



Le tre amiche della serie *Another Self* (su Netflix) esplorano insieme i traumi del loro passato.

IL PASSATO TI PARLA (E PUÒ LIBERARTI)

All'autrice di questo articolo è bastato un cuscino vuoto. E si è sciolto un nodo che l'aveva inchiodata al dolore per anni. Potere delle costellazioni familiari, una pratica molto in voga. Ecco come funzionano, e perché sono così potenti

di *Silvia Gavino*

TREDICI ANNI FA HO ACCORCIATO LE DISTANZE CON MIA MADRE dopo un seminario con Bert Hellinger, psicologo e studioso di teologia tedesco, ideatore delle costellazioni familiari. Due anni dopo, ho abbandonato il rancore verso mio padre grazie a un altro costellatore – un perfetto sconosciuto – che ha messo in scena un evento della mia storia familiare.

Ha fatto interpretare me, i miei genitori e le mie sorelle da altri partecipanti alla costellazione, e così è tornato a galla ciò che la me diciottenne non aveva accettato e che la me quarantenne ha riconosciuto senza esitare: la sofferenza di un uomo che, quando si è separato per amore di un'altra donna, ha perso insieme alla moglie le tre figlie. Abbandonando il ruolo



della tradita che avevo usurpato a mia madre, non è stato difficile riaprire il cuore a papà.

Per questo ho salutato con entusiasmo *L'eco degli antenati*, il libro di Valeria Curzio dedicato alle costellazioni familiari, una pratica potente, capace di guarire il passato e di ripulire il nostro sguardo. Della mia costellazione ricordo come pura magia il momento in cui un cuscino era rimasto per terra e il costellatore mi ha chiesto: «È arrivato qualcun altro in questa storia?». Sono scoppiata a piangere parlando del nuovo amore di papà. Come è possibile? «Un costellatore abile accompagna a riconoscere ciò che abbiamo davanti agli occhi, ma non riusciamo a vedere. È una sorta di traduttore», spiega Curzio. La intervistiamo.

I rappresentanti si muovono nello spazio, sentono e, al massimo, buttano lì una frase. Eppure tutto ha un senso. Ci spiega?

Agiscono nel campo morfogenetico, che possiamo immaginare come un vasto cloud con tutte le informazioni della vita del costellato e della sua famiglia, per generazioni. La costellazione si collega a questo cloud e “scarica” le informazioni. Così, attraverso i rappresentanti, si delinea una fotografia vivente, che rende visibile ciò che di solito è ben sepolto.

Ci sono casi in cui i costellatori portano alla luce eventi di molte generazioni fa. L'interessato li verifica e scopre che sono veri.

Le persone in costellazione agiscono come ricetrasmittenti e il campo suggerisce loro cosa dire. Non è necessario che noi costellatori comprendiamo le informazioni che rendiamo visibili. Una volta, una donna ebbe un'esperienza di grande consapevolezza di fronte a una rappresentante che le disse: «Guarda le margherite». Non ho mai saputo perché quella frase fosse così potente per lei, eppure mi ha detto che le aveva cambiato la vita.

Come spiega che eventi remoti abbiano ancora effetto su di noi?

Ci muoviamo in un campo di coscienza più grande di noi per restare allineati al clan familiare, poiché il nostro bisogno più ancestrale è quello di appartenenza. Pur di sentirci parte del clan, siamo disposti a sacrificarci in modo inconsapevole.

La scienza non riconosce le costellazioni familiari come terapia valida, ma molti psicoterapeuti le praticano. La sua idea?

Abbiamo superato la trappola di pensare che sia “vero” solo ciò che è visibile, spiegabile e replicabile in laboratorio. Negli ultimi anni, scienze come la fisica quantistica, le neuroscienze e la biologia stanno convergendo verso un'ipotesi: esiste un “campo informato” esterno al nostro cervello e alla realtà percepita. È proprio ciò di cui facciamo esperienza durante le costellazioni.

Lei sostiene che anche le maledizioni familiari possono avere un risvolto positivo.

Le cosiddette maledizioni di famiglia sono informazioni e dinamiche che cercano di essere viste. Spesso sono sindromi da anniversario, cioè la ripetizione di eventi traumatici alla stessa età in cui un trauma si era verificato a un antenato. Altre volte sono copioni che si ripetono a causa di un'esclusione. Per esempio, un antenato suicida dimenticato può innescare una serie di tragedie se escluso dalla coscienza, o può diventare un “angelo custode” se integrato.

E cioè?

Immaginate il più buono dei cagnolini lasciato fuori casa senza cibo né acqua. All'inizio proverà ad abbaiare, poi gratterà la porta, e potrebbe anche distruggere il giardino per

farsi notare. Questo accade anche nelle coscienze familiari: ciò che viene escluso, a volte, trova un modo terribile per essere visto. Una volta che viene riconosciuto, può cambiare completamente forma: lo stesso cagnolino, visto e nutrito, diventa un ottimo cane da guardia.

Perché le costellazioni sono così in voga?

Perché ci rimettono in contatto con ciò di cui abbiamo più nostalgia in questo periodo storico: le radici, l'anima, la verità, la libertà e l'altro.

Chi possono aiutare?

Chi è pronto a togliere la maschera e ha il coraggio di essere felice. Sono inutili per chi vuole analizzare tutto, capire tutto e lasciare tutto com'è.

Agiscono in una seduta o sono percorsi?

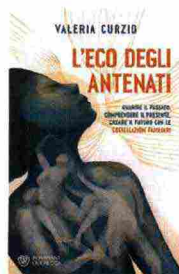
Ogni costellazione, anche quelle degli altri, mostra nodi da sciogliere e passi da fare, e di solito sono estremamente risolutive, con risonanze anche lunghe. Un percorso permette un viaggio di scoperta più profondo.

Cosa possiamo aspettarci di comprendere meglio?

Si allarga l'inquadratura e si vede in modo più chiaro ogni aspetto della vita, non solo della propria. Dopo poco, si inizia a vedere l'aspetto sistemico anche intorno a sé, nelle notizie di cronaca, nelle dinamiche lavorative. Diventa come un paio di lenti che permettono al tuo sguardo di comprendere la realtà.

Come tutte le pratiche spirituali molto intense, possono generare confusione in persone poco radicate, che spesso sono le più attratte. Suggestimenti?

Il caro vecchio discernimento: si può allenare la capacità di distinguere ciò che è un buon nutrimento da ciò che è tossico, allenando lo spirito con costanza e trovando dentro e fuori le giuste risorse per la nostra crescita. Io suggerisco di non “affidarsi” a un costellatore come a un guru, ma di usare le costellazioni come strumenti per la propria evoluzione. Le costellazioni insegnano la cosa più difficile: la libertà.



In *L'eco degli antenati* (Bompiani, 18 euro), Valeria Curzio riflette su come il passato ci condizioni, ma anche sulle strategie per riscrivere la nostra storia. Suo anche il podcast *L'eco degli antenati*.