

“SENZA RADICI NON SI VOLA. La terapia sistemica di Bert Hellinger”

di **Bertold Ulsamer** - Ed. Crisalide, 2001

Recensione a cura di TAMARA FABBIANI

Bertold Ulsamer è laureato in psicologia ed in giurisprudenza. Oltre a lavorare come psicoterapeuta, si occupa di consulenza aziendale. Segue da molti anni il lavoro di Bert Hellinger che ha introdotto nella sua pratica professionale. E' autore di diversi libri sulla Comunicazione e sul Management.

Sembra che al giorno d'oggi all'uomo stiano veramente crescendo le ali, tanto si vola in alto; il progresso e la scienza stanno facendo passi da gigante ma contemporaneamente a tutto ciò purtroppo aumentano le guerre, le catastrofi ambientali e le paure dell'uomo. Le ali ci sono, mancano le radici. In questo libro l'innovativa e straordinariamente efficace terapia delle “Costellazioni familiari” sviluppata da Bert Hellinger, viene presentata in modo chiaro ed approfondito. Quando i rapporti familiari vengono esplorati e compresi è possibile staccarsi dalla propria famiglia e sentirne la forza alle spalle; una volta riconosciuto il legame esistente con essa e una volta viste e condivise chiaramente le responsabilità, ci si sente alleggeriti e ci si può dedicare a sé stessi, non più oppressi e prigionieri del passato.

Nelle rappresentazioni familiari emergono tutte le tensioni, i conflitti ed i rapporti negativi che si nascondono all'interno di una famiglia. Bert Hellinger ha sviluppato questa tecnica in modo chiaro ed approfondito: usando rappresentanti di sesso maschile e femminile, l'interessato vede rappresentata davanti a sé tutta la sua famiglia e con un solo sguardo può cogliere relazioni di cui ignorava l'esistenza. Una rappresentazione completa potrebbe essere definita un “albero genealogico vivente”.

Il modo migliore per effettuare una rappresentazione è quello di partecipare ad un seminario. La persona interessata dovrà formulare, come punto di partenza, una domanda, per esempio, una donna che prova rabbia nei confronti di sua madre senza un motivo particolare, nella rappresentazione ne cercherà le cause e potrà vedere la propria rabbia modificarsi, diminuire o addirittura scomparire. La prima cosa che il terapeuta farà, sarà quella di porre al cliente domande sugli eventi fondamentali accaduti alla sua famiglia nel corso delle ultime due generazioni, poi il cliente sceglierà fra i partecipanti un rappresentante per ogni membro della famiglia (anche per i membri deceduti) ed un rappresentante per sé e disporrà i rappresentanti nella stanza in modo intuitivo senza pensarci troppo a lungo ma con la massima attenzione. Senza parlare li sistemerà come meglio crede dopodiché si siederà e lascerà che quanto dirà il terapeuta ed i rappresentanti, agisca su di lui.

Quello che avviene in modo misterioso e sorprendente è che i rappresentanti, dal posto loro assegnato hanno accesso ai sentimenti ed alle relazioni dei membri della famiglia in questione. Talvolta può succedere che ricevano attenzione anche membri deceduti, da tempo dimenticati, ad esempio può succedere che un nipote si senta molto attratto da uno zio morto in guerra molti anni prima. Le rappresentazioni mostrano che chi ha un forte legame interiore con qualcuno, spesso nel corso della sua vita incontra un destino simile a quello del suo antenato e questa è una delle scoperte più significative di Hellinger.

Il terapeuta chiede ai rappresentanti come si sentono al loro posto e cosa provano; spesso propone semplici frasi e li invita a pronunciarle ed è sorprendente che frasi come “*ti rispetto*” o “*sono arrabbiato con te*” espresse con un linguaggio semplice, quasi arcaico, abbiano una forza diretta, che permette di accedere ad un livello profondo della nostra anima talvolta con un effetto risolutivo se rispondono a verità. Nella rappresentazione il cliente *guarda* i propri sentimenti, rispettandoli ed accettandoli. In questo modo può cominciare a permettere loro di esistere e grazie a ciò la loro intensità diminuisce. Adesso il cliente può iniziare a ricercarne le radici, che spesso si trovano nella famiglia d’origine.

Scoprire i legami con la famiglia d’origine

In ogni famiglia esiste una forte affinità interiore, i figli condividono i limiti e le energie della loro famiglia indipendentemente dal fatto che i membri della famiglia stessa ne siano consapevoli. Ci sono legami invisibili e non percepibili con tutti i membri della nostra famiglia, compresi quelli che non conosciamo e di cui non abbiamo mai sentito parlare. Il lavoro con le rappresentazioni mostra che la famiglia è un sistema o campo energetico relazionale, governato da regole precise che si perpetuano nel tempo, nel corso di generazioni. Possiamo paragonare la famiglia ad un sistema dinamico dove ad una disarmonia avvenuta ad un certo punto segue una reazione tesa a ristabilire l’equilibrio. Accade così con i sentimenti non espressi, con i sensi di colpa o con i membri della famiglia allontanati ingiustamente, i nuovi arrivati percepiscono quel tipo di energie, lo accolgono e lo vivono, possono provare gli stessi sentimenti o assumere comportamenti simili ai propri antenati, spesso restando attaccati tutta la vita a sentimenti e comportamenti che di fatto non sono i loro, Hellinger definisce questo fenomeno “*irretimento*”. I bambini possono rimanere irretiti fino all’età adulta nei rapporti con questi familiari ed a qui si possono far risalire fenomeni quali depressioni, sensi di colpa, disturbi psichici o anche la tendenza al suicidio (fenomeni alla base dei quali ci sono correlazioni nascoste con alcuni membri della famiglia). Causa d’irretimento può essere ad esempio, la morte precoce di un membro della famiglia, crimini e colpe gravi, destini

