



DANIELE RONCHI



COSTELLAZIONI FAMILIARI SISTEMICHE

**MANUALE DI AUTOANALISI
DEL SISTEMA FAMILIARE**

NUOVA EDIZIONE AMPLIATA CON QUESTIONARI ED ESERCIZI

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Daniele Ronchi

COSTELLAZIONI FAMILIARI SYSTEMICHE

Manuale di autoanalisi
del sistema familiare

CON QUESTIONARI ED ESERCIZI

NUOVA EDIZIONE AMPLIATA

Prefazione a cura di Anna Zanardi



Daniele Ronchi

Costellazioni familiari sistemiche

Copyright © 2015-2025 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana marzo 2015. Seconda edizione dicembre 2025. Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel dicembre 2025 presso LegoDigit, Lavis (TN)

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 979-12-5594-152-1

Indice

Prefazione	9
Introduzione	11
 CAPITOLO PRIMO - LE BASI	 13
1.1 Che cosa significa ragionare in maniera sistemica	13
1.2 Chi fa parte del sistema familiare	18
1.3 Che cosa modifica il sistema familiare	22
 CAPITOLO SECONDO - LA COSCIENZA E GLI ORDINI	 27
2.1 L'ereditarietà dei comportamenti nei sistemi familiari	27
2.2 La coscienza individuale e i suoi ordini	30
2.3 La coscienza collettiva sistemica	40
2.3.1 Secondo ordine: la precedenza	46
2.4 La coscienza dello spirito	49
 CAPITOLO TERZO - I PRINCIPI APPLICATIVI.....	 59
3.1 Le dinamiche alla base della sofferenza	59
3.1.1 L'importanza delle credenze	70
3.1.2 Differenza tra dolore e sofferenza	72
3.2 Come funziona una costellazione	77
3.3 Il posto giusto all'interno del sistema familiare	80
3.4 Le frasi e i movimenti che creano consapevolezza	90
3.5 Il proprio posto nella vita	95
3.6 Come si fa a cambiare il sistema familiare.....	98

3.7 Vittime e carnefici	110
3.8 L'attaccamento ai morti	114
3.9 Gestire i rapporti con gli altri	125
3.10 Alcune storie	130

CAPITOLO QUARTO - ANALISI DEL PROPRIO SISTEMA FAMILIARE ..139

4.1 Questionario di autoanalisi del proprio sistema	139
4.2 Cosa posso fare ora? Consigli pratici	147

CAPITOLO QUINTO - COME AVVIENE IL CAMBIAMENTO157

5.1 Nutrire e accelerare il cambiamento	157
5.2 Come si formano le convinzioni	163
Meditazione sui livelli dell'Essere	169
5.3 Tempo e riconciliazione.....	172
5.4 I tre livelli di guarigione	181
5.5 Le tecniche di respiro: il Rebirthing.....	188
5.6 Altre tecniche di respiro	194
5.7 Comunicare con l'inconscio	200
5.8 L'importanza della meditazione	206
5.9 Le costellazioni dello spirito.....	213
5.10 Ragionare in maniera sistemica: conclusioni	215

Nota dell'autore217

Bibliografia219

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.

Introduzione

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, 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 GPS, 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

