

“I DUE VOLTI DELL’AMORE.. Come far funzionare l'amore nei rapporti affettivi”

di **B. Hellinger, H. Beaumont e G. Weber** - Crisalide, 2002

Recensione a cura di LUCIA DI PIETROGIACOMO

“L’autorità che faremo bene a seguire si trova dentro l’anima di ciascuno di noi, all’interno di noi.”

“Una bambina esce in cortile e prova stupore per le cose che crescono. La mamma le dice: “Guarda che bello”. Ora la bambina deve stare attenta alle parole; smette di guardare ed ascoltare ed il suo coinvolgimento diretto con ciò che esiste viene sostituito da giudizi di valore” .

Bert Hellinger, pedagogo e terapeuta familiare ideatore della terapia sistemica delle Costellazioni Familiari, mostra in questo libro cosa accade quando danneggiamo l’amore o ignoriamo ciò di cui ha bisogno. Mostra anche come sia possibile ristabilirlo mettendo ordine nelle nostre relazioni intime.

Ogni famiglia è un campo di coscienza che va oltre il singolo individuo. Questo campo esiste al di là dei limiti di tempo e di luogo e contiene in sé lo spazio per tutti i suoi appartenenti. Ogni membro vi è immerso anche se, spesso, senza riuscire a percepire la logica delle dinamiche relazionali che vi agiscono.

Quando in una famiglia uno o più membri sono stati esclusi o dimenticati il sistema è sottoposto ad una pressione fino a che non viene ridato all’escluso il suo posto e la sua dignità. Esiste, cioè, una spinta alla compensazione che porta un altro membro del sistema a rappresentare l’escluso.

Questo tipo di giustizia retroattiva, però, non fa altro che prolungare all’infinito lo squilibrio sistemico: la spinta alla compensazione porta un altro membro del sistema a rappresentare, spesso a sua insaputa, l’escluso rimanendo in questo modo “irretito” nel suo destino e facendosi carico di una responsabilità che non gli compete. *“Una persona di una generazione successiva non può sistemare qualche cosa avvenuta a qualcuno venuto prima di lui” .*

L’esistenza di un irretimento è riconoscibile dal fatto che una persona prova emozioni particolarmente intense o compie azioni poco comprensibili rispetto alle circostanze. Per sciogliere il groviglio sistemico è allora necessario identificare la persona mancante e ricollocarla nell’ordine della famiglia secondo il posto da lei occupato.

Il lavoro svolto in una Costellazione produce due diverse immagini del sistema familiare: nella prima fase vengono ricostruite, attraverso l'utilizzo di rappresentanti dei membri effettivi della famiglia, le dinamiche nascoste che operano all'interno del sistema e il loro modo di influenzare le emozioni del cliente ed il suo agire. Viene poi ricercata una nuova immagine di equilibrio sistemico, tramite lo spostamento dei rappresentanti o l'inserimento delle persone mancanti, che offra la possibilità di trovare una soluzione. La fase finale corrisponde ad una nuova costellazione, quindi ad una nuova immagine, in cui ogni membro della famiglia ha il proprio posto e la propria funzione.

Questo percorso permette di individuare i legami nascosti, "i luoghi in cui l'amore è bloccato", e di ristabilire un flusso energetico che porta calma e pace all'interno del campo sistemico: questo è l'effetto di ciò che Hellinger definisce "Ordini dell'Amore".

Il testo, diviso in due parti - una a carattere più documentale e la seconda dedicata all'approfondimento del metodo fenomenologico - testimonia il lavoro di Hellinger tramite la trascrizione di sedute, di interventi a lezioni e seminari, di racconti e poesie usati in sede terapeutica o formativa.

L'ipotesi di fondo è che il senso di colpa e di innocenza che guida molte delle nostre scelte non sempre corrisponde a ciò che fa bene o meno alle relazioni: ciò che può far sentire la nostra coscienza a posto, cioè innocente, **non è di per sé** connesso a ciò che sostiene il fluire della Vita e che mantiene e sostiene in noi gioia e benessere. E' cioè necessario individuare gli Ordini che in ogni particolare situazione della vita guidano e sostengono l'amore e seguirli "con umiltà".

Per soddisfare i nostri bisogni di sopravvivenza ci leghiamo a persone o a gruppi e ci sentiamo colpevoli o innocenti in queste relazioni a seconda che le nostre azioni contribuiscano a rafforzare questi legami o a incrinarli. La coscienza del gruppo di appartenenza plasma, in particolare, l'esperienza che il bambino ha del mondo: la percezione di *ciò che è* assume le sembianze dei valori della famiglia. Per salvaguardare tali valori ed il senso di appartenenza attuiamo, di fronte a ciò che è diverso, la cosa che più temiamo e che crediamo la peggiore conseguenza della colpa: l'esclusione.

Nella relazioni di coppia, ad esempio, l'innocenza che i partner vogliono mantenere verso le famiglie d'origine rispetto ai ruoli ed ai valori che sono stati trasmessi può indurli a mantenere

schemi relazionali che nella situazione attuale risultano distruttivi. *“Spesso il prezzo dell’amore sono i sensi di colpa. L’amore esige il coraggio di diventare colpevoli nel modo giusto”* .

