



Joy Manné

LE COSTELLAZIONI FAMILIARI

Integrare nella vita quotidiana
la saggezza delle costellazioni familiari

Prefazione di Bert Hellinger



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Joy Manné

LE COSTELLAZIONI FAMILIARI

Scoprire e sciogliere i “blocchi”
che si trasmettono in famiglia
di generazione in generazione

**Prefazione di Bert Hellinger,
ideatore del metodo delle costellazioni familiari**

 EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

INDICE

Prefazione di Bert Hellinger	9
Ringraziamenti	11
1 - La terapia familiare sistemica	13
2 - Il metodo di lavoro nelle costellazioni familiari	23
3 - Le leggi che governano i sistemi familiari	53
4 - Integrare la saggezza delle costellazioni familiari nella propria vita quotidiana	77
5 - Estensione del campo di applicazione delle costellazioni	107
6 - Dettagli pratici	113
Conclusione	117
Bibliografia	119
Altre fonti di informazione	120
Nota sull'autrice	121

1

La terapia familiare sistemica

Al giorno d'oggi, quando si evoca la terapia familiare sistemica, si pensa a Bert Hellinger e al suo metodo delle costellazioni familiari.

Bert Hellinger è nato in Germania nel 1925. La fede dei suoi genitori preservò la famiglia dal nazismo. Durante la sua giovinezza, fu sospettato di essere un nemico del popolo. All'età di vent'anni si preparò per diventare sacerdote. Lavorò come missionario nel sud dell'Africa tra gli Zulù per sedici anni, periodo in cui fu contemporaneamente sacerdote e direttore di una scuola importante.

Hellinger venne influenzato in modo molto vario e ricco. L'esperienza della sua prima giovinezza copre il periodo che precede la guerra in Germania, il nazismo (al quale si oppose), la guerra e le sue conseguenze. In qualità di sacerdote si confrontò con gli usi e i costumi, i riti e la musica zulù. Una formazione ecumenica sulla dinamica di gruppo fondata sul dialogo, sulla fenomenologia e sull'esperienza umana, segnò per lui una tappa decisiva. Dopo venticin-

que anni di sacerdozio, abbandonò la sua congregazione religiosa, ritornò in Germania, iniziò una formazione psicanalitica e si sposò.

Hellinger studiò numerosi approcci terapeutici. Lavorò con Arthur Janov, conosciuto per il suo libro *Il grido primigenio*, che gli insegnò la terapia basata sulla respirazione e sul corpo. Si formò con la Gestalt, con l'analisi transazionale, con la terapia familiare sistemica, con le costellazioni familiari (Ruth McClendon e Leslie Kadis), con la programmazione neurolinguistica (PNL), con la terapia provocativa (Frank Farelly), e con il contenimento terapeutico (Irena Precop).

Attualmente si definisce un filosofo e il suo lavoro è influenzato da Martin Heidegger¹. La sua curiosità intellettuale lo conduce verso conoscenze sempre nuove.

Definisce il suo metodo fenomenologico. È un metodo profondamente empirico, il cui studio sperimentale gli ha permesso di scoprire numerose leggi che governano le nostre vite e i nostri destini. Quando Hellinger affronta gli enunciati di queste leggi, si rifiuta comunque di essere categorico, per timore di alienare la propria preziosa libertà di valutare e di apprendere. Mette incessantemente alla prova queste

1. www.hellinger.com

leggi, come fanno tutti coloro che praticano le costellazioni. Sono convalidate, adattate, talvolta invalidate dal suo metodo fenomenologico.

Il potere dei sistemi familiari

Venendo al mondo in seno a una famiglia, ereditiamo non solo un patrimonio genetico, ma dei sistemi di credenze e degli schemi di comportamento. La nostra famiglia è un campo di energia al cui interno ci evolviamo. Ognuno di noi, fin dal momento della propria nascita, vi occupa un posto unico. Proprio come degli aeroplani in attesa al di sopra di un aeroporto intasato, ciascuno a una certa altitudine e a una certa velocità che gli sono proprie (momenti che sembrano interminabili ai passeggeri), anche noi siamo sospesi nel nostro campo energetico familiare personale e individuale a un determinato livello che ostacola o accresce la nostra attitudine a essere felici, a scegliere liberamente, a riuscire in ciò che intraprendiamo, a far durare le relazioni piacevoli, la salute, il benessere e anche le malattie. Accade che proviamo la sensazione di essere stati intrappolati in schemi di problemi da tempi immemorabili. Le costellazioni familiari ci offrono l'occasione di comprendere questi schemi al loro livello più profondo. Ci permettono

di liberarcene e, di conseguenza, di trovare la pace e la felicità.

La natura del nostro campo di energia familiare è determinata dalla storia della nostra famiglia; in particolare dalla sua religione e dalle sue credenze, in altre parole, dalla sua coscienza. Anche il nostro paese d'origine e la nostra religione di nascita giocano un ruolo fondamentale. Questa natura è modellata da eventi importanti, come la storia delle relazioni tra i genitori e tra i nonni, la morte di un bambino piccolo, un aborto, un'adozione, un suicidio, una guerra, un esilio forzato, un cambiamento di religione, un incesto, un antenato colpevole o vittima, un tradimento, o anche la fiducia. Le azioni generose e altruiste dei nostri genitori e dei nostri avi sono benefiche per noi, mentre le loro cattive azioni alterano il campo energetico familiare, costringendo le generazioni seguenti a pagarne il prezzo. Tra le cattive azioni: acquisire beni in modo dubbio, barare o rubare, appartenere a un gruppo con incarico omicida (come per esempio l'esercito), le differenti forme d'abuso, l'internamento psichiatrico o l'imprigionamento dei membri della famiglia, gli incidenti che sono seguiti da un decesso, il rinnegare la propria religione o il proprio paese.

