludere quindi:

“il sogno da svegli guidato permette essenzialmente di agire, attraverso la mediazione del secondo sistema di segnalazione, sulle rappresentazioni del soggetto, per riadattare le sue reazioni affettive e il comportamento che ne deriva nella realtà, aiutandolo a costruire nuovi stereotipi dinamici.”

Desoille, p. 32, (1961).

Anche dall'analisi di questa seconda tecnica che sfrutta le potenzialità della rappresentazione mentale risulta chiaro quanto sia efficace lavorare con le immagini che provengono dall'inconscio, non solo per comprendere il significato della propria sofferenza e ristrutturarlo, ma anche per cambiare radicalmente alcuni automatismi generatori di sofferenza.

1.5) Tecniche di visualizzazione e cancro: C. e S. Simonton.

Alla fine degli anni Settanta, nel centro di consulenza sul cancro a Dallas, Texas, il medico O.C. Simonton e la sua compagna, S. Matthews-Simonton, psicologa della motivazione, hanno iniziato a lavorare ad un metodo di cura complementare a quelli medici classici (chemioterapia e radioterapia) per i malati di cancro. Il loro approccio combina assieme tecniche distensive e di visualizzazione con lo scopo, da un lato, di ridurre gli effetti collaterali delle terapie farmacologiche classiche e, dall'altro, di consentire una comprensione delle dinamiche emotive che sottendono la comparsa della malattia, favorendo così una migliore qualità della vita del paziente.

I coniugi Simonton hanno osservato “guarigioni sorprendenti” di alcuni dei loro pazienti e “morti inattese” di altri, la cui prognosi non era tanto sfavorevole. Hanno allora indagato i possibili motivi per cui le persone reagiscono in modi tanto diversi alla loro malattia.

Il primo elemento che hanno colto è una diversa motivazione a ristabilirsi, una diversa volontà di continuare a vivere. Inoltre hanno approfondito gli studi sulla relazione che intercorre tra mente e corpo, concludendo che la malattia è il risultato non solo di disfunzioni a livello fisico, ma che è anche strettamente correlata a disequilibri emotivi. Perciò hanno concluso che il solo intervento a livello somatico non può essere sufficiente per affrontare una malattia tanto grave e invalidante. È necessario che il paziente ricerchi una forte motivazione a continuare a vivere e modifichi le sue abitudini, i modi di fare, le risposte automatiche a determinati stimoli esterni, il modo di considerare sé e gli altri e soprattutto il modo di esprimere e gestire le emozioni.

Alla base del loro operato c'è la convinzione che ciascuno è compartecipe della propria salute o malattia in ogni momento. Pertanto il paziente viene invitato a svolgere un ruolo attivo nel corso della sua terapia. Viene invitato a considerare i vantaggi secondari della patologia e a ricercare soluzioni diverse dal cancro per ricevere, per esempio, quelle attenzioni di cui sentiva la mancanza.

È necessario un grande impegno individuale e la disponibilità a mettersi profondamente in discussione, a riconoscere con maggiore sincerità i propri bisogni, limiti ed emozioni. Iniziare il percorso di cura proposto dai Simonton per i malati di cancro, ma applicabile da tutti per ogni genere di sofferenza, significa intraprendere un percorso

impegnativo di conoscenza personale, nell'idea che ciascuno di noi conosca la soluzione per proprie sofferenze soltanto ricercando le risposte di cui ha bisogno dentro di sé.

Il programma di cura prevede che vengano eseguiti giornalmente degli esercizi di rilassamento⁶ abbinati a tecniche di visualizzazione, con l'obiettivo di supportare l'intervento medico ospedaliero e nello stesso tempo di comprendere il significato personale della propria malattia.

Il procedimento delle immagini mentali si sviluppa secondo i punti che andrò a descrivere qui di seguito:

- eseguire il rilassamento progressivo secondo la metodica di E. Jacobson;
- immaginare di trovarsi in ambiente naturale gradevole, aggiungendo dettagli di colore, rumori, struttura che si desiderano;
- mantenere lo stato di distensione ottenuto con l'esercizio di rilassamento;
- immaginare il cancro in termini realistici o simbolici. È bene pensarlo composto di cellule molto deboli e confuse, che abitualmente il nostro organismo distrugge durante una vita normale (il ristabilimento è perciò legato al ristabilimento delle difese naturali dell'organismo);
- se si è in cura, dare una forma all'azione della radioterapia (fascio di proiettili che colpiscono le cellule cancerogene che incontrano) e della chemioterapia (il farmaco è un veleno che colpisce le deboli cellule del cancro);
- immaginare i globuli bianchi (un esercito specializzato forte ed aggressivo) dell'organismo entrare nella zona in cui vi è il cancro, riconoscere le cellule anomale e distruggerle;
- immaginare il cancro che si riduce, mentre le cellule morte sono portate via dai globuli bianchi ed evacuate dall'organismo attraverso fegato e reni, eliminate attraverso l'urina e le feci. Questa è l'aspettativa di ciò che si desidera accada. Perciò si immagina che il cancro si riduca fino a scomparire, mentre ritornano le energie fisiche, ci si sente forti, amati e stimolati a guarire;
- se si prova dolore immaginare nuovamente un intervento dei globuli bianchi che leniscono il male, risanando completamente il corpo;
- immaginare di essere completamente guariti;

⁶ Cfr. tecnica del "rilassamento progressivo" di E. Jacobson, p. 131, Simonton, (1978).

- immaginarsi nel raggiungere i propri obiettivi di vita, vedere le persone care realizzate, la relazione con loro intensificata. È bene ripetersi che avere buone ragioni per stare bene aiuta a stare bene, quindi bisogna avere chiare le proprie priorità;
- darsi mentalmente una pacca sulla spalla per essere stati attivamente partecipi del proprio ristabilimento, e vedersi compiere l'esercizio delle visualizzazioni tre volte al giorno rimanendo lucidi e svegli durante lo svolgimento;
- risvegliare quindi i muscoli delle palpebre e prepararsi ad aprire gli occhi per riprendere le proprie attività di sempre;
- aprire gli occhi.

Dopo l'esercizio è consigliato fare un disegno di ciò che si è visualizzato. Questo serve per tenere sotto controllo la qualità delle immagini avute e comprenderne meglio il significato. Infatti come le immagini positive aiutano il ristabilimento, così quelle negative possono avere effetti indesiderati. Vengono regolarmente controllati disegni e resoconti delle visualizzazioni proprio allo scopo di verificare che il lavoro segua davvero la strada della guarigione e non nasconda invece ancora una certa volontà a non guarire perfettamente.

Al di là dei sorprendenti risultati ottenuti con questo lavoro, mi è sembrato utile aggiungere questo contributo all'interno di questo discorso sulle potenzialità della rappresentazione mentale. L'operato dei Simonton mi sembra un'ottima testimonianza di quanto la mente e le immagini mentali possano influire sul corpo e sulle emozioni. Come già osservato per le due tecniche presentate precedentemente, anche in questo caso si evidenzia quanto sia interessante intervenire a livello delle immagini che emergono dall'inconscio, non solo per indagare i significati profondi che sono attribuiti agli eventi di vita, ma anche per modificare attivamente quelle abitudini sulle quali si costruisce la sofferenza. Inoltre risulta chiara la stretta correlazione che esiste tra la mente e le risposte corporee. Questo dato non solo amplia notevolmente il campo di intervento psicologico, ma apre nuove strade per la ricerca di nuove terapie non soltanto farmacologiche. Si espande quindi il campo di intervento medico e cambia notevolmente il modo di guardare al paziente, non più soltanto portatore di malattia, ma anche artefice della propria guarigione. Con l'utilizzo del programma proposto dai coniugi Simonton, ciascuno è

chiamato in prima persona a divenire parte attiva e responsabile della propria salute e malattia, secondo quanto affermano all'inizio del loro libro "Ritorno alla salute", (1978).

Negli ultimi anni anche dal lavoro di B. Hellinger con le Costellazioni Familiari si sono ottenuti risultati interessanti nell'intervento con clienti affetti da diverse patologie, tra cui il cancro.

Hellinger ha ricercato la dinamica che generalmente sottende al manifestarsi di un tumore.

"La mia ipotesi sul cancro è che molti malati preferiscano morire piuttosto che inchinarsi profondamente davanti ai genitori, o davanti al padre o davanti alla madre. Piuttosto muoiono! Per questo molti di loro stanno così dritti. Camminano così, con la testa alta, invece di inchinarsi."

Hellinger, p. 364, (1998).

Da queste poche parole risulta chiaro che per Hellinger, alla base dello sviluppo del cancro, vi è un'immagine inconscia disfunzionale, che lui identifica con un'impossibilità di inchinarsi di fronte ai genitori, cioè di accettare la loro immagine nel proprio inconscio.

Egli perciò interviene suggerendo al cliente di compiere questo gesto di fronte ai rappresentanti dei genitori, così che dall'esperienza si costruisca una nuova immagine che sostituirà quella vecchia e "patologica".

Sicuramente l'intervento con le visualizzazioni dei coniugi Simonton e quello con le Costellazioni Familiari di Hellinger sono molto distanti nella pratica, ma entrambi sfruttano la potenzialità delle immagini mentali per originare un movimento di guarigione interno al paziente.

Tutto ciò è strettamente correlato a quanto detto sin d'ora sul funzionamento analogico dell'inconscio e sulla stretta interazione che c'è tra la mente e il corpo. Si aprono immense prospettive di studio, ricerca e intervento.

Al centro del lavoro proposto vi è sempre il paziente che viene chiamato a svolgere un ruolo attivo nel suo cammino di guarigione. Non si parla più di terapeuta esperto che fornisce tutte le risposte al paziente, ma di terapeuta che accompagna il paziente verso la comprensione di sé e lo sviluppo di consapevolezza. Non si guarda soltanto alla

risoluzione somatica del sintomo, ma alla sua comprensione e ad una guarigione a livello profondo dell'essere umano, visto nella sua interezza di corpo, mente e spirito (o autocoscienza).

Capitolo 2

Il transgenerazionale.

Ormai da tempo moltissimi autori si occupano di transgenerazionale, pertanto non posso avere la pretesa di essere esauriente, né di dare il giusto spazio a tutte le teorie che si occupano di tale argomento.

Cercherò quindi di definire che cosa si intende per “transgenerazionale” e in che modo questo concetto sia correlato con lo sviluppo del metodo delle Costellazioni Familiari, introducendo il pensiero di alcuni autori che si sono occupati di terapia familiare e di transgenerazionale.

2.1) *La trasmissione transgenerazionale e intergenerazionale.*

L'idea di continuità della vita psichica attraversa tutta la storia della psicoanalisi. A partire da Freud, essa pone la questione della trasmissione psichica e delle regole con cui avviene.

Trasmettere significa far passare un oggetto, un pensiero, una storia, degli affetti, da una persona all'altra, da una generazione all'altra, mantenendo una continuità con un passato che nel tempo, però, si trasforma. Ciò che è trasmesso, infatti, non resta immutato, ma si offre come base per lo sviluppo e il cambiamento insiti nell'evoluzione storica di gruppi e individui.

Sono individuabili due modalità differenti di trasmissione psichica attraverso le generazioni:

- *le trasmissioni intergenerazionali*: i vissuti psichici trasmessi sono stati sufficientemente elaborati da una generazione, che possono essere ripresi da quella successiva in modo aperto. Si tratta di abitudini familiari, modi di essere, mestieri, tradizioni, nei quali le generazioni successive si possono identificare oppure allontanare;

- *le trasmissioni transgenerazionali* : i vissuti trasmessi sono “impensabili”, perciò non trasmissibili direttamente tramite racconti, gesti, ricordi. Si tratta di segreti, di “non detti”, che appartenendo all’area del non pensabile, producono effetti imprevedibili e in apparenza inspiegabili come incidenti, traumi, malattie, separazioni, ...

Per cercare di spiegare meglio che effetti produca una trasmissione transgenerazionale si può fare riferimento ai concetti di *trapianto estraneo* e di *innesto*⁷ sviluppati da J. Garon.

L’*Innesto* è un processo inconscio esterno/interno che introduce nella psiche del bambino qualcosa che appartiene alla psiche del genitore, qualcosa di denegato dal genitore stesso.

Il *Trapianto estraneo*, invece, è ciò che viene innestato nel bambino dall’esterno, rimanendo però inaccessibile, scisso, non simbolizzabile, forcluso e ciò nondimeno agente.

Si instaurano cioè nella psiche del bambino, che diventa custode di verità scomode, a volte atroci, contenuti che i genitori non sono stati in grado di rendere pensabili e che in lui agiscono in modo imprevedibile e doloroso.

⁷ Cfr. capitolo 11) *Scheletri nell’armadio*, in Borgogno (2004).

2.2) **Boszormenyi-Nagy: la terapia contestuale e le lealtà invisibili.**

La *terapia contestuale* di I. Boszormenyi-Nagy è il risultato di ben venticinque anni di ricerca e di studio svolti con pazienti, perlopiù schizofrenici o minori e con le loro famiglie.

Il termine *contestuale* per l'autore è sinonimo di intergenerazionale, vale a dire che le problematiche riscontrabili in ogni generazione non sono indipendenti da quelle delle generazioni precedenti. Inoltre, la parola contestuale ricorda che nessuno è al di fuori delle buone o infauste conseguenze provocate da una relazione.

Alla base della terapia contestuale vi è il concetto di *dare e ricevere* e la necessità di *equilibrio* tra questi due opposti. Dall'analisi di questa dimensione si stabilisce in quale direzione strutturare l'intervento terapeutico.

Vengono prese in considerazione tutte le persone di diverse generazioni che in qualche modo sembrano implicate nell'insorgere del problema lamentato dal paziente. La teoria sistemica si fonda proprio sull'assunto che ogni individuo è inserito in modo interdipendente in un sistema familiare che non si limita a quello della famiglia nucleare, ma abbraccia anche i membri di generazioni passate. Nel sistema ogni elemento deve avere e vedersi riconosciuto il suo posto, e i bisogni di ciascuno vanno considerati al pari di quelli degli altri.

Il benessere o il malessere dell'individuo dipende⁸:

- dalla qualità delle relazioni coi genitori;
- dalle caratteristiche psicologiche dei membri della famiglia;
- dall'interconnessione tra questi due fattori nell'organizzazione sistemica.

“È proprio in questo punto che i diritti dei rapporti e delle generazioni si incontrano e i diritti o i debiti della biografia personale si sommano a quelli dalle altre generazioni. Se una generazione è in debito, perché ha dato meno di quanto ha ricevuto, i discendenti dovranno assumersi il debito.”

