

Se hai un problema persistente,
potrebbe non essere tuo

Silvia Miclavez

*“If you have a problem, situation, or feeling that refuses to get better,
it may not be yours. It may be a remnant of an archaic memory
that is much older than you. Gaining clarity about what happened
and to whom, makes problems evaporate or become much lighter”*

Dan Booth Cohen

Il principio del lavoro con le Costellazioni

Ispirandomi ad uno scritto di Dan Booth Cohen vorrei approfondire uno dei principi fondamentali del lavoro con le Costellazioni Familiari, che è stato anche il motivo per cui Bert Hellinger ha iniziato a lavorare con questa metodologia: se hai un sintomo che non vuole migliorare, per esempio la rabbia, puoi urlarla e sfogarti quanto vuoi, ma non cambierà nulla, se non ti appartiene; ma se scopri da dove viene e a chi appartiene (spesso un sentimento o una realtà non accettata e repressa dagli antenati), il sintomo può evaporare o diventare molto più leggero.

Sintomo: la vergogna

Sono giorni che voglio trattare il senso di vergogna che provo da quando ero piccola, da quando avevo 7-8 anni: penso che sia uno dei sensi più avvilenti che si possa provare, che creano come un muro tra te e gli altri. Volevo parlare anche della manipolazione che può aver causato questa vergogna. Nel leggere la frase di Cohen, avevo frainteso che considerasse anche “a chi” il sintomo crea problemi (*to whom (it) makes problems* – per questo ho messo la virgola nel testo citato sopra) e mi è venuto in mente mio padre, sempre in conflitto con mia madre... Spesso i fraintendimenti sono anche una interessante chiave di lettura. In questi giorni mi sono presa la libertà di stare da sola (devo stare molto attenta a parlare di me in modo onorevole), cercando di guardare alla mia vita con rispetto: è inutile che continuo a dire agli altri di fare questo, se non lo metto in pratica io, nelle varie circostanze, in prima persona. Orbene, stare da soli e prendersi cura di sé per me significa anche lasciare emergere quello che viene, al di là delle occupazioni giornaliere, al di là dei problemi degli altri; significa anche guardarsi dentro e lasciare che le cose emergano, anche se all'inizio possono essere inquietanti. Significa ascoltarsi e vedersi nelle reazioni “spontanee” con gli altri, senza alcun senso di obbligo: vedere così, quando ascoltiamo un po' di più le nostre vere esigenze, di quanti obblighi ci carichiamo senza che l'altro ce lo chieda e cosa significhi lasciare libero spazio a tutti i giudizi emergenti che generosamente e “professionalmente” cerchiamo di evitare, sentire l'effetto che fa su di noi anche una quisquiglia, uno sguardo storto, un'osservazione inattesa, un attacco fortuito, sentire anche il dolore che provi se una relazione non va come vorresti e quindi anche riconoscere le tue aspettative... e cosa c'è dietro ancora.

Una relazione che non va, ti ributta inevitabilmente su te stesso e se senti che è giunto il momento di fare più chiarezza sulla situazione e su cosa ti ha portato fin lì, può darsi che torni a rivedere il tuo passato, le relazioni con la tua famiglia, le ferite non rimarginate. A suo tempo, durante una canalizzazione di Gesù, provai inaspettatamente un amore così grande, che mi sentivo completamente contenuta e perdonata in tutto e per tutto. Ne avevo bisogno, perché fin da piccola mi ero sentita, in effetti, anche molto cattiva. Dietro a ciò ho poi anche sentito un cuore profondamente dolorante. Nella vita ci sono stati vari incontri

importanti che mi hanno fatta uscire dalla mia prigione auto-indotta: quanto mi salubri sono stati per me lo psicodramma, le iniziazioni del Reiki, le catarsi nei gruppi ispirati ad Osho, l'incontro con Hellinger e il lavoro con le costellazioni. Non credo nel "perdono" facile e chi lo predica secondo me dovrebbe chiedersi: "Quando noi diciamo di perdonare, sentiamo quel grande amore capace di contenere tutto ciò che appartiene a ciò che ci ha fatto soffrire? O questo (presunto) perdono non è piuttosto qualcosa che facciamo per sentito dire o per sentirci bravi e buoni o, ancora peggio, perché non sentiamo niente? E poi, che cosa c'è veramente da perdonare? Conosciamo la situazione fino in fondo?"

