

COSTELLAZIONI FAMILIARI

Come mettere ordine nel passato per vivere in armonia il presente

I TRAUMI POSSONO ESSERE EREDITARI E LE PAURE POSSONO PASSARE DA PADRE IN FIGLIO INFLUENZANDO LA VITA DI QUEST'ULTIMO. QUESTA TEORIA SEMBRA OGGI SUPPORTATA DA UNO STUDIO SCIENTIFICO: «*SIAMO STATI IN GRADO DI DIMOSTRARE PER LA PRIMA VOLTA – HANNO DICHIARATO GLI SCIENZIATI – CHE LE ESPERIENZE TRAUMATICHE INFLUENZANO IL METABOLISMO A LUNGO TERMINE E CHE I CAMBIAMENTI INDOTTI SONO EREDITARI*». GLI EFFETTI DEL TRAUMA EREDITATO PERSISTONO ALMENO FINO ALLA TERZA GENERAZIONE: LO PSICOTERAPEUTA BERT HELLINGER LO SOSTIENE DA ANNI, TANTO DA AVER REALIZZATO LE “*COSTELLAZIONI FAMILIARI*”, UN METODO COSÌ DEFINITO PERCHÉ PONE L'ATTENZIONE SUL NOSTRO MICROCOSMO INTERIORE E PARTE DAL PRESUPPOSTO CHE CIASCUNO DI NOI È COLLEGATO AL CAMPO MORFICO DEL PIANETA, DELLA SPECIE UMANA, DELLA POPOLAZIONE TERRITORIALE, DELLA PROPRIA IDENTITÀ NAZIONALE, FINO AL CAMPO MORFICO DELLA PROPRIA FAMIGLIA DI ORIGINE. IL METODO, RISALENDO ALLE RADICI FAMILIARI, UNISCE CIÒ CHE PRIMA ERA DIVISO. MA NON SI LIMITA ALLA FAMIGLIA, PUÒ ESSERE UTILIZZATO ANCHE NEL LAVORO, NELL'AMORE, PER DIFFICOLTÀ FINANZIARIE O DI SALUTE.

*di Alberta Kara Mantovani**

A svelare un meccanismo finora misterioso è stato un recente studio dell'università di Zurigo, pubblicato su *Nature Neuroscience*. I ricercatori del *Brain Research Institute* sono riusciti a identificare piccole frazioni di materiale genetico chiamato microRNA: brevi sequenze, veicoli con cui vengono trasmesse le istruzioni per costruire le proteine ma che conservano anche la memoria di eventi traumatici lasciando cicatrici indelebili, segni che si tramandano per generazioni. Conclusione: i traumi possono essere ereditari e le paure possono passare da padre in figlio. E segnare vite. Queste trasmissioni genetiche studiate per ora sui topi, probabilmente hanno effetto anche sull'uomo. «*Siamo stati in grado di dimostrare per la prima volta – hanno dichiarato gli scienziati – che le esperienze traumatiche influenzano il metabolismo a lungo termine, che i cambiamenti indotti sono ereditari*» e che gli effetti del trauma ereditato sul metabolismo e i comportamenti psicologici persistono fino alla terza generazione.

L'équipe zurighese sta cercando adesso di verificare se anche nell'uomo i “colpevoli” siano i microRNA.

Ma questo noi l'abbiamo già verificato grazie all'apporto di uno psicoterapeuta tedesco noto in tutto il mondo: Bert Hellinger. Il suo metodo si avvale anche del contributo di diverse altre scuole che l'hanno preceduto, quali la psicoterapia gestaltica di Fritz Perls, la psicoterapia della famiglia di Virginia Satir, lo psicodramma di Moreno, ma è molto più completo.

Il nome è suggestivo – *Costellazioni Familiari* – ma non ha nulla a che fare con i pianeti.

Semplicemente porta l'attenzione sul nostro microcosmo interiore, e le sue relazioni, aiutandoci a riconnetterci alle nostre radici e ritrovare la forza e la dignità per andare avanti. Molte





vite sono complicate da rapporti tormentati, in particolare con membri della nostra famiglia attuale o d'origine. Si tratta spesso di situazioni complesse che si trascinano per anni, creandoci una profonda sofferenza. La mancanza o assenza del padre o della madre, ad esempio, è spesso la fonte dei nostri problemi più profondi. E accade che non ci sentiamo al nostro posto e non sappiamo perché, o ci ritroviamo a ripetere gli stessi errori.