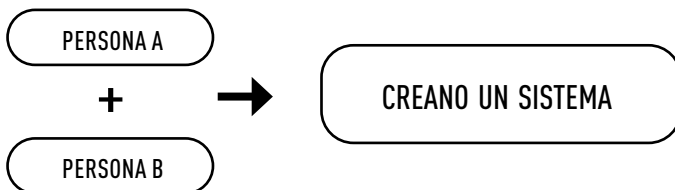
CAPITOLO PRIMO

LE BASI

1.1 Che cosa significa ragionare in maniera sistemica

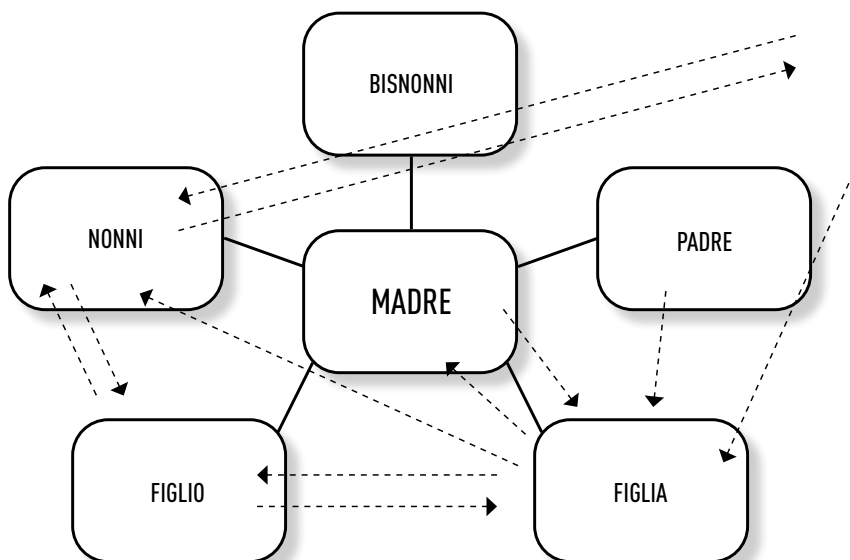
Per iniziare questo percorso, dobbiamo cambiarci d'abito e lasciare andare qualche vecchia abitudine. Conoscenza e cultura sono anche condizionamento e viviamo immersi in un ambiente che ci trasmette determinate credenze. Queste sono ottimi strumenti per orientarci nel mondo, ma possono essere migliorati. 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 interdipendente 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 sia 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 nel 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.

Ragionare in maniera sistemica è rivoluzionario: l'attenzione si sposta su ciò che accade quando parti di un sistema interagiscono, si impara ad analizzare il tutto che è qualcosa di più della somma delle parti.

Lo sguardo sistemico sulla famiglia ne svela i codici comunicativi, le credenze e valori inconsci, il serbatoio di esperienze vissute dagli avi che va a formare la coscienza del sistema.

1.2 Chi fa parte del sistema familiare

Il sistema famiglia comprende tutti i consanguinei in linea diretta, i collaterali, coloro che hanno influenzato fortemente il sistema. Questo l'elenco:

- Padre e madre.
- Fratelli e sorelle (compresi i casi di aborto).
- Fratellastri e sorellastre propri e dei propri genitori.
- Fratelli e sorelle adottati e il loro sistema di provenienza.
- Fratelli e sorelle non riconosciuti.
- Nonni e bisnonni.
- Zii e zie.
- Cugini e cugine.
- Persone che hanno determinato dei profondi cambiamenti nel destino di un membro della famiglia: per esempio, se il padre muore in un incidente stradale causato da un altro conducente, questa persona entra a fare parte del sistema.
- Il coniuge o il convivente.
- Gli amanti.
- I figli, anche abortiti.
- I figli adottivi e i loro genitori insieme al loro sistema.
- Le relazioni importanti dei genitori precedenti al matrimonio.
- Le persone che abbiamo incontrato e amato profondamente, noi e i nostri avi.
- Le persone che abbiamo incontrato e odiato profondamente, noi e i nostri avi.
- Le persone che hanno causato un vantaggio o uno svantaggio a dei membri del sistema: per esempio, se muore la prima moglie e il marito si risposa, la seconda moglie ha tratto vantaggio dalla prima, che va riconosciuta come parte del sistema.

Come vedete, il concetto di sistema familiare non comprende solo i consanguinei, ma è molto più allargato. Ci sono due semplici domande che possono aiutarci a capire chi appartiene al sistema, oltre ai discendenti e ascendenti:

1. Questa persona ha fortemente influenzato il destino mio e dei miei avi?
2. Se i fatti collegati a questa persona non fossero accaduti, qualche discendente non sarebbe mai nato? Il destino del sistema sarebbe cambiato?

Tutti gli eventi che hanno a che fare con l'amore e con il sangue contano e sono all'origine di legami. È molto importante sapere in che modo siamo profondamente uniti al nostro sistema familiare e conoscere le conseguenze delle azioni nostre e degli altri membri ci permette di acquisire un'esatta consapevolezza di ciò che crea equilibrio. Un sistema familiare è un organismo vivente in continua espansione e cambiamento a mano a mano che la vita procede, dove alcuni membri si aggiungono e altri lasciano il posto e ciascun elemento modifica gli altri.

