

PSICOLOGIA

Il futuro diventa luminoso se “guarisci” il passato

La storia della nostra famiglia, tra luci e ombre, vive dentro di noi e a volte ci condiziona. Con il metodo delle costellazioni si portano alla luce i nodi irrisolti. E si impara a vivere meglio

DI ERIKA CORDERO CON LA CONSULENZA DI VALERIA CURZIO (*)

Luisa non riesce a costruire una relazione amorosa importante e, dopo circa cinque/sei mesi di rapporto, viene sempre mollata. Maura invece sente di essere esageratamente apprensiva con i suoi figli e si domanda l'origine delle preoccupazioni eccessive. Due donne, due problematiche. Come fronteggiarle per lasciarle poi alle spalle? C'è chi si affida alla psicoterapia, chi consulta un counselor. Però, si può anche rivelare utile tentare la strada delle cosiddette costellazioni familiari, ovvero un metodo che permette di svelare le dinamiche nascoste, i copioni che si ripetono e i conflitti silenziosi delle nostre vite, riuscendo così poi a vivere in maniera più consapevole e leggera.

comprendere il presente, creare il futuro con le costellazioni familiari (Bompiani, 18 euro). «Dicendo “trasgenerazionali” metto in luce un elemento importante: dai nostri antenati noi non ereditiamo solo il colore degli occhi e dei capelli, ma anche molto altro: le loro scelte, il loro vis-

memo

Per approfondire questo tema puoi visitare il sito www.ecodegliantenati.it.

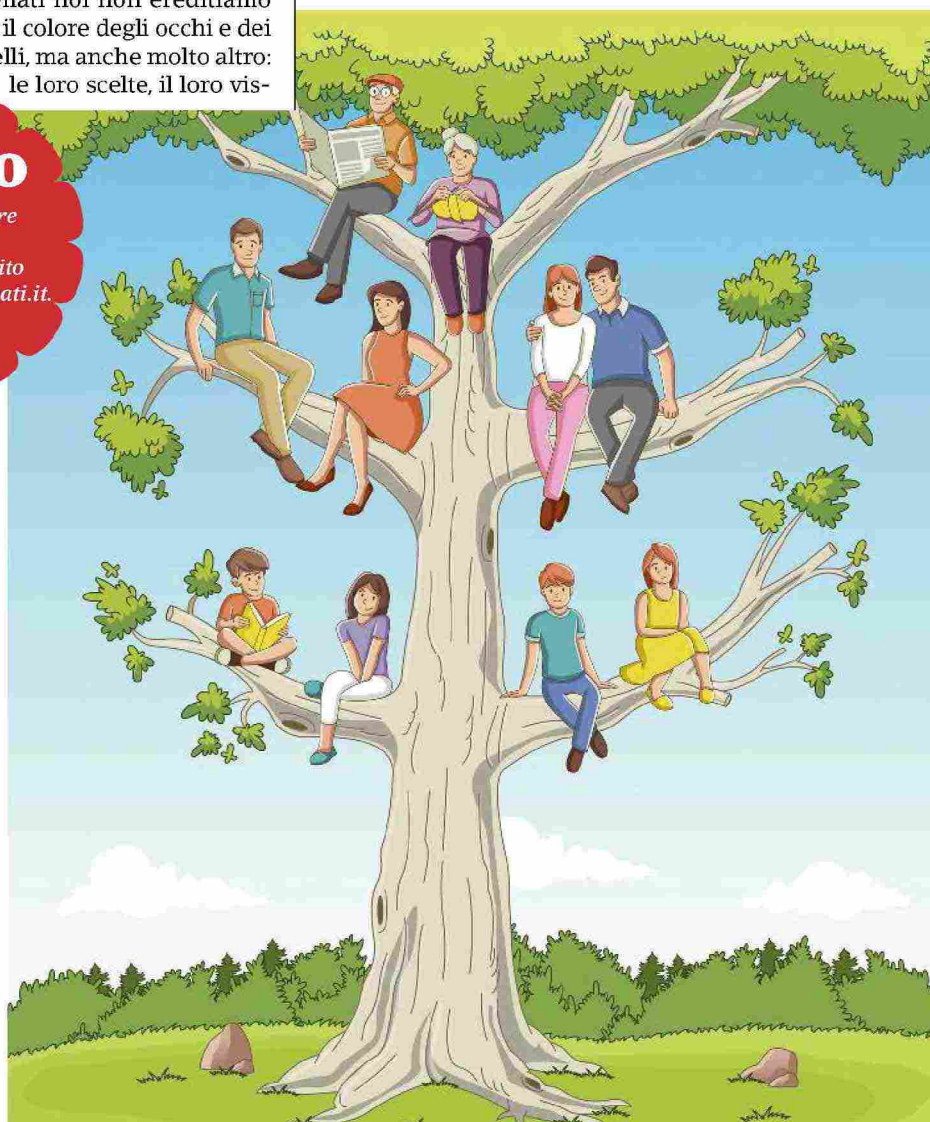
COSA EREDITIAMO DAGLI AVI

Ideate dallo psicologo tedesco Bert Hellinger, le costellazioni sono un alleato del nostro equilibrio per varie ragioni. «Mettono in luce i legami e le dinamiche, anche transgenerazionali, di cui non siamo consapevoli» spiega Valeria Curzio, autrice di *L'eco degli antenati*. *Guarire il passato,*

suto, le loro credenze». Insomma, nonni, bisnonni & Co. ci donano tantissimo, ma non sempre ce ne rendiamo conto e può capitare di subire quel bagaglio acquisito.

