



Joe-Ann Benolt

COME LIBERARSI DALLE RIPETIZIONI FAMILIARI NEGATIVE

I segreti della
psicogenealogia

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Joe-Ann Benoit

COME LIBERARSI
DALLE RIPETIZIONI
FAMILIARI NEGATIVE

I segreti della psicogenealogia

Indice

Introduzione	9
1. Le leggi della psiche	13
2. I programmi genealogici	19
L'effetto del progetto parentale su un percorso di vita	20
Il figlio sostitutivo	23
Il programma codificato dal nome	25
Altri esempi di programmi genealogici	29
3. I fondamenti della genealogia	33
L'alleanza di coppia, base di qualunque genealogia	33
La struttura logica della famiglia	35
L'invisibile lealtà familiare	40
4. I tempi della genealogia: le ripetizioni e il loro significato	43
La sindrome da anniversario o sincronia di date	43
Il ripetersi dei traumi	45
Il ripetersi dei decessi	47
Il ripetersi dei nomi	48
Il ripetersi delle date di nascita	49
Programmazione decesso/concepimento	49
Il tema della rivalità tra fratelli	50
Il ripetersi delle date di matrimonio	51

Il ripetersi di separazioni, matrimoni e rotture a un'età chiave	51
Il tema del lavoro	51
Il tema del suicidio	52
Il tema della doppia vita	52
Il tema dell'abbandono	53
Il tema della sparizione	53
5. Una carta stradale per decodificare la nostra storia: il genogramma	55
Raccogliere i dati fondamentali	56
Ulteriori informazioni sul lavoro di ricerca	58
Introduzione alla lettura di un genogramma familiare	59
Itinerario di trasmissione da una generazione all'altra	66
Come costruire il genogramma	69
Il caso del figlio adottivo	71
L'indagine genealogica	72
Le difficoltà che si possono incontrare	76
Come sollecitare e stimolare la memoria	77
Per riassumere	80
6. L'influsso dei segreti nella trasmissione transgenerazionale	83
Esistono segreti buoni?	84
I principali tipi di segreto	86
Gli effetti del segreto	88
La trasmissione del segreto: si forma un fantasma	93
La trappola delle buone intenzioni	99
Svelare un segreto	103
7. L'effetto di una parola forte nella	
trasmissione transgenerazionale	111
Che cos'è una parola forte?	111
Qualche esempio storico	112
Altri esempi di parole forti	113
8. L'influsso della psicogenealogia sulle scelte affettive	117
Amare se stessi	117
Non ci innamoriamo del primo che passa!	118
Un terreno favorevole ai segreti	121
9. L'influsso della psicogenealogia sulle scelte	
professionali, lo status sociale e l'agiatazza	125
Un fattore che contribuisce alla povertà o al benessere	126

La scelta del lavoro	129
La nevrosi di classe	133
L'importanza dei traumi storici e sociali	135
Una ricetta per riuscire	138
10. L'influsso della psicogenealogia sulla salute	141
La malattia e i suoi messaggi	141
L'approccio transgenerazionale	143
Il direttore d'orchestra che dirige la sinfonia della vita	146
11. Le possibili strade per liberarsi del passato	149
Risalire nel tempo	149
Ritrovare in primo luogo la propria storia	150
Esprimere con chiarezza ciò che è successo; trovare le parole giuste	151
Rifiutare una missione, deporla	153
Reinquadrare l'evento	154
Compiere un gesto che interrompa la ripetizione	155
Svolgere un rituale di restituzione simbolica	157
Usare lo psicodramma	159
Scegliere la strada dell'arteterapia (disegno, scrittura ecc.)	159
Conclusione	161
Per saperne di più	163
Come contattare l'autrice	167
Glossario	169
Nota sull'autrice	173

Introduzione

“Cambia tutto per non cambiare niente” si usa dire. Di fatto, tutti noi abbiamo osservato che numerosi “schemi” si ripetono di generazione in generazione, un po’ come un tamponamento a catena. Le ripetizioni possono riguardare difficoltà a conseguire il successo economico, dipendenze, malattie psicosomatiche, casi d’incesto, crimini, incidenti, suicidi ecc. Tutto accade come se ogni famiglia fosse “geneticamente” alle prese con uno o più temi. Alcuni di questi temi sono felici e riguardano la trasmissione di doni, talenti o situazioni apprezzate. Altri sono nefasti e distruttivi al punto da assomigliare talvolta a una specie di sventura che opprime la famiglia e si protrae di generazione in generazione.