Franke, pp. 88-89, (2003).

Si parla perciò di *debiti transgenerazionali*, che ciascuno eredita dalla famiglia e che deve assumersi, senza possibilità di passarli ad altri.

Gli squilibri vanno compresi e risolti tramite il raggiungimento di una nuova armonia.

⁸ Boszormenyi-Nagy e Spark, p. 2, (1973).

Se, per esempio, ci si sente in debito coi propri genitori, sarebbe meglio tentare di risolvere direttamente la questione, senza proiettare sul partner il proprio risentimento. Dopo avere guardato la situazione in modo globale e individuati i “veri responsabili” della propria condizione presente, quando necessario, diventa anche più semplice rinunciare a diritti che non si possono soddisfare. Ci si può così rapportare in modo più aperto e sereno col mondo.

Ma per quale motivo si è così legati alla propria storia familiare, da non riuscire a liberarsi dal peso delle questioni irrisolte dalle generazioni passate?

I “conti lasciati in sospeso” pesano così tanto sulle generazioni future perché, secondo Boszormenyi-Nagy, ogni sistema familiare si regge sul principio di *lealtà*.

Essa è la forza che tiene unite le famiglie e le organizzazioni. I membri sono obbligati ad essere leali gli uni verso gli altri, mantenendo vive delle relazioni basate sul reciproco scambio. La lealtà al gruppo è necessaria non solo alla sopravvivenza del gruppo stesso, ma anche al singolo individuo. Senza il gruppo familiare, invero, non è possibile la sopravvivenza nei primi anni di vita, e questo legame unisce ciascuno alla famiglia in modo indissolubile. Inoltre la famiglia influenza enormemente lo sviluppo dell’identità personale attraverso i *miti familiari*.

“Secondo Boszormenyi-Nagy, l’individuo è un’entità biologica e psicologica – e aggiungerei psicosociale – le cui reazioni sono determinate tanto dalla propria psicologia, quanto dalle *regole del sistema familiare*. In un sistema familiare le funzioni psichiche di un membro condizionano quelle di un altro membro. C’è un continuo controllo reciproco e le regole che concernono il funzionamento del sistema familiare sono tanto implicite quanto esplicite, ma essenzialmente implicite.”

Schützenberger, p. 32, (1993).

Le regole familiari non sono spiegate verbalmente, ma trasmesse attraverso pattern di comportamento, secondo modelli che possono risultare più o meno malsani.

Questi modelli di organizzazione relazionale⁹ costituiscono veri e propri riti familiari che svolgono la funzione di mantenere l’equilibrio nel sistema: vi deve sempre essere un equilibrio tra il dare e il ricevere.

⁹ Per esempio l’attitudine a sfruttare di qualcuno sarà compensata dall’attitudine alla generosità di qualcun altro.

“Se una generazione restituisce meno di quanto ha ricevuto, questa equità è violata.”

Boszormenyi-Nagy, p. 197, (1986).

Il più grande “debito” della lealtà familiare è quello che ciascun bambino contrae con i genitori per tutte le cure che riceve, dal momento della nascita fino all’età adulta. I debiti vengono saldati in modo transgenerazionale, cioè, ciò che si riceve dagli antenati sarà restituito ai successori in una catena senza fine.

La dimensione etica delle relazioni diventa un aspetto centrale dell’intervento psicoterapeutico dell’autore, il quale si propone di restituire *un’etica delle relazioni transgenerazionali* ai suoi pazienti. Essi sono chiamati a prendere coscienza e a divenire responsabili dei conti lasciati in sospeso nelle generazioni passate, perché una fuga dagli obblighi familiari può impegnare tutte le relazioni umane dell’individuo, pietrificato da un senso di colpa diffuso, insopportabile e senza oggetto.

B. Hellinger, con le sue Costellazioni, parte da principi analoghi a quelli di Boszormenyi-Nagy, da cui prende ispirazione per le sue teorie. Chiaramente Hellinger propone una tecnica molto distante da quella del suo predecessore sia per quel che riguarda il setting, sia per le modalità pratiche. Tuttavia, entrambi gli autori propongono un intervento che porti il cliente a prendere coscienza del posto da lui occupato nella famiglia e del ruolo degli altri membri. Si chiariscono quali membri della famiglia hanno ancora dei conti in sospeso, si cerca di saldarli e di liberare il cliente dall’identificazione con un antenato, restituendogli maggiore libertà d’azione e consapevolezza degli equilibri familiari. Quando i membri della famiglia riconoscono i loro irretimenti, non rivendicano più la soddisfazione di vecchi diritti, ma si sforzano a costruire relazioni più costruttive.

“La scoperta delle tecniche attraverso le quali ogni membro può consolidare il proprio spessore morale attraverso la giusta attenzione per l’altro non solo aumenta la stima verso l’altro, ma diventa un potente stimolo alla crescita personale, consentendo al paziente di vivere una vita più piena, più piacevole e più creativa.”

Boszormenyi-Nagy, p. 202, (1986).

2.3) V. Satir: la ricostruzione familiare e il Family Sculpturing.

Tra gli ideatori della terapia della famiglia la prima a lavorare con tutti i membri del nucleo familiare è stata Virginia Satir.

Il suo metodo è fortemente orientato verso la comunicazione, influenzata, tra l'altro, dall'esperienza fatta nel "gruppo di Palo Alto", presso l'Università di Stanford (1956).

Nelle sua pratica psicoterapeutica cerca di promuovere un dialogo diretto tra i componenti delle famiglie, per rendere il sistema più flessibile e per creare un equilibrio più stabile basato sulla solidarietà.

Secondo il modello sistemico, tutti gli elementi di un gruppo sono in interazione reciproca e, per mantenere l'omeostasi, è necessario che ciascuno riconosca agli altri il diritto di appartenenza e la legittimità di vedere riconosciuti i propri bisogni.

V. Satir utilizza il metodo dello *Sculpturing* nelle ricostruzioni familiari. Questa tecnica serve a colmare le lacune nella biografia del paziente e nella sua storia familiare, e allarga la comprensione dei sentimenti e delle situazioni dei membri della famiglia, creando un contesto più ampio per la comprensione della storia personale del paziente e di quella dei suoi familiari.

Le ricostruzioni familiari si svolgono nell'ambito di seminari nei quali i partecipanti sono invitati a raccogliere quanto più materiale possibile circa la propria storia familiare. Viene poi costruito un albero genealogico, o *genogramma*, che comprende anche un commento sulla qualità delle relazioni tra i membri della famiglia. Si procede a ritroso, anche fino alla terza generazione, per avere il maggior numero di informazioni utili.

“La ricostruzione familiare è un'esperienza di forte drammaticità che consente di fare delle scoperte riguardo alle nostre famiglie e alle nostre radici psicologiche. Tendiamo a riprodurre nella vita attuale quello che abbiamo appreso nell'infanzia, ma che spesso non è più adeguato al contesto presente. Ripercorrendo i motivi dei vecchi comportamenti appresi possiamo guardarli da un punto di vista più elevato e abbandonare quelli che danno origine a disturbi e conflitti.”

Satir, Baldwin, p. 237, (1983).

L'intervento terapeutico ha l'obiettivo di rendere il paziente più consapevole di sé e di liberarlo dai blocchi emotivi che possono impedirgli di esprimersi apertamente. Come avviene nello Psicodramma di Moreno o nella terapia contestuale di Boszormenyi-Nagy, è prioritario portare il paziente a creare un'atmosfera armoniosa, che favorisca la crescita

personale, invece di focalizzarsi sui singoli fatti dell'esperienza biografica, affinché il paziente si domandi quale sia il senso della sua vita e quali conseguenze comportino le sue azioni e i suoi comportamenti. Grazie a questo cammino verso una maggiore autoconoscenza, diventa anche possibile raggiungere un secondo obiettivo: favorire il processo di individuazione e liberare il paziente dalla dipendenza della famiglia.

Come nelle Costellazioni, i partecipanti al seminario sono chiamati ad interpretare i vari componenti della famiglia. Inizialmente la Satir lavorava direttamente con i familiari, ma in un secondo tempo, aveva osservato che, quando un componente della famiglia era assente e il suo ruolo era affidato ad un suo collaboratore, emergevano ugualmente le dinamiche su cui lavorare; questo, tra l'altro, è ciò che accade in ogni Costellazione.

Ideò anche un particolare tipo di ballo, lo *stress ballet*, in cui ogni membro della famiglia doveva assumere una postura particolare e ripetere i medesimi gesti più volte, per far sì che emergesse il modello di comunicazione tra lui e gli altri familiari. In questo ballo, come nello *sculpturing*, si cerca di far comunicare i partecipanti attraverso le posizioni del corpo.

Le diverse posture servono a rappresentare fisicamente i diversi stati d'animo, le strutture emotive e mentali, con l'obiettivo di rendere il paziente consapevole dei suoi conflitti interni e di eliminare, così, le emozioni negative.

Lavorando all'interno del sistema familiare, risulta chiaro anche il significato dei sintomi di un membro della famiglia in relazione agli altri. In tal modo, ognuno ha lo spazio per dare forma all'immagine che porta con sé degli altri familiari, rappresentando spazialmente la profondità o superficialità delle relazioni¹⁰.

L'esperienza di un individuo nella famiglia viene condensata in un'immagine visiva¹¹, che rivela aspetti nascosti della vita interiore del paziente. Tutte quelle sensazioni vaghe, indefinite, possono acquisire concretezza nella rappresentazione fisica spaziale.

Perciò con le Costellazioni, con lo Psicodramma o con lo *Sculpturing*, si lavora in modo pratico e diretto all'apprendimento di altri comportamenti e di una maggiore autoconsapevolezza, attraverso l'azione e la rappresentazione, piuttosto che tramite l'uso della parola. I protagonisti hanno l'occasione di comprendere meglio sé e i familiari guardando alle loro interazioni inserite in un contesto più ampio, transgenerazionale, che permette un punto di vista più complesso e non facilmente riconoscibile nella quotidianità.

¹⁰ Due personaggi vicini sono chiaramente in stretta relazione, viceversa due lontani sono legati da un rapporto più superficiale.

¹¹ È esattamente ciò che accade nella messa in scena di una Costellazione, cfr. il paragrafo *I fattori terapeutici*

Si fa ricorso anche all'ipnosi:

“La nuova organizzazione delle rappresentazioni intrapsichiche che emerge nella fase avanzata della rappresentazione, e specialmente l'incontro diretto con i rappresentanti “padre” e “madre”, ecc..[i rappresentanti mantengono il loro ruolo rispondendo al protagonista che rivolge domande alla persona rappresentata, contribuendo a conservare, re-indurre o intensificare la trance], conducono a forti esperienze di riconciliazione dei protagonisti con le persone di riferimento reale, di cui hanno prodotto un'immagine distorta nella loro realtà metaforica.”

Stahl, (1992), cit. in Franke, p. 73, (2003).

In sintesi, il lavoro permette un accrescimento dell'autostima, una ricostruzione della personalità del paziente e offre lo stimolo sufficiente per una riconciliazione reciproca, nonché un modo di comunicare più efficace all'interno della famiglia. Se il paziente mette in luce le cause di alcuni comportamenti appresi nell'infanzia, questi possono essere modificati in modo costruttivo e responsabile.

Capitolo 3.

Le Costellazioni familiari.

3.1) La vita di Bert Hellinger e il suo percorso verso le Costellazioni Familiari.

Bert Hellinger nasce in Germania nel 1925. Nonostante il clima culturale dell'epoca non dà credito alla propaganda del nazionalsocialismo hitleriana. Non partecipa alle riunioni della gioventù hitleriana e aderisce all'organizzazione illegale dei giovani cattolici. Viene schedato dalla Gestapo, perché sospettato di essere "nemico del popolo", ma sfugge alla polizia tedesca arruolandosi nell'esercito. A soli diciassette anni diventa soldato e conosce da vicino la realtà dei campi di battaglia e della trincea, finendo in un campo prigionieri degli alleati in Belgio.

All'età di vent'anni, uscito dal campo di prigionia, diventa sacerdote. Lavora per circa sedici anni in Sudafrica come missionario cattolico presso gli Zulù, dove dirige diversi istituti scolastici, tra cui una scuola per popolazione di colore nel Natal.

Grazie alla sua attitudine ad osservare, si accorge di come molti rituali e consuetudini zulù siano simili, per struttura e funzioni, a certi elementi della Messa cattolica. Prende coscienza così del carattere universale di certe esperienze umane.

Rimane inoltre profondamente colpito dalle relazioni genitori-figli che osserva presso questa popolazione.

"Qui (in Sudafrica) ho conosciuto un modo completamente nuovo di relazionarsi alle persone, per esempio con molta pazienza e molto rispetto reciproco. Ognuno capisce da sé che non si deve mai rendere ridicola una persona, così che questa possa sempre salvare la faccia e la sua dignità. Mi ha anche molto colpito come gli Zulù trattino i loro bambini e come i genitori facciano valere in modo del tutto ovvio e naturale la loro autorità. Inoltre come i figli rispettino in modo altrettanto ovvio e naturale i loro genitori. Per esempio non ho mai sentito nessuno parlare con disprezzo dei propri genitori. Per loro è impensabile."

Hellinger, p. 443, (1998).

Sempre in quel periodo, frequenta corsi per gli ecclesiastici tenuti da esperti in dinamiche di gruppo che si erano formati negli Stati Uniti.

Nel 1969 torna in Germania lasciando l'ordine religioso al quale è appartenuto per venticinque anni e inizia un percorso psicoterapeutico. Intraprende una formazione psicoanalitica a Vienna, dove viene in contatto con il libro di Arthur Janov, "*The primal scream*" (Il grido primario).

Affascinato dall'idea di utilizzare esperienze vissute a livello corporeo nel processo terapeutico, abbandona la psicoanalisi e decide di trascorrere nove mesi a Los Angeles, dove affianca Janov nel suo lavoro.

Ben presto si accorge dei limiti della Primal Therapy di Janov: pazienti e clienti si lasciano guidare troppo intensamente dai loro sentimenti, impedendo così una reale soluzione ai problemi. Nelle Costellazioni manterrà proprio questo modo di gestire i partecipanti ai gruppi: a nessuno è concesso fare commenti sui processi altrui. Tuttavia limiterà molto l'aperta manifestazione delle proprie emozioni, in quanto crede vadano affrontate individualmente. Si rende conto di come spesso i sentimenti più intesi, che emergono dalla Primal Therapy, riguardino principalmente i genitori del cliente, o meglio l'amore primario verso di loro. Talvolta, per esempio, può accadere che un'intesa rabbia verso un genitore serva a scacciare il dolore provocato da un "movimento interrotto"¹² durante l'infanzia.

