



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

cultura FUTURA MEMORIA

Scendiamo dall'albero. Genealogico

Come convivere con parenti e antenati senza farsene soffocare? La parola a **Valeria Curzio**, studiosa di "costellazioni familiari". Che in un libro, e qui, ci accompagna verso un buon uso delle radici

di **Zita Dazzi**

Chi non ha mai avuto problemi con la sua storia familiare, con quel che si nasconde nei segreti meandri del proprio albero genealogico? Chi è riuscito a non sottomettersi, o almeno ad allinearsi ai voleri paterni o materni, per quanta fatica sia costato? Forse è per questo che negli ultimi anni, in tutto il mondo, riscuote sempre più interesse lo studio delle "costellazioni familiari", una filosofia che promette di aiutare le persone a riconnettersi alle proprie radici e memorie ancestrali, per cercare di vivere meglio il presente e pensarsi nel futuro senza ricadere per forza nei buchi neri di una storia che si ripete. Da Jung a Jodorowsky, fino alle scrittrici italiane Rosa Matteucci e Nadia Terranova, sono molti gli intellettuali che si sono dedicati alla disciplina, che oggi anche in Italia gode di crescen-

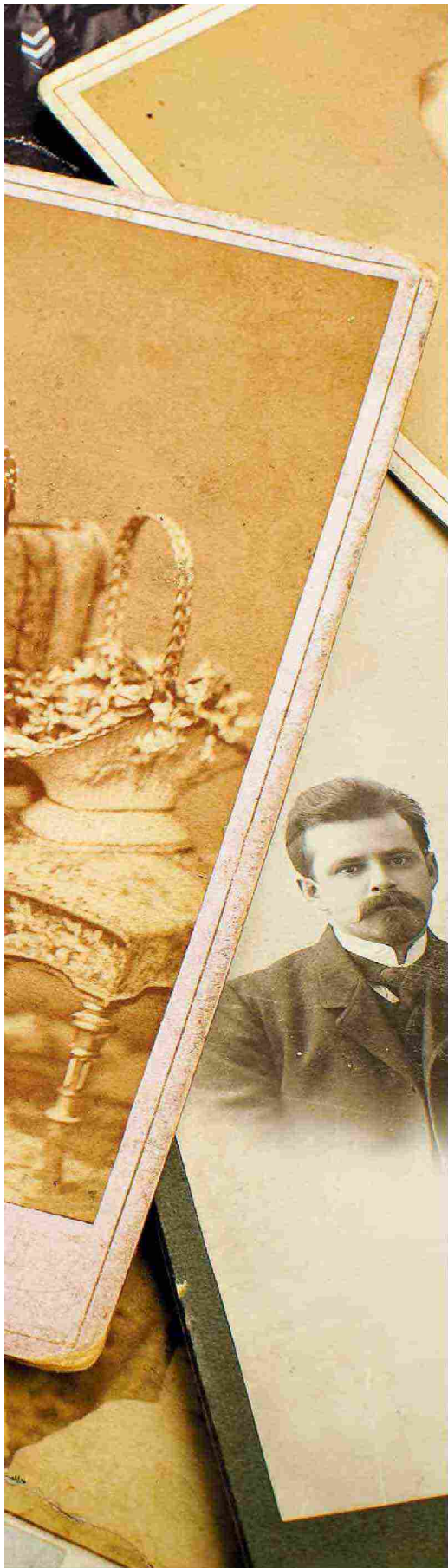
te successo. In uscita per Bompiani è *L'Eco degli Antenati*, saggio di una delle più famose "costellatrici" italiane, Valeria Curzio, autrice dell'omonimo, seguitissimo podcast e del format *Ritagli* su YouTube.

Curzio lei è direttrice del centro "Eco degli antenati" di Torino e tiene in tutta Italia seminari ed eventi di costellazioni familiari e aziendali. Ci spiega in termini semplici cosa sono?

