

LA FORZA DEL PASSATO

Una via d'amore che guarisce vecchie ferite

La pratica sta avendo grande successo. Si parla anche dell'influsso dei nostri antenati, deceduti da tempo, su di noi. Ma non è spiritismo. Vediamo di che cosa si tratta.

Maria Gabriella Crisci

Il metodo delle costellazioni familiari e sistemiche si è sviluppato a partire dai primi anni '80, in Germania, grazie all'intuizione di Bert Hellinger (filosofo, teologo, psicoterapeuta) il quale, attingendo alle sue profonde conoscenze e all'esperienza maturata in circa 30 anni di lavoro con le persone, ha ampliato la relazione fra terapeuta e cliente arricchendola dell'approccio fenomenologico. Che cosa significa? Vuol dire che tale visione permette di mettere in scena non solo il campo d'influenza della propria famiglia, ma qualunque sistema che risponda alle leggi fisiche del campo morfogenetico (si veda a pagina 45). Possono dunque essere esplorate: relazioni familiari o di lavoro, stati d'animo interiori (definite costellazioni dell'Essere) e anche problemi di salute.

Nei decenni scorsi, fino a oggi, questo metodo ha subito numerose evoluzioni e si è diffuso dapprima in Europa e poi in tutto il mondo.

«Solo chi accetta il confronto con le sue forze oscure si connette alle sorgenti della sua vera forza».

Bert Hellinger

In pratica: come avviene una costellazione?

Il cliente esprime un suo "tema" e questo viene manifestato in modo vivente dai partecipanti del gruppo: vengono cioè scelti i "rappresentanti" che il cliente dispone nello spazio/campo. Poi ci si siede e si osserva. Ciò che avviene è guidato dal campo morfico e si producono dinamiche spontanee: i "rappresentanti" portano alla luce il vissuto emotivo delle persone reali che rappresentano, ma possono anche portare "in scena" un sentimento o una situazione.

La percezione riguarda stati sia emotivi sia fisici: è molto frequente che i "rappresentanti" sentano tensioni o dolori in parti del corpo.

Il conduttore lavora in sintonia con le forze che agiscono e guidano il campo, se necessario effettuando piccoli interventi, finché non si raggiunge uno stato di calma e pace percepibile da tutti. Generalmente questo avviene quando ognuno ha "trovato il proprio posto nel sistema" (tutti hanno il diritto di appartenere). Il terapeuta che sceglie di adottare questo metodo è sicuramente qualcuno che ha scelto di ampliare la visione, occupandosi anche del livello dell'anima. Chi conduce viene definito anche "facilitatore" poiché i suoi interventi saranno minimi e suggeriti esclusivamente dalla sua buona sintonia con il campo, senza alcun pregiudizio o aspettativa di come le cose si possano o debbano svolgere. È un processo unico ogni volta!

Riscoprire il legame d'amore tra le generazioni

È molto importante avvicinarsi alle costellazioni con il dovuto rispetto: questo lavoro coinvolge l'anima della famiglia o del sistema rappresentato. Mi riferisco a tutti i membri appartenenti ad esso, nel passato e nel presente, le esperienze da essi vissute, i "fatti", i "segreti", le memorie del sistema. La regola principale è che tutto avviene per amore e quindi

solo attraverso una forma di amore più consapevole e matura è possibile sciogliere blocchi, impedimenti al fluire dell'energia, e riconoscere un senso più ampio a ciò che viene vissuto.

Un concetto molto rilevante nelle costellazioni è ciò che viene definito "irretimento" (entanglement) e cioè la forza che spinge qualcuno a ripetere scelte e destini di familiari – molto spesso si tratta di antenati – che lo hanno preceduto, senza nemmeno averli incontrati. Esistono quindi dei profondi "legami di amore" che possono portarci ad agire in modo istintivo, al di là della nostra razionalità, per onorare il destino di qualche membro del nostro sistema familiare che ha subito torti, ingiustizie, al quale è stato negato il diritto di appartenere alla famiglia o semplicemente è stato da essa dimenticato.

Accogliere gli antenati per la guarigione dei viventi

Ma perché è necessario che qualcuno nelle generazioni successive debba "rappresentare" un antenato che lo ha preceduto, condividendone il difficile destino e la conseguente sofferenza? Se comprendiamo questa visione dell'anima familiare è più facile percepire il senso e il valore di chi svolge la funzione di mantenere la memoria, la consapevolezza, l'empatia e il rispetto per i membri esclusi, riportandone la dignità nel gruppo. Può sembrare qualcosa di arcaico, che ci riporta ad alcuni comportamenti e rituali ancora presenti in tribù meno "civilizzate" della nostra. Ma ciò che avviene al termine di una costellazione è una guarigione su un piano più sottile di quello fisico, al quale siamo abituati: coinvolge infatti il livello energetico ed emotivo e, per chi lavora a questo livello, il piano spirituale.

Un dialogo tra i vivi e i morti

Molte costellazioni avvicinano la realtà dei vivi a quella dei morti. Molto spesso questo accade



quando qualcuno muore in modo "traumatico" e veloce, oppure prematuro, lasciando quindi "qualcosa in sospeso". Il dolore dei familiari può essere così forte da impedire loro di elaborare il lutto e quando questo avviene "si congelano i sentimenti" ovvero si creano blocchi e barriere interiori che ci impediscono di contattare quel dolore, e ci illudiamo quindi di averlo superato.