Mentre va esaurendosi il rapporto con Janov, Hellinger viene in contatto col testo di Eric Berne "*Ciao!...e poi?*" (1976).

L'Analisi Transazionale di Berne analizza la comunicazione interpersonale e i sottostanti *copioni* appresi nei primi anni dell'infanzia dal bambino. Tali copioni vengono trasmessi dai genitori ai figli tramite messaggi verbali e non-verbali. Tuttavia Hellinger osserva che non sempre i copioni di vita possono essere messi in relazione soltanto con i messaggi trasmessi dai genitori. Hellinger aggiunge al punto di vista di Berne una prospettiva "multigenerazionale", convinto che molti problemi abbiano origine da identificazioni con destini di antenati.

¹² *Movimento interrotto*: nella teoria di Hellinger si parla di movimento interrotto quando ci si riferisce al ritirarsi del bambino dal mondo esterno e dalle emozioni a causa della ripetuta e profonda delusione per la perdita o la difficoltà di relazione con la madre o il padre. L'amore per i genitori si trasforma in sofferenza. Per proteggersi il bambino si ritira dal rapporto affettivo, troncando ogni contatto, positivo o negativo, con le figure genitoriali; si interrompe il flusso d'amore che va dai figli ai genitori. Con le Costellazioni si cerca di ristabilire il contatto interrotto con la generazione passata, per liberare il cliente dai sentimenti negativi. Franke, pp. 111-112, (2003).

“Gli analisti transazionali attribuivano i copioni a messaggi che erano stati trasmessi all’individuo. Io invece ho osservato che [la trasmissione] era avvenuta indipendentemente dal messaggio diretto, e spesso attraverso eventi accaduti nel sistema. In genere non si trattava di eventi vissuti personalmente dall’individuo. Potevano essere avvenuti anche in un altro luogo e in un altro periodo temporale, per poi manifestarsi successivamente. Di colpo realizzai l’importanza di un approccio sistemico multigenerazionale.”

Hellinger, cit. in Franke, p. 101, (2003).

Nuovo tassello che si aggiunge al percorso di Hellinger, è il testo di Boszormenyi-Nagy¹³ “*Invisible Loyalties*” (Lealtà Invisibili, 1973), nel quale emerge l’esistenza di alleanze nascoste e del bisogno di equilibrio, nelle famiglie, tra il dare e il ricevere.

Approfondisce inoltre la terapia familiare secondo Virginia Satir¹⁴ e la tecnica da lei sviluppata di *Family Sculpturing*.

Negli anni Settanta svolge il suo tirocinio, riguardante la terapia sistemica, con Ruth McClendon e Leslie Kadis e assiste per la prima volta a rappresentazioni di Costellazioni Familiari condotte da Thea Schönfelder. A questo punto si rende conto che esistono regole precise che ordinano le relazioni tra antenati e nuove generazioni e inizia a sviluppare la metodologia da lui utilizzata attualmente.

Parallelamente approfondisce il modo in cui **Milton Erickson**¹⁵ utilizza l’Ipnosi, l’uso che egli fa dell’osservazione del linguaggio non verbale del cliente e l’utilizzo di racconti fortemente suggestivi. Inoltre apprezza l’attitudine di Erickson verso i clienti:

“[Erickson] riconobbe e accettò ogni individuo così com’è, cercando di comprendere il suo particolare metodo di espressione e il suo schema di riferimento psicologico.”

Hellinger, cit. in Franke, p. 102, (2005).

Approfondisce inoltre lo studio della psicologia gestaltica, della programmazione neurolinguistica (PNL), della terapia della provocazione di Frank Farelly e della terapia dell’abbraccio di Irena Precop.

¹³ Cfr. paragrafo Boszormenyi-Nagy: la terapia contestuale e le lealtà invisibili.

¹⁴ Cfr. paragrafo V. Satir: la ricostruzione familiare e il Family Sculpturing.

¹⁵ Cfr. paragrafo Milton Erickson.

Lo sfondo teorico.

3.2) *Sul sentirsi innocenti o colpevoli: tre bisogni fondamentali.*

All'interno delle relazioni interpersonali esistono, secondo Hellinger, tre bisogni fondamentali che interagiscono in modo complesso.

Tali bisogni sono:

- il bisogno di sentirsi parte di qualcosa, di avere legami forti;
- il bisogno di mantenere un equilibrio tra il dare e il ricevere;
- il bisogno di mantenere un ordine sociale condiviso.

Tali bisogni diventano il motore del nostro agire in modo più o meno conscio. Rendono possibili le nostre relazioni o, al contrario, le limitano. In ogni caso, riflettono il bisogno umano primario di rapportarsi intimamente agli altri. Se sappiamo soddisfare con equilibrio questi tre bisogni, le nostre relazioni sono positive, dice Hellinger, e sentiamo di essere *innocenti*. Viceversa, se faticiamo a rispettarli tutti e tre, entrando in conflitto, emerge un sentire di *colpevolezza*.

Ognuno dei tre bisogni comporta particolari sensi di colpa o di innocenza:

- Quando il senso di appartenenza è soddisfatto, sentiamo l'innocenza, nella forma di intima *compartecipazione e vicinanza*. Viceversa, proviamo colpa, come *alienazione ed esclusione*.
- Quando c'è equilibrio tra dare e ricevere, sentiamo innocenza, nei termini di *legittimazione e libertà*, altrimenti proviamo colpa attraverso sentimenti di *indebitamento e obbligo*.
- Quando siamo in sintonia con l'ordine sociale, siamo innocenti, nel senso che proviamo *lealtà e rettitudine*, mentre, se ci allontaniamo da tale ordine, subentra il senso di colpa latente di avere *trasgredito* ricevendo quindi una *punizione*.

Secondo Hellinger la nostra coscienza è al servizio di tutti questi bisogni anche quando sono tra di loro in contrasto. Ed è proprio così che nascono il conflitto e la sofferenza.

In riferimento ai tre bisogni sopra individuati Hellinger, in un'intervista a Gabriella ten Hövel, aggiunge:

“[...] il bisogno di innocenza è un bisogno infantile. È il bisogno di sentirsi dire dai genitori “sei buono”. Una persona così è fissata sui genitori e non guarda più la realtà. Non riesce più a distinguere cosa è bene e cosa è male per lui, cioè cosa favorisce e cosa inibisce la sua vita. Non riesce a farsi strada infrangendo i vecchi limiti, perché se lo fa si sente in colpa. Ma il progresso è sempre collegato alla colpa.”

Hellinger, p. 51, (1996).

Per Hellinger, quindi, è inevitabile, per progredire, accettare l'inevitabile colpa di infrangere i divieti e le norme familiari. I genitori stabiliscono i divieti, perché lo devono fare, ma in segreto sperano che il figlio calpesti quei divieti, per potersi sviluppare come individuo separato. Allo stesso modo, è un bene per il figlio avere genitori che stabiliscano regole, perché solo tramite una trasgressione si rinforza davvero la personalità individuale. Tuttavia, genitori e figli restano per sempre profondamente legati. I figli agiscono in modo molto egoistico, apparendo ribelli. Al contrario Hellinger, tramite le Costellazioni, si è accorto che, anche nella ribellione, un figlio è profondamente fedele ai genitori.

“[...] agisce per amore. Bisogna solo scoprire il punto in cui quest'amore sta. Quando lo si è trovato, d'un tratto il suo comportamento diventa completamente chiaro.”

Hellinger, p. 52, (1996).

Quando le dinamiche sono chiarite, la guarigione diventa possibile: ciascuno si fa carico delle proprie responsabilità senza arrogarsi il diritto di portare anche la sofferenza e il peso di altri. Quest'ultimo è il pensiero magico del bambino che crede che, soffrendo lui al posto di un genitore, possa salvare il genitore dalla sofferenza, ma come dice Hellinger: *i genitori danno, i figli prendono*. Solo così diventa possibile separarsi dalle proprie origini con profondo rispetto e reale libertà interiore.

Altro passo importante è lasciare al proprio destino chi ci sta accanto, senza interferire. Spesso, però, ci si intromette perché non si sopporta la situazione in prima persona.

Hellinger propone di svelare senza timore, tramite la rappresentazione, le dinamiche che lavorano “dietro le quinte”: togliendo il velo che le copre è possibile ripristinare l’ordine, cioè guardare la realtà. E solo vedendo la realtà, la si può accettare così com’è.

Per raggiungere tale obiettivo il costellatore cerca di guardare alle dinamiche familiari in atto, osservando quanto avviene tra i personaggi. Tenendo in considerazione e riadattando a quella particolare famiglia le tre regole scoperte da Hellinger, appena descritte, di legame, equilibrio tra dare e ricevere e di ordine sociale, il costellatore va alla ricerca di una nuova disposizione dei rappresentanti che permetta a ciascuno di sentirsi bene e di essere in pace con gli altri personaggi. Si crea così una configurazione della famiglia diversa da quella di partenza e più armonica. Sarà poi questa ad essere utilizzata come nuova immagine della famiglia da offrire al paziente. È proprio l’immagine conclusiva a costituire lo strumento grazie al quale la Costellazione agisce nell’inconscio del paziente: tale immagine è un’icona che va a lavorare direttamente nella “mente inconscia” del paziente, tramite l’uso del linguaggio analogico.

3.3) Il campo¹⁶ cosciente.

Nella messa in scena della famiglia i rappresentanti riescono a riproporre le stesse emozioni, comportamenti, dinamiche delle persone che stanno “interpretando”. Si presume agisca un campo energetico sciente, che rende possibile raggiungere tali emozioni e dinamiche, senza che vi sia stata alcuna comunicazione verbale del cliente, al di là della semplice descrizione dei fatti più salienti della famiglia in questione.

Come è possibile che persone che non conoscono i familiari in scena riproducano le emozioni, i comportamenti, le dinamiche che li caratterizzano?

Che cos'è il campo cosciente? Come funziona?

“Si intende per “campo cosciente” 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, p 79, (1999).

È possibile riconoscere la presenza del campo cosciente solo dall'effetto che produce sui suoi componenti, cioè la conoscenza che essi acquisiscono della famiglia che stanno rappresentando. Tale conoscenza probabilmente deriva da una condivisione di vissuti che va ben al di là di esperienze avute in comune in passato o di informazioni ricevute. Paradossalmente, alla base di questo modo di conoscere, ci sta proprio la totale mancanza di conoscenza¹⁷. Il sapere di solito si basa su esperienze passate che hanno creato modelli di reazione ben consolidati nel nostro inconscio. La mancanza di

¹⁶ Il concetto di campo di solito viene utilizzato in ambiti molto diversi da quello della psicologia. In fisica come in chimica, per esempio, il campo è definito come “una porzione dello spazio entro la quale agiscono forze di un dato tipo.” cfr. p. 61, Post Baracchi, Tagliabue, (2003). A seconda della natura delle forze che lo attraversano, il campo acquisisce caratteristiche tipiche di tali forze: campo elettrico, magnetico, gravitazionale e così via.

In psicologia d'altra parte già Kurt Lewin, negli anni Trenta, utilizza il concetto di campo nell'accezione di “totalità degli eventi e delle forze psichiche compresenti ed in interdipendenza dinamica tra loro”. Cfr. Lo Verso, cap. 1, (1995), Dizionario di psicologia, Galimberti, (2003).

Le forze che caratterizzano il campo mentale sono quindi forze psichiche.

¹⁷ Molto interessante la ricerca di Malcom Gladwell sulla “capacità di pensare senza pensare”, nella quale sviluppa l'ipotesi che l'essere umano sia dotato della capacità di conoscere pur non utilizzando processi conoscitivi logici. Egli afferma che siamo in grado prendere decisioni e di prevedere i comportamenti altrui senza l'utilizzo del pensiero logico, ma unicamente sfruttando quella che lui chiama “adaptive unconscious”, pensata come un grande computer che velocemente processa un immenso numero di informazioni necessarie per regolare il nostro funzionamento in pochi secondi. Gladwell, (2005).

informazioni, invece, lascia completamente liberi da schemi prestabiliti e completamente aperti a farsi attraversare da quello che si sente nel presente. È per tale motivo che i rappresentanti contattano così bene emozioni a loro estranee, perché sono completamente fuori da ogni preconetto e pregiudizio sul rappresentato.

In realtà, questo fenomeno è comune a tutte le esperienze di gruppi terapeutici: pensiamo al concetto di tele descritto da Moreno o alla matrice dinamica di Foulkes.

Di Maria e Lo verso parlano di *campi sovrapposti di condivisione* o di *campi mentali condivisi*¹⁸. Con tali definizioni descrivono quei momenti della vita di gruppo nei quali due o più partecipanti sembrano condividere in tutto o in parte lo stesso tipo di emozione o pensiero. Si può avere l'impressione di riuscire a sentire esattamente ciò che prova l'altro e viceversa, quasi annullando l'alterità, che ci rende gli uni diversi dagli altri. Di Maria e Lo Verso si fermano qui nella spiegazione del fenomeno, aggiungendo semplicemente che ciò dimostra che nonostante le differenze individuali, tutti noi, in quanto esseri umani, siamo

“accomunati da una gamma, soggettivata, ma con basi simili, di bisogni e fantasie.”

Di Maria, Lo Verso, p. 194, (1995).

Nel caso delle Costellazioni Familiari si è giunti ad una spiegazione del fenomeno che va ben al di là delle comuni spiegazioni psicologiche.

Hellinger non crede solo che vi sia una condivisione di una medesima base psichica, ma che esista *fra* di noi qualcosa, che facciamo parte di qualcosa di più grande che ci unisce intimamente: la conoscenza non è *in* noi, ma *intorno* o *fra* noi¹⁹.

Il fenomeno del Campo Cosciente viene spiegato attraverso l'idea che ogni individuo sia parte di un “Tutto”, e per questa ragione possa entrare in risonanza col sentire di persone sconosciute, alle quali però si è legati, perché appartenenti a questo tutto.

Il pensiero di Hellinger a tale riguardo può essere riassunto con le prossime parole scritte da Gibran:

¹⁸ Di Maria, Lo verso, p. 194, (1995).

¹⁹ Nelles, p. 124, (2003).

“L’intera creazione esiste in te, e tutto quello che è in te esiste anche nella creazione. Non esistono confini tra te e un oggetto che è accanto a te, proprio come non esiste alcuna distanza tra te e oggetti molto lontani. Tutte le cose, le più piccole come le più grandi, sono presenti in te e uguali a te. Un unico atomo contiene tutti gli elementi della terra. Un solo movimento dello spirito comprende tutte le leggi della vita. In un’unica goccia d’acqua si cela il segreto dell’oceano infinito.