Silvana e il lupo

Di recente mi sono posta il problema dei miei rapporti con la mia matrigna, Silvana. Ricordo quanto fossi insensibile nei suoi confronti, per esempio quando mi gridava "Vergognati!" con fare immensamente indignato, quando ne combinavo una, e quanto mi lasciasse fredda il suo commento canzonatorio perché mi sentivo diversa e "incompresa". In fondo la giudicavo parecchio. Ma all'inizio l'amavo, perché era entrata bene in sintonia con la mia parte più selvaggia e spontanea. Avevo quasi quattro anni quando mia madre è morta e Silvana (che poi ha sposato mio padre diventando la nostra matrigna – mia e di mio fratello Antonio) era l'unica persona che a quei tempi era riuscita a farmi ridere e uscire dalla mia "musoneria" (ho scoperto più avanti che mi sentivo responsabile della morte di mia madre – sembra sia una cosa ricorrente che fanno i bambini nel loro impotente senso di onnipotenza). Il mio gioco preferito allora era quello di giocare al lupo: secondo i racconti della mia madrina, sembra che allora tutti dovessero corrermi dietro facendo finta di essere il lupo e diventavano rochi a forza di "ringhiare"; ma Silvana aveva inventato un altro formidabile gioco: disegnava un lupo cattivo con tanti denti e poi gli disegnava sopra un muso sempre più lungo e con sempre più denti, il che mi faceva andare in estasi. Sì, ero una bambina "strana", almeno rispetto a quello che mi sembrava fossero gli altri: ho anche seppellito una bambola che non mi piaceva (nel giardino di mia nonna) e mi piaceva farmi sotterrare nella sabbia, con la testa fuori e quando l'altra "nonna" (la terza, madre della matrigna), che spesso ci picchiava, urlava perché era caduta la saracinesca sulle sue mani che erano rimaste incastrate, io me ne stavo seduta tranquilla sul tappeto arrotolato del corridoio, soddisfatta di sentirla urlare e senza cercare aiuti per lei.

Il libro sulle favole di Bruno Bettelheim

Leggendo il libro di Bruno Bettelheim, *"Il mondo incantato. Uso, importanza e significati psicoanalitici delle fiabe"*, Feltrinelli 2018, ho trovato una spiegazione a tante cose. Anche grazie alla sua interpretazione della favola del *Principe Ranocchio*, dei fratelli Grimm – una favola molto nota in Austria, un po' meno in Italia – ho finalmente compreso perché provassi tanta gioia quando la principessa scaraventa il ranocchio sul muro e perché questo ranocchio si fosse poi trasformato in un principe! Bettelheim in effetti spiega anche perché sia importante raccontare ai bambini le fiabe in cui compaiono anche orchi e streghe cattive: essi danno un nome alle emozioni confuse e spesso terrificanti che dominano l'inconscio del bambino e questo dà un gran sollievo al bambino, che quindi ha anche la possibilità di identificarsi nell'eroe che alla fine riesce a vincere (le sue pulsioni "cattive" più o meno inconse) e a realizzare i suoi sogni.