Il comportamento dei nostri antenati nei confronti delle donne o degli uomini influenza la nostra attitu-

dine a creare o meno buone relazioni. Anche la mancanza di rispetto e di gratitudine ai quali hanno diritto i nostri antenati altera questo campo di energia. Il proverbio biblico “*Fino alla terza e quarta generazione*”² è confermato nelle costellazioni familiari. L’influenza può persino proseguire più in là.

Immersi nel campo energetico familiare, ignoriamo la sua influenza che dimora al di fuori della nostra coscienza. Siamo destinati ad avere comportamenti e attitudini che ci sopraffanno e spinti a commettere azioni che non comprendiamo e che finiamo per rimpiangere.

Le costellazioni familiari ci insegnano che la nostra famiglia è il nostro destino. Nonostante questo, non siamo irrimediabilmente travolti da questo destino e possiamo riuscire a guarire. Comprendendo come funziona questo meccanismo, abbiamo il potere di controllare il nostro comportamento per evitare sofferenze alle generazioni successive.

2. Esodo, 20-5.

Il metodo fenomenologico

Hellinger definisce il suo metodo “fenomenologico”. Che cosa significa?

Il fondamento del lavoro da svolgere nelle costellazioni familiari consiste “nel prendere le cose così come sono”, che è anche il titolo di uno dei libri scritti da Hellinger. Gli animatori non possono augurarsi qualcosa o concepire obiettivi personali nei confronti dei loro clienti. Il loro ruolo consiste nel mettersi al servizio del campo di energia. S’interessano a quello che è, all’istante presente. La storia familiare aiuta a chiarire la posizione di coloro che la rappresentano e viene utilizzata come fonte d’informazioni strettamente limitata ai fatti. Si evita ogni giudizio e ogni interpretazione.

Hellinger spiega il suo metodo³ così:

“La lucidità e la serenità di fronte agli avvenimenti sono rese possibili dal fatto di “prendere il mondo così com’è”, senza intenzione di cambiarlo. Fondamentalmente si tratta di un’attitudine religiosa, poiché mi mette in sintonia con un Tutto che mi tra-

3. Hellinger B., *Love’s Hidden Symmetry: What Makes Love Work in Relationships*, p.91, 1996.

scende, ma dal quale non sono separato. Non aspiro a una conoscenza superiore e non mi aspetto di compiere qualcosa di meglio di quello che le forze interne, già all'opera nel sistema, possono compiere autonomamente. Quando sono testimone di un avvenimento terribile, è anch'esso un aspetto del mondo, e lo accetto. Quando vedo qualcosa di bello, accetto anche questo. Do a quest'atteggiamento il nome di "umiltà": consiste nel prendere il mondo così com'è. Solo questa accettazione rende possibile la percezione. Senza di essa i desideri, le paure, i giudizi (le costruzioni della mia mente) interferiscono con la mia percezione".

Quest'attitudine è all'origine dei movimenti da cui consegue l'armonia.

L'amore: l'energia che anima le costellazioni familiari

La terapia e lo sviluppo personale si producono a livelli differenti, che possiamo pensare in termini di ego e anima.⁴ A livello dell'ego, abbiamo tutte le nostre storie: "Mio marito mi ha tradito", "Ho un figlio proble-

4. Manné J., *De la thérapie de l'ego à la quête de l'âme*, Edizioni Jouvence, 2005.

matico”, “Mia madre è responsabile del suicidio di mio padre”. Abbiamo l’abitudine di vedere da un lato le vittime e dall’altro i colpevoli. Le vittime sono innocenti, mentre i colpevoli sono responsabili della sofferenza che provocano e, di conseguenza, devono essere disapprovati e puniti. Le storie che abbiamo sempre raccontato sulla nostra famiglia e sugli avvenimenti importanti accaduti al suo interno non sono “vere”. Sono soltanto il riflesso della nostra interpretazione degli avvenimenti ai quali abbiamo assistito o partecipato. Le nostre storie sono i pensieri che abbiamo avuto riguardo a quello che è accaduto. Le costellazioni familiari cercano con amore, e senza alcun giudizio, quello che è accaduto veramente. Tentano di portare alla luce la struttura del campo di energia familiare che ha fatto sì che i membri di una famiglia diventassero colpevoli o vittime, fossero malati o infermi, e tentano di apportare la guarigione a questa struttura.

Il livello dell’anima è un livello di puro amore, privo d’intenzione di giudizio e di castigo. È caratterizzato dal fatto di assumersi totalmente le proprie responsabilità. Invece di preoccuparsi di accusare gli uni o gli altri, vede al di là. Alcuni avvenimenti familiari sono accaduti molto tempo fa e ne derivano per noi azioni e pensieri che oltrepassano il nostro controllo cosciente. Anche quando questo accade, non cerchiamo scuse. Ci assumiamo le nostre responsa-

bilità e talvolta proviamo persino senso di colpa nell'assumerle. Nelle costellazioni familiari, ci chiediamo: "Cos'è accaduto nella mia famiglia o in quella di mio marito che l'ha portato a tradirmi?", "Cosa accade tra mio marito e me, o nel nostro campo di energia, per rendere nostro figlio così difficile?", "Cos'è accaduto nella famiglia di mio padre che possa spiegare il perché si è suicidato?".

Cerchiamo di comprendere e di guarire, grazie all'amore.