Un’unica tua manifestazione rivela tutte le manifestazioni della vita.”

K. Gibran, cit. in Dethlefsen, p. 49, (1986).

La tecnica.

3.4) Setting.

➤ Numero di partecipanti.

Generalmente le Costellazioni Familiari sono una tecnica di gruppo dove il numero di partecipanti può variare enormemente. Tuttavia, la media oscilla tra le venti e le trenta persone, anche se ai seminari di Hellinger negli ultimi anni vi sono sempre centinaia di iscritti.

Vi sono anche molti terapeuti che utilizzano sedute individuali, per ovviare alle difficoltà incontrate da alcuni nell'esporsi in un gruppo. Di solito, al posto dei rappresentanti, vengono utilizzati degli oggetti, per esempio dei birilli, che vengono disposti su un tavolo. Ogni birillo rappresenta un membro della famiglia. Fondamentale è stabilire la direzione dello sguardo, proprio come avviene per le Costellazioni fatte in gruppo.

Tuttavia in questa tesi prenderò in considerazione soltanto il lavoro svolto in gruppo.

➤ Composizione del gruppo.

I gruppi non sono mai omogenei, né per età - sono esclusi soltanto i bambini -, né per sesso, né per il tipo di sofferenza che viene portata. Possiamo trovare, in un medesimo seminario, persone con problematiche che riguardano difficoltà relazionali, malattie fisiche anche gravi, difficoltà nelle relazioni familiari, tossicodipendenze, handicap, storie di vita più o meno impegnative.

Ciascuno può liberamente scegliere se effettuare una rappresentazione o se partecipare solo come osservatore.

➤ Ambiente.

Generalmente le Costellazioni vengono fatte in ambienti piuttosto accoglienti. Alcuni terapeuti utilizzano incensi o candele per rendere l'atmosfera maggiormente raccolta. La luce non è mai troppo forte.

Se il numero di partecipanti lo consente, ci si dispone in cerchio seduti su delle sedie, in modo che sia possibile vedere ogni membro del gruppo. Anche il terapeuta si siede accanto ai partecipanti, riservando accanto a sé una sedia vuota che servirà per accogliere, di volta in volta, il cliente che metterà in scena la propria Costellazione Familiare.

Alcuni terapeuti fanno uso anche della musica, ma di solito soltanto in momenti particolari della sessione di lavoro:

- all'inizio, per favorire un buon clima di lavoro;
- in alcuni momenti di grande emozione per qualche partecipante, per sottolinearne la portata emotiva;
- alla fine di una sessione, di solito per sciogliere forti emozioni o per permettere uno stacco definitivo dai ruoli ricoperti e dal lavoro svolto.

Tuttavia la musica non è uno strumento fondamentale per il lavoro ideato da Hellinger, anche se si può rivelare molto utile, se utilizzato in modo attento ed adeguato.

➤ **Abbigliamento.**

Di solito viene richiesto un abbigliamento comodo, che non ostacoli i movimenti. Si lavora senza scarpe, per sentire meglio il contatto col pavimento. Le sensazioni corporee devono poter essere percepite con molta chiarezza, poiché è su queste che si basa il lavoro svolto dai rappresentanti.

➤ **Frequenza e durata.**

La partecipazione ad un gruppo che lavora con le Costellazioni Familiari può avvenire in diverse occasioni:

- cicli di seminari della durata di un fine settimana;
- cicli di incontri di una giornata intera o di una serata;
- incontri isolati di una durata varia da un giorno ad una settimana.

Di solito si consiglia di partecipare a non più di un ciclo o seminario di Costellazioni al mese, per evitare un sovraccarico di lavoro e di informazioni, che farebbero perdere di intensità all'esperienza.

In un seminario di Costellazioni possono essere messe in scena un numero indeterminato di Costellazioni. Tuttavia, per ogni partecipante, è possibile una sola Costellazione personale per ogni seminario, in modo che tutte le energie della persona vengano focalizzate sulla risoluzione di un unico problema. Inoltre non è possibile mettere in scena una seconda Costellazione prima che siano passati almeno due mesi tra una rappresentazione e l'altra. Alcuni terapeuti suggeriscono anche un intervallo di sei mesi tra una Costellazione e l'altra.

La media del numero di Costellazioni per seminario varia a seconda del numero di partecipanti e dalla durata di ogni rappresentazione, in quanto non è possibile stabilirne a priori i tempi di svolgimento.

Una singola rappresentazione può concludersi in pochi minuti come in più di un'ora. Bisogna comunque considerare che è davvero molto raro che ci si dilunghi sulla situazione di un singolo, perché il lavoro fatto nella Costellazione perderebbe di energia. In ogni caso tutto dipende dalla difficoltà degli irretimenti che emergono nella messa in scena.

3.5) La costruzione della scena.

Proprio come i sogni rispecchiano l'inconscio personale di chi sogna²⁰, così la rappresentazione di una Costellazione mostra l'immagine inconscia di un sistema familiare.

Di solito, se il numero di partecipanti lo consente, si lavora seduti in cerchio.

All'inizio dell'incontro, il conduttore si presenta e descrive con poche parole quello che si andrà a fare, illustrando brevemente la teoria di Hellinger. Dopodiché, alcuni terapeuti fanno fare un semplice esercizio di rilassamento o una breve meditazione. In questo modo si cerca di favorire un clima di raccoglimento e un contatto più diretto con le proprie emozioni, lasciando il più possibile fuori dalla porta la frenesia del quotidiano. Qualche conduttore utilizza la musica o la lettura di poesie e racconti, numerosi anche sui libri pubblicati da Hellinger. Dopo aver creato un clima raccolto il terapeuta chiede chi vuole iniziare.

Ai seminari di solito molti partecipanti vogliono rappresentare la propria famiglia. Per fare il lavoro non sono necessari altri membri della famiglia, tuttavia possono partecipare anche fratelli, sorelle, genitori coi propri figli o coppie. È un lavoro arricchente per tutti i presenti.

“si inizia da vicino, nel presente. Solo dopo si va più indietro. [...] esiste una sequenza di problemi; quelli attuali hanno la precedenza su ciò che è stato. La famiglia attuale ha la precedenza sulla famiglia d'origine. [...] quello che nella famiglia d'origine non è stato ancora risolto perde forza e significato.”

Hellinger, p. 413, (1998).

Chi vuole fare la Costellazione della sua famiglia si alza e va a sedere su una sedia riservata al cliente, proprio accanto al conduttore.

²⁰ Cfr. Desoille, paragrafo “*Le Rêve éveillé dirigé*” di R. Desoille.

➤ **La domanda.**

È necessario formulare una domanda riguardante una tematica o un problema presente. È importante che il problema, per il quale si desidera fare la Costellazione, venga descritto in modo molto sintetico e chiaro. Se c'è bisogno di dare tante spiegazioni, di dilungarsi sui retroscena, è possibile che venga chiesto alla persona di tornare a sedersi e di riproporre più tardi la rappresentazione.

I rappresentanti non conoscono il vissuto delle persone che rappresentano, anzi non hanno nemmeno informazioni sulle qualità caratteriali di chi vanno ad impersonare. In questo modo restano "innocenti"²¹ e possono abbandonarsi genuinamente ai sentimenti suscitati in loro dal ruolo ricevuto. Essi vengono da qualcosa di estraneo, da percezioni ed emozioni che non appartengono loro, ma alle persone che rappresentano. Si cerca di evitare così proiezioni o pregiudizi rispetto al carattere o al ruolo del personaggio a loro assegnato. Sta solo al terapeuta decidere quanto rivelare prima della rappresentazione.

Il terapeuta o il conduttore formula delle domande sugli eventi fondamentali accaduti in quella famiglia, riguardanti all'incirca le ultime due generazioni.

Le rappresentazioni si basano sui *fatti*, perciò, come già detto, l'indagine iniziale non avviene mai indagando sugli aspetti caratteriali dei personaggi.

"Solo i fatti, senza alcuna interpretazione. Dai fatti so allora cosa si stia svolgendo nella sua [*del cliente*] anima e quali siano le radici delle sue difficoltà o del suo irretimenti. Allora ho le informazioni che mi servono. [...] Fatti ed eventi hanno una carica energetica. Se qualcuno racconta un evento si può subito sentire se questo ha energia o no, se ha effetto sulla distanza o no. Se una madre è morta di parto, ciò ha un enorme effetto per molte generazioni. Una cosa del genere va colta e riconosciuta, poiché in questi casi si tratta di eventi che fanno paura e che vengono tenuti nascosti. Ma proprio per il fatto che sono tenuti segreti, diventano potenti."

Hellinger, p. 451, (1998).

Si chiede quindi se ci sono stati eventi significativi come:

- morti precoci;
- crimini o episodi di violenza;
- se i genitori hanno avuto relazioni significative precedenti con altri partner;
- esperienze di emarginazione, handicap, menomazioni, nascite extraconiugali, ricoveri psichiatrici, carcerazioni, fenomeni di omosessualità;

²¹ Nelles, p.23, (2003).

- adozioni o altre situazioni che hanno compromesso la relazione genitori-figli;
- emigrazione dal proprio paese o esilio;
- nazionalità e tradizione culturale di appartenenza di entrambi i genitori.

Con questo procedimento si cerca di individuare figure particolarmente significative nella storia della famiglia, che possono celarsi dietro al fantasma, con cui il cliente o altri membri della famiglia si sono identificati.

Questi personaggi chiave saranno inseriti come protagonisti nella rappresentazione e il lavoro cercherà di chiarire in quale modo la loro storia abbia influito su tutto il resto della famiglia.

➤ **La scelta dei rappresentanti e la messa in scena.**

Il conduttore, a seconda del problema portato, decide quali membri della famiglia vanno inseriti nella Costellazione.

“Quando qualcuno nomina una persona, spesso so immediatamente se è identificato con lei, oppure se è una persona che deve essere rappresentata e imitata da qualcun’altro. Lo sento dall’energia, dalla forza che emana. Poi, comunque, verifico la mia percezione con la rappresentazione.”

Hellinger, p. 451, (1998).

A questo punto il cliente deve scegliere, tra i partecipanti al seminario, un rappresentante per ogni membro del nucleo familiare e uno anche per sé.

Possono essere inseriti anche rappresentanti per sentimenti astratti, nazioni, oggetti significativi per la storia di quella famiglia. Di regola si prendono gli uomini per i parenti di sesso maschile e le donne per quelli di sesso femminile. Tuttavia può anche accadere che nel gruppo non ci sia un sufficiente numero di uomini, o che, per qualche ragione inconscia, venga scelta una donna per un ruolo maschile o un uomo per un ruolo femminile. L’importante è che il cliente operi la scelta senza razionalizzazioni, ma seguendo semplicemente le sensazioni del momento.

“E poi, se qualcuno mette in scena la famiglia secondo un’idea che si è fatto prima, questa non corrisponde mai alla realtà. L’immagine della famiglia, così com’è veramente, viene alla luce solo passo dopo passo durante la messa in scena. Sorprende la persona stessa che l’ha messa in scena.”

Hellinger, p. 439, (1998).

Il cliente quindi tenta di intuire quale sia, all’interno del gruppo, la persona giusta per un certo ruolo.

Dopo avere scelto i rappresentanti, deve configurare la Costellazione affidando a ciascuno la posizione che ritiene giusta. La rappresentazione avviene al centro della stanza o su di un piccolo palco. Il cliente assegnerà spontaneamente un posto nella

stanza ai vari rappresentanti e senza parlare o dare spiegazioni, mostrerà loro anche dove dirigere lo sguardo.

Si posiziona dietro ad ogni rappresentante e lo accompagna in un punto della stanza che sente essere quello giusto per quel personaggio. Ripete l'operazione per ogni rappresentante, ricordando a ciascuno, di volta in volta, che ruolo andrà a ricoprire.

Se il cliente si trova in uno stato di raccoglimento, configurerà la Costellazione senza agitarsi troppo, anche se poco prima, nel colloquio col conduttore, erano emerse forti emozioni. Se è concentrato saprà, senza rifletterci troppo, dove collocare i rappresentanti e li guiderà ai loro posti, facendo magari una breve pausa, di tanto in tanto, per verificare le reazioni fisiche ai loro spostamenti. Infatti, nelle Costellazioni, viene richiesto al cliente e ai rappresentanti di fare attenzione soprattutto alle sensazioni fisiche. Scrive Daan van Kampenhout:

“quando la personalità del cliente si trova in uno stato di concentrazione e di raccoglimento, libera il corpo fisico rendendolo ricettivo agli impulsi provenienti dall'anima, che il cliente può semplicemente seguire.”

Kampenhout, p. 127, (2001).

A questo punto il cliente si siede e diventa spettatore di quello che accade. Hellinger si è reso conto che è molto più facile osservare dall'esterno le dinamiche della propria famiglia, piuttosto che continuare a viverle dall'interno.

Un'osservazione esterna delle dinamiche evita eccessive proiezioni, ma soprattutto, impedisce il riproporsi di quei copioni²² che sono la causa della sofferenza lamentata dal cliente. Il cliente porta con sé il carico dei ricordi familiari, che ha elaborato da bambino, da ragazzo e da adulto. Ne derivano atteggiamenti e comportamenti consolidati. Così ad esempio la mancata comprensione da parte dei genitori fa male come allora, i vecchi rimproveri sono ancora attuali. Lasciare ad un rappresentante il ruolo familiare del cliente scavalca questo problema.

²² Cfr. teoria di Berne sulle storie e i copioni.

Immagini che fanno ammalare e immagini che curano.

3.6) *I fattori terapeutici.*

Come già spiegato nel capitolo sulle tecniche ipnotiche²³, il nostro inconscio utilizza un linguaggio analogico²⁴, costruito a partire da percezioni visive, uditive olfattive e cinestesiche. Tali immagini si costruiscono nel nostro inconscio nel corso della vita, attraverso la memoria e la riorganizzazione di avvenimenti ed emozioni ad essi collegate. Diventano veri e propri copioni che ci spingono ad agire sulla base dell'esperienze da questi registrate.

Il lavoro che si fa con le Costellazioni è quello di permettere di tirare fuori dalla persona, che propone la rappresentazione, l'immagine della famiglia che porta nell'inconscio. Il terapeuta cerca di cogliere quale parte della famiglia potrebbe essere collegata al problema esposto.

Non sempre tutta la famiglia viene messa in scena. L'immagine che emerge è strettamente collegata al problema espresso nella domanda, costruita con personaggi scelti ad hoc per impersonare quella parte della famiglia collegata alla domanda del cliente. L'immagine che prende forma è il modello su cui si è costruita la vita e il dolore del paziente: è un'immagine *che fa ammalare*.

