

Teresa Piacentini

COSTELLARE L'ANIMA

*L'anima divina fa il suo ingresso
nelle costellazioni familiari*



**ARMANDO
EDITORE**

Non si può risolvere un problema
partendo dallo stesso sistema di pensiero
che l'ha generato.

Albert Einstein

Prefazione

Tutti sanno, a qualsiasi latitudine del mondo, che per piantare un albero è necessario preparare la terra, seminare e innaffiare. Allo stesso modo, tutti coloro che praticano le costellazioni familiari sistemiche, a qualsiasi latitudine del mondo, sanno per esperienza che esse rivelano quella realtà che è lo strato più profondo dell'essere umano e delle sue relazioni. E io, nel mio lavoro di costellatrice, ho potuto constatare che questo strato profondissimo dell'Anima umana, può riassumersi in una sola parola: amore.

Amore, nelle sue innumerevoli manifestazioni.

Amore, anche nella sua manifestazione di amore ferito.

Amore, nella sua ineludibile struttura relazionale.

Le costellazioni familiari praticate in tutti i continenti hanno dimostrato che ogni appartenente a una famiglia vive di una profonda relazione con essa, con i vivi e con i morti. Il padre delle costellazioni familiari sistemiche, Bert Hellinger¹, scrive: «Si ipotizza per questo l'esistenza di una coscienza di gruppo. Appartengono al gruppo familiare non solo i componenti biologici della famiglia, vivi e morti, ma anche precedenti consorti o fidanzati dei genitori, o dei nonni, e anche le vittime e i loro assassini, fra cui si crea un legame profondissimo. Durante le rappresentazioni delle costellazioni familiari, quasi sempre arriva come un fulmine la rivelazione di qualcosa che sta dietro ai fenomeni e alle malattie»².

Questo libro tratta delle costellazioni familiari sistemiche di ultima generazione, le Costellazioni familiari dell'Anima.

¹ Ex sacerdote e religioso, fu missionario per 16 anni in Africa fra gli Zulu.

² B. Hellinger, *Riconoscere ciò che è: la forza rivelatrice delle costellazioni familiari*, Dialoghi con Gabriella ten Hövel, Feltrinelli, Milano 2011, 16.

Esso, formalmente, è il distillato delle dispense del mio corso di formazione in Costellazioni familiari dell'Anima. Di fatto esso rivela in che modo io e il mio gruppo stiamo vivendo una meravigliosa avventura dell'Anima, tenendo come base gli strumenti di profonda armonizzazione che le costellazioni familiari sistemiche offrono, ma innestando su questi strumenti tutto un universo di vita spirituale e di vita dell'Anima.

Perché se i singoli, le famiglie, gli antenati, i popoli e l'intera umanità continuano a trasmettere di generazione in generazione le proprie memorie, allo stesso modo esiste, vive, si rinnova e si ricrea continuamente l'Anima dell'intera umanità, dei popoli, delle famiglie, dei singoli e dei sistemi umani. Ed è partendo dall'Anima dell'uomo, creato a immagine di Dio, che tutto viene armonizzato e orientato al futuro.

All'inizio del mio lavoro di costellatrice, vari anni fa, mi sentivo in dovere di attenermi scrupolosamente ai metodi che mi erano stati insegnati. A un certo punto, invece, ho avuto l'intima certezza che dovevo abbandonarmi alla mia intuizione e alla mia ispirazione. Ed è da questo momento che le costellazioni personali e di gruppo hanno preso come una vita nuova, perché si sono caricate dell'esperienza umana e spirituale che caratterizza la traiettoria della mia vita.

Sento il bisogno, in questo momento, di condividere e di donare a chiunque leggerà questo libro tutti i tesori e gli strumenti di armonizzazione che sono emersi in questi anni. Ed è per me un'esigenza profonda quella di donare e di condividere, visto che io stessa ho ricevuto tutto quello che ho, da persone che mi hanno amato, e che mi hanno donato tutto gratuitamente.

Nel libro del profeta Osea c'è un'affermazione di Dio che mi sembra meravigliosa. Al popolo infedele, ribelle e pieno di peccati, Dio dice: «Anche se non posso attendere da voi nessun contraccambio, io vi amerò gratuitamente. Come un dono senza

pentimento, io vi offro gratuitamente il mio amore»¹.