Nella celebre famiglia dei Kennedy, per esempio, il tema che la storia mette in evidenza da qualche generazione è quello delle morti tragiche e premature. La famiglia reale del principato di Monaco, dal canto suo, possiede un tema di amori sfortunati e complicati. La vita della cantante Barbara è stata segnata dal tema dell’incesto. Maria Callas ha dovuto compensare per tutta la vita

un tema di scarsa autostima familiare.

Sicuramente, anche voi conoscerete dei casi nelle famiglie che vi sono vicine. Alcune di queste vengono colpite, per varie generazioni, da una malattia psicosomatica. Altre vivono perdita di figli, decessi prematuri o suicidi. Ci sono poi ripetizioni che riguardano la sfera economica: liti per questioni di eredità, fallimenti, difficoltà ad accedere a un certo status sociale. Anche i problemi psicosomatici di salute riguardano in varia misura un gran numero di famiglie (quando non tutte). Un caso molto diffuso è quello delle famiglie nelle quali varie persone a ogni generazione soffrono di depressione.

Come spiegare questi effetti a cascata di generazione in generazione? La biologia ci ha insegnato che ereditiamo dai nostri predecessori caratteristiche fisiche e predisposizioni a certe malattie. Il riflesso mogano dei capelli può dunque provenire dal bisnonno, che aveva i capelli rossi, e quella tendenza a sviluppare asma dalla madre. Il supporto di questa trasmissione si trova nei cromosomi delle nostre cellule e la scienza è in grado di dimostrarne tutti i meccanismi. La tesi di numerosi ricercatori è che dai genitori e dagli antenati ereditiamo anche un bagaglio psicologico. Il supporto di questa trasmissione si troverebbe nell'inconscio del clan familiare, al quale l'inconscio individuale di ciascun membro della famiglia è collegato. Conoscere il proprio bagaglio psicologico permette dunque di capire meglio le motivazioni profonde che ci inducono ad agire e intervenire allorché non riteniamo più opportuno ripetere certe situazioni.

Questo approccio terapeutico che si apre sul mondo dei nostri antenati e che unisce genealogia e psicologia prende il nome di psicogenealogia. Da una ventina d'anni, psicoanalisti, psicoter-

peuti e altri ricercatori studiano la trasmissione dei problemi psicologici tra le generazioni e mettono in evidenza l'esistenza di un inconscio familiare che collega l'inconscio individuale a ciò che Jung chiama inconscio collettivo. Antesignana in quest'ambito è stata Anne Ancelin-Schützenberger, che ha presentato una sintesi dei suoi lavori nel libro *La sindrome degli antenati*. Hanno altresì contribuito allo sviluppo della psicogenealogia Alejandro Jodorowsky, Chantal Riolland, Serge Tisseron, Elisabeth Horowitz, Vincent de Gaulejac, Moreno e molti altri. Queste figure si sono rese conto che la maggior parte delle nostre scelte, siano esse professionali, affettive, culturali o altro, sono influenzate da ciò che hanno vissuto i nostri avi. Il bambino che nasce è in contatto con i ricordi del clan familiare, cioè con quelli degli antenati nelle generazioni delle sue due linee parentali. Assieme al bagaglio genetico, abbiamo tutti ricevuto un'eredità psicologica. Il passato agisce sul presente e il presente influenza il futuro. Siamo un anello nella catena delle generazioni, legati fisicamente dai geni e psicologicamente dall'inconscio familiare.

Questo tuttavia non significa che siamo condannati a rivivere i traumi dei nostri antenati. Così come a volte abbiamo un controllo su certi aspetti ereditari fisici (per esempio, se so di avere una predisposizione al diabete, posso prevenirne l'insorgenza grazie a una sana alimentazione) mentre dobbiamo scendere a patti con altri (non posso fare nulla per cambiare la mia statura), nella nostra eredità psicologica convivono determinismo e libero arbitrio. La chiave per riconquistare la nostra libertà d'azione e abbandonare gli schemi nocivi sta nel far emergere a livello cosciente le ripetizioni in gioco nella nostra storia, decifrarle e disattivarle. Questo lavoro permette anzitutto di conoscersi meglio e di fare in modo che la nostra vita rappresenti sempre di più l'espressione del nostro io profondo. Più ci avviciniamo a questo adegua-

mento, più la nostra vita acquisisce significato. In questo modo, abbiamo la possibilità di “spazzar via” per conto dei nostri discendenti le trasmissioni nocive. Per esempio, se una famiglia è alle prese con il tema del suicidio, cioè in ogni generazione compaiono uno o più casi di suicidio, mediante l’approccio psicogenealogico è possibile prevedere chi sarà maggiormente a rischio di essere colpito da questa problematica nella futura generazione e a quale età, dopodiché si potrà deprogrammare la trasmissione e fare in modo che la ripetizione, in questo caso il suicidio, non abbia luogo. La cosa può apparire incredibile, ma è ciò che permette il lavoro psicogenealogico.