Il metodo delle Costellazioni Familiari unisce ciò che prima era diviso. In questo senso è al servizio della riconciliazione, soprattutto con i genitori. Ma non si limita alla famiglia, può essere utilizzato anche nel lavoro, per difficoltà finanziarie o di salute.

Rupert Sheldrake, biologo e saggista britannico, ha elaborato la teoria dei "campi morfogenetici", individuando la presenza di una forza invisibile presente nel sistema chiamata "campo morfico", responsabile dell'organizzazione, della struttura e della forma del sistema con una sua memoria, determinata dal contributo di ciascun membro.

La teoria delle Costellazioni Familiari si basa sul fatto che i campi morfici sono collegati all'inconscio individuale: ciascuno di noi è collegato al campo morfico del Pianeta, della specie umana, della popolazione territoriale, della propria identità nazionale, fino al campo morfico della propria famiglia di origine. Questi campi si sono creati nel corso degli anni (e dei secoli) in seguito agli eventi che sono capitati ai nostri antenati e in base alle loro scelte di vita; possono continuare ad incidere nella nostra vita personale, in un circolo vizioso che solo la consapevolezza può spezzare. Nelle nostre interazioni e relazioni sociali, oltre al nostro stato di coscienza, è perciò in azione anche il nostro campo morfico: le informazioni e le istruzioni comportamentali radicate nella nostra famiglia sono sempre dentro di noi.

Le Costellazioni Familiari sono un metodo adatto ai nostri tempi perché veloce, di crescita personale e spirituale, rivolto soprattutto a chi desidera comprendere cosa sta avvenendo dentro di sé e nella sua vita, e affrontare con successo e con le proprie forze le sfide e le difficoltà di tutti i giorni. Più di quarant'anni di lavoro con le Costellazioni Familiari hanno portato alla luce l'esistenza di alcuni principi fondamentali che regolano l'esistenza umana e che si possono ritrovare anche nelle tradizioni dei popoli antichi, negli insegnamenti fondamentali delle grandi religioni, nei momenti individuali di profonda meditazione, nelle parole dei saggi di ogni epoca.

Così come esiste un ordine, seppure in continua trasformazione, nel sistema stellare, esiste un ordine nel sistema familiare. Da qui il termine "Costellazioni Familiari". E rispettare quest'ordine significa star bene. «*Quando entriamo in accordo con tutto ciò che è all'interno della nostra famiglia, dei fratelli e delle sorelle, degli antenati, del nostro particolare destino, allora siamo in pace*», dice Hellinger. Dobbiamo perciò fare ordine, perché anche l'amore se segue un ordine può fluire con più facilità.

La coscienza del clan e gli ordini dell'amore

Nel sistema familiare vige un senso dell'ordine e dell'equilibrio, la coscienza del clan, per cui ogni torto fatto ad un predecessore deve essere compensato da un successore. Questa coscienza si fa carico delle persone escluse e dimenticate dalla nostra anima e non si arrende fino a che non viene ridato, all'escluso, un posto nel nostro cuore.

Quindi, finché una persona è esclusa o dimenticata, nel sistema agisce una pressione affinché un successore in qualche maniera ne difenda i diritti, identificandosi con lui, a volte imitandone il destino pesante come una malattia o la morte precoce. Si parla allora di "irretimento".



Quindi, per amore talvolta ci si ammala, un amore cieco e arcaico che colpisce spesso i membri più fragili, i bambini, che pur di mantenere l'appartenenza e la coesione del nucleo sono pronti a sacrificarsi e talvolta si ritrovano immischiati in una situazione di arroganza e superiorità quando cercano di riappacificare i genitori o sostituirsi ad uno di loro. È importante sapere che l'ordine non può essere violato nemmeno per amore.

Il senso di equilibrio che abbiamo nell'anima è più forte di questo amore, l'equilibrio si mette dalla parte dell'ordine, anche a costo della felicità e della vita.

Se gli Ordini dell'Amore non vengono rispettati, ci saranno conflitti e problemi nelle relazioni, ci potranno essere anche conseguenze molto gravi. La soluzione allora è prendere coscienza dell'Ordine e seguirlo con amore e umiltà.

Siamo tutti un'unica famiglia

Gli esseri umani sono tutti profondamente legati, in virtù di un'origine comune che li rende unici rispetto ad ogni altro essere vivente. Questo legame si approfondisce e si consolida man mano che dalla collettività ci si sposta all'individuo. Così, se il legame a livello umano è debole, diviene più forte a livello di razza, ancora di più a livello di popolo, di tribù, di linea genetica ed infine di famiglia.