UN INSOLITO LEGAME TRA LAVORO E LUTTI

In che modo le costellazioni ci aiutano? «Faccio un esempio: un uomo partecipa a un incontro (si lavora in gruppo) perché in ufficio non si sente mai apprezzato e ha l'impressione che i colleghi ottengano





promozioni che invece spetterebbero a lui. In quel contesto, chiedo all'uomo di scegliere tra gli altri partecipanti qualcuno che lo interpreti e qualcuno che, invece, rappresenti il lavoro. Le due persone, senza ricevere altri dettagli sulla situazione, si possono muovere liberamente in uno spazio dedicato. Non devono parlare, ma possono fare tutto ciò che si sentono». E che cosa succede? «La persona che rappresenta l'uomo si siede e guarda a terra, mentre "il lavoro" sta dietro, in piedi, anche lui con lo sguardo verso il basso. Allora io chiedo all'uomo: "Per caso hai perso un fratello o una sorella?", perché il gesto di guardare a terra simboleggia una perdita non integrata. L'uomo tentenna, non gli risulta che i suoi genitori abbiano avuto un altro figlio. In seguito, però, scopre che i genitori non gli hanno mai rivelato il lutto avvenuto prima della sua nascita. Quando introduciamo una persona che interpreta il fratello che non c'è più succede un fatto potentissimo: la tensione si scioglie, tutti fanno un sospiro di sollievo, come se fosse finalmente arrivato l'elemento mancante». C'è dunque un legame tra i problemi di lavoro e un fratello morto prematuramente: l'uomo si sente come se sul lavoro qualcuno gli rubasse sempre il posto. Un'emozione legata a

QUALCHE INFO IN PIÙ

Prima delle costellazioni come le pratichiamo adesso, sono stati utilizzati metodi diversi, come per esempio il cosiddetto psicodramma di Moreno, la Gestalt e numerose altre discipline che utilizzavano il corpo in una sorta di rappresentazione. Lo psicologo tedesco Bert Hellinger ha studiato e trasformato le nozioni dei metodi precedenti, promuovendo negli anni Settanta le costellazioni, utilizzate ancora adesso.

un ipotetico bambino che se ne va e si vede in qualche modo "rimpiazzato" da un altro neonato. «Fare chiarezza su questo evento del passato permette di spezzare una catena, integrare un elemento importante e, di conseguenza, vivere poi in maniera più libera, senza zavorre inconse».

**58%
DEGLI ITALIANI
SI SENTE
INTRAPPOLATO
IN DINAMICHE
CHE NON
RIESCE
A CAMBIARE**

COME IL CLOUD DEL CELLULARE

È difficile comprendere come alcuni estranei possano aiutare una persona a esplorare un passato nebuloso, e a volte sconosciuto. «Le informazioni che emergono non sono dentro i cosiddetti rappresentanti (nel caso di cui parlavo, le persone che interpretavano l'uomo e il lavoro), ma in quello che viene chiamato campo morfogenico» chiarisce Valeria Curzio. «Questo campo può essere considerato come una sorta di *cloud* dei nostri dispositivi, ovvero un archivio d'informazioni ricco di esperienze vissute e fatti del passato, an-

che e soprattutto rimossi e/o sconosciuti. Proprio come i nostri cellulari, anche noi, durante le costellazioni, attingiamo a quello spazio, "scaricando" informazioni utili e decisive».

SPESSE ENTRANO IN GIOCO I TABÙ

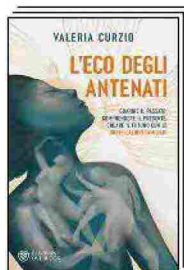
Quali aspetti emergono più spesso durante le costellazioni? «Può capitare che si svelino aspetti legati a tabù, come l'omosessualità o il suicidio. Ma si lavora anche spesso con famiglie adottive, che inevitabilmente non conoscono le vite dei genitori biologici del figlio». Altri esempi concreti? «Ricordo Karin, una casalinga che alla domanda "Chi fa parte della tua famiglia?" ha nominato solo elementi di sesso femminile, dimenticando di citare perfino il marito. Durante la costellazione abbiamo indagato sulle figure maschili escluse anche dalle generazioni precedenti, fino a incontrare il vero nodo: il bisnonno di Karin aveva ucciso la bisnonna, riuscendo a evitare il carcere. Integrando l'assassino nella rappresentazione, finalmente le donne della famiglia hanno considerato di nuovo gli uomini, che stavano ingiustamente scontando la pena che sarebbe spettata all'antenato omicida».

UN RICHIAMO IRRESISTIBILE

Ci sono persone a cui in particolare si potrebbe consigliare questo metodo? «No» puntualizza Curzio. «Le costellazioni sono una sorta di richiamo: senti di voler sperimentare l'esperienza e di desiderare così cambiare sguardo verso il mondo. Ecco come si palesa il momento giusto per mettersi in gioco».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Stock (1)



UNA GUIDA CON MOLTI ESEMPI

L'eco degli antenati. Guarire il passato, comprendere il presente, creare il futuro con le costellazioni familiari di Valeria Curzio (Bompiani, 18 euro) è un manuale molto interessante, perché attraverso numerosi esempi concreti aiuta a capire in maniera semplice ed esaustiva che cosa sono le costellazioni familiari e in che modo questo metodo, unico nel suo genere, può aiutarci a integrare il passato con il presente e il futuro in modo da poter vivere con più serenità e leggerezza.