



Daniele Ronchi

COSTELLAZIONI FAMILIARI SISTEMICHE

Manuale di autoanalisi
secondo il metodo di Bert Hellinger
Con questionari ed esercizi



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Daniele Ronchi

COSTELLAZIONI FAMILIARI SISTEMICHE

Manuale di autoanalisi
secondo il metodo
di Bert Hellinger

Prefazione a cura di Anna Zanardi

Indice

Prefazione a cura di Anna Zanardi.....	7
Nota dell'autore	9
 CAPITOLO PRIMO - LE BASI	11
1.1 Che cosa significa ragionare in maniera sistemica	11
1.2 Chi fa parte del sistema familiare	16
1.3 Che cosa modifica il sistema familiare	20
 CAPITOLO SECONDO - LA COSCIENZA E GLI ORDINI	25
2.1 L'ereditarietà dei comportamenti nei sistemi familiari	25
2.2 La coscienza individuale e i suoi ordini	28
2.3 La coscienza collettiva sistemica	37
2.3.1 Secondo ordine: la precedenza	43
2.4 La coscienza dello spirito	46
 CAPITOLO TERZO	57
3.1 Le dinamiche alla base della sofferenza	57
3.1.1 L'importanza delle credenze	63
3.1.2 Differenza tra dolore e sofferenza	65
3.2 Come funziona una costellazione	69
3.3 Il posto giusto all'interno del sistema familiare	73
3.4 Le frasi e i movimenti che creano consapevolezza	83
3.5 Il proprio posto nella vita	87

3.6 Come si fa a cambiare se stessi e il sistema familiare.	90
3.7 Vittime e carnefici	102
3.8 Gestire i rapporti con gli altri	106
3.9 Alcune storie	110
 CAPITOLO QUARTO	 119
4.1 Questionario di autoanalisi del proprio sistema	119
SCHEDA PERSONALE	126
4.2 Cosa posso fare ora? Consigli pratici	127
4.3 Come avviene il cambiamento?	136
 APPENDICE - L'importanza della meditazione	 141
L'autore	151
Ringraziamenti	153
Bibliografia	155

Prefazione

a cura di *Anna Zanardi, Psicologa e psicoterapeuta EAP*

Lo sguardo sistemico è un modo prezioso di guardare a se stessi e all'altro; valorizza le relazioni che ognuno di noi ha, cosciente o meno, con tutto il resto dell'esistenza. Valorizza anche il senso della vita; non siamo isole e senza i nostri legami con gli altri abitanti del mondo non potremmo sopravvivere. Eppure spesso ce ne dimentichiamo. Eppure, a volte, pensiamo di potercela fare da soli. Dimentichi del nostro essere interconnessi col resto dei tanti cuori che ci circondano, spendiamo anni a lottare contro eventi senza capirne la portata, fino a quando non impariamo ad ampliare la prospettiva.

Guardare a ciò che ci accade sapendo che delle principali cause e motivazioni di vita o di morte noi non siamo artefici, ci mette in una posizione di accettazione e gratitudine per quello che c'è e ci consente di rilassarci nel Grande Tutto. Un atto d'amore soprattutto verso noi stessi, solo con questa visione si aprono spazi di ascolto, accettazione, successo nella vita.

In questa operazione di consapevolezza nuova e profonda, amorevole e immensa, ci aiuta lo scritto di Daniele Ronchi che con estrema chiarezza e semplicità ci guida, passo passo, a comprendere, crescere, integrarci con il nostro contesto, la nostra famiglia, la nostra missione nel mondo.

Buon viaggio nel profondo del vostro sistema, unico e straordinario.

Nota dell'autore

Immaginate di trovare uno strumento in grado di fornirvi le risposte alle domande che vi ponete riguardo alle scelte che fate nella vita come genitori, fidanzati, amanti, coniugi, figli; e che questo strumento si basi su alcune semplici regole, universali e pratiche, che creano serenità e benessere. Le Costellazioni familiari sistemiche sono questo strumento.

Così come per governare una nave ci si munisce di bussola, carte e non si disdegna di osservare le stelle e le correnti per orientarsi, con la bussola delle costellazioni familiari possiamo orientarci all'interno dei sistemi familiari e trovare il modo di governare la nostra vita, tracciare rotte sicure in grado di aggirare le tempeste.

Voi state leggendo questo libro, e l'interesse che vi muove è il desiderio di capire e conoscere una maniera ottimale per vivere con serenità. Forse avete già letto altri testi sull'argomento, praticato la meditazione, frequentato percorsi di crescita personale, e avete imparato a volgere lo sguardo anche all'interno di voi.

Con questo libro imparerete, ponendo voi stessi al centro del vostro sistema familiare, a volgere lo sguardo e l'attenzione ai legami che vi circondano, all'esterno di voi, ad analizzarne e comprenderne la struttura e le regole che vi fanno prosperare o soffrire.

