



Rebecca Linder Hintze

# GUARIRE LA PROPRIA STORIA FAMILIARE

Il passato tiene in ostaggio  
il tuo presente e il tuo futuro?

CINQUE PASSI PER SFUGGIRE  
AI MODELLI DISTRUTTIVI RICORRENTI



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Rebecca Linder Hintze

# GUARIRE LA PROPRIA STORIA FAMILIARE

5 passi per eliminare  
gli schemi distruttivi

Prefazione di Stephen R. Covey



# Indice

Prefazione di Stephen R. Covey .....	11
Introduzione: Guarire la famiglia, guarire se stessi .....	17
1. Primo passo: la consapevolezza, preziosa alleata .....	37
2. Secondo passo: superare giudizi e paure .....	61
3. Terzo passo: al di là del “Ricomincio da capo” .....	87
4. Quarto passo: il tesoro sepolto .....	109
5. Quinto passo: creare un collegamento spirituale .....	129
Conclusione: Cosa aspettarsi dalla guarigione .....	153
Epilogo: Un’ultima occhiata al passato .....	159
Ringraziamenti .....	165
Note .....	167
Cenni sull’autrice .....	171

## Introduzione

### Guarire la famiglia, guarire se stessi

C'era una volta una giovane moglie che stava preparando del prosciutto al forno per la cena. Poiché prima di disporlo in una teglia ne aveva tagliato le estremità, il marito gliene aveva chiesto il motivo. La donna aveva risposto: "Così viene meglio". Più tardi però anche lei si era interrogata sul procedimento, per cui aveva chiamato la madre, che le aveva insegnato a cucinare. "Perché mi hai detto di tagliare le estremità del prosciutto?", chiese.

La madre rispose: "Non so dirti con esattezza perché, ma so che così viene meglio ed è così che lo preparava mia madre".

La giovane chiamò allora la nonna e di nuovo chiese: "Perché tagliamo le estremità del prosciutto?".

Rispose la nonna: "Perché altrimenti non mi entra nella teglia".

Vi siete mai chiesti perché voi, vostro fratello, vostra sorella, vostro cugino o vostra zia vi comportate come faceva la bisnonna, il nonno o un qualunque altro antenato prossimo? Come la giovane moglie della storia, tutti portiamo avanti convinzioni e comportamenti appresi dai nostri avi. A volte li comprendiamo, altre volte no. Forse avevano senso nel contesto di vita degli altri, ma non sempre ce l'hanno per noi. La storiella del prosciutto costituisce un esempio semplice e divertente, ma molti schemi e molte idee sono assai più seri e complessi. Possono esercitare profonde e grandissime ripercussioni, in positivo o in negativo, sullo

stato di numerose vite. Per esempio, se due persone si sposano e hanno tre figli, ciascuno dei quali si sposa e ha tre figli, che a loro volta fanno lo stesso, e se lo schema si protrae per dodici generazioni (tutti si sposano e hanno tre figli), in totale il numero dei familiari discesi dalla coppia originale è di 3.188.643!

La giovane della storiella iniziale pensava che tagliare le estremità del prosciutto ne migliorasse il sapore, mentre l'usanza aveva semplicemente avuto origine da motivi pratici. Una volta compresa la verità, la donna ha controllato le dimensioni della sua teglia, si è resa conto che poteva contenere il pezzo di carne per intero e ha modificato il suo comportamento.

Tutti noi racchiudiamo esperienze che ci portano a trarre conclusioni sul mondo attorno a noi; diventano "filtri" attraverso cui guardiamo il mondo. Gli avi tramandano i loro filtri ai discendenti, che li adottano consciamente (come insegnamenti finalizzati) e inconsciamente (assimilandoli). Queste percezioni della realtà nel tempo vanno a costituire la base dei sistemi di credenze in famiglia. Naturalmente in seguito, sulla base delle esperienze individuali, si aggiungono e si sottraggono istruzioni. Cionondimeno, le presupposizioni possono protrarsi per parecchie generazioni e influire su tantissimi familiari. Immaginate le conseguenze se il comportamento appreso nella nostra storia non fosse stato quello di tagliare le estremità del prosciutto, bensì una delle migliaia di azioni malsane che madri e padri possono tramandare ai figli!

## Perché questo libro?

Come madre, moglie, figlia, terapeuta e, soprattutto, essere umano, mi sono sempre sentita spinta a capire me stessa e scoprire che cosa ho la possibilità di tramandare, per non parlare di ciò che è stato tramandato a me da altri. Nel mio cammino alla sco-

perta della vera me stessa, cioè dello spirito sepolto sotto generazioni di schemi, mi sono impegnata a portare alla luce molte potenti illusioni create da fittizie tradizioni familiari. Farlo mi ha aiutato a vedere me stessa in modo chiaro e dunque a poter guarire le mie personali disfunzioni.