La seconda dinamica fondamentale che agisce nelle relazioni è l’equilibrio tra il dare ed il ricevere. L’oscillazione tra sentirsi in credito o in debito nei rapporti è la seconda dinamica fondamentale della colpa e della innocenza. Alimenta tutte le relazioni perché sia chi da sia chi riceve si sentirà in pace solo quando avrà dato e preso a piene mani.

Quando un partner si sente troppo superiore per abbandonarsi alla giusta reazione di fronte ad un torto subito l’equilibrio risulterà compromesso e la relazione in pericolo.

Nel rapporto tra genitori e figli l’equilibrio tra dare e ricevere si realizza quando viene rispettata la divisione dei ruoli: i genitori danno ed i figli ricevono.

Il primo squilibrio di questa dinamica avviene quando i figli non riuscendo a riconoscere ciò che i genitori hanno dato non riescono a essere in sintonia e ad accettare la vita che tramite i genitori si è incarnata in loro. Solo accettando i propri genitori e la gerarchia del dare e ricevere si riesce a separarsi da loro e a realizzare la propria vita. Laddove, per contro, i figli, per salvaguardare il legame con i genitori, assumono il ruolo di padri o madri invertono il flusso degli scambi e perpetuano la sofferenza esistente.

La salvaguardia del senso di appartenenza al gruppo, l’equilibrio tra il dare ed il ricevere ed il riconoscimento delle gerarchie e regole, dell’ordine che governa il sistema di appartenenza, sono al servizio della coscienza personale a salvaguardia dei nostri legami, ma le sofferenze che investono individui e famiglie sono spesso il prodotto dei conflitti tra coscienza personale e la coscienza custode del sistema familiare, ossia del continuo fluire della Vita nella vita.

La famiglia in cui nasciamo, come la vita e la morte, non la determiniamo, la troviamo.

Per riportare ordine nel sistema familiare è necessario riequilibrare, riconoscere e rispettare altre cinque dinamiche che condizionano l’espressione dell’amore:

- 1) il rispetto del diritto di appartenenza di tutti i membri: nessuno può arrogarsi il diritto di escludere una persona dalla famiglia.
- 2) il mantenimento dell’integrità del sistema: *“i sistemi sono degli insiemi, e gli individui che appartengono ad un sistema di relazioni si sentono integri solo quando l’intero insieme è rappresentato in ognuno di loro”*.

- 3) la tutela della gerarchia fondata sull'ordine temporale: il tempo stabilisce un gerarchia naturale che va rispettata. Chiunque entri per primo in un sistema ha una certa precedenza gerarchica su chi viene dopo. Quando si viola la gerarchia familiare assumendosi ruoli, responsabilità, privilegi o colpe che appartengono a una persona più anziana il sistema diventa disfunzionale.
- 4) il rispetto dell'ordine di priorità tra sistemi relazionali diversi: ciò implica che ha priorità il sistema nuovo rispetto a quello precedente, ad esempio la nuova relazione di coppia rispetto alla relazione con la famiglia d'origine.
- 5) l'accettazione dei limiti temporali: essere, cioè, capaci di seguire il costante cambiamento portato della vita lasciandosi alle spalle tutto ciò che continua a condizionare il presente senza avere degli effetti positivi. *“Prima o poi il passato deve essere superato affinché il sistema trovi la pace”*.

La Terapia delle Costellazioni Familiari è di tipo fenomenologico. Consiste nell'osservare la famiglia nel suo complesso e nel dare uno sguardo a tutti i suoi fenomeni, in particolare a quelli connessi alla colpa e alla coscienza. Hellinger non si sofferma sull'analisi e la ricerca delle cause. Stabilisce cosa è necessario fare *ora*, come è possibile trovare soluzioni *adesso*. Rinuncia a giudicare una situazione sulla base delle conoscenze e dell'esperienza personale e sposta l'attenzione sul modo in cui la realtà si mostra in quel preciso momento, su ciò che accade direttamente nella costellazione.

La qualità e le caratteristiche di questa osservazione sono ben riassunte in una delle numerose metafore che arricchiscono il testo.

“Un giovanotto...chiede ad un suo vecchio insegnante: come fa ad aiutare le persone? Molti vengono da lei a chiederle un consiglio e se ne vanno sentendosi meglio anche se lei non conosce bene la loro situazione. L'insegnante risponde: Quando qualcuno si sente scoraggiato e non ce la fa ad andare avanti il problema non sta mai in una mancanza di conoscenza, ma piuttosto nel fatto di volere la sicurezza quando invece è necessario il coraggio e di cercare la libertà quando ragioni di forza maggiore non lasciano scelta...Un insegnante sa resistere alle apparenze e alle illusioni. Trova il proprio centro e attende una parola di conforto...Quando qualcuno viene a chiedermi aiuto da insegnante aspetto laddove l'ospite stesso deve andare, se arriva una risposta arriva per entrambi, perché tutti e due siamo in ascolto...Quando si aspetta al centro sforzarsi non è necessario”.