Le Costellazioni Familiari hanno dimostrato come il legame con la propria linea genetica e ancora di più con la propria famiglia d'origine sia così forte da determinare un destino comune. In parole semplici, ciò che avviene all'interno di una linea genetica o di una famiglia ha ricadute su ogni componente.

Un esempio è quello di una donna che muore di parto. Talvolta le donne di quella famiglia nelle generazioni successive non avranno figli perché nell'inconscio è restata la paura della morte legata al dare la vita.

Ma la buona notizia è che con le Costellazioni questa catena può essere interrotta.

Il diritto di appartenenza: nessuno può essere escluso

Il secondo ordine, definito "diritto di appartenenza", sostiene che tutti coloro che fanno parte di una famiglia hanno lo stesso diritto di appartenere ad essa.

La coscienza collettiva sottostante tale ordine non ammette che qualcuno venga escluso e nemmeno che si mettano in atto delle preferenze (ad esempio un genitore che preferisce un figlio all'altro). Quando ciò accade, come ad esempio nell'allontanamento di un membro contro la sua volontà, la coscienza collettiva sceglie un altro membro che sarà costretto a rappresentare colui che è stato escluso. Ciò si vede molto bene nei casi di aborti volontari, dove il figlio non nato viene poi rappresentato da qualcun altro, più facilmente un altro figlio, oppure nei casi di separazioni, dove il figlio avuto con il nuovo partner va a rappresentare il partner precedente, portando in essere tutte le dinamiche che esistevano nella vecchia relazione.

Chi ha la priorità

I genitori vengono prima dei figli. Infrangere questo ordine è più facile di quanto si creda. Ad esempio, spesso i figli vogliono fare i grandi o sapere cose che appartengono solo ai genitori. Queste cose non dovrebbero riguardarli. Si tratta di un'intimità che appartiene solo a coloro che ne fanno parte e non dovrebbe essere accessibile per chi ne è fuori.

Se un padre ad esempio confessa al figlio di aver tradito la madre, questo ne sarà devastato. Successivamente, si permetterà di giudicare il genitore, ponendosi in una posizione di superiorità.

Un altro ordine fondamentale – oggi spesso contestato – è la priorità all'interno della famiglia; l'uomo, in quanto portatore di ricchezza e di sicurezza, è al primo posto nella gerarchia dell'autorità familiare; segue la donna ed infine i figli, dal maggiore al minore.

Cambiare l'ordine significa andare incontro a problemi: ad esempio quando i genitori non fanno valere la propria autorità, ma si mettono sullo stesso piano dei figli con un atteggiamento “cameratesco” ed eccessivamente confidenziale, questi ne risentono diventando più insicuri e deboli. Allo stesso modo, quando è la donna a comandare, nonostante sia l'uomo a lavorare e a produrre ricchezza, la famiglia non ha una direzione chiara ed è più debole, soprattutto nei confronti dei figli.

L'ordine di priorità coinvolge anche un'altra sfera delicata: la relazione intima tra uomo e donna.

La coppia

In linea generale, ogni rapporto di coppia segue un ordine di priorità, il che significa che è importante tenere conto dei partner precedenti e degli eventuali figli.

Un uomo divorziato con figli che inizia una nuova relazione darà la priorità ai suoi figli e poi alla nuova compagna che dovrà accettare di venire dopo.

“Col mio amore ti salverò” è una frase da dimenticare perché, nella relazione di coppia, l'amore è regolato da precisi ordini. Per esempio la parità tra l'uomo e la donna, nonostante la diversità. Se entrambi accettano questo, il loro amore avrà maggiori possibilità di successo. Parità significa uguali diritti, uguali doveri, uguale valore.

Un secondo ordine è la compensazione tra il dare e il ricevere. Se uno dà più dell'altro, il rapporto perde l'equilibrio e viene disturbato. Se ad esempio un partner sacrifica maggiormente se stesso rispetto all'altro per il bene della coppia, il loro amore sarà squilibrato. Quindi ... osserviamo e regoliamoci.