Per comprendermi, è necessario conoscere un importante episodio della mia vita. All'età di quattordici anni ho contratto la sindrome di Reye, una malattia mortale oggi associata a patologie infantili e all'aspirina. Sono quasi morta. Grazie alla fede, alle preghiere e ai digiuni della mia famiglia, dei parrocchiani e degli amici, come pure grazie alla mia volontà di vivere, la condizione si è improvvisamente modificata proprio il giorno in cui avrei dovuto sottopormi a un intervento chirurgico cerebrale che rischiava di farmi precipitare in uno stato vegetativo per il resto della vita. Sono stata dimessa dal Georgetown University Medical Center in pochi giorni... un vero miracolo. A quell'epoca sono stata l'unica persona ufficialmente sopravvissuta senza danni cerebrali a una fase avanzata della sindrome di Reye.

Non rammento con precisione nessuna lunga e potente esperienza fuori dal corpo, nessun episodio di vita dopo la morte, tuttavia ricordo che per un breve istante mi sono trovata fuori dal corpo fisico. Nella mia mente rammento con chiarezza che vedevo me stessa e i monitor attorno a me. In seguito alla mia temporanea uscita dal corpo, ricordo anche di essermi resa conto di chi sono come spirito e di quale sia lo scopo della mia vita.

Questa esperienza di pre-morte ha riversato sulla mia coscienza un fiume di informazioni. Lasciare questa terra forse mi era parso allettante, tuttavia so che ho scelto di rimanere. In realtà, altre opzioni non le ho proprio prese in considerazione.

Da allora, ma forse anche da prima, ho coltivato il desiderio di contribuire alla vita degli altri in modo significativo. Per svolgere tale compito, in primo luogo ho lavorato diligentemente per scoprire il mio vero io. A volte avevo il pensiero che ci sarebbe voluto troppo tempo e mi lasciavo prendere dal panico, nel

timore che avrei potuto morire prima di farcela. Ho affrontato la mia dose di sfide, ma un senso di pace ha preso piede in me allorché mi sono resa conto che in questo universo tutte le questioni si risolvono da sole.

Oggi lavoro come terapeuta e insegnante nel campo della psicologia. Ho alle spalle anni di coaching e counselling in cui ho aiutato le persone a guarire matrimonio, rapporti familiari e sofferenze derivanti da abusi, dipendenze o abbandono. Ho altresì aiutato gli altri a individuare e trasformare schemi disfunzionali tramandati negli anni. La mia vocazione mi ha permesso di capire che la maggior parte delle nostre lotte personali deriva in realtà dall'esperienza avuta in famiglia. Sono infatti queste persone che ci insegnano a pensare, a comportarci e a credere. Poiché la nostra realtà è costituita dalle percezioni e molte nostre idee si formano attraverso le esperienze in famiglia, guarire la storia familiare è la chiave per stare meglio noi stessi.

Dopo aver trascorso parecchi anni a scendere a patti con vecchi schemi e a decifrare il codice delle illusioni che impedivano a me e ad altri l'autorealizzazione, mi è stata concessa la gioia di una splendida vita. Il mio matrimonio è felice e duraturo; inoltre, imparare tutto quello che ho scritto in questo libro si è rivelato un incredibile dono per i miei figli, mio marito e me stessa! Vi trasmetto queste indispensabili informazioni nella speranza che anche voi possiate sentirvi più felici una volta che avrete trasceso le limitate percezioni familiari e scoperto il vostro vero sé sopito da qualche parte dentro di voi. La vera gioia nascerà allorché scoprirete la vostra parte spirituale e userete la conoscenza interiore per realizzare un magnifico progetto divino.

1.

## Primo passo: la consapevolezza, preziosa alleata

In una calda sera d'estate di vari anni fa, mia madre giunse da me per una breve visita. Arrivò la sera precedente la festa che avrei dovuto dare per il bebè di un'amica, nato da poco. All'epoca avevo quattro figli di età inferiore ai sei anni, dei quali tre avevano un solo anno di differenza tra di loro. Ero solita sentirmi stanca e un po' irritabile affrettandomi qua e là in una casa piena di panni sporchi, giocattoli sparsi in ogni angolo e piccole impronte su quasi ogni muro. Mia madre entrò, si guardò attorno e chiese: "Come farai a dare la festa *qui* domani?".