Maggio: la festa e la morte della mamma

È interessante che oggi, "festa della mamma", io scriva queste cose. Maggio è un mese così bello, ma per volti versi anche molto difficile per me: il 31 maggio 1957 è morta mia mamma, il 19 maggio 1993 mio padre e quasi tutti i seminari con Hellinger li abbiamo organizzati a maggio, con centinaia di persone, ma non pochi conflitti. Il 19 maggio 2001, a Roma, durante uno di questi seminari, mentre traducevo in consecutiva, ho perfino vomitato sul palco, davanti a Hellinger e tutte quelle persone, con gran piacere dei

terapeuti spagnoli lì presenti, che mi hanno poi detto di non aver mai visto una catarsi così. Non ci potevo credere!!

Cercando tracce della famiglia di mia madre, che era di Francoforte e probabilmente ebrea, leggo *“Im Mai 1241 fielen die meisten Frankfurter Juden einem Pogrom zum Opfer, dem nur wenige durch Annahme der Taufe entgingen.”* Mentre sto facendo questo, mi sta tornando il mal di testa, che non ho quasi mai. Ora, tornando a me e alla vergogna: a sette-otto anni sono stata ribattezzata (dopo il primo battesimo protestante a 3 anni) con il rito cattolico, il che mi fece vergognare a dismisura, anche se quella volta non sapevo bene perché. L’ho vissuto come una sorta di forzatura e tradimento. Ci sono foto di me dell’estate di quegli anni in cui ero una cicciona, stavo anche otto ore in acqua, e c’era una foto di me a quell’età (seminuda, travestita da cannibale) che evidenziava la ciccia in modo, per me, osceno.

Francoforte e l’Ebraismo

La storia che oggi ho trovato in internet mi conferma una chiave di lettura che ho elaborato nel tempo: forse la vergogna, il senso di tradimento del mio secondo battesimo e tutti i battesimi e le iniziazioni che ho ricevuto in seguito (forse per cancellarlo) ricordano qualcosa di non digerito nella mia famiglia, tipo una conversione non accettata, tipica del destino forzato di tanti ebrei. Tramite Google ho così scoperto con le parole “maggio” “Francoforte” “ebrei” che a Francoforte nel maggio del 1241 c’è stato il primo tragico Pogrom di ebrei in questa città. Su 200 sono sopravvissuti solo i 24 che hanno accettato il battesimo forzato per salvarsi. Sembra che ciò sia accaduto in seguito ad incidente che ha inasprito le ostilità tra Cristiani ed ebrei: un giovane ebreo aveva voluto convertirsi al Cristianesimo, il che aveva portato alcuni fanatici della sua famiglia a delle rappresaglie contro i Domenicani, dopo di che è partita la riscossa armata contro il ghetto.

La rabbia di un mio antenato

Dopo tante ricerche, storie raccontate, coincidenze e costellazioni che mi risuonano profondamente, sono giunta alla convinzione che la mia famiglia abbia dovuto nascondere le proprie origini ebraiche (oggi penso che qualche antenato ebreo ce l’hanno più o meno tutti, ma nel mio caso, come in tanti altri, questa componente è particolarmente conflittuale perché è stata nascosta o rinnegata). In una costellazione che ho fatto per me qualche anno fa, per il senso di ingiustizia che mi stava inquietando per un conflitto familiare in atto riguardante la gestione di una eredità, è emerso che un lontano antenato della generazione dei trisavoli non aveva pace perché la moglie era così pia (probabilmente convertita). Era infuriato e nella rappresentazione (in cui in genere lasciamo che si svolga un movimento interrotto) è riuscito a calmarsi solo dopo che lo abbiamo lasciato sbollire e gli abbiamo chiesto se poteva lasciarci un segno come benedizione per i suoi discendenti, e lui ci ha dato in eredità, come benedizione, un candelabro a sette braccia ebraico (la Menorah)!