Di solito all'inizio della rappresentazione non tutti i personaggi riescono a guardarsi, ad avere sensazioni positive, ad essere in relazione gli uni con gli altri, a sentirsi nel posto giusto. Con il lavoro delle Costellazioni si vuole trovare una posizione migliore per ciascuno, nell'intento di ristrutturare un'immagine più equilibrata²⁵. Per verificare tale equilibrio, non si seguono le regole di analisi di un'opera d'arte, ma si sfruttano i feedback degli elementi che compongono l'immagine stessa: i personaggi.

L'immagine che si ottiene alla fine è quella che, se registrata nell'inconscio del cliente, assieme alle immagini intermedie del processo di guarigione, ha la potenzialità di "riscrivere le battute del copione" che originano la sofferenza: è un'immagine dinamica, perciò "*che cura*".

²³ Cfr. capitolo 1).

²⁴ Cfr. paragrafo *La comunicazione analogica e quella digitale*.

²⁵ Equilibrio: proporzione, armonica distribuzione, giusto rapporto tra le parti di un tutto. Dizionario Sandron della Lingua Italiana, (1980).

Regole compositive per una buona immagine finale.

Non esiste in generale un ordine stabilito a priori che garantisca l'equilibrio dell'immagine che si sta componendo. Tuttavia esistono dei principi ordinatori interni che, salvo eccezioni, conducono a buone risoluzioni.

- 1) Chi viene prima ha una posizione prioritaria.
- 2) Nelle Costellazioni la priorità segue una direzione oraria.
- 3) Tra un uomo e una donna che sono entrati contemporaneamente in un sistema di solito l'uomo ha la precedenza²⁶.
- 4) Nell'immagine finale i figli di solito vengono dopo i genitori. Il primogenito sta immediatamente a sinistra della madre. Spesso accade che i figli stiano di fronte ai genitori, non al loro fianco, per avere una situazione rilassata.
- 5) I bambini nati morti stanno coi fratelli, nell'ordine di nascita.

I figli abortiti, se sono importanti per il sistema, stanno bene se seduti davanti ai genitori, con la schiena appoggiata a loro. Di solito quando occupano questa posizione anche tutti gli altri membri della Costellazione si sentono sollevati. Essi non sono contati con gli altri figli, hanno effetto solo sui genitori, non sugli altri fratelli.

²⁶ Per questo genere di affermazioni spesso Hellinger è stato accusato di essere maschilista e retrogrado. In realtà, per Hellinger, nei rapporti coi genitori la donna ha sempre un peso maggiore. Infatti attraverso l'esperienza della maternità la donna può stabilire con i figli e con la vita un legame molto forte e immediato che l'uomo più difficilmente riesce a saldare.

➤ **Lo spazio.**

Il primo elemento da considerare nella costruzione dell'immagine risoltrice, che è tridimensionale, è lo spazio nel quale si svolge la rappresentazione.

Gli sciamani, figure di riferimento nelle tradizioni spirituali di alcune etnie delle zone artiche e subartiche dell'emisfero nord, affermano che le guarigioni sono possibili solo agendo sulla posizione delle persone all'interno di un *spazio spiritualizzato*²⁷, che in queste tradizioni è rigidamente tramandato di generazione in generazione.

Anche nelle Costellazioni assistiamo all'utilizzo di uno spazio particolare, che ha le caratteristiche del campo cosciente, di cui ho scritto nel paragrafo *Il campo cosciente*.

A differenza dei riti sciamanici, nelle Costellazioni lo spazio non ha caratteristiche fisse, ma dinamicamente create dall'interazione dei vari personaggi. L'area in cui si svolgono le diverse messe in scena diventa, di volta in volta, la tela sulla quale immagini sempre nuove si susseguono. Dall'immagine iniziale proposta dal cliente si giunge ad una finale, che dovrebbe rispettare maggiormente gli ordini dell'amore²⁸, scoperti da Hellinger. Rispettando tali ordini i personaggi dovrebbero trovarsi in una posizione più armonica rispetto a quella iniziale: riescono così a guardarsi tutti negli occhi senza tensioni, ed ecco costruita l'immagine *che cura*.

È fondamentale che ogni rappresentante fornisca un sincero feedback delle sensazioni fisiche che percepisce. Queste sono le uniche che confermano o meno la correttezza della posizione del personaggio all'interno della Costellazione. Generalmente, se l'ordine per quella famiglia è stato ristabilito correttamente, avviene proprio quanto detto prima, ossia che ogni rappresentante si sente a proprio agio nel luogo fisico della stanza che occupa, e non percepisce alcuna tensione verso gli altri rappresentanti.

Chi esce dallo spazio della rappresentazione, di solito definito dal cerchio di sedie dei partecipanti al gruppo, comunica, con la sua posizione, di voler uscire dal sistema familiare, di non volervi appartenere o di sentirsene completamente distaccato.

Primo fattore da considerare per la costruzione dell'immagine è dunque la posizione all'interno dello spazio dei diversi personaggi.

²⁷ Kampenhout, cap. 4, (2001).

²⁸ Cfr. paragrafo *Lo sfondo teorico*.

➤ Il linguaggio del corpo.

Come già sottolineato diverse volte, elemento essenziale per la buona riuscita di una Costellazione, è che i rappresentanti portino l'attenzione sulle sensazioni corporee. In questo modo si evitano proiezioni troppo marcate e fuorvianti per il lavoro. Ciò che il corpo esprime è segno di quello che si muove al livello più inconscio²⁹, senza la mediazione razionale della critica.

Il conduttore deve fare molta attenzione a diversi aspetti del linguaggio corporeo, che sono gli unici indicatori attendibili di come si sta svolgendo la Costellazione. Sono importanti:

- la postura dei rappresentanti (in piedi, seduti, sdraiati, ...);
- l'espressione del volto (sorriso, tensione, indifferenza, lacrime, ...);
- la direzione dello sguardo;
- le mani (se per esempio vengono aperti e chiusi spesso i pugni significa che c'è quasi sicuramente della rabbia);
- le sensazioni di caldo, freddo, rigidità muscolare ;
- l'attrazione- repulsione verso un altro rappresentante;

Inoltre il conduttore deve assicurarsi che tutti i movimenti che nascono spontanei, vengano eseguiti con molta lentezza, perché sia possibile, per il rappresentante che li compie e per tutti gli altri, cogliere i cambiamenti che tale spostamento produce. I movimenti dei personaggi permettono "all'immagine che guarisce" di prendere forma e aiutano il cliente a comprendere la dinamica che conduce alla soluzione. Accompagnano il cliente a prendere coscienza di ciò che sta dietro alla sua sofferenza, dei passaggi da compiere per maturare in sé una consapevolezza diversa che lo sosterrà nel superare la difficoltà sulla quale sta lavorando.

²⁹ Cfr. Ricerche della medicina psicosomatica, metamedicina, psicointesi, bioenergetica, e altri.

➤ Riti e frasi risolutive.

Un aspetto che spesso colpisce molto chi partecipa per la prima volta ad una Costellazione è l'uso di rituali e "frasi di guarigione", che vengono proposti dal terapeuta, per sciogliere le tensioni che si evidenziano tra i rappresentanti.

Se il rituale ha avuto effetto in profondità, è cioè avvenuta la ristrutturazione di significato del sintomo, i personaggi riescono finalmente a guardarsi negli occhi e a riconoscere i loro ruoli reciproci. A questo punto il terapeuta potrebbe chiedere al cliente di ripetere il rito lui stesso.

Il cliente alle volte impiega più tempo rispetto al rappresentante a lasciare che la guarigione avvenga: è direttamente coinvolto perciò è maggiore la resistenza ad ogni genere di mutamento.

In ogni caso, quando i gesti dei rappresentanti sono stati sinceri, anche per il cliente sarà più facile interiorizzare la nuova immagine prodotta dal lavoro in gruppo.

"I rituali che guariscono nascono dall'amore ed è al servizio di questo che vengono compiuti. I rituali che cercano di cambiare la realtà per qualsiasi motivo non possono guarire. I rituali di guarigione implicano un mutamento e, in un contesto terapeutico, si rivelano efficaci solo se tutti i partecipanti contribuiscono con sincerità al loro compimento. Tali rituali, se svolti correttamente, offrono ai pazienti la possibilità di cambiare le dinamiche sistemiche che strutturano la loro vita. Ciò significa che *i rituali svolti in un contesto terapeutico possono cambiare le immagini interiori che organizzano l'esperienza del mondo delle persone*³⁰, e potrebbero anche influire sulla loro situazione familiare. [...] Tendere verso uno scopo, rivivere l'esperienza della nascita e l'atto di inchinarsi sono tre efficaci rituali di guarigione."

Hellinger, pp. 338-339, (1998).

La lingua utilizzata nelle Costellazioni ha un sapore arcaico, forse un po' religioso, che ad alcuni suona molto antiquato. È un linguaggio semplice: le parole antiche hanno una forza diretta, che sembra improvvisamente perfetta nell'ambito di una

³⁰ Corsivo aggiunto.

rappresentazione³¹. Ci permettono di accedere ad un livello arcaico dell'anima, ancora vivo in quasi tutti noi. Queste frasi hanno l'obiettivo di rafforzare, riconciliare e ristabilire l'ordine. Se, dopo averle pronunciate, i rappresentanti riescono a risollevarsi, a fare un sospiro di sollievo e a guardarsi amichevolmente, significa che queste frasi hanno avuto effetto.

Quello che conta nel modo fenomenologico di procedere di Hellinger è l'effetto visibile. Non a caso tutte le frasi sono state scoperte da Hellinger osservandone l'effetto. Non si decide l'uso di una frase in base ad un'ideologia, ad uno schema preconstituito di come si vorrebbe il mondo o mossi dal desiderio che siano proprio quelle parole quelle risoltrici. Si guarda soltanto l'effetto che producono.

Sono frasi essenziali, che non devono essere abbellite e rese più gradevoli. Non hanno lo scopo di renderci più simpatico qualcuno o più piacevole la situazione. Il loro compito è permettere di vedere la realtà e prendere atto che è così e non come la vorremmo noi.

È chiaro che se queste frasi o queste azioni sono proposte in modo automatico, perdono il loro effetto. Come in ogni rituale i gesti e le parole non sono mai fine a se stessi. Bisogna sempre tenere presente quale è il loro valore simbolico e quale atmosfera accompagna lo svolgimento del rito. Viene richiesto un silenzio rispettoso da parte di tutti i partecipanti e un profondo raccoglimento interiore³².

Il terapeuta deve mantenere sempre vivo il contatto col campo cosciente nel quale si trova per rimanere disponibile ad accogliere qualsiasi soluzione proponga quella particolare Costellazione.

Ci sono frasi di guarigione – come per esempio: “*Ti onoro*”- e frasi rivelatrici – come per esempio: “*Sono arrabbiato*”.

Per prima cosa è necessario che si svelino le emozioni che muovono i personaggi, senza che vengano espresse in modo catartico³³. È sufficiente che vengano comunicate

³¹ Ulsamer, cap. 4, (1999).

³²La guarigione proposta ad uno può rivelarsi utile anche per un altro che magari sta solo facendo da spettatore.

³³ Cfr. con la *Primal Therapy* di A. Janov.

sinteticamente. Quando qualcosa è stato svelato, la frase di guarigione potrebbe sorgere in seguito spontaneamente dal rappresentante.

Il passo successivo sta nell'allargare lo sguardo e *vedere* la realtà da un punto di vista più ampio. Il dire ad esempio *“Tu sei il padre e io sono il figlio. Tu dai e io prendo. Tu sei il grande e io il piccolo”* ha proprio la funzione di aggiungere elementi per una descrizione più ampia della situazione che conducano ad una soluzione³⁴.

Obiezione frequente è quella di intravedere una sorta di manipolazione da parte del terapeuta nel proporre parole o gesti da eseguire. In realtà, il pericolo di manipolazione da parte del terapeuta non è più grande nell'usare questa tecnica rispetto ad altre; inoltre viene sempre corretto dai rappresentanti se propone qualcosa di sbagliato e se non coglie nel segno.

³⁴ O terza via, Cfr. Postfazione Mitchell, (2000).

➤ L'effetto.

La Costellazione si è svolta: i personaggi hanno cambiato la loro posizione iniziale, hanno provato emozioni più o meno intense, vissuto conflitti, cambiato atteggiamento gli uni verso gli altri, pronunciato parole cariche di significato e compiuto gesti profondi ed impegnativi, spesso anche su suggerimento del terapeuta.

Ma il cliente come trae vantaggio da una rappresentazione a cui ha preso parte soltanto in modo parziale, preparando la scena e poi restando a guardare come un semplice spettatore?

Anche utilizzando l'Ipnosi si lavora con le immagini, ma queste emergono direttamente dal paziente e spesso in seguito a esercizi distensivi³⁵. Nelle Costellazioni assistiamo, invece, all'uso di immagini che apparentemente non provengono dall'inconscio del paziente, ma che addirittura non hanno nemmeno la forma delle immagini con cui si è soliti lavorare usando l'Ipnosi.

Su che tipo di immagini si lavora? Come vengono costruite? Come può allora essere utile questo lavoro? Quale efficacia ha?

Un passo alla volta: innanzitutto le immagini che vengono proposte assomigliano più a sculture dinamiche o film registrati nella realtà inconscia del cliente che a quadri statici. Per la loro costruzione si combinano assieme lo sforzo e le esperienze di molte persone, che si mettono a disposizione per fornire il loro aiuto al raggiungimento della soluzione.

Le immagini che vengono a crearsi durante la rappresentazione, come accade per esempio nel Family Sculpting della Satir, sono la manifestazione di dinamiche che si svolgono nell'inconscio del cliente. Vengono sfruttate le potenzialità che abbiamo visto appartenere al campo cosciente e all'inconscio di gruppo.

Si riproducono dinamiche che, grazie ai feedback di numerose persone che hanno proposto la propria Costellazione, si confermano essere piuttosto aderenti alla realtà vissuta dai clienti.

³⁵ cfr. capitolo 1).

Il rischio di proiezione da parte dei rappresentanti è sempre presente, ma il terapeuta può lavorare per salvaguardare l'attendibilità di ciò che emerge nel lavoro.

Resta solo da capire come tutto questo possa essere utile a chi fa da spettatore di sé.