particolari e abbandoni. Queste energie rappresentano un marchio a livello inconscio, per la propria evoluzione ed i propri sentimenti, Hellinger definisce “anima” la parte inconscia che fa in modo che i valori ed i destini dei predecessori continuino ad agire in un’altra persona, a vibrare in lei, spingendola a realizzare quel dato destino. Lavorando con le “costellazioni familiari” si può diventare consapevoli di ciò in modo da poter fornire alla nostra “anima” gli strumenti necessari per liberarci e guarire.

La vita fluisce ai figli tramite i genitori, ma ognuno è responsabile del proprio destino, nessuno può prendere il posto di un altro.

Per Bert Hellinger: «ciò che accade per amore e che grazie all’amore viene conservato, può essere annullato solo nell’amore». In una famiglia i figli portano su di sé energie ed irretimenti sempre e solamente per amore.

Amor , rapporto di coppia e figli

Tutte le persone che fanno parte della nostra vita attuale formano un nuovo sistema, il sistema del presente. Amore ed ordine sono due concetti apparentemente opposti ma che devono integrarsi a vicenda. Nella vita occorre tener conto di entrambi i poli e mantenere viva la tensione fra essi. Un presupposto fondamentale nel rapporto di coppia è che ci sia equilibrio tra dare e ricevere ma si può dare solo quanto l’altro è risposto a ricevere e quanto si è in grado di dare per rimanere sempre in equilibrio. Sia nell’uomo che nella donna sono presenti energie maschili e femminili che ci vengono trasmesse rispettivamente dai nostri antenati di sesso femminile e maschile; se il rapporto fra padre e figlio è disturbato anche la capacità di avere delle buone relazioni e dei legami sarà disturbata. I motivi della compromissione del rapporto fra padri e figli derivano in genere dal sistema di origine: una causa sistemica importante è data, per quanto possa sembrare stupefacente, dai partner precedenti dei genitori, nelle costellazioni talvolta può venir fuori come un ex sia sostituito inconsapevolmente da un figlio e come questo possa creare dei problemi relazionali qualora non si ripristini l’ordine dovuto. Anche l’essere genitori è un atto di molta responsabilità, nei rapporti di coppia i genitori dovrebbero sempre prendersi la responsabilità delle loro azioni riconoscendo in modo consapevole quanto di bello e di brutto è stato da loro condiviso e lasciando quindi i figli fuori da ogni decisione riguardante il loro stare insieme come coppia. L’uomo che non rispetta la sua donna non potrà rispettare il principio femminile neanche in sua figlia. Un figlio fa sì che si costituisca un legame molto forte per la coppia, prima però viene il partner e poi il figlio; là dove il figlio è nato dall’unione della coppia, in caso di separazioni la gerarchia dei valori si modifica; se

compare un nuovo partner, l'amore per il figlio ha la precedenza sull'amore per il nuovo partner, se non si segue tale ordine andremo incontro ad un insanabile discordia.

Comprendere le costellazioni familiari

Chi assiste per la prima volta ad una rappresentazione familiare si accorge con stupore di sentirsi coinvolto emotivamente. Le rappresentazioni familiari si basano su un concetto nuovo, il fenomeno del "campo cosciente", il campo attraverso cui i rappresentanti della costellazioni accedono alla coscienza delle persone che rappresentano, percepiscono sentimenti e relazioni ed entrando in contatto, ad un livello molto profondo con un sistema di relazioni che non è il loro. Tramite il "campo cosciente", persone che non si conoscono diventano canali che esprimono la verità del soggetto in questione, anche se questo può sembrare incredibile.

Questo fenomeno può essere osservato anche nello psicodramma ma l'energia del "campo cosciente" si esprime in due direzioni, da un lato rappresenta una specie di inventario delle energie inconsce presenti in una famiglia, dall'altro contiene un'energia che tende alla guarigione.

Il ruolo dei rappresentanti è fondamentale, sia perché loro non conoscono il cliente e quindi non sono prevenuti, sia perché agiscono come dei vasi attraverso i quali scorrono le energie delle persone che rappresentano; il loro compito è quello di percepire tali energie e comunicarle al terapeuta e al cliente che può riconoscere così le proprie emozioni e sentimenti.

Per Bert Hellinger *"Ciò che accade per amore e che grazie all'amore viene conservato, può essere annullato solo nell'amore."*

In una famiglia i figli portano su di sé energie ed irretimenti sempre e solamente, per amore.