Tutti noi, familiari inclusi, cerchiamo di essere felici, cioè in salute, economicamente prosperi e con una vita sentimentale positiva. Insomma, cerchiamo di realizzarci! La psicogenealogia permette una nuova comprensione della nostra famiglia e del suo impatto sulla nostra vita, suggerendo inoltre soluzioni agli ostacoli che ci impediscono di essere pienamente noi stessi.

Grazie alla psicogenealogia, scoprirete la vostra famiglia così come non l’avete mai vista.

Specifichiamo che tutte le testimonianze provenienti da personaggi non pubblici sono state modificate, in modo da preservare riservatezza e anonimato.

Capitolo 1

Le leggi della psiche

Da Freud in poi abbiamo ammesso che la nostra mente comporta una parte cosiddetta conscia e un'altra chiamata inconscia. Il conscio viene definito come quella parte della psiche che organizza i dati provenienti dai sensi e dai ricordi in un'immediata conoscenza che ciascuno ha della propria esistenza, delle proprie azioni e dell'ambiente esterno. Quando il cervello lavora con il conscio, l'individuo sa cosa sta succedendo; può avere una certa consapevolezza degli eventi, se ne rende conto. In genere distinguiamo una coscienza spontanea, attraverso la quale ci limitiamo a registrare quello che accade in noi e fuori di noi, e una coscienza riflettente, che designa il ritorno (o riflessione) della nostra mente su se stessa. Il conscio ha altresì la particolarità di mettersi a riposo durante il sonno o i sogni a occhi aperti. Non è pertanto sempre attivo.

Dal canto suo, l'inconscio è quella parte della psiche nella quale si depositano tutte le nostre conoscenze, i nostri ricordi dimenticati o meno, i nostri desideri e tutti i contenuti mentali preclusi alla coscienza. Si tratta di una memoria simile a quella del com-

puter, con la differenza che questo immenso serbatoio non rimane inattivo! Quando il cervello lavora con l'inconscio, utilizza degli archetipi, delle immagini simboliche, dei messaggi codificati analoghi ai sogni che non possono essere controllati dall'individuo. Il conscio e l'inconscio non sono separati: tra i due vi è un continuo scambio di informazioni. Come nella fisica, "nulla si crea e nulla si distrugge". I traumi e le ingiustizie subite creano uno squilibrio e richiedono riparazione. A questo proposito, Anne Ancelin parla di un grosso registro familiare inconscio che cerca sempre di ristabilire l'equilibrio attraverso un'invisibile lealtà che spinge i discendenti, consapevoli o meno, volenti o nolenti, a porre rimedio ai torti del passato.

Così facendo, l'inconscio compensa in ogni istante il conscio; è questo il suo ruolo principale. L'equilibrio dell'individuo viene pertanto salvaguardato mediante l'interazione conscio/inconscio. L'inconscio è inoltre più vasto del conscio. Del resto, viene spesso paragonato alla parte sommersa di un iceberg. I nostri sentimenti e i comportamenti che ne derivano obbediscono alle oscure motivazioni di tale istanza. In passato, le forze dell'oscurità o della luce sembravano provenire dall'esterno, da demoni o da dèi. Una delle grandi scoperte scientifiche della nostra epoca afferma invece che le forze oscure sono dentro di noi. L'inconscio racchiude un'energia in grado di essere incanalata sia in senso positivo sia in senso negativo. Il conscio, dal canto suo, rappresenta soltanto il dieci per cento delle informazioni disponibili, come la punta dell'iceberg.

Freud afferma che non sempre conosciamo le ragioni profonde delle nostre azioni. Talvolta infatti agiamo in maniera automatica, senza comprenderne il motivo. Per esempio, senza particolare ragione certe persone vivono ogni anno, a periodi stabiliti,

una depressione. In genere il fattore scatenante si trova nella storia familiare, sotto forma di movente che continua a essere attivo nell'inconscio familiare fintanto che non viene posto rimedio al trauma iniziale. Il conflitto conscio/inconscio trasforma la mente in una vera e propria dinamica della psiche, nel senso che esiste un rapporto costante di forze antagoniste di cui le nostre azioni e per estensione tutta la nostra vita rappresentano la fedele traduzione. Infine, l'inconscio è sempre attivo, non va mai a riposo nemmeno durante il sonno. Al contrario, ne approfitta per fare ordine tra i propri archivi! Ecco perché, quando ci diamo un'autosuggestione cosciente al momento di addormentarci, il cervello risponde. Sarà capitato a tutti di volersi svegliare a un'ora insolita e di svegliarsi, di fatto, all'ora richiesta oppure di cercare la risposta a una domanda e di ottenerne la soluzione al risveglio! L'inconscio invece invia messaggi al conscio in maniera codificata, attraverso sogni, paraprassi, lapsus e somatizzazioni. Per comprenderne il significato, dobbiamo imparare a interpretare questa comunicazione.