Bella domanda! Siccome ero abituata a dormire molto poco perché anno dopo anno avevo allattato i miei figli, le spiegai che probabilmente sarei rimasta sveglia per quasi tutta la notte a pulire e cucinare. Al solo pensiero mia madre si sentì stanca e mi disse di avere altri impegni, per cui non poteva trattenersi ad aiutarmi. Nel giro di pochi minuti se n'era andata, ma il commento che aveva fatto mentre usciva mi rimase impresso a lungo: "Non dimenticare le impronte sul tavolino".

Non riesco a crederci! Come aveva fatto a notare quelle macchie indistinte, circondata com'era da tappeti sporchi, polvere, giocattoli, bambini in lacrime e il telefono che squillava? La sua osservazione mi fece andare in collera. Per tutta la sera, pensai a



quello che aveva detto, al perché e a come le sue parole mi avevano fatto sentire. *Qual era il messaggio di fondo di quella breve frase? Perché aveva suscitato una così forte emozione in me?*

Se anche voi avete una tradizione di famiglia come la mia, nella quale la casa va tenuta pulitissima, forse entrerete in sintonia con alcuni ricordi della mia infanzia. Ogni volta che mia nonna Frances giungeva in visita e per tutto il tempo in cui rimaneva lì (o ad ogni modo pressoché ovunque), saliva le scale china sui gradini, a raccogliere lanugine. Se mi versavo un bicchiere d'acqua e poi mi allontanavo per più di un minuto, quando tornavo il bicchiere era già in lavastoviglie. Se usavo il lavandino in bagno, anche solo per lavarmi le mani, lei subito lo puliva con il detergente o mi diceva di pulirlo io stessa. Sapendolo, non c'è da meravigliarsi che mia madre riuscisse a individuare tanto bene le impronte sul tavolino, nonostante la confusione attorno.

Pulire la casa e cucinare bene erano attività di fondamentale importanza per mia madre, mia nonna Frances e la mia bisnonna Catherine ("nonnina"). Da loro ho imparato che una *brava* donna tiene pulita la casa e cucina bene. È stato quindi facile per me supporre che chi non lo faceva dovesse per forza *non esserlo*.

Il caos nel mio salotto significava forse che ero una persona terribile, che valevo meno di qualcun altro o non ero all'altezza? Ovviamente la risposta è no. Ma in quel momento mi sono sentita una madre, una moglie e una casalinga terribile. In quella calda sera d'estate la tradizione di famiglia, quella della casa linda e pulita, mi aveva limitato. Mia madre avrà sicuramente avuto buone intenzioni, ma le sue parole mi hanno fatto sentire indegna, come se non avessi soddisfatto dei taciti requisiti.

## Onerose credenze familiari

Ogni famiglia tramanda tradizioni. Alcune di esse promuovono il successo, incoraggiano l'amore, sono utili e si prendono cura di coloro che le accettano, altre non portano nulla di buono. Queste usanze oscure, violente e detestabili vanno eliminate affinché la famiglia, come pure la società, guariscano e sperimentino a lungo gioia, pace e amore. Altre abitudini possono essere un po' positive, un po' negative. I miei avi hanno tramandato sia le buone sia le cattive.

Esiste un modo per eliminare quelle negative e mantenere le positive? Certo che sì. In effetti, insegnarlo ai lettori è l'obiettivo di questo libro e individuare l'eredità comportamentale personale è lo scopo di questo capitolo. Leggendo, tenete a portata di mano una penna e un quaderno, così da poter annotare tutte le idee che vi vengono a mente apprendendo le diverse possibilità e i loro effetti. Questo vi preparerà per le domande che seguono.

## Perché individuare le tradizioni?

Perché prendersi il tempo di individuare credenze o tradizioni di famiglia? Il motivo è duplice:

1. Farlo vi aiuterà a meglio comprendere e amare gli altri e voi stessi.
2. Vi permetterà di indirizzare con chiarezza l'energia al conseguimento dei vostri obiettivi.

Le tradizioni familiari che ostacolano la capacità di amare, capire e riuscire sono false, bloccano la vostra capacità di crescere. Trascendere gli aspetti restrittivi dell'eredità accrescerà la capacità di

realizzare il vostro potenziale. Il punto è che *tutte* le credenze familiari limitanti incidono sull'autostima. È una questione di vitale importanza, perché una scarsa autostima costituisce la ragione di una serie di comportamenti disfunzionali (tossicodipendenza, alcolismo, abusi fisici o sessuali e altre dipendenze). È tassativo portare alla luce qualsiasi insegnamento in grado di distruggere il senso di dignità. Tenete presente che qualunque informazione, insegnamento, tradizione, valore o proiezione vi porti a detestare o a odiare voi stessi è un'illusione.