Per rispondere a questo ci dobbiamo fermare a riflettere ancora sul modo in cui un'esperienza si traduce in immagine inconscia, sufficientemente carica di energia da influenzare l'agire quotidiano. In questa riflessione può essere d'aiuto ampliare il discorso integrando informazioni raccolte dagli studi sulla comunicazione umana della PNL, dall'utilizzo che si fa delle visualizzazioni in diversi campi della salute e da esperienze terapeutiche di altre tradizioni culturali, come quella dello sciamanesimo.

➤ La comunicazione analogica e quella digitale.

Gli studiosi della linguistica e della comunicazione³⁶ umana descrivono due forme di comunicazione: una analogica e una digitale.

La prima si riferisce al linguaggio visivo, ed è quella con cui abbiamo visto si esprime l'inconscio. La seconda è quella verbale.

Generalmente i due tipi di comunicazione sono associati a uno dei due emisferi: abbiamo così l'emisfero cerebrale destro che è preposto, per mezzo dell'intuizione, alla percezione di metafore e immagini.

L'emisfero sinistro invece analizza la realtà secondo procedimenti logici e verbali.

La forma digitale della comunicazione è tipica degli esseri umani, che hanno appreso nel corso dell'evoluzione, a compiere processi di astrazione complessi. Nella comunicazione digitale il rapporto tra significato e significante è una convenzione. Viceversa, nella comunicazione analogica i segni sono in diretto rapporto col loro significato.

Di solito entrambi gli emisferi cerebrali partecipano alla comunicazione: un messaggio viene inviato in forma digitale, ma il significato profondo viene colto attraverso la comunicazione analogica.

L'emisfero sinistro non è predisposto a cogliere le informazioni di carattere analogico, tuttavia esse hanno un impatto diretto sulla psiche, raggiungendo gli strati emotivi della personalità umana. **L'informazione analogica fornisce un'immagine della realtà, non è la realtà in sé, perciò le immagini che ne derivano non sono immutabili, ma dinamiche. Per tale motivo è possibile un intervento terapeutico che le ristruttururi.**

I messaggi analogici aiutano a comprendere una relazione e a interpretarla con maggiore immediatezza.

“Una Costellazione risolutiva è quindi interpretabile come una configurazione ideale delle relazioni intrattenute dal paziente nel prossimo futuro.”

Franke, p. 50, (2003).

Con una rappresentazione nello spazio, tipica appunto delle Costellazioni, si raffigura metaforicamente le realtà di una relazione. Nella terapia sistemica le metafore che hanno

³⁶ Cfr. Watzlawick, Beaving, Jackson, (1967).

per protagonisti i membri della famiglia, rappresentano aspetti delle relazioni umane difficilmente traducibili in linguaggio digitale. Lo stesso avviene nel Family Sculpturing, sviluppato da V Satir³⁷, dove vengono portate alla luce le relazioni emotive nascoste tra i componenti della famiglia.

La risoluzione dei conflitti individuali avviene tramite l'uso di questa realtà metaforica e la Costellazione risolutiva porta con sé proprio la soluzione del conflitto.

Il procedimento assomiglia ad alcune tecniche utilizzate durante l'Ipnosi³⁸.

“La riorganizzazione delle rappresentazioni intrapsichiche che avvengono durante le fasi di trance della partecipazione, e in modo particolare negli incontri diretti con i rappresentanti “padre”, “madre”, ecc... [...] conduce a intense esperienze di riconciliazione del protagonista con le reali persone di riferimento su cui ha costruito un'immagine fantastica durante la terapia.”

Stahl, (1985), cit. in Franke, p. 51, (2003).

In una Costellazione si offre al cliente un'immagine che gli permette di comprendere meglio i suoi rapporti con la famiglia d'origine. Avviene una sorta di riformulazione di queste relazioni, un cambiamento interiore e quindi, come accade anche usando le tecniche della Programmazione Neurolinguistica (PNL), una modificazione del significato intrinseco del problema del cliente.

Da tutta questa discussione sui due tipi di comunicazione, digitale e analogica, si può concludere che in una Costellazione risolutiva si agisca sfruttando proprio questo secondo tipo di comunicazione, che tra le altre cose ha la particolarità di non poter essere falsificata³⁹.

Le terapie che si orientano a trovare una risoluzione per uno scenario futuro corrispondente ai desideri e ai bisogni del paziente⁴⁰, usano il linguaggio analogico. Addestrano con l'immaginazione il paziente ad agire libero dai conflitti che lo ostacolano abitualmente. Sarà compito del terapeuta accompagnare il paziente a sviluppare queste aspettative di cambiamento e risoluzione. Inoltre lo spazio immaginale permette una diversa comprensione del significato delle dinamiche familiari e una loro più piena accettazione.

³⁷ Cfr. paragrafo V. *Satir: la ricostruzione familiare e il Family Sculpturing*.

³⁸ Cfr. *capitolo 1*).

³⁹ Nell'elaborazione della PNL un particolare spazio viene dato allo studio delle regole della comunicazione. Si è scoperto che la comunicazione analogica è efficace soltanto se è di carattere positivo. La negazione, poiché è un processo astratto, appartiene solo alla comunicazione digitale.

⁴⁰ Ne è un chiaro esempio Il sogno da svegli guidato di Desoille.

Le Costellazioni, come tutte le altre tecniche presentate in questa tesi, permettono di rivivere esperienze passate con una nuova consapevolezza di quel che è stato, con l'obiettivo di arricchire il passato di nuove informazioni acquisite nel presente. Il passato è così rielaborato e reso accettabile, base sicura per un futuro più creativo e sereno.

➤ **Atemporalità e trance.**

Due esperienze a cavallo tra Ipnosi e sciamanesimo.

Caratteristica principale delle esperienze fatte in Ipnosi è proprio un marcato cambiamento della percezione del tempo. Per alcuni soggetti sembra passare più lento, per altri velocizzarsi, per altri addirittura scomparire come dimensione saliente della realtà.

Analogamente nei rituali di purificazione e guarigione che appartengono alle tradizioni sciamaniche, l'atemporalità è una dimensione che viene ricercata: si utilizzano canti particolari, che diventano dei veri e propri mantra, mentre lo sciamano svolge il rito al buio⁴¹. Senza luce il senso dello spazio diventa indefinito, così come il tempo. L'oscurità esterna apre la porta ad una maggiore attenzione e consapevolezza verso la dimensione interiore⁴².

Perdere il senso del tempo lineare è uno degli aspetti che caratterizzano lo stato di trance⁴³. L'essere umano cade spesso in uno stato di trance⁴⁴, soprattutto se esposto ad uno stimolo sensoriale prolungato, come un suono, un movimento, un colore. Non appena ci si rilassa, richiamando per esempio alla mente le sensazioni di un distensivo bagno caldo⁴⁵, si entra in uno stato di coscienza particolare, nel quale non solo cambia la percezione di spazio e tempo, ma si avverte anche un profondo benessere e vigore fisico. L'atemporalità non è più solo assenza di percezione del tempo lineare, ma anche possibilità di rigenerare le proprie forze.

⁴¹ Durante la cerimonia alcuni sciamani si fanno bendare, quando serve la luce ai loro collaboratori per svolgere i loro compiti.

⁴² Memorabile il dialogo tra Tiresia ed Edipo, nell'*Edipo re* di Sofocle: Edipo accusa l'indovino di cecità, non accorgendosi che, perso l'uso degli occhi, il vecchio saggio ha acquisito la capacità di vedere la realtà con uno strumento molto più raffinato: l'anima. Sofocle, pp.117-121, (1991).

⁴³ Trance: stato modificato di coscienza caratterizzato da un aumento dell'assorbimento nell'esperienza interna mentre, parallelamente, si modifica o si riduce la percezione dell'ambiente e l'interazione con esso. Fromm, Nash, (1997).

⁴⁴ La comune trance quotidiana si può associare secondo Rossi (1979), a quella che egli chiama *risposta ultradiana di guarigione*, una pausa naturale di leggera autIpnosi spontanea che tenderebbe ad instaurarsi ogni 90-120 minuti di attività, che di solito passa inosservata quando non viene addirittura contrastata, perché incompatibile con le esigenze della vita sociale e lavorativa. Questa risposta comporterebbe un cambio momentaneo della dominanza emisferica ed una complessa dinamica ormonale da cui ne conseguirebbe una correzione degli eventuali effetti dello stress e il recupero dell'equilibrio somatico e psichico

⁴⁵ Cfr., Esercizi del ciclo inferiore del training autogeno di Schultz, (1978).

Nella pratica sciamanica così come in quella ipnotica, l'esperienza dell'atemporalità è di fondamentale importanza: il flusso di storie che affollano senza sosta la mente si placa. Non si riesce più a pensare a quanto accaduto nel passato o a cosa accadrà nel futuro. Si è completamente immersi in un presente senza tempo, in cui quel che è stato e quel che sarà si frammentano, perdono di coesione o addirittura scompaiono momentaneamente. Quando si arriva a questa sorta di silenzio interiore, la coscienza ha spazio per aprirsi ad accogliere una nuova esperienza. Non si è più distratti dal mondo esterno né dai propri pensieri, perciò si può sentire l'energia che proviene dall'anima, se ne coglie l'essenza⁴⁶. Quando la coscienza si immerge nell'atemporalità, si apre alla possibilità di cogliere altri livelli dell'esperienza: i modelli di pensiero abituali, che guidano la percezione della realtà secondo le identificazioni che abbiamo interiorizzato, cambiano volto. La condizione di atemporalità quindi rappresenta un fattore chiave della guarigione.

Quando uno sciamano conduce una cerimonia, è fondamentale che rivolga tutta la sua attenzione al mondo dello spirito, lontano da quello materiale. Si scollega dalla vita quotidiana e si immerge nell'atemporalità. Anche il consultante è trasportato un po' alla volta ad abbandonarsi alla trance. Quando finalmente riesce a dar voce agli strati più intimi della sua anima⁴⁷, comincia il suo percorso di disidentificazione con il dolore. Si trova a guardare il suo problema in un modo completante nuovo.

Nei riti sciamanici si utilizza anche la preghiera, che assume un ruolo fondamentale nell'accompagnare il sofferente a sentirsi sempre più vuoto, purificato, in contatto con la sua anima. Solo in questo particolare stato di coscienza l'intervento terapeutico ha possibilità di successo.

A questo punto, mentre i canti e i suoni prodotti di solito da grandi tamburi mantengono l'atmosfera nella giusta tensione, iniziano ad apparire allo sciamano immagini e suoni. Le allucinazioni indicano che sta avvenendo un cambiamento di coscienza. Nella pratica, gli sciamani, apprendono a controllare questo stato di coscienza e percepiscono messaggi terapeutici dai loro spiriti guida. Imparano a focalizzare l'attenzione e a

⁴⁶ Cfr. Kampenhout, cap. 6, (2005).

⁴⁷ Nello sciamanesimo si utilizza il termine *anima* in riferimento ad una presenza interiore che si coglie in una dimensione atemporale. La parola *spirito* invece è utilizzata per indicare un'entità cosciente disincarnata, con la quale lo sciamano si mette in contatto nello stato di trance. Entrambi i termini indicano lo stesso tipo di consapevolezza. La differenza sta nel fatto che se questa coscienza risiede in un corpo fisico è detta anima, se è disincarnata è detta spirito. *Ibidem*, (2005).

contattare quello che alcuni chiamano “maestro interiore”⁴⁸, una presenza o un aspetto immanente della coscienza interiore. In questo profondo silenzio esiste la nostra anima come dimensione eterna, senza spazio e senza tempo.

“La dimensione atemporale non è solo uno stato di coscienza, è anche l’esperienza di uno spazio interiore in cui si può trovare ed esperire la propria anima. Qualsiasi cosa si viva durante lo stato di trance, nell’atemporalità, può essere in qualche modo custodita in quello spazio, nell’anima. Uno dei principi fondamentali recepiti e utilizzati nella guarigione sciamanica è quello per cui un’immagine di guarigione creata durante un rituale andrebbe custodita non a livello della personalità, ma nell’anima⁴⁹. In questo modo la si porrà al riparo dalle consuete modalità di pensiero.”.

Kamphenhout, p 68, (2005).

L’idea di fondo è che si possa custodire la memoria a due livelli: quello della personalità, dove sarà soggetta alle normali modalità di pensiero, e quello dell’anima, dove l’atemporalità ne manterrà intatta la forma e l’essenza. Il verbalizzare un ricordo fa sì che questo cambi, si trasformi e perda la forza originaria che caratterizzava l’esperienza. Il mantenere il silenzio, invece, fa sì che si conservi vivo il senso profondo di quanto si è vissuto.

Quindi, quando il ricordo di un’esperienza di guarigione viene sostituito dai racconti che la mente razionale fa, un po’ alla volta si dimentica ciò che è effettivamente accaduto, e si rimpiazza l’esperienza reale con nuove immagini,

“Se si riesce a conservare l’immagine di una potente esperienza di guarigione nella dimensione dell’atemporalità, l’anima la accoglierà in sé e l’immagine diventerà un veicolo per la forza di guarigione che scaturisce dall’anima stessa. Quando la personalità si fa custode di un ricordo, quel ricordo si affievolisce in fretta, ma quando è l’anima a custodirlo, l’esperienza si rafforza perché l’anima la intensifica.”

Kamphenhout, p 69, (2005).

⁴⁸ Cfr. postfazione in Mazzetti Amerio, (1997).

⁴⁹ Per gli sciamani l’individuo è composto da un’anima personale che strettamente collegata all’anima universale. Possiede però anche un corpo mentale, uno astrale, uno eterico, uno fisico e una personalità. Per ulteriori approfondimenti vedi Kamphenhout, capp. 8-9, (2005).

Atemporalità e trance nelle Costellazioni Familiari.

Nella pratica sciamanica mantenere il silenzio su quanto accade durante una cerimonia è componente essenziale del rito, lo stesso vale per le Costellazioni.

Dopo aver visto l'immagine risolutiva Hellinger consiglia di non parlarne più, di dimenticare quanto è avvenuto e di passare alla Costellazione successiva.

“Il sapere buono è diretto verso il compimento. Non appena voglio sapere di più di quanto mi serva per il compimento, il sapere ha un effetto distruttivo e diventa sostituto dell'agire.

[...] Devi solo portare in te l'immagine e poi lasciare che l'immagine lavori per te.”

Hellinger, p. 218, (1998).

Se un'immagine viene verbalizzata, perde efficacia, perché viene analizzata secondo vecchie modalità di pensiero e quindi non produce il cambiamento sperato. Custodire nell'atemporalità il ricordo di una Costellazione diventa l'unica modo per proteggerlo dall'analisi mentale e permettergli di agire in profondità. Potrebbe accadere che dopo un po' di tempo il ricordo svanisca, anche se è stato mantenuto a livello dell'anima. Ciò significa che il lavoro che doveva essere compiuto è completato e l'immagine non ha più necessità di essere mantenuta viva.