Distinguiamo due forme dell'inconscio: l'inconscio personale e l'inconscio collettivo. L'inconscio personale racchiude contenuti psichici che riguardano i problemi e le questioni proprie dell'individuo. L'inconscio collettivo, evidenziato da Carl Jung, è una forma più grande d'inconscio nella quale convergono tutti gli inconsci degli individui di un gruppo.

L'inconscio familiare è la somma di tutte le esperienze e conoscenze accumulate dal clan della famiglia, una specie di album dei ricordi familiari. Possiamo inoltre parlare d'inconscio di un popolo in particolare o d'inconscio collettivo globale, nel quale sono seppelliti tutti i contenuti dell'umanità fin dalla creazione dell'uomo.

L'inconscio collettivo detiene pertanto un sapere e un potere colossali! Diventare consapevoli del nostro inconscio e del ruolo che svolge nelle emozioni e nei comportamenti è, per ciò che riguarda il lavoro su se stessi, quanto di più difficile possa esistere. Questa presa di coscienza richiede di palesare i materiali dell'inconscio, di farli risalire in superficie attraverso un lavoro di ricerca metodica, di identificarli, di renderli sempre più coscienti... Ciò presuppone un lavoro paragonabile a quello dell'archeologo, il quale porta avanti i suoi scavi con metodo, etichetta tutte le pietre che trova, tutti gli oggetti identificabili o meno e, pian piano, ricostruisce le fondamenta della città, penetrando nei misteri della vita quotidiana degli esseri che vi hanno vissuto. È il lavoro di una vita... e senz'altro anche il senso stesso della vita.

Affermava Carl Jung: “Il principale compito dell'uomo dovrebbe essere [...] prendere coscienza di ciò che, proveniente dall'inconscio, preme e si impone su di lui, invece di rimanere inconsapevole o di identificarvisi”.

L'inconscio familiare ci trasmette pertanto un'eredità della psiche che, se non resa cosciente, ci conduce verso un particolare destino (*destinare*: destinazione, direzione). Ma come avviene la trasmissione? La maggior parte degli autori tende a trascurare il modo in cui avviene la trasmissione, per prediligere l'analisi delle ripercussioni. Secondo Jung, a lavorare è l'inconscio collettivo. Affermava del resto: “Ciò che non giunge alla coscienza ritorna sotto forma di destino”. Lacan parla di un “punto di capitone”, vale a dire un accumulo di conoscenze dal quale alla fine affiora un senso. Moreno parla di co-conscio e co-inconscio familiare. Per lui, la comunicazione si trasmette da inconscio a inconscio, ossia ciò che chiama co-inconscio familiare o gruppale. Rupert Sheldrake formula l'ipotesi di engrammi nella psiche. Per Alain

de Mijolla si tratta invece di fantasie inconscie d'identificazione la cui origine si colloca nel grande serbatoio conscio e inconscio dell'infanzia. Hamer afferma che tutto funziona secondo leggi biologiche. A suo parere il cervello, un computer superspecializzato, ha un solo fine: assicurare la sopravvivenza! Quando si verifica un forte stress, il cervello registra il messaggio "pericolo per la sopravvivenza" e cerca una soluzione. Malattie e altri tipi di ripetizione rappresentano soluzioni perfette per evitare uno stress letale; è l'espressione di un conflitto reale, immaginario o virtuale. Tutti gli eventi vengono immagazzinati nella memoria cellulare e passano da cervello a cervello nel corso delle generazioni, fino a che non viene trovata una soluzione. Occorre sottolineare che nel concetto di gerarchia familiare rientrano anche gli animali di casa. Altri parlano di proiezioni o memoria identitaria.

Tutti citano l'accesso a un sistema comunitario. Si obietterà che i casi riferiti sono troppo aneddotici per stabilire una qualsivoglia teoria. Ricordiamo però che la psicanalisi è sorta a partire da qualche caso clinico accuratamente osservato, minuziosamente descritto e preso a modello.

Per riassumere, non abbiamo ancora risposte soddisfacenti in proposito. Non possediamo nessuna spiegazione medica, paramedica o scientifica della trasmissione transgenerazionale. Ricerche multidisciplinari che abbraccino sociologia, etnologia, psicanalisi, biologia, genetica, matematica, statistica, fisica quantistica, teologia animale e umana, come pure la scoperta di nuovi neurotrasmettitori, un giorno permetteranno senz'altro di capire meglio come avvengono queste comunicazioni tra individui e generazioni.