Il ragno necessita della visione d'insieme della propria tela per costruire le sue affascinanti strutture, e anche noi per capire

un sistema familiare abbiamo bisogno di una visione d'insieme della fitta ragnatela di intrecci fatti di vicende, destini ed emozioni. La trama è fitta, i legami sono intensi, e i sentimenti che ci uniscono sono al di là dello spazio e del tempo, come scoprirete durante la lettura.

Buona traversata

Due precisazioni importanti: ciò che faccio da oltre venti anni è insegnare.

Tramite l'esperienza ho imparato l'importanza della ripetizione dei concetti fondamentali in forme e modi diversi, creando delle strutture che si ripetono man mano che l'argomento si approfondisce. Questo libro è corredato di schemi, citazioni, riassunti, per darvi uno strumento pratico di analisi del vostro sistema familiare. Potrete trarne subito delle considerazioni utili per proseguire il vostro cammino verso la serenità e l'armonia.

Durante la lettura incontrerete racconti che, seppur basandosi su vicende di vita, contengono nomi di fantasia e modifiche del contenuto. In questo modo ho evitato qualsiasi possibile riferimento a fatti e persone reali.

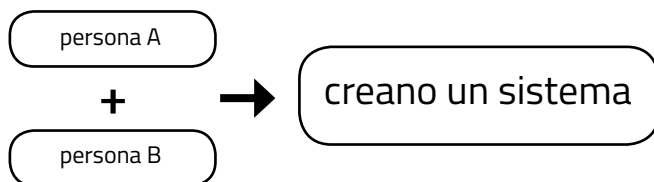
CAPITOLO PRIMO

LE BASI

1.1 CHE COSA SIGNIFICA RAGIONARE IN MANIERA SISTEMICA

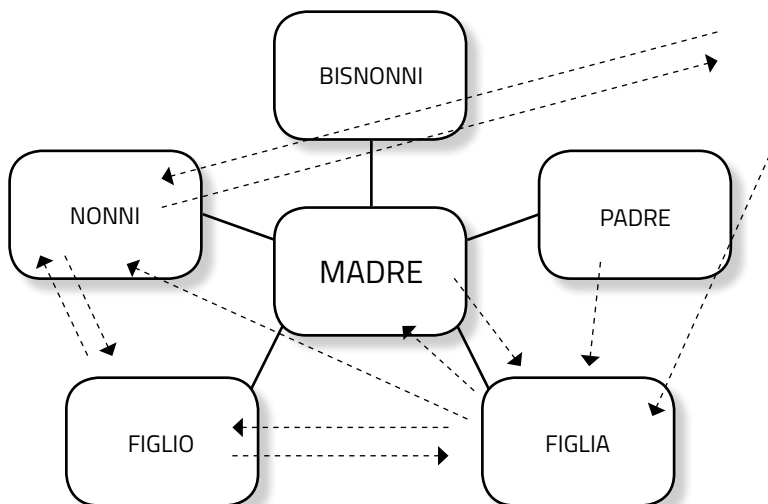
Per iniziare questo percorso, dobbiamo cambiarci d'abito e lasciare andare qualche vecchia abitudine. Conoscenza e cultura sono anche condizionamento e viviamo immersi in un ambiente che ci trasmette determinate credenze. Queste sono ottimi strumenti per orientarci nel mondo, ma possono essere migliorati. Il nuovo abito da indossare si chiama “ragionare in maniera sistemica”.

Scopriremo che il nostro destino è molto più legato a ciò che è accaduto ai nostri familiari di quanto crediamo, e osservare noi stessi in maniera sistemica significa inserirci nel contesto della nostra famiglia, capire le profonde influenze che ciascun membro del sistema esercita su di un altro. Se osserviamo un sistema familiare, la nostra attenzione si dirige verso ciò che accade tra le parti mentre interagiscono. Queste sono interdipendenti e i cambiamenti di A ne creano in B.



Supponiamo che A e B siano padre e figlio. Ciò che li unisce è la linea di sangue e loro, insieme a tutti gli altri consanguinei, sono indissolubilmente legati l'uno all'altro; ciò che accade alla vita di A influenza B, anche se queste persone non si sono mai conosciute o non si parlano più. Per esempio, padre e figlio in litigio a causa di dissapori mantengono vivi diversi legami che possiamo chiamare colpa, rancore, rabbia, dolore. Allo stesso modo, se vigono comunicazione e vicinanza, ciò che unisce è amore, riconoscenza, rispetto.

Se il padre improvvisamente muore, una buona domanda è: “Che cosa rimane di tutto questo?”. Il cambiamento riguarda solo un elemento, ma il sistema non sarà più quello di prima. Il modello sistemico ci sta insegnando che all'interno della famiglia esistono delle regole che fanno funzionare il sistema in un certo modo. Conoscerle è indispensabile come imparare a pedalare se si vuole andare in bicicletta. La visione sistemica ci conduce a osservare il mondo come un insieme di parti interagenti, in cui ciascun elemento è interdependente attraverso processi in continuo divenire.