Proseguendo nella lettura conosceremo le regole che governano i sistemi familiari, definite "gli ordini dell'amore". Capiremo come osservare e interagire con il nostro sistema, apportando benessere per se stessi e i propri familiari. Una delle tante intuizioni illuminanti di Bert Hellinger¹ è stata l'inclusione nei sistemi familiari di persone non imparentate, ma che hanno fortemente

1 Bert Hellinger è nato nel 1925 e ha studiato filosofia, teologia e pedagogia. Ha lavorato per 16 anni con un ordine missionario cattolico presso gli Zulu in Sudafrica. È successivamente diventato psicanalista e ha sviluppato la sua teoria delle costellazioni familiari sotto l'influenza della dinamica di gruppo, della terapia primaria, dell'analisi transazionale e di vari processi di ipnoterapia. Oggi è noto in tutto il mondo. Il metodo delle costellazioni familiari è applicato in molti ambiti diversi, tra cui la psicoterapia, l'organizzazione aziendale, la medicina, il counseling, la formazione di consulenti e la cura dell'anima nel senso più ampio del termine. Fonte: <http://www2.hellinger.com/it/home/bert-hellinger/bert-hellinger/>.

influenzato il destino della famiglia. In queste situazioni ci sono dei carnefici e delle vittime che restano legati indissolubilmente tra loro sino a rimanere prigionieri in questi ruoli.

Vi racconto questa breve storia per comprendere l'influenza che i "cattivi" possono avere su un sistema. Carla aveva perso un figlio, era molto arrabbiata. Era morto poche ore dopo la nascita e lei riteneva responsabile il medico che si occupò del parto. Abbiamo un carnefice e una vittima, uniti dalla rabbia e, forse, dal senso di colpa del carnefice se le accuse di Carla fossero state fondate. Carla non si era ancora concessa di piangere la morte del figlio, non lo aveva lasciato andare e aveva sostituito rabbia e rancore al dolore. La sua vita era congelata in quell'evento e il cambiamento rallentato: nuovi figli non arrivavano, anche se cercati; la relazione col marito scricchiolava, poiché lui desiderava voltare pagina.

Nessuno può cancellare il passato e le nostre ferite, ma possiamo cambiare il modo in cui viviamo con i nostri ricordi, l'interpretazione che ne diamo. In questo caso il carnefice medico è entrato a far parte del sistema perturbandolo e non può uscirne sino a che Carla non sarà disponibile ad accettare questo destino così tragico, al di là di giusto/sbagliato, colpevole/innocente.

Capiremo meglio approfondendo la lettura come la capacità di accettare i fatti, anche se molto dolorosi, sospendendo il giudizio non è un regalo che facciamo a qualcun altro, si tratta di un'emozione molto più personale e intima, ha a che fare con la ricerca della serenità propria e dei propri discendenti. Se rabbia e rancore entrano in circolo nel sistema familiare, vengono ereditati dalle generazioni successive e i nostri figli saranno educati a percepire la realtà secondo modelli in cui si devono trovare colpevoli, persone da biasimare, in cui è legittimo serbare rancore, dove riconciliarsi ha il sapore negativo della resa, in un elenco molto lungo di modelli di pensiero in grado di rendere la vita molto infelice.

Nel buddismo il rancore viene definito come il tenere dei carboni ardenti nelle proprie mani, quindi in primo luogo fa male a chi lo porta. Quando si negano i fatti si nega il destino e ci si

pone in antagonismo rispetto alla vita stessa che ci ha condotto a vivere anche questa esperienza. Queste le parole di Bert Hellinger sul legame di appartenenza al sistema familiare:

La coscienza collettiva è inconscia. Le sue leggi vengono messe in luce grazie alle rappresentazioni delle costellazioni familiari. Si tratta di una coscienza collettiva che coinvolge molte persone e le guida come gruppo. Tuttavia solo alcune persone si fanno guidare dalla coscienza collettiva. Vado a elencarle in seguito.