«È una scienza messa a punto dallo psicologo tedesco Bert Hellinger, il quale ha scoperto le leggi dei "campi di coscienza" che determinano il ricorrere dei fenomeni all'interno di una famiglia. È una ricerca spirituale, un viaggio interiore sul tema delle ripetizioni dei destini, di generazione in generazione. Abbiamo una nostra coscienza individuale che si muove all'interno di una coscienza collettiva familiare, che a sua volta si muove all'interno di una coscienza spirituale ancora più ampia».

C'è un destino familiare nel quale noi abbiamo una collocazione?

«Il "campo di coscienza" familiare agisce come un corpo unico, non



GETTY IMAGES

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



cultura FUTURA MEMORIA

permette esclusioni, è come se chiedesse a qualcuno della famiglia di far rivivere la memoria degli antenati. Per esempio: un nonno muore suicida, ma la narrazione familiare propone la storia dell'incidente stradale, attivando un segreto di famiglia. Cosa accade? Un discendente avrà un incidente stradale o avrà tendenze suicide per riportare alla memoria collettiva la verità nascosta».

Non sarebbe meglio ribellarsi a questi destini infausti?

«L'opposizione crea un legame ancora più forte: tagliare le radici dà un'illusione di libertà che come un elastico ci riporta, in modo spesso anche violento, a ripercorrere strade del passato e rivivere copioni di sofferenza. La vera medicina è la disobbedienza, che invece è un'accettazione profonda di ciò che è stato, senza in-

«Non bisogna studiare Giurisprudenza perché si viene da una famiglia di avvocati. Ma seguire le proprie inclinazioni. Anche se ci farà sentire in colpa. Non dobbiamo sabotare la nostra vita, ripetendo destini dolorosi»

tenzione di cambiare il destino degli antenati. La volontà è minuscola rispetto alla lealtà inconscia agli antenati. Mi piace ricordare la frase "ciò che rifiuti diventa il tuo destino"».

Lei parla molto nel libro del "bambino ferito". Come si può guarire?

«Il bambino ferito dentro di noi si muove in "buona coscienza", cioè in modo da essere sicuro di appartenere

alla famiglia. Ma questo ci tiene aganciati al passato, alla ripetizione cieca del destino degli antenati. Può indurci a rimanere in una vita non nostra per obbedienza inconscia. Spesso il costo è davvero alto: è la nostra vita».

Facciamo un esempio pratico?

«Una ragazza è figlia di avvocati e, per sentirsi a posto con la coscienza – la quale vuole appartenere ed essere approvata dalla famiglia – si iscrive a Giurisprudenza anche se in realtà desidera cantare. Allo stesso modo, il figlio di un criminale si sentirà in buona coscienza se finirà in riformatorio a 14 anni: se diventasse poliziotto, si sentirebbe terribilmente in colpa».

O si ripetono gli errori, o si incappa nel senso di colpa?

«Possiamo fare due rivoluzioni interiori: la prima è smettere di giudica-

re come “errori” le vite familiari. La seconda è portare con onore il senso di colpa che deriva dalla disobbedienza. Non mi iscriverò a Giurisprudenza, per tornare all’esempio di prima, ma mi iscriverò a una scuola di canto, consapevole che questo mi farà sentire un po’ in colpa. So che nella nostra società siamo portati a fuggire dal senso di colpa, non lo vogliamo sentire e preferiamo sentirci innocenti, spesso sabotando la nostra vita e ripetendo inutilmente destini dolorosi. Ma l’alternativa c’è».

Quale?