Religione e richiamo spirituale

Il problema religioso per me è sempre stato un tema importante. Mia mamma era una protestante convinta, mio nonno materno aveva una profonda cultura in fatto di religioni (per due anni non ha fatto altro che studiare la Bibbia), mentre invece mio padre non dava grande importanza alla religione: per lui era importante, anche per ragioni familiari sue, “fare quello che fanno tutti gli altri”. Mi hanno sempre esasperato questi conflitti, per una vita ho cercato la “vera” religione, per arrivare ad oggi, in cui sento che non ho voglia di aderire interiormente ad alcuna religione, nel senso di un credo codificato e definito (avvicinandomi così in un certo senso più a mio padre), pur sentendo forte il richiamo spirituale a vivere la nostra connessione con il tutto in piena dignità e rispetto per tutti gli individui, che per me implica anche

l'impegno a scoprire la verità dietro alle bugie e le falsificazioni storiche della realtà. La mia continua ricerca di verità e di libertà, è anche dovuta al fatto che mi sono sempre sentita un pesce fuor d'acqua, prigioniera delle falsità e delle poco convincenti istruzioni che cercavano di darmi i vari educatori in cui mi sono imbattuta. Il risveglio è stato graduale, con piccole illuminazioni nel percorso.

Dan Booth Cohen: Costellazioni Familiari nelle prigioni

Da quando ho sentito parlare di lui, mi ha sempre interessato Dan Booth Cohen, un costellatore ebreo, che ha scritto la sua tesi di dottorato sulle Costellazioni Familiari. In questi giorni ho scoperto che questa sua tesi è parte integrante del suo libro *"I Carry Your Heart in My Heart: Family Constellations in Prison"*, in cui riporta le sue esperienze con i prigionieri del *Bay State Correctional Center in Massachusetts*, le sue considerazioni sulle costellazioni, sull'influsso benefico e malefico della coscienza e sulla cocciutaggine degli ebrei, che sono anche stati capaci di uccidere i propri famigliari pur di non convertirsi. Questo mi fa tornare il mal di testa, ma sento che è anche qualcosa che mi sta portando più vicino alla mia realtà. C'è una nostalgia profonda di ritrovare nella mia vita quel senso di appartenenza che ho provato nei momenti più belli: come quando mi sono riconnessa a mia madre, quando mi sono innamorata, quando ero incinta, quando l'amore fluisce inaspettatamente nelle costellazioni...

Andrew, il Diavolo e Jodorowsky

L'ultima botta l'ho presa quando ho fatto scegliere ad Andrew una carta dei Tarocchi di Jodorowsky per rappresentare cosa significhino per lui e lui ha scelto una carta, che poi abbiamo scoperto essere la carta del "Diavolo". È una vita (o forse tante vite) che Andrew è una sfida per me: c'è qualcosa nel rapporto con lui che mi sfugge e che forse non devo neanche capire, dato che scoraggia ogni aspettativa e continua a ributtarmi su me stessa. In accordo con Jodorowsky so che ogni cosa dipende dal suo contesto e il diavolo non è quello che in genere si pensa. Ora interpreto il Diavolo come una forza spirituale discesa nella materia, dove chi ha un barlume su cosa significhi entrare in connessione con un amore più alto può sentirsi imprigionato, se cede alla paura e al senso di mancanza e si aggrappa alle apparenze, perdendo così Se Stesso. In questi giorni di solitudine, in cui sento che il futuro farà saltare le mie vecchie abitudini, mentre ho ancora un po' di tempo per scrivere quello che sento e per chiarire le basi del mio lavoro, sto facendo proprio i conti con la coscienza che non mi permetterebbe di stare da sola; mi sto concedendo invece la gioia più profonda di questi momenti, in cui posso pensare, ballare, dormire, mangiare, uscire, scrivere, leggere come e quando voglio. C'è una ricchezza infinita in questo: ringrazio di essere ancora viva, di non avere dolori, i pochi che mi vengono me li curo da sola al momento; ringrazio di avere un tetto sulla testa, quel che basta per vivere dignitosamente ancora e tutto il materiale e l'esperienza accumulata nel tempo nel mio lavoro, nella vita e negli studi che ora sto sistemando in modo più comprensibile per tutti.