Per queste ragioni, al termine di ogni Costellazione, il conduttore deve sottolineare l'importanza di non parlare di quanto è avvenuto. Bisogna evitare i commenti, le domande, soprattutto quelle mosse dalla semplice curiosità.

Quando il movimento di guarigione è avvenuto, la Costellazione finisce. I rappresentanti sono in una posizione nuova ed è questa, assieme a tutte le immagini intermedie, che deve essere custodita nella dimensione atemporale. Per alcune persone può essere un compito molto complesso non lasciarsi guidare dall'abitudine di analizzare la Costellazione razionalmente. Il conduttore deve tenere sempre presenti queste difficoltà ed aiutare i clienti a conservare l'esperienza in uno spazio interiore silenzioso e intimo. Per questo scopo può essere utile che il conduttore alla fine di una sessione di Costellazioni

dica “*Confido che la vostra anima, nella sua grande bontà, se ne prenderà cura*”⁵⁰. In questo modo ricorda a tutti i presenti di non commentare tra di loro quanto è avvenuto né di parlarne al di fuori del gruppo.

⁵⁰ Hellinger, cit in Kampenhout, p. 74, (2005).

➤ **Alcune difficoltà a lasciare agire l'immagine risolutiva.**

L'efficacia delle Costellazioni dipende moltissimo dall'atteggiamento dei partecipanti e dalla capacità che hanno di sperimentare su di sé l'esperienza dell'atemporalità, descritta nelle pagine precedenti.

“I cambiamenti avvengono tramite la giusta immagine interiore. Quando parlai di questo, dell'effetto dell'immagine interiore, una partecipante raccontò quanto segue: due anni fa mi trovavo a Vienna e partecipavo a un corso sui copioni familiari, dove misi in scena la mia famiglia attuale. Nella prima immagine che ho messo in scena il più giovane dei miei figli, nato a grande distanza dagli altri due fratelli maggiori, stava tra me e mio marito. In effetti, è proprio così, in quanto lui dormiva spesso ancora con noi e non riuscivamo a tenerlo fuori dalla stanza da letto se non con molte difficoltà e chiudendo a chiave la porta. Il piccolo venne messo in scena a fianco dei due grandi. Quando sono tornata a casa, ho pensato: cosa faccio adesso? Ma da allora lui non ha mai più chiesto di venire da noi nella stanza da letto. Io non ho detto niente, e lui non viene più, va nella sua stanza.

Questo mi è venuto in mente quando hai affermato che l'immagine interiore fa effetto. Richiede una particolare disciplina interiore fare affidamento sulla giusta immagine e non disturbare il suo effetto parlando o agendo affrettatamente. Allora puoi essere efficace senza agire.”

Hellinger, pp. 99-100, (1998).

La difficoltà del conduttore è proprio quella di guidare il gruppo in questa esperienza al di fuori del tempo lineare.

“ [...] il fatto di conoscere o meno gli spazi interiori dell'atemporalità determina la capacità o l'incapacità di assimilare il potere di guarigione delle Costellazioni. Le persone che non sono in grado di assimilare l'immagine guaritrice in genere non ci riescono perché continuano a pensare a ciò che hanno visto o a parlarne secondo modalità consuete. [...] A modo loro si sforzano di assimilare ciò che è emerso dalla Costellazione, ma restano incapaci di lasciare intatta l'immagine di guarigione e hanno bisogno di scomporla attraverso l'analisi. Così facendo non riescono ad accedere al potere che la Costellazione rende disponibile quando invece la si conserva nell'anima.”

Kampenhout, p. 75, (2005).

Per chi appartiene alla cultura occidentale è molto difficile comprendere l'importanza di questo silenzio interiore, o di averne esperienza. Può diventare molto utile allora che il conduttore alla fine di una Costellazione proponga una breve meditazione, che porti l'attenzione del cliente ad osservare il volto dei rappresentanti, la loro espressione, a sentire le sensazioni che sta provando e ha provato a livello corporeo. Si può proporre di sentire i piedi ben radicati a terra e di portare dentro di sé, col respiro, l'immagine della Costellazione. Utilizzando, ad esempio, una delle tecniche descritte nel *Capitolo 1)* di visualizzazione, si aiuta il cliente a interiorizzare l'esperienza, senza bisogno di farla passare attraverso alcuna spiegazione razionale.

L'obiettivo non è far apprendere pratiche meditative, poco amate da Hellinger, ma dare l'opportunità al cliente di mettersi in contatto con la sua interiorità e lasciare che il movimento di guarigione agisca a quel livello.

Infine il conduttore deve sempre ricordare al gruppo di non parlare della Costellazione con nessuno per almeno qualche settimana. Questa esperienza è un tesoro prezioso e fragile che rischia di incrinarsi se viene condivisa troppo presto.

Conclusione.

Il mio intento in questo lavoro di tesi è stato quello di argomentare l'ipotesi che, nelle Costellazioni Familiari, uno dei più significativi fattori terapeutici sia la ristrutturazione di significato del sintomo che avviene attraverso l'utilizzo dell'immaginale inconscio, che prende forma durante la rappresentazione. Per fare questo ho strutturato il discorso partendo dal concetto di Ipnosi, che è l'utilizzo consapevole della rappresentazione mentale, e dalla descrizione di alcune tecniche di visualizzazione, che fanno dell'uso delle immagini come principale strumento terapeutico. Ho spiegato i meccanismi che sono alla base dell'uso delle immagini, fornendo degli esempi di tecniche che sfruttano le potenzialità dell'Ipnosi. In tal modo ho chiarito come la mente umana funzioni secondo un linguaggio analogico, lontano dalla razionalità, che fa delle immagini, delle fiabe, dei racconti, delle metafore o delle similitudini dei veri e propri canali privilegiati per arrivare all'inconscio dell'altro che sta chiedendo aiuto.

Nella seconda parte del lavoro, ho focalizzato l'attenzione sul concetto di transgenerazionale, quale elemento essenziale per comprendere la teoria di base delle Costellazioni. Lo studio della dimensione transgenerazionale fornisce molte informazioni circa la qualità delle immagini inconscie che l'individuo costruisce nel corso della sua storia. I personaggi della famiglia diventano veri e propri rappresentanti interni a cui si affidano ruoli o che incarnano parti intime della propria personalità. Lavorare con questi personaggi interni, coi loro ruoli e col significato che rivestono per ciascuno di noi, è un modo indiretto per intervenire sulle sofferenze individuali, fornendo ai ruoli e alle caratteristiche interne di personalità un volto e una storia. Inoltre mi pare rilevante l'accento che queste teorie mettono sulla trasmissione, spesso inconscia, di informazioni che passano da una generazione all'altra, arrivando a sostenere che ciascuno di noi non è soltanto risultato delle proprie esperienze di vita, ma anche di quelle della famiglia. Non solo: per Hellinger, ma anche per molti psicoterapeuti di orientamento transgenerazionale, può accadere che qualcuno si faccia carico di pesi familiari che appartenevano in passato a un altro elemento della famiglia, che poi è stato allontanato o semplicemente dimenticato. Riscoprendo quale immagine è alla base di questa identificazione, è possibile svelarne il contenuto e bloccarne il meccanismo, che impedisce all'individuo di vivere fino in fondo la propria storia.

Infine, ho descritto le Costellazioni partendo dall'esperienza di Hellinger e dalle teorie di riferimento. Sono poi passata a spiegare le norme scoperte da Hellinger che regolano le dinamiche familiari e gli ordini da lui trovati per garantire una buona armonia all'interno del gruppo familiare.

Ho attraversato diversi concetti tra cui quelli di legame, di appartenenza, di equilibrio tra dare e ricevere e di ordine sociale, per passare poi a descrivere la tecnica e le modalità con cui viene costruita la scena.

Nell'ultima parte mi sono direttamente dedicata alla trattazione dell'argomento principale del mio lavoro, ossia l'utilizzo dell'immaginale che viene fatto nelle Costellazioni. Facendo tesoro di quanto detto prima circa l'Ipnosi e il transgenerazionale, ho cercato di fare una sintesi di ogni argomento, per individuare e definire che cosa si intende per utilizzo di "immagini transgenerazionali dell'inconscio" in una Costellazione familiare.

L'utilizzo che viene fatto dell'immaginale nelle Costellazioni passa tramite la costruzione della scena sulla quale si animano i rappresentanti dei familiari del cliente. L'immagine viene costruita secondo criteri particolari: si scelgono i componenti della famiglia che si ritiene siano direttamente correlati con la domanda posta dal cliente e si osserva in quale modo vengono disposti spazialmente nella stanza. In questo modo prende forma quella che è l'immagine inconscia che il cliente ha della sua famiglia. Si va quindi ad indagare se ci sono tensioni tra i personaggi o malesseri, perché è dallo scioglimento di queste tensioni che si arriverà alla costruzione risolutiva finale. Il tutto avviene in uno stato di coscienza particolare caratterizzato da un clima di profondo raccoglimento interiore e silenzio, nel quale ciascuno è invitato a seguire il corso degli eventi tesi alla realizzazione di un ordine sistemico più armonico, perché in esso ogni rappresentante si trova nella "giusta posizione". Non esiste un ordine precostituito adatto ad ogni famiglia, perciò è fondamentale una grande apertura verso ogni possibile soluzione che emerga dalla famiglia stessa. Il criterio che si segue, per verificare la bontà del lavoro, è ascoltare i feedback dei rappresentanti: quando ciascuno di essi si sente in una posizione confortevole, significa che è al posto giusto, cioè in armonia con l'immagine generale della famiglia. È chiaro che l'attenzione maggiore si focalizza sulle sensazioni del cliente, o meglio su quelle del suo rappresentante, perché è per lui che viene fatta la Costellazione. Il terapeuta ha un ruolo molto importante di "aiuto-regista" e di suggeritore: è lui a fornire le battute ai personaggi ed è sempre lui che controlla o propone i movimenti di scena. Quando la famiglia viene messa in scena i rappresentanti sono chiamati ad

esprimere le sensazioni che attraversano il loro corpo, facendo da tramite a qualcosa di più esteso, ossia alla coscienza familiare del cliente. Durante la rappresentazione si passa dall'immagine iniziale proposta dal cliente, che è la manifestazione della famiglia interiorizzata, ad un'immagine finale risolutiva, ossia costruita secondo alcune "regole compositive" che le attribuiscono maggiore equilibrio e armonia. Questa è l'immagine che viene offerta al cliente: egli si trova in uno stato di coscienza particolare che lo rende in grado di cogliere e conservare nella dimensione atemporale dell'inconscio quanto avviene sulla scena.

Ed è proprio in questo punto che l'Ipnosi e le Costellazioni si incontrano. Infatti è grazie al funzionamento analogico della mente, al suo modo di funzionare secondo i meccanismi dell'Ipnosi, al lavoro fatto tramite il gruppo sul proprio gruppo interno "famiglia" e il lavoro che si fa sull'immagine interiorizzata, frutto di informazioni transgenerazionali, che le Costellazioni possono essere efficace metodo di intervento terapeutico. L'immagine che si viene a creare viene offerta al cliente a cui viene chiesto di non farne parola con nessuno, per non lasciare che le razionalizzazioni, tipiche del funzionamento dell'emisfero sinistro, interferiscano con la forza dell'immagine, linguaggio analogico utilizzato dall'emisfero cerebrale destro. Tale immagine così custodita, nel silenzio dell'inconscio, modifica alcuni automatismi che stavano alla base della sofferenza lamentata dal cliente, ristrutturano il significato di alcune relazioni familiari interiorizzate, dando al cliente l'occasione di vedere se stesso e la sua famiglia secondo un nuovo punto di vista, più armonico e più funzionale ai suoi bisogni profondi.

Come è avvenuto per l'Ipnosi, anche le Costellazioni Familiari sono state per me un autentico "scrollone" per l'impatto forte che hanno avuto nella mia vita. Sono passata dal considerarle la soluzione magica alla mia sofferenza, a credere che fossero del tutto inutili. Lo studio della teoria di fondo e dei meccanismi che le regolano, mi ha permesso, infine, di collocarle in un panorama terapeutico più ampio, aggiungendo alla mia formazione esperienze fondamentali. Le Costellazioni sono un momento di estremo arricchimento, perché si lavora in gruppo e si lavora sulle proprie origini. Ulsamer intitola un suo libro "Senza radici non si vola" (2000) e il lavoro con le Costellazioni ha confermato tale affermazione. Nel mondo occidentale di oggi si tende a guardare alla famiglia come ad un peso, un onere che ci è toccato sopportare. Hellinger, invece, offre a chiunque si avvicini alle Costellazioni la possibilità di trarre forza ed energia dalla propria famiglia, senza scadere in inutili e spesso sdolcinati sentimentalismi. Si riscoprono le proprie radici e in tal

modo “la linfa può scorrere finalmente dalla terra fino alle cime più alte del nostro essere”. L'accoglienza di ciò che è, che propone Hellinger, libera dai pesi che alle volte ci carichiamo, facendoci responsabili per gli altri e dimenticando che la più grande responsabilità ce l'abbiamo soltanto verso di noi. Studiare i libri di Hellinger, partecipare alle Costellazioni come praticare l'Ipnosi, quale strumento terapeutico per conoscere meglio se stessi e i propri contenuti interni, mi ha messa di fronte a molte contraddizioni e fraintendimenti rispetto alle responsabilità che io, come chiunque, dovrei prendermi. Farsi responsabili della propria vita, delle proprie scelte, della propria sofferenza e della propria morte libera dalla rabbia e restituisce peso alla vita, come occasione di crescita e di sperimentazione.

Vorrei chiudere la mia tesi con alcune righe di un autore anonimo che spero possano divenire segno caratterizzante il mio modo di aiutare il prossimo.

*Colui che può conoscersi e correggersi
Diventa naturalmente maestro di se stesso:
solo in tal modo potrà divenire testimone,
poiché le mere parole, senza conseguenza d'azione sono sterili.*

*Non andate cercando le risposte al di fuori di voi stessi,
non negli altri, non nei libri,
perché la Legge dell'ordine è inscritta in ciascuno di voi:
non vi è nessuno che abbia lasciato la Casa del Padre
senza avere in sé la mappa per farvi ritorno.*

BIBLIOGRAFIA.