Come si svolge una costellazione

Una Costellazione Familiare si svolge di solito in un contesto di gruppo, insieme ad altre persone che vogliono migliorare la qualità della propria vita e quella dei propri cari. Durante una rappresentazione di Costellazioni Familiari i partecipanti si dispongono seduti in cerchio in modo da poter ospitare nello spazio interno i vari elementi che rappresenteranno i membri di una certa famiglia. Se si vuole rappresentare la propria famiglia, è sufficiente che partecipi anche un solo membro, ne beneficeranno comunque tutti. Nella Costellazione Familiare si ricrea la struttura di una famiglia. A turno, chi desidera rappresentare la propria costellazione perché ha un argomento che gli sta particolarmente a cuore (es. rapporto con la madre, col partner ecc.), dopo una breve esposizione dei fatti reali traumatici accaduti nella propria famiglia (morti, malattie, perdite di danaro ecc.) sceglierà tra i presenti, su indicazione del facilitatore, delle “controfigure” (se usiamo il linguaggio cinematografico) dei membri della propria famiglia vivi o deceduti. Posiziona questi “familiari” (compreso se stesso) in piedi e in relazione l'uno con l'altro. Il processo viene anche denominato “rappresentazione fenomenologica”, poiché le esplorazioni delle problematiche prese in esame rivelano i loro punti deboli e i loro punti di forza attraverso i movimenti “autonomi” di rappresentanti che, pur non conoscendo i

membri di un certo gruppo familiare, provano sensazioni e intenti in modo pressoché identico e fedele a quanto è vero nella realtà. Ciò dimostra che sono collegati con un diverso campo. Cos'è questo campo e qual è la connessione? Ogni famiglia è un campo mentale paragonabile a ciò che Rupert Sheldrake definisce campo morfogenetico. Se qualcuno è collegato a tale campo come rappresentante, improvvisamente è collegato anche con la sua



memoria. A quel punto il facilitatore ridispone i rappresentati in modo più armonico facendo loro pronunciare alcune frasi: poche parole la cui forza è di far riconoscere il giusto ordine all'interno della famiglia : «*Io sono il padre, sono il grande e tu la figlia, la piccola, da oggi io do e tu prendi. Questo è quanto*». A poco a poco chi osserva la rappresentazione della propria famiglia si rende consapevole dell'influenza di quei membri che hanno ispirato forza e amore, e di quelli che, avendo avuto un destino particolarmente difficile, hanno inflitto dolore agli altri. Ridare ad ogni membro della famiglia il giusto posto e la sua responsabilità permette ad ognuno di vivere pienamente il proprio destino. La chiave di questo lavoro è infatti l'accettazione: l'accettazione di noi stessi, della vita e dell'esistenza.

Alcune domane utili per indagare sul proprio albero genealogico

Se i miei genitori non si sono sposati o se poi si sono separati, qual è stato il motivo?

Mia madre ha avuto precedenti relazioni, fidanzati, mariti?

Mio padre?

Quanti fratelli ho, anche fratellastri?

Quanti fratelli ha mia madre?

Mio padre?

Qualcuno dei miei fratelli è morto precocemente? Indicare anche i nati morti.

Uno dei miei genitori è morto quando avevo meno di 15 anni?

Qualcuno dei miei fratelli ha avuto un destino particolare?

Ci sono state morti precoci fra i fratelli di mia madre?

E fra i fratelli di mio padre?

Ci sono state morti precoci fra i fratelli dei nonni materni?

E di quelli paterni?

Sono morti madri o padri con figli minori di 15 anni?

Qualche donna di famiglia è morta di parto, per le conseguenze del parto, o ne ha subito gravi danni?

Un membro della famiglia ha commesso crimini - come un assassinio o omicidio colposo - o è andato in guerra?

Qualche membro della famiglia ha commesso violenze sessuali?

C'è qualcuno che ha lasciato un'eredità o ha ereditato illegittimamente?

In famiglia qualcuno si è suicidato?

Qualcuno è stato vittima di un crimine?

Qualcuno con handicap fisico o psichico?

Ci sono stati soggiorni in ospedali psichiatrici?

Qualcuno è stato in prigione?

Qualcuno ha fatto bancarotta?

Qualcuno era omosessuale?

Qualcuno è stato escluso in qualche modo dalla famiglia?

Qualcuno è emigrato?

Ci sono state nascite fuori del matrimonio?

Ci sono stati bambini affidati a genitori adottivi o a parenti?

Ci sono state delle adozioni?

Qualcuno è stato espulso dalla patria o ne è fuggito?

C'è qualcuno con genitori di diverse nazionalità?

C'è stata qualche forma di tragico destino?

Esistono segreti in famiglia? ■



***Alberta Kara Mantovani**, laureata in Filosofia, si occupa da oltre 10 anni di Costellazioni Familiari e del Risveglio e di Crescita personale.

Autrice di *Alle radici dell'Anima*, Ed. Tecniche Nuove

www.albertamantovani.org