La maggior parte dei sistemi limitanti non viene comunicata consciamente. Per esempio, non mi ricordo proprio mia nonna dire: "Becky, se non tieni pulita la casa e impari a cucinare come faccio io, sarai una persona cattiva e un fallimento come moglie e come madre". No, non ha mai parlato così. Anzi, se fosse viva e leggesse questo libro, forse negherebbe addirittura di aver trasmesso tale messaggio. Dopotutto, mi amava e avrebbe fatto qualsiasi cosa perché fossi felice. Era una nonna meravigliosa e affettuosa.

Chi ama e onora i propri antenati spesso ha difficoltà a osservare la propria storia con obiettività. Figli e nipoti rispettosi magari temono che, in questo modo, scopriranno qualcosa di negativo e quindi ne disonoreranno il buon nome. Tuttavia, scoprire schemi limitanti non significa aprire il vaso di Pandora o cercare qualcosa da criticare, bensì dimostra che siamo disposti a prendere in esame un processo potenzialmente difettoso e a migliorarlo.

Abbandonare le false tradizioni dei nostri antenati è un consiglio tramandato da migliaia di anni. Nel Vecchio Testamento, Ezechiele 20:18 ci ammonisce: "Non seguite le regole dei vostri padri, non osservate le loro leggi", e Geremia 16:19 afferma: "I nostri padri ereditarono soltanto menzogna, vanità che non giovano a nulla". Lasciar andare ciò che non ci è più utile costituisce un cammino degno di essere intrapreso.

## Ascoltare e imparare

Poiché molte delle tradizioni che ci limitano vengono tramandate in silenzio e in maniera indiretta, solitamente basandosi su tacite presupposizioni, possono rivelarsi più difficili da definire rispetto ai messaggi esplicitamente comunicati. Per questo motivo, individuare gli schemi familiari può dimostrarsi impegnativo, soprattutto se al momento vi siamo immersi. Con la pratica però possiamo diventare davvero bravi. Le tre chiavi per farlo sono:

1. Volontà di scoprire la verità
2. Intenzioni sincere
3. Capacità di ascolto ricettivo

Per aprire gli occhi, è necessario ascoltare i propri pensieri, meditare in silenzio sulle discussioni di famiglia e prestare la massima attenzione alle nostre conversazioni con i parenti. Cercate di notare quali comportamenti vengono apprezzati o giudicati e osservate quali sono le priorità generali. Per esempio, se la vostra famiglia attribuisce importanza all'istruzione, forse vi renderete conto che il vostro valore dipende da quanto avete studiato. Se è importante la ricchezza, magari la vostra autostima dipende dal reddito.

Me ne sono accorta tanti anni fa, quando sono stata invitata a cena dalla famiglia Smith. Ero consapevole che gli Smith seguivano lo schema delle difficoltà economiche e sapevo che alcuni di loro volevano guadagnare di più. Dopo cena, ho involontariamente assistito a una conversazione interessante. Alcune donne stavano parlando di medici che conoscevano e di quanto sia ingiusto che questi professionisti guadagnino tanto. Mary Smith ha osservato che un medico di sua conoscenza lavorava solo tre giorni alla settimana ed era assai benestante. Ha quindi ribadito il suo giudizio secondo cui era ingiusto, sottintendendo che quell'uomo era "cattivo", considerato il successo economico raggiun-

to pur non lavorando per ore e ore... o almeno così presumeva.

Ascoltare questa discussione mi ha aiutato a capire una convinzione importante e limitante nella famiglia Smith. Il messaggio subconscio che la famiglia inviava era: “Devi lavorare sodo per guadagnare e se ti dai da fare per sbarcare il lunario sei una brava persona. Chi ha tanti soldi è malvagio”.

C'è da stupirsi se i membri di questa famiglia avessero difficoltà a farsi strada economicamente? Come clan, apprezzavano il duro lavoro ma non l'indipendenza economica. Inoltre, tra le loro priorità non figuravano momenti di svago, vacanze o attività nel tempo libero. Di conseguenza, tutti lavoravano sodo, si ricreavano poco e faticavano a sbarcare il lunario.

Questa tradizione esemplifica un ostacolo ad amare gli altri e noi stessi ed è su tradizioni del genere che occorre concentrarsi. Vedete, gli Smith si sforzavano di amare e sentirsi a loro agio con persone dal reddito più alto, ma le loro credenze sul denaro li spingevano a denigrare tali persone. Con ogni probabilità, il giudizio sul facoltoso medico era infondato. Come altri professionisti con stipendi più alti, i medici spesso lavorano sodo e pagano un prezzo elevato per avere successo nella loro professione.