Ogni essere umano è stato creato a immagine e somiglianza di Dio. Per questo motivo la nostra armonizzazione e la felicità perfetta la troviamo soltanto quando diventiamo simili a Dio, il «grande donatore». Egli è sempre all'opera in nostro favore, nella massima espressione della sua essenza di «misericordioso» e «grande donatore».

Negli incontri di costellazioni, cerco sempre di arrivare con la massima preparazione rispetto alla storia delle famiglie di cui mi devo occupare. E nonostante ciò, quello che esce è sempre qualcosa di inatteso e impreveduto, e i dialoghi e le preghiere che suggerisco alle persone, sgorgano come da una Fonte inesauribile piena di tenerezza, di luce, di verità, di giustizia, di perdono, di amore, di pace, di gioia e di soavità.

A Colui che cambia le tenebre in luce, il caos in ordine, la menzogna in verità, la morte in vita, l'odio in amore, il rancore in perdono, il pianto in riso, il lutto in danza, le lacrime in gioia, il lamento in canto, l'amarezza in dolcezza, la divisione in unione, l'indigenza in abbondanza...

A Colui che trasfigura le nostre ferite in fonte di luce...

A Colui che trasfigura il nostro passato, e ci attira fortemente verso il suo futuro luminoso, io e quelli che hanno condiviso con me questa esperienza, innalziamo un inno di lode, di benedizione, di amore e di gratitudine a ogni battito del nostro cuore.

¹ Parafraresi tratta dal libro del profeta Osea 14,5-6: «Io li guarirò dalla loro infedeltà, li amerò gratuitamente... Sarò come rugiada per Israele; ed esso fiorirà come un giglio e metterà radici come un albero del Libano».

*Peccato che non sia possibile colorare,
profumare
e rendere musica queste parole,
peccato che questa carta non sia
un petalo di rosa, tenero come il velluto
e meravigliosamente profumato...*

*Ma quando la bellezza di Dio sarà incarnata in noi,
allora noi stessi saremo
splendidi come orchidee,
profumati come gelsomini,
liberi come aquile
luminosi come il sole.*

Le memorie si trasmettono con il DNA

Le costellazioni familiari sistemiche lavorano sulle memorie presenti nell'inconscio¹. È stato dimostrato scientificamente che le memorie si trasmettono con il DNA².

Ciascuno di noi eredita, mediante il DNA, non solo le caratteristiche genetiche dei genitori e degli antenati, ma anche tutta una serie di memorie, positive e negative³. Ad esempio, abbiamo memoria fotografica di cose mai viste⁴, abbiamo talvolta emozioni così forti che non sono proporzionate al momento che stiamo vivendo. Alle volte sentiamo dentro di noi pensieri o parole ricorrenti che non vengono da noi. Possiamo anche ereditare delle memorie di antenati che non abbiamo mai conosciuto, e queste memorie possono condizionarci nel corso della nostra vita.

C'è un grande bagaglio di memorie, di segreti, di non detto e di drammi non risolti, che vengono trasmessi di generazione in generazione, e queste memorie danno luogo alla ripetizione di certi eventi e di certi dolori anche nei discendenti, cioè in coloro che le ereditano e se le trovano dentro spesso senza sapere di averle.

¹ In questo testo non parlerò di *subconscio* ma di *inconscio*. Di solito si usa la parola *subconscio* quando si tratta del subconscio personale, e la parola *inconscio* quando si tratta dell'inconscio collettivo. Io preferisco utilizzare unicamente la parola *inconscio* dal momento che il nostro *subconscio* personale è sempre in comunicazione con l'*inconscio* familiare e collettivo. Analogamente non utilizzerò termini tecnici (quali *super ego* ecc.), perché ogni termine veicola il sistema di pensiero entro il quale è stato creato.

² Cf. ad esempio lo studio condotto da un gruppo di scienziati della Emory University di Atlanta e pubblicato sulla rivista *Nature Neuroscience*. Tale studio fornisce una spiegazione riguardo al fenomeno della cosiddetta "eredità epigenetica transgenerazionale". Cf. <https://www.telegraph.co.uk/news/science/science-news/10486479/Phobias-may-be-memories-passed-down-in-genes-from-ancestors.html>

³ Per tutti questi argomenti, cf. l'amplissima bibliografia contenuta in A. A. Schützenberger, *La sindrome degli antenati, Psicoterapia transgenerazionale e i legami nascosti nell'albero genealogico*, Di Renzo Editore, Roma¹⁴2014.