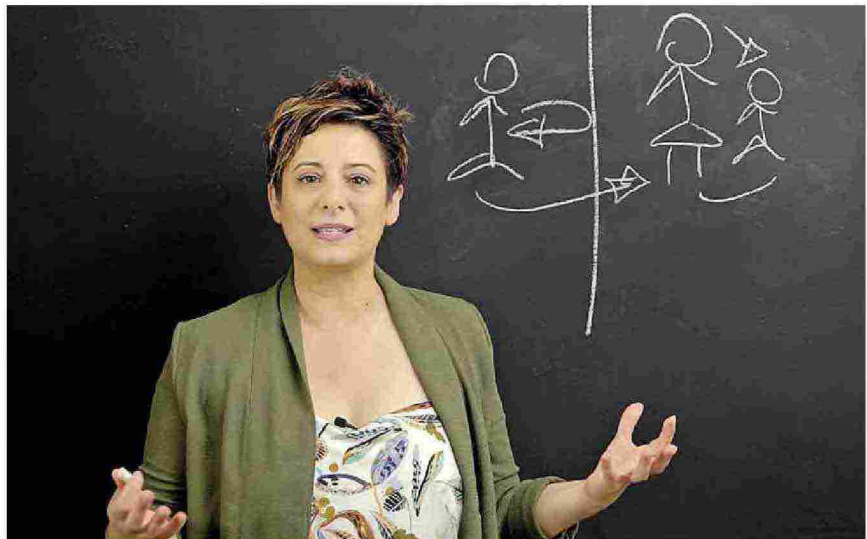
«Si può appartenere al proprio campo di coscienza collettiva e andare verso il proprio destino più alto, senza essere più in cieca obbedienza al destino familiare. Come fa la pecora nera, che è proprio l’elemento che rinnova l’albero genealogico. Lei deve sostenere il senso di colpa di non essere una pecora bianca, ma accetta di essere figlia dei suoi genitori, nipote dei suoi nonni: percorre questo tracciato a modo suo».

Quindi porta il senso di colpa come se fosse una medaglia?

«Esattamente, così non solo vivo libera, ma rinnovo l’albero intero. Facciamo un altro esempio? Se mia madre è stata una prostituta, e io giudico quel destino come “sbagliato”, finirò per essere in lealtà cieca ripetendo il suo destino o in opposizione, ad esempio entrando in convento. Sono due facce della stessa medaglia. Se invece smetto di giudicare la sua storia e porto con onore il mio senso di colpa per avere un destino più felice, allora sarò libera».

Bisogna perdonare gli antenati per quel che ci hanno fatto?

«Il perdono a volte viene utilizzato come scusa per distaccarsi, per uscire dalla relazione, per negarla, per sentirsi buoni e superiori, ma a volte fa più danni che altro. È una posizione estremamente pericolosa, con prezzi esistenziali molto alti. Non è una buona idea. Meglio non diventa-



Consigli

Sopra, Valeria Curzio e, accanto, il suo saggio *L'eco degli antenati* (Bompiani, 288 pagine, 18 euro)

re schiavi del passato, ma frutto del passato. Uscendo dalla narrazione buonista e vittimistica, le radici diventano uno strumento di spinta verso il futuro».

Sta dicendo che bisogna smettere di giudicare il passato familiare, per guardarlo in faccia senza pregiudizi?

«Quando si rinuncia a fare le pagelle a genitori e antenati, ci si spoglia di sovrastrutture mentali e ci si riconnette alle radici vere, dalle quali arriva una forza incredibile. La verità diventa un superpotere. Il lavoro delle costellazioni familiari consiste nel ritrovare le connessioni non solo con i genitori, ma anche con i bisnonni e i trisavoli. Nei nostri seminari vengono decine di persone per lavorare su questo».

Nei seminari c’è una sorta di rappresentazione teatrale?

«No, il cerchio di costellazione è un lavoro spirituale. Facciamo un esempio: Marta vuole lavorare sul rapporto con sua madre; uno dei partecipanti al gruppo entra in campo come “rappresentante” della madre, un altro come “rappresentante” di Marta. Entrambi raggiungono il centro della sala e, pur senza sapere nulla della situazione di Marta, la mettono in scena: il loro movimento mostra ciò che la mente non riesce a vedere».

Una situazione un po’ esoterica.

«No, niente di esoterico. La costellazione ci porta a un campo di conoscenza al quale noi non accediamo con la mente. Capita ad esempio che una persona non sappia esattamente che cosa è successo alla propria bisnonna, ma in costellazione lo veda in modo molto chiaro, faccia poi ricerche e trovi riscontro. Avviene sempre durante i nostri seminari: all’inizio molti rimangono scioccati da quanti dettagli emergono senza che le persone dicano nulla di sé. La costellazione è al servizio di tutti e tocca corde profondissime. È un lavoro di piena libertà e responsabilità».

Zita Dazzi

© riproduzione riservata