Mi sento un po' come Andrew all'inizio della sua carriera universitaria: convinto che gli studenti avessero un livello molto alto di conoscenza dell'Inglese, vedendo che non davano segno di interloquire con lui durante le sue lezioni, preparava lezioni sempre più complesse, finché non gli dissi – allora, 32 anni fa, ero una delle sue prime studenti – che non capivamo nulla! Ora, dopo 20 anni di lavoro approfondito con le Costellazioni, ho interiorizzato delle cose che sono difficili da comunicare nel loro insieme. Con Andrew sentivo e poi ho anche scoperto che in fondo abbiamo qualcosa di importante che ci accomuna, che è forse e soprattutto un rigore e la ricerca di un ordine, di una struttura intrinseca al sistema, che riguarda anche una realtà spirituale più profonda, che però schernisce le falsità, gli abusi e i giochi di potere di chi manipola gli altri per nascondere la propria ignoranza e mantenere il proprio potere su di loro (questo è anche uno dei significati del "Diavolo", secondo Jodorowsky).

Alcune linee guida

Siamo riusciti a scrivere insieme due libri, uno sul lavoro con le costellazioni, “*Una Vita più Vera*” e un altro sull’insegnamento e l’apprendimento dell’inglese, “*A Key to English*”, i quali, se da un lato semplificano molto le cose, dall’altro richiedono – e questo è più difficile - una sensibilità ed una capacità di mettersi in gioco particolari, che vanno allenate e inducono ad andare oltre ai nostri schemi abituali inculcati in precedenza.

Nel caso dell’**apprendimento dell’inglese** c’è:

- 1) la struttura della costruzione delle frasi riassunta a pag. 12 del libro *A Key to English*;
- 2) il vocabolario con i fonemi per la conoscenza e la pronuncia delle parole inglesi;
- 3) gli esercizi con l’insegnante e lo sviluppo della sensibilità, dell’intelligenza e della capacità da parte degli studenti di uscire dai vecchi binari per entrare in un nuovo sistema linguistico.

Nel caso del **lavoro con le Costellazioni**, la cosa fondamentale è proprio quello a cui accenna Dan Booth Cohen all’inizio e che ora traduco per intero:

- 1) “*Se hai un problema, una situazione o una sensazione che si rifiuta di migliorare, probabilmente non è tua. Potrebbe essere la rimanenza di una memoria arcaica molto più vecchia di te. Ottenere chiarezza su ciò che accadde e a chi, fa evaporare i problemi o li rende molto più leggeri.*” Questo è l’assioma del lavoro con le Costellazioni, che unito alle
- 2) ricerche storiche essenziali per comporre un *Genogramma* e allo
- 3) sviluppo della capacità di sentire e riconoscere *la risonanza* che fatti, eventi, credenze, persone, parole, sensazioni hanno su di noi, rende efficace e stimolante questo lavoro.

La messa in pratica di questi 3 punti, nel lavoro con le persone e la Rappresentazione dei Sistemi Umani, può portarci a scoprire, di volta in volta, cosa c’è dietro ai sintomi persistenti. Può essere una possibilità per riconoscere l’influsso dei legami inconsci con la nostra famiglia e realizzare e sentire, in modo tangibile, in che modo siamo interconnessi. Possiamo così imparare a distinguere i conflitti tra i principi dell’anima, che non tollera alcuna esclusione, e quelli della coscienza, che tende a dividere, escludere e giudicare. Se tutto va bene, possiamo anche sentire l’Amore che c’è dietro ai nostri sintomi e ci lega a determinate persone ed eventi. Non puoi ingannare l’anima! E se riusciamo ad assecondare i suoi movimenti, che richiedono un maggiore rispetto individuale e collettivo, forse troviamo anche la via verso una maggiore libertà, gioia e realizzazione spirituale ed umana. (*Il mio mal di testa intanto è quasi passato.*)

E per questo sto cercando le persone e l’ambiente giusto.