⁴ A. A. Schützenberger, *La sindrome degli antenati*, 180.

Vi sono le memorie dei genitori, dei nonni, dei bisnonni, degli antenati, ma anche le memorie dei popoli e dei loro drammi storici... su su fino alle memorie della razza e della specie.

La famosa studiosa di psicoterapia transgenerazionale Anne Ancelin Schützenberger, racconta che scoprì la ‘sindrome da anniversario’ quando venne da lei una giovane donna che si era ammala di cancro alla stessa età in cui sua madre era morta di cancro. Da ciò ella capì che esiste una «realità familiare invisibile e inconscia, un’identificazione inconscia con una persona molto amata e importante»¹, che ci può portare a ripetere inconsciamente la malattia o il dolore di coloro che abbiamo amato.

È come se qualcosa si trasmettesse di generazione in generazione: «Si potrebbe dire che tutto avviene come se qualcosa, che non può essere dimenticato, si tramandasse sul filo delle generazioni; come se un avvenimento della vita non potesse essere cancellato o dichiarato, ma comunque si trasmettesse pur senza essere stato esplicitato»². Esiste infatti una lealtà familiare inconscia e invisibile.

Si possono trasmettere anche le memorie di drammi transgenerazionali nazionali, dovuti alle guerre o ai grandi eventi traumatici che accadono a popoli interi.

È possibile che le memorie non risolte e soprattutto i segreti di famiglia si esprimano nel corpo dei discendenti tramite disagi, menomazioni o malattie, perché «il corpo del bambino è il linguaggio della storia dei suoi genitori»³.

«In maniera del tutto inconsapevole, i nostri genitori, i nostri nonni, i nostri avi, ci lasciano in eredità problemi non risolti, traumi non digeriti, segreti indicibili. Quando le cose non vengono dette, il corpo – lui sì – deve per forza esprimerle: questa è la so-

¹ A. A. Schützenberger, *La sindrome degli antenati*, 72.

² A. A. Schützenberger, *La sindrome degli antenati*, 112.

³ A. A. Schützenberger – G. Devroede, *Una malattia chiamata genitori*, Di Renzo Editore, Roma ³2012, 84.

matizzazione. Il corpo del bambino – figlio, nipote o pronipote che dir si voglia – qualunque sia la sua età, si trasforma nella voce dell’antenato ferito, nella parola del suo trauma. Diventa allora necessario tirare fuori lo scheletro dall’armadio, decodificare le ferite non rimarginate e occuparsene, per liberarsi infine dal freddo che ci hanno portato dentro»¹.

«I segreti di famiglia, i lutti e gli shock che non vengono elaborati e risolti nel tempo in cui accadono, sono da considerarsi bombe a scoppio ritardato»².

In particolare accade questo: poniamo che ‘nonno Antonio’ abbia vissuto un periodo molto doloroso in prigione durante la guerra. Antonio vive il dramma durante la sua vita: il dramma ha una data di inizio e una data di fine. Quindi egli sa benissimo che quell’evento è posizionato in uno spazio di tempo ben preciso all’interno della propria esistenza personale. Lui può aver vissuto prima dell’episodio una vita molto felice e normale, e anche dopo l’episodio drammatico può riprendere una vita normale, anche felice, se ha abbastanza resilienza³ per farlo. Suo figlio ‘Giuseppe’, invece, eredita la memoria col DNA e non sa nemmeno di averla. Fra l’altro, la caratteristica di una memoria ereditata è che ce la troviamo dentro fin dall’infanzia, espressa o latente, sotto forma di un’emozione: ad esempio la paura o la rabbia. E tante volte non sappiamo perché l’abbiamo.

È stato scientificamente provato che «il trauma trasmesso è più forte del trauma vissuto»⁴. Questo dipende dal fatto che il figlio eredita spesso la memoria dell’emozione più forte vissuta dal padre nel momento drammatico, e dal momento che la eredita come memoria genetica, che quindi vive nelle sue cellule, questa

¹ A. A. Schützenberger – G. Devroede, *Una malattia chiamata genitori*, 154.

² A. A. Schützenberger, *Psicogenealogia, Guarire le ferite familiari e ritrovare se stessi*, Di Renzo Editore, Roma ²2011, 43.

³ La resilienza è la capacità di resistere e di superare i traumi senza spezzarsi.