Altre usanze che vale la pena esaminare sono quelle che impediscono di ottenere ciò che desideriamo nella vita. Molti membri della famiglia Smith avrebbero voluto un'indipendenza economica e più tempo per svagarsi. Secondo i loro dettami tuttavia, una tale opportunità avrebbe significato violare la tacita legge “non arricchirti o sarai malvagio”. Gli altri si sarebbero sentiti estremamente a disagio se uno dei parenti avesse avuto il tenore di vita di un medico.

Quando la famiglia ci invia messaggi che ostacolano i nostri obiettivi, rischiamo di entrare in conflitto: una parte di noi vuole una cosa, un'altra parte vuole qualcosa di diverso. Giacché la famiglia in genere ci trasmette un forte senso di stabilità e gran parte dell'amore di cui secondo noi abbiamo bisogno per sopravvivere, disobbedire agli impliciti comandamenti può apparire ter-

rificante. Per questo motivo, molti si sentono bloccati. Probabilmente anche voi volete e sentite la necessità di essere accettati come parte del gruppo, per quanto le sue tradizioni vi rendano infelici.

Quando le credenze familiari ci portano a giudicare qualcuno o qualcosa come un male, emerge un altro conflitto: le nostre conclusioni e la realtà non collimano. Gli Smith giudicavano con durezza i medici e dunque per loro sarebbe stato difficile adottare uno stile di vita analogo, anche qualora ne avessero avuto i mezzi per farlo e fossero diventati dunque più felici. Io facevo lo stesso quando mi condannavo se la mia casa non si conformava agli standard della mia famiglia. Fino a che non ho guarito la mia autocritica, mi risultava difficile lasciare sporca la casa senza subirne le conseguenze emotive. E come ogni madre sa, pulire una casa in cui vivono dei bambini è come spalare la neve durante una tormenta. Se non avessi affrontato questa errata credenza di fondo sarei precipitata nel caos emotivo e la mia ansia avrebbe causato inutile stress ai miei figli.

## Scoprire gli schemi della famiglia

Molti impliciti codici vengono trasmessi a livello subconscio nella nostra società. Di seguito sono riportate alcune comuni idee sbagliate che ho riscontrato aiutando i miei pazienti (e me stessa) a eliminare i cicli familiari distruttivi. L'elenco è suddiviso in sezioni, ma la maggior parte delle credenze citate non appartiene in esclusiva a una sola categoria e può in definitiva influenzare parecchi aspetti della vita. Provate a chiedervi se una di queste risponde alla vostra esperienza in famiglia e se così fosse, annotatela.

## Credenze di famiglia riguardanti le finanze

- Per essere considerato persona di successo devo avere parecchio denaro.
- Per guadagnare devo lavorare sodo, altrimenti non merito di possedere denaro.
- Se lavoro sodo e compio rinunce, sono una persona migliore.
- Se possiedo troppi soldi, pecco di orgoglio e Dio mi punirà togliendomi tutto.
- È preferibile vivere con mezzi modesti, perché avendo troppo si rischia di diventare prodighi e avidi.
- Sono migliore da povero che da ricco. I ricchi sono cattivi.
- Sono migliore da ricco che da povero. I poveri sono cattivi.
- Dio mi ama di più se lotto, rinuncio a tutto ciò che ho per gli altri e non tengo nulla per me.
- Devo dare tutto ciò che ho agli altri e non tenere nulla per me.
- Devo tenermi stretti tutti i miei soldi o li perderò.
- In questo universo non c'è abbastanza. Devo lottare per conquistare la mia parte.
- Devo risparmiare ed essere parsimonioso, perché non c'è abbastanza per tutti.

- Se ho a sufficienza, gli altri non avranno abbastanza.
- Non merito di ottenere ciò che desidero.

### Credenze di famiglia riguardanti la salute e il benessere fisico

- Chi sta male è debole o cattivo.
- Chi sta male è buono (è meglio ammalarsi gravemente o stare male al punto da richiedere cure ospedaliere).
- Devo essere atletico per essere apprezzato dalla mia famiglia o dal mondo.
- Per essere all'altezza devo essere magro.
- Per essere all'altezza devo essere grosso; i magri sono persone cattive.
- Per essere apprezzato devo essere giovane.
- Se sono più vecchio e saggio, sono migliore. Apparire più vecchi va bene.
- Essere piacenti è male. Quelli di bell'aspetto non sono intelligenti e capaci come me. In alternativa, alle belle ragazze (o ai bei ragazzi) succedono cose brutte.
- Per essere all'altezza devo essere attraente.