Nella famiglia si tratta dei bambini seguiti poi dai loro genitori e dai fratelli e sorelle dei genitori, quindi gli zii e le zie, seguono poi i nonni e talvolta i bisnonni. Insomma i consanguinei.

Anche altre persone non imparentate fanno parte di tale sistema. Si tratta di tutti gli appartenenti al sistema che hanno tratto beneficio dalla loro morte o infelicità. Per esempio, la seconda moglie trae vantaggio dall'abbandono o dalla morte della prima. Per questo la prima moglie fa parte del sistema, anche se i figli della seconda moglie non sono imparentati con lei. È necessario conoscere anche un altro aspetto che è venuto alla luce negli ultimi anni. Se un omicida fa parte del sistema, ne fa parte anche la vittima. Se la vittima di un omicidio fa parte di un sistema, ne fa parte anche il suo assassino.

Da *Il grande conflitto*²

2 B. Hellinger, *Il grande conflitto*, Urta edizioni, 2006.

1.3 Che cosa modifica il sistema familiare

Ciò che modifica il sistema familiare sono le vicende di vita dei membri e il modo in cui essi hanno reagito a tali vicende. Se un avo ha combattuto durante la Seconda guerra mondiale, questo fatto lascia un segno molto profondo, che può assumere tantissime sfumature: il sistema può ereditare sentimenti di colpa, rabbia, desiderio di vendetta, traumi. Le convinzioni che si creano vivendo eventi drammatici “entrano in circolo” nel sistema; esse si trasmettono di generazione in generazione, al di là delle parole, e sono alla base di stili di vita, atteggiamenti e credenze inconsce. Si crea una memoria del sistema, una sorta di “banca dati”.

Ecco un esempio: Antonia era il ritratto della fertilità e analisi di ogni sorta non avevano evidenziato ostacoli al suo desiderio di gravidanza, tuttavia non riusciva a rimanere incinta. La nonna materna era morta dando alla luce sua madre e apparve subito evidente come il legame profondo tra creare vita e morire fosse un elemento importante del sistema. In questo caso onorare la nonna, riconoscere il suo destino, restituire alla madre il dolore della perdita di sua madre in circostanze così tragiche sono stati i movimenti che hanno rilassato il sistema.

Un argomento molto delicato come l'aborto ci aiuta a comprendere ancor meglio i legami sistemici: se viene liquidato come un incidente di percorso e non si onora la vita così breve di un essere umano, le conseguenze possono essere tantissime. È quanto accadde a Francesca, molto preoccupata per l'eccessiva aggressività di suo figlio adolescente. Francesca a sedici anni aveva interrotto volontariamente una gravidanza senza informare il partner di allora della sua scelta. Il sistema ha così sofferto di una doppia esclusione: il bambino abortito e il padre tenuto all'oscuro. Gli individui possono anche non esserne consapevoli, ma nel sistema permane una traccia; di conseguenza tutte le persone che ne fanno parte soffrono senza sapere perché.

Nel caso di Francesca è stato molto importante riconoscere e accettare il dolore dell'aborto, assumendosi la responsabilità di non averne informato il partner di allora, e al tempo stesso ammettere che il figlio in vita era il suo secondo figlio. Un aborto, soprattutto se volontario, è un fatto che incide profondamente sul sistema: i figli non nati "lasciano il posto" ai fratelli minori che nasceranno e ciò li lega molto profondamente tra di loro. Il fratello che verrà "sentire" in qualche maniera che qualcosa di doloroso è successo e che lui colma un vuoto, prendendone il posto.

Se il genitore agisce con responsabilità, accoglie in sé l'amore e il dolore per il figlio abortito, cosicché i figli successivi non risentono di questi avvenimenti o ne risentono in maniera molto lieve, perché il fatto non è più un dolore rimosso, ma una vicenda personale che appartiene al destino di una persona, da cui trarre insegnamento e motivarsi per andare verso la creazione e il sostegno della vita. Il dolore non si dissolve, ma accettandolo si trasforma e in questo modo possiamo sentire anche l'amore profondo che proviamo per i nostri figli mai nati.