Attraverso una costellazione è possibile sciogliere questi blocchi, permettendo all'energia e, soprattutto, all'amore di riprendere a fluire. Quando fra i morti e i vivi di un sistema si ristabiliscono questi flussi di amore i morti possono riposare in pace, senza avere più attaccamenti a questo piano materiale, i vivi possono finalmente cominciare a vivere la propria vita, liberandosi dalla coazione a ripetere azioni e fatti in memoria di qualcun altro.

Campi di applicazione

I piani di intervento delle costellazioni sono molteplici: ovunque si sia creato uno squilibrio, un disagio, è possibile favorire un movimento per ristabilire agio, armonia, benessere, ampliando la propria visione sulle situazioni e restituendo alla nostra anima quel nutrimento e quella comprensione che merita. Spesso al termine di una costellazione il cliente dice "ora comprendo molto meglio", "questo ha finalmente dato un senso a ciò che stavo vivendo con sofferenza".

Come funzionano le costellazioni?

Una teoria proposta è quella dei campi morfogenetici, o morfici, di Rupert Sheldrake. Secondo il biologo e

filosofo inglese, ogni gruppo e quindi anche la "famiglia" conserva memoria di tutto ciò che è capitato ai suoi componenti, anche vissuti molto tempo fa. La memoria è conservata in un "campo morfogenetico", indipendente dal mondo fisico. Gli individui quindi possono scomparire ma qualcosa di loro rimane nel campo morfogenetico ed è ancora attivo, in modo inconsapevole, tra i membri di quel gruppo. Le informazioni del campo possono essere "ripescate" tramite le costellazioni.

Uno sguardo diverso sulla realtà

Uno dei tanti libri scritti da Bert Hellinger sulle costellazioni si intitola "Riconoscere ciò che è" (vedi anche "Il classico" a pagina 91, ndr). In cinque anni di lavoro con il metodo illustrato nel libro, ho potuto aiutare i partecipanti ai nostri seminari (lavoriamo insieme mio marito ed io) a "modificare il proprio sguardo sulla realtà", a lasciar andare aspettative e pregiudizi.

Il nostro modo di lavorare è sempre pienamente rispettoso di tutto: dei clienti, dei partecipanti, del sistema familiare che viene attivato e osservato. Le doti principali che abbiamo sensibilizzato e coltivato attraverso questo lavoro sono: l'intuizione, la capacità di osservare e creare collegamenti tra ciò che viene espresso verbalmente e ciò che il campo mostra, il coraggio di accogliere qualsiasi destino e la fiducia che il disegno più grande potrà manifestarsi al momento opportuno.

A volte sembra di essere come dei detective alla ricerca di segnali che possano offrire un senso a qualcosa che – in apparenza – sembra paradossale.

Le costellazioni di Andrea e Marina

Il trauma nascosto che congela una vita

Andrea ha circa 35 anni e racconta di avere finalmente acquistato una casa per sé, di essere in procinto di lasciare la famiglia d'origine (padre e madre anziani); ci dice: «Dovrei essere felice, è da anni che desidero questo, eppure... sono assolutamente privo di energia. Soprattutto quando vado a casa per qualche preparativo provo addirittura la nausea!». Mettiamo in scena un rappresentante per lui e uno per la casa. Sono sufficienti alcuni movimenti nello spazio, la raccolta dei commenti dei rappresentanti per intuire l'attivazione di un trauma molto antico: la casa nuova ha fatto riemergere il suo trauma di nascita con una lunga anestesia e il rischio di morire, «appena uscito dal grembo di mia madre». La similitudine con quanto stava accadendo nella vita è stata improvvisamente chiara anche ai suoi occhi. Gli propongo di pronunciare qualche frase significativa per affermare la sua attuale vitalità e maturità, rispetto alla situazione vissuta quando era appena un neonato. Molto lentamente lo stato di "congelamento" in cui si trovava da molto tempo si scioglie, e una grande pace si diffonde nel campo.

Il fratellino scomparso e il senso della felicità

Marina ha circa 40 anni e non riesce ad avere relazioni sentimentali continuative: ogni rapporto dura 2-3 mesi e poi si interrompe, quasi sempre è lei a farlo. Chiedendole di entrare più in profondità e contattare le emozioni dice: «Non mi sento degna di essere pienamente felice». Mettiamo in scena lei e questo "sentimento" il cui rappresentante, immediatamente, si sdraia a terra, mentre la rappresentante di Marina sembra comportarsi come una piccola bambina, impaurita. Osservo la scena modificarsi davanti ai nostri occhi e le chiedo: «cosa è successo quando avevi 3-4 anni?». Lei mi risponde che a quell'età era nato un fratellino con una malattia congenita, morto a circa 3 mesi. Con qualche passaggio arriviamo al collegamento fra il suo senso di non poter essere felice, le relazioni interrotte nei primi mesi e la tragedia familiare «di cui non si è quasi mai parlato».