La maggior parte di noi è stata educata a ragionare secondo modelli di pensiero lineari e secondo il principio di causa-effetto. Per questa ragione siamo alla costante ricerca di una causa alla radice degli eventi; in un litigio, per esempio, spesso ci smarriamo nel tentativo di individuare chi lo ha generato. Il principio di causa effetto applicato a sistemi complessi come le relazioni umane non funziona, impareremo altri modelli di pensiero molto più efficaci del cercare cause dando o sentendoci in colpa, biasimare, condannare, escludere. Osservare il mondo in maniera sistemica ci consentirà di assumere una posizione e una visione esterna al sistema, di sostituire il sentimento di colpa con quello di responsabilità, di sentire quanto male fa a noi il biasimo o il giudizio e di capire l'intima e profonda connessione con i nostri avi.

Facciamo subito un esempio pratico con un argomento "caldo": il denaro. Viviamo la relazione col denaro in tanti modi diversi, per alcuni è un'ossessione, per altri una benedizione, per altri ancora una necessità da inseguire quotidianamente con scarso successo, conosciamo persone facoltose che conducono uno stile di vita avaro e avido, oppure persone generose e piene di talento col portafogli vuoto. Ci sono infinite sfumature per descrivere il proprio rapporto col denaro e le conseguenze del modo in cui ci poniamo di fronte a esso.

Quanto detto sopra concerne il nostro rapporto personale e intimo col denaro, ora allarghiamo il nostro campo d'indagine con la visione sistemica, ponendoci come parte di un sistema influenzato dal destino dei nostri familiari, e lo facciamo attraverso un racconto. Per alcuni anni ho lavorato in una Comunità per malati di mente e lì ho conosciuto Raphael. Era stato interdetto perché aveva fatto di tutto per dilapidare il cospicuo patrimonio ereditato dal padre. Il suo profilo psichiatrico accennava al rapporto conflittuale e violento col padre e al suo impeto distruttivo e autolesionista, ma a ciò

possiamo aggiungere alcune domande per meglio comprendere il sistema familiare.

Prima domanda: In che modo il padre è diventato ricco?

Se ci si arricchisce in maniera fraudolenta o a scapito del benessere di altre persone o dell'ambiente, il denaro così acquisito può divenire fonte di disagio e sofferenza, la stessa che ha causato. Nei capitoli dedicati alla coscienza capiremo come funziona questo meccanismo. Le conseguenze sono che il sistema familiare entra in sofferenza e qualcuno, di solito i discendenti, paga un prezzo.

Siamo condizionati a ritenere il denaro una fonte di benessere neutra sin dall'antichità. I romani erano soliti dire *pecunia non olet*, il denaro non puzza, mentre in realtà il denaro è una forma di energia, la benzina che alimenta il motore della nostra vita, se questa benzina è di cattiva qualità il motore ne soffre. Il modo in cui si è arricchito il padre di Raphael, quindi, può avere a che fare con la tendenza del figlio a dissiparne il patrimonio.

La seconda domanda utile potrebbe essere questa:

Il rapporto tra padre e figlio può basarsi sull'odio?

Il profilo di Raphael ci parla di conflittualità, dimenticandosi di altri elementi: l'amore e la fedeltà sistemica, come comprenderemo imparando le regole che governano i sistemi familiari. Nel dilapidare il patrimonio Raphael era anche autolesionista: uso di droghe, promiscuità sessuale, psicofarmaci: un lento suicidio perpetuato con costanza sino al punto che, appena entrava in possesso di altre somme di denaro, non esitava a spenderlo secondo questo stile di vita. Se manteniamo vivi odio e rancore nei confronti di coloro attraverso i quali la vita è giunta a noi,

ne paghiamo un prezzo alto, come in questo caso.

Capiremo come in realtà non è possibile non amare coloro che ci hanno donato la vita, i nostri genitori. Nella realtà esistono anche genitori violenti, padri che abusano dei propri figli e madri che li abbandonano, come è possibile amarli comunque? Vi invito ora a sospendere queste legittime obiezioni e a porvele nuovamente alla fine del libro, troverete delle nuove risposte.

Patrimonio dal punto di vista etimologico significa eredità del padre, e il rapporto col denaro è intimamente connesso anche col rapporto che abbiamo con nostro padre. Per poter ricevere e accogliere abbondanza e benessere nella nostra vita, un tassello fondamentale è analizzare la qualità del legame con nostro padre. Ci sono altri elementi che si possono sovrapporre e contribuire al modo in cui gestiamo il denaro, ad esempio credenze e abitudini, la capacità di ricevere e il rapporto con la madre, ma questo elemento sta alla base e rappresenta le fondamenta su cui edificare la propria prosperità.

Con queste prime pagine avete compreso che in questo libro giungeremo ad analizzare i fatti concreti, le azioni compiute da noi e i nostri consanguinei per capirne le conseguenze. Lo sguardo è allargato ad abbracciare il nostro sistema familiare, includendo tutte le persone che vedremo nel capitolo successivo, e ci muoviamo dal nostro centro interiore verso l'esterno, accogliendo i destini della nostra ascendenza e discendenza.