⁴ A. A. Schützenberger, *La sindrome degli antenati*, 108.

memoria diviene senza tempo. Non è possibile per il figlio collocarla in un punto preciso di inizio e di fine. Il figlio se la porta sempre dietro, per tutta la vita, a meno che non riesca a fare un lavoro sull'inconscio. Attraverso le costellazioni familiari sistemiche si fanno proprio lavori di questo tipo, per sciogliere le memorie ereditate e i patti di fedeltà al dolore dei nostri genitori e dei nostri antenati. Infatti «noi nasciamo all'interno di un'alleanza invisibile con l'umanità intera»¹.

Ora però, prima di parlare delle costellazioni familiari, è necessario dare un rapido sguardo a un altro aspetto dell'essere umano.

La specializzazione emisferica

Rita Levi Montalcini, neurobiologa e Nobel per la medicina, affermò in un'intervista:

«Credo che in futuro il cervello sarà utilizzato maggiormente. Da un punto di vista didattico io ritengo possibile, già dalle scuole, che venga fatta maggiore richiesta al cervello di destra. I sistemi didattici attuali sono tutti sistemi che si rivolgono all'uomo come se fosse un mezzo cervello. Al bimbo, dai tre anni in avanti, si insegna particolarmente la parola, la scrittura, la logica, la matematica ecc. Io spero che in futuro – come avviene già in parte nella cultura giapponese e nella cultura orientale – si faccia maggiore appello alle capacità più generali, cosiddette olistiche, del cervello destro. Bisogna sperare in una maggiore utilizzazione dei due emisferi cerebrali: non soltanto del sinistro ma anche del destro»².

¹ A. A. Schützenberger, *La sindrome degli antenati*, 14.

² R. Levi Montalcini, *Intervista a RAI storia*, 3.6.1981. <https://www.youtube.com/watch?v=BShi2Xsb0Fw>.

I due emisferi cerebrali hanno delle loro relative specializzazioni. Naturalmente gli studi sul cervello sono pressoché infiniti, e quindi in questa sede ci limiteremo a dare quelle informazioni essenziali ed elementari che sono direttamente funzionali a far comprendere il lavoro delle Costellazioni familiari dell'Anima.

Vi sono funzioni specifiche dei due emisferi del cervello.

L'emisfero sinistro

Si può dire a grandi linee che l'emisfero sinistro corrisponde alla nostra mente conscia, mentre l'emisfero destro corrisponde alla nostra mente inconscia¹.

Le funzioni specifiche dell'emisfero sinistro sono quelle della parola, della scrittura, della lettura, del ragionamento consecutivo, del calcolo, insomma le funzioni razionali. Inoltre l'emisfero sinistro esercita una «normale funzione di organizzazione e strutturazione della coscienza, o verosimilmente dell'Io»².

L'emisfero sinistro è preposto all'analisi delle parti, conosce spazio e tempo, si sente un io separato dagli altri uomini e dalla creazione, non ha emozioni. Rispetto a tutte le funzioni razionali dell'emisfero sinistro (parola, lettura, scrittura, ragionamento sequenziale, pensiero lineare, calcolo), è possibile dire che tutte queste funzioni sono in un certo senso artificiali, dal momento che

¹ Cf. M.H. Erickson, <http://ipnosi.interfree.it/emisfero.htm>. Per l'emisfero destro sede dell'inconscio, cf. fra gli altri anche A.N. Schore, «The right brain as the neurobiological substratum of Freud's dynamic unconscious», in *Freud at the Millennium: The Evolution and Application of Psychoanalysis*, ed. D. Scharff, Other Press, New York (NY) 2002, 61–88.

² M.H. ERICKSON – E.L. ROSSI, *L'esperienza dell'ipnosi. Approcci terapeutici agli stati alterati*, Astrolabio, Roma 1985, 105. Cf. anche M.H. Erickson, – E.L. Rossi – S.I. Rossi, *Tecniche di suggestione ipnotica. Induzione dell'ipnosi clinica e forme di suggestione indiretta*, Astrolabio, Roma 1979. P. Watzlawick, *Il linguaggio del cambiamento: elementi di comunicazione terapeutica*, Feltrinelli Editore, Milano 1980.

un italiano parla, legge, scrive, pensa in italiano, mentre un tedesco parla, legge, scrive, pensa in tedesco. Altri popoli hanno alfabeti diversi, altri sistemi di numerazione, ecc.