L'aborto è uno dei tanti fatti molto dolorosi della vita che possono portarci a chiudere il nostro cuore per non sentire il dolore. Questa manovra difensiva, istintiva e automatica, può sembrare una buona idea: se fingo che nulla sia successo... nulla è successo. Purtroppo chiudersi per non sentire il dolore ci rende insensibili alle emozioni anche positive e la vita da quel giorno diviene un brutto film in bianco e nero dai toni cupi, il dolore si trasforma in una sofferenza costante. Osserviamo le conseguenze sul sistema: probabilmente gli altri figli cresceranno col disagio di un segreto rimosso e di un genitore chiuso nel proprio dolore, indossando l'abito mentale che di fronte alle ferite della vita si risponde chiudendosi e ignorandole.

Siete all'inizio di questo viaggio e avrete notato come gli esempi che porto abbiano a che fare con fatti della vita anche dolorosi, le

emozioni sono onde di energia che ci attraversano, se le accogliamo e lasciamo scorrere... passano lasciando spazio all'insegnamento e al nutrimento dell'esperienza. La vita è piena di fatti, e questi di per sé sono neutri, sta a noi saperli trasformare in armonia e benessere. I fatti influenzano il sistema familiare e ovviamente i fatti positivi, come una nascita desiderata, creano benessere. Ma anche un lutto che all'inizio perturba il sistema col tempo contribuisce alla crescita e al benessere; ad esempio se viene elaborato con rispetto e la famiglia sa unirsi in questa circostanza, il sistema ne trae un profondo senso di unità.

Introduco ora tre osservazioni molto importanti sulle quali torneremo più volte e che fanno parte delle regole per meglio governare la nostra vita. La prima regola è: nessuno può essere escluso da un sistema familiare, tutti hanno pari dignità e diritto di appartenervi.

La seconda è: anche se dei fatti accaduti a un membro del sistema non si ha conoscenza, il sistema comunque ne è influenzato. Il singolo può anche portare dei segreti, ma a livello della coscienza sistemica i segreti non esistono, entrano a far parte dell'inconscio sistemico e quindi agiscono, con forza, esattamente come il nostro inconscio sa agire su di noi.

La terza osservazione è questa: la semplice osservazione di un sistema lo modifica, poiché l'analisi di un sistema familiare è un atto di coscienza illuminante destinato a portare luce e consapevolezza al sistema stesso. Grazie alle scoperte della fisica quantistica, stiamo imparando in che modo la nostra consapevolezza e coscienza interagiscono con la realtà: ovunque poniamo il nostro sguardo, se siamo dotati di sufficiente presenza trasformiamo l'oggetto del nostro interesse in un processo di co-creazione di realtà. Per questo motivo, a livello sperimentale, i fisici ottengono risultati differenti in funzione di chi sta effettuando l'esperimento. Ai fini pratici e di efficacia immediata di questo testo, ciò che conta è comprendere che la semplice analisi del sistema che effettuerete tramite questa lettura, unita a un intento e desiderio sincero di guarigione e co-

noscenza, porteranno modifiche sostanziali del sistema in direzione del rilassamento e della luce illuminante della consapevolezza.

“Ciò che osserviamo non è la natura stessa, ma la natura esposta al nostro metodo di interrogazione”.

Werner Heisenberg, in *Physics and Philosophy* (1958)

ELEMENTI ESSENZIALI DI QUESTO CAPITOLO

Il modello sistemico consente di:

- Renderci conto che sulla nostra vita agiscono forze che dipendono dall'appartenenza a un sistema.
- Superare la visione lineare di causa-effetto osservando sistemi che interagiscono e s'influenzano tra di loro in maniera continua e interdipendente.
- Spostare l'asse dell'attenzione dai singoli individui a ciò che accade tra gli individui.
- Riconoscere come le persone che appartengono al sistema familiare siano unite l'una all'altra da legami sistemici e che il sistema comprende anche persone senza legami di sangue.
- Imparare le prime regole sistemiche: il sistema non tollera esclusioni e possiede una memoria, una banca dati in cui confluiscono tutte le esperienze, anche quelle tenute segrete.
- Analizzare un sistema familiare significa interagire con esso e di conseguenza modificarlo.