- ABRAHAM N., TÖRÖK M., (1987), *La scorza e il nocciolo*, Borla, , (1993), Roma.
- ANZIEU D.,(1985), *L'lo pelle*, Borla, (1994), Roma.
- ASSAGIOLI R., *Psicosintesi*, Edizioni Mediterranee, Roma, (1971).
- BANDLER R., GRINDER J., (1975), *I modelli della tecnica ipnotica di Milton H. Erickson*, Astrolabio, (1984), Roma.
- (1979), *La metamorfosi terapeutica: principi di programmazione neurolinguistica*, Astrolabio, (1980), Roma.
 - (1981), *Ipnosi e trasformazione. La programmazione neurolinguistica e la struttura dell'ipnosi*, Astrolabio, (1983), Roma.
- BANDLER R., GRINDER J., SATIR V., (1980), *Il cambiamento terapeutico della famiglia*, Borla, (1992), Roma.
- BARBER T.X., (1969), *Ipnosi. Un approccio scientifico*, Astrolabio-Ubaldini Ed., (1972), Roma.
- BATESON G.,(1991), *Una sacra unità*, Adelphi, (1997), Milano
- (1973),*Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, (2000), Milano.
- BERNE E., (1966), *Principi di terapia di gruppo*, Bompiani, (1998), Milano.
- (1972), *Ciao... e poi?*, Astrolabio, (1976), Roma.
- BERTALANFFY L.V., (1966), *Il sistema uomo*, ILI, (1971), Milano.
- BOGGIO G., (1987), *Forma e struttura della coscienza*, Ashram Vidia, Roma.
- (1993), *Sofferenza e guarigione*, Cittadella, Assisi.
 - (1997), *Crescere oltre l'lo*, Cittadella, Assisi.
- BOLLAS C., (1987), *L'ombra dell'oggetto. Psicoanalisi del conosciuto non pensato*, Borla, (1980), Roma.
- BORGOGNO F., (2004), *Ferenczi oggi*, Bollati Boringhieri, Torino.
- BORIA G, (1997), *Lo psicodramma classico*, Angeli, Milano.
- BOSZORMENYI-NAGI I. SPARK G..M., (1973), *Lealtà invisibili*, Astrolabio, (1988), Roma.
- BOSZORMENYI-NAGI I., (1985), *Psicoterapia intensiva della famiglia*, Bollati Boringhieri, (1997), Torino.
- BOWEN M., (1966), *Dalla famiglia all'individuo: la differenziazione del sé nel sistema familiare*, Astrolabio, (1979), Roma.

- BRINK O., QUASEBARTH A., SALTUARI P., *Aprirsi fa bene all'amore. Dialogo di coppie e costellazioni familiari*, Ed. Crisalide, (2006), Spigno Saturnia.
- BROSSE J., (1986), *L'ordine delle cose*, Ed. Studio Tesi, (1989), Pordenone.
- BYING HALL J., (1995), *Le trame della famiglia*, Cortina, (1996), Milano.
- CAPRA F., (1975), *Il tao della fisica*, Adelphi, (2005), Milano.
- CASTANEDA C., (1968), *A scuola dallo stregone*, Astrolabio, (1970), Roma.
- CONFORTI M.,(1999), *Il codice innato. I modelli nella mente in natura e nella psiche*, Ed. Magi, (2005), Roma.
- COUÈ E, (1926), *Il dominio di Sé stessi o l'autosuggestione cosciente*, Rizzoli, (1996), Milano.
- DE LEONARDIS P., (1994), *Lo scarto del cavallo. Lo psicodramma come intervento nei piccoli gruppi*, Franco Angeli, Milano.
- DE MARTINO, (1967), *Il mondo magico*, Bollati Boringhieri, Torino.
- DE MIJOLLA A., *Le visiteur de moi*, Belles Lettres, (1981), Paris.
- DESOILLE R., (1961), *Teoria e pratica del sogno da svegli guidato*, Astrolabio, (1974), Roma.
- DETHLEFSEN T., DAHLKE R., (1984) *Malattia e destino. Il valore e il messaggio della malattia*, Ed. Mediterranee, (2005), Roma.
- *Il destino come scelta*, Ed. Mediterranee, (1995), Roma.
- DI MARIA F., (1995), LO VERSO G., *La psicodinamica dei gruppi*, Cortina, Torino.
- DOLTO F., (1985), *Le parole dei bambini*, Mondatori, (1991), Milano.
- DOSSEY, (1991), *Medicina transpersonale. Il potere curativo della mente*, Red edizioni, (2001), Como.
- EIGUER A., *La parentela fantasmatica*, Borla, (1990), Roma.
- ERICKSON M. H. , (1967), *Le nuove vie dell'Ipnosi*, Astrolabio, (1978),Roma,.
- *La natura dell'Ipnosi e della suggestione*, Opere Vol. I, Astrolabio, (1982), Roma.
 - (1980), *L'alterazione ipnotica dei processi sensoriali, percettivi e psicofisici*, Opere Vol. II, Astrolabio, (1983), Roma.
 - *L'indagine ipnotica nei processi psicodinamici*, Opere Vol. III, Astrolabio, (1983), Roma.
 - *L'ipnoterapia innovatrice*, Opere Vol. IV, Astrolabio, (1983), Roma.
 - (1982), *La mia voce ti accompagnerà*, Astrolabio, (1983), Roma.
- ERICKSON M. H. , ROSSI E. L. , (1979), *Ipnoterapia*, Astrolabio, (1982), Roma.

- FERENCZI S., (1989), *Opere*, Raffaello Cortina, Milano.
- FRAMO J.L., (1992), *Terapia intergenerazionale*, Cortina, (1996), Milano.
- FRANKE-GRICKSCH M., *Tu sei uno di noi*, Ed. 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., (1886- 1893), *Sogno, Ipnosi e suggestione*, Newton Compton, (1977), Roma.
- (1913), *Totem e tabù*, Vol. VII, Bollati Boringhieri, (1975), Torino.
 - (1921), *Psicologia delle masse e analisi dell'io*, Vol. IX, Bollati Boringhieri (1975), Torino.
- FROMM E., (1976), *Avere o essere?*, Mondadori, (1980), Milano.
- GLADWELL M., (2005), *Blink. The power of Thinking without Thinking*, Penguin, London.
- GRANONE F., (1983), *Trattato di Ipnosi*, Utet, Torino.
- HELLINGER B. - HÖVELTEN G., (2005), *Il lungo cammino. Intervista con il padre delle Costellazioni Familiari*, Tecniche nuove, (2006), Milano.
- (1996), *Riconoscere ciò che è. La forza rivelatrice delle costellazioni*, Ed. Urrà, (2001), Milano.
- HELLINGER B., (1998), *I due volti dell'amore. Come far funzionare l'amore nei rapporti affettivi*, Ed. Crisalide, (2002), Spigno Saturnia.
- (1998), *Ordini dell'amore*, Urrà Edizioni, (2004), Milano.
 - *Amore a seconda vista. Soluzioni per le coppie. La psicologia e l'amore nelle relazioni e nella coppia*, Accademia Edizioni, (2006), Roma.
 - *Costellazioni familiari. Aneddoti e brevi racconti*, Tecniche Nuove Edizioni, (2005), Milano.
 - *Il grande conflitto. La psicologia della distruttività e le strade per la riconciliazione*, Urrà Edizioni, (2006), Milano.
- HILLMAN J., (1983), *Le storie che curano*, Cortina, (1984), Milano.
- KAES R., FAIMBERG H., ENRIQUEZ M., BARANES J.J., (1993) *Trasmissione della vita psichica tra generazioni*, Borla, (1995), Roma.
- KÜBLER-ROSS E., (1969), *La morte e il morire*, Edizioni Cittadella, (2003), Assisi.
- LORIEDO C., TARDONE G, WATZLAWICK P., ZEIG J.K., *Strategie e stratagemmi della psicoterapia*, Franco Angeli, (2002), Milano.
- LOWEN A., (1990), *La spiritualità del corpo*, Astrolabio, (1991), Roma.
- MAMBRETTI G., S. J., (1999), *La medicina sottosopra*, Amrita Ed., Torino.

- MANDELBROT B., (1975), *Gli oggetti frattali: forma, caso e dimensione*, Einaudi, (1997), Torino.
- MANTOVANI A., (2005), *Alle radici dell'anima. Ritrovare l'armonia con il metodo delle costellazioni familiari*, Tecniche Nuove Edizioni, Milano.
- MASLOW A., (1962), *Verso una psicologia dell'essere*, Astrolabio, (1971), Roma.
- MINUCHIN S., (1974), *Famiglie e terapia della famiglia*, Astrolabio, (1983), Roma.
- MITCHELL S. A., (2000), *Il modello relazionale*, Raffaello Cortina Editore, (2002), Milano.
- NELLES W., (2003), *Costellazioni familiari. Una sintesi del pensiero di Bert Hellinger*, Urrà Edizioni, (2005), Milano.
- NICOLÒ A.M., TRAPANESE G. (A CURA DI), (2005), *Quale psicoanalisi per la famiglia?*, Franco Angeli, Milano.
- NORWOOD R., (1985), *Donne che amano troppo*, Feltrinelli, (1998), Milano.
- PAVLOV I.P., (1936), *I riflessi condizionati*, Newton Compton, (1978), Roma.
- POST BARACCHI A., TAGLIABUE A., (2003), *Chimica. Progetto modulare*, Lattes, Torino.
- RACAMIER P.C., (1992), *Il genio delle origini*, Cortina, (1993), Milano.
- REICH W., (1949), *Analisi del carattere*, Sugar Editore, (1973), Milano.
- ROGERS C.R., (1951), *La terapia centrata sul cliente*, Martinelli, (1970), Firenze.
- ROSEN E. J., *Esperienze dell'anima*, Armenia, (2000), Milano.
- ROSSI E. L. , NIMMONS D., (1991), *Autoregolazione del sistema mente corpo*, Astrolabio , (1977), Roma.
- SANDRON R., (1976), *Dizionario della lingua italiana*, Istituto Geografico de Agostini, Firenze.
- SATIR V., (1964), *Psicodinamica e psicoterapia del nucleo familiare*, Armando editore, (1993), Roma.
- SCHAFER T., (1997), *Guarire le malattie dell'anima. Con il metodo delle costellazioni familiari*, Tecniche Nuove Edizioni, (2006), Milano.
- SCHNEIDER J. R., *Fiabe e costellazioni familiari. Immaginario e storie nella terapia sistemico-fenomenologica*, Urrà Edizioni, (2006), Milano.
- SCHULTZ J.H.,(1966), *Il training autogeno, Vol. I. Esercizi inferiori*, Feltrinelli Editore, (1978), Milano.
- SCHULTZ J.H.,(1966), *Il training autogeno, Vol. II. Esercizi superiori*, Feltrinelli Editore, (1978), Milano.
- SCHÜTZENBERGER A. A., (1966), *Lo psicodramma*, Martinelli, (1972), Firenze.

- (1975), *Introduzione allo psicodramma e al gioco di ruolo*, Astrolabio, (1978), Roma.
 - (1977), *Il corpo e il gruppo*, Astrolabio, (1978), Roma.
 - (1993), *La sindrome degli antenati*, Di Rienzo Editore, (2004), Roma.
- SHELDRAKE R., (1981), *L'ipotesi della causalità formativa*, Red edizioni, (1998), Como.
- (1991), *La rinascita della natura. Un nuovo rapporto tra scienza e divinità. L'ecologia come "essere" e non solo come "fare"*, Ed. Corbaccio, (1993), Milano.
- SILVESTRI S., (2006), *Ogni istante è importante. Costellazioni familiari. Costellazioni sistemiche. Il campo cosciente condiviso*, Accademia Edizioni, Roma.
- SIMOTON O.C., SIMONTON S.M., CREIGHTON J.L., (1978), *Ritorno alla salute*, Amrita Ed., (2005), Torino.
- SOFOCLE, (411 a.C.), *Edipo re*, Grandi Tascabili Economici Newton, (1991), Roma.
- TART C., (1975), *Stati di coscienza*, Astrolabio, (1977), Roma.
- TIRONE G., (1983), *Ipnosi: un potenziale dell'uomo*, Centro Scientifico Torinese Ed., Torino.
- (1989), *Occuparsi di sé. Riflessioni di uno psicologo ipnotista che riscopre lo spirito*, Centro Scientifico Torinese Ed., Torino.
 - (1999), *Ipnositerapia. Tecniche di liberazione*, Xenia Ed., Milano.
 - (2007), *L'accompagnarsi nel vivere e nel morire. L'essere terapeuta*, Psiche Edizioni, Torino.
- TERZANI T., (2004), *Un altro giro di giostra*, Longanesi & C., Milano.
- TOMAN W., (1976), *Costellazione familiare*, Red, (1995), Como.
- ULSAMER B., (1999), *Senza radici non si vola. La terapia sistemica di Bert Hellinger*, Ed. Crisalide, (2000), Spigno Saturnia.
- VALACCA G., (2005), *Fantasie transgenerazionali*, Ed. Scientifiche Magi, Roma.
- VAN KAMPENHOUT D., (2001), *Immagini dell'anima*, Ed. Crisalide, (2005), Spigno Saturnia.
- VAN DER BERG J.H., (1952), *Le Rêve éveillé de Robert Desoille*, in *Evolution Psychiatrique*, n.1, Parigi.
- WATZLAWICK P., BEAVIN J. H., JACKSON D. D., (1968), *Pragmatica della comunicazione umana. Studio dei modelli interattivi, delle patologie e dei paradossi*, Astrolabio, (1992), Roma.
- (1978), *Il linguaggio del cambiamento. Elementi di comunicazione terapeutica*, Feltrinelli, (1992), Milano.

BIBLIOGRAFIA RIVISTE.

BOSZORMENYI-NAGI I., *Transgenerational Solidarity*, in *The American Journal of Family Therapy*, 14 (3), pp. 195-213, (1986).

CONTI DANIELLA, *Une thérapie transgénérationnelle à la mode*, Réel, gennaio 2005.

- *Mémoires du clan: quoi en faire?*, Soleil Levant, febbraio 2005.
- *Adoption*, Réel, marzo 2005.
- *Spiritualité « laïque »*, Réel, maggio 2005.
- *Constellations Familiales: quelques réflexions sur l'animation*, Réel, novembre 2005.
- *Constellations Familiales: comment changer?*, Réel, maggio 2006.
- *Constellations Familiales : et maladies.*, Réel, giugno 2006.

PSICODRAMMA ANALITICO, *Transgenerazionale e matrici familiari. Esperienze di psicodramma*, n° 9, 2001-2002, Ed. Lindau, Torino, 2002.

SATIR V., *Step by Step. A Guide to Creating Change in Families*, Science and Behaviour Books, (1984), Palo Alto.