Da tutto ciò possiamo già comprendere che le funzioni dell'emisfero sinistro nel bambino crescono pian piano nel tempo, e il nostro sistema scolastico ci aiuta a rendere dominante l'emisfero sinistro man mano che avviene la nostra crescita fisica.

In particolare possiamo anche dire che l'emisfero sinistro è quasi sempre dominante in stato di veglia, mentre l'emisfero destro è dominante prevalentemente nel sonno¹.

L' emisfero destro

L'emisfero destro corrisponde alla mente inconscia. È in stretto rapporto con i processi somatici e psicosomatici².

È la sede dell'intuito, della creatività, della musica, del disegno. Assieme al corpo è la sede delle memorie (emotive e non). Recepisce il linguaggio multimediale, l'immagine, il movimento,

¹ Vi sono anche momenti di lieve trance durante il giorno, in cui diviene dominante l'emisfero destro. Tutto ciò è vero solo per il nostro mondo occidentale.

² Mi sembra interessante riportare questo pensiero rispetto alle guarigioni apparentemente magiche dell'Antichità e del Medio Evo: «...la mente razionale, propria dell'emisfero sinistro, non capiva come avvenivano queste guarigioni. Oggi noi diremmo che le guarigioni erano mediate da processi inconsci propri dell'emisfero destro, che sono in stretto rapporto con processi somatici e psicosomatici. Le credenze di natura immaginifica, mitopoetica, simbolica, astrologica, irrazionale e del tutto fantastica che vennero associate a queste guarigioni dovute all'inconscio, alla nostra mentalità scientifica moderna appaiono del tutto erranee. Tuttavia è del tutto possibile che questi primi sistemi simbolici rispecchino, o siano una proiezione di aspetti irrazionali del lavoro mentale proprio dell'emisfero destro, che dà avvio a trasformazioni psicodinamiche che possono sfociare in una vera e propria guarigione. Le uniche ricerche moderne sistematiche che sembrano considerare sul serio questa possibilità sono gli studi di Jung sull'alchimia e i primi studi gnostici e mistici. (Si veda Jung, *Opere complete*, voll. 8, 9, 12, 13, 14, 18)». M.H. Erickson – E.L. Rossi, *L'esperienza dell'ipnosi*, 127.

il colore, l'emozione, l'intonazione della voce, la realtà simbolica, l'ironia, la favola, la parabola, la metafora, la poesia, la rima, la ritualità ecc.

Ha una percezione di insieme rispetto al mondo esterno. Non conosce spazio e tempo, scambia i simboli per realtà, non conosce la differenza tra realtà storica e realtà virtuale, si sente parte del tutto, è la sede delle emozioni, è lui il responsabile indiretto della creazione delle malattie psicosomatiche. Dico responsabile indiretto perché in questo caso esso obbedisce semplicemente alla lettera alla nostra mente, materializzando nel corpo, in modo simbolico, ciò su cui siamo focalizzati con il pensiero e le emozioni.

Si ha l'impressione che l'*homo sapiens* non abbia ancora imparato a gestire le funzioni di questo potentissimo emisfero destro. Purtroppo questo nostro emisfero destro, quando è lasciato a se stesso e lavora in automatico, può creare gravi danni. Quando invece è pilotato tramite la conoscenza del suo linguaggio e delle sue funzioni, diventa un potentissimo alleato.

Entrambi gli emisferi ricevono le stesse informazioni, tuttavia ognuno le gestisce in modo diverso¹. Ciascun emisfero governa il lato opposto del corpo, l'emisfero destro governa il lato sinistro del corpo e l'emisfero sinistro il lato destro.

I bambini (fino ai tre anni circa) e gli animali hanno le funzioni dell'emisfero destro predominanti sul sinistro. Da ciò deriva il fatto che i bambini piccoli per intuizione capiscono tutto, anche se non possono esplicitarlo a livello di parole e pensieri consci. Nell'adulto questa capacità rimane spesso quasi completamente soffocata dalla super attività dell'emisfero sinistro.

¹ «Ogni emisfero del cervello rappresenta di per sé un organo integrale di pensiero; procedimenti di pensiero e riflessioni separati e diversi possono aver luogo contemporaneamente nelle due metà del cervello». A.L. Wigan, *A New View of Insanity. The Duality of the Mind*, Longman, London 1944. «Le due menti si comportano come entità separate che non apprendono allo stesso modo». B. Lip-ton, *L'effetto luna di miele*, Macro Edizioni, Cesena 2013, 96.