

Le costellazioni Familiari

Una sintesi del pensiero di Hellinger

Daniela Wenger Uslenghi

Ho conosciuto Hellinger durante un convegno di terapia sistemico-relazionale a Milano, qualche anno fa. Mi impressionò il suo intervento e la qualità umana che in quest'uomo percepii. Mi venne il desiderio di approfondire la sua pratica e, oltre a leggere i suoi libri, partecipai sia come studente che come tirocinante, a seminari di costellazioni familiari tenuti dal dottor W.M. Harlacher in Svizzera.

In questo scritto il mio intento è offrire un'immagine sintetica e, mi auguro chiara, del pensiero che sottende al lavoro di Hellinger, pensiero che Hellinger stesso riporta nel suo libro: I due volti dell'amore. Inoltre vorrei integrare questa esposizione con la mia esperienza pratica, condividendo l'effetto che può avere un lavoro di costellazioni all'interno di un percorso terapeutico di coppia.

Hellinger ripete, ogni volta che se ne presenta l'occasione, che il suo lavoro non è finalizzato a creare una teoria, perché le teorie spesso offuscano il 'vedere', e, soprattutto i suoi interventi non provengono da una teoria ma dalla "fenomenologia di ciò che è". Le costellazioni funzionano, svelano le dinamiche nascoste dei sistemi e offrono le soluzioni, perché questo avvenga Hellinger sostiene di non saperlo e non è interessato a scoprirlo. Proprio per questo i suoi libri sono sempre frutto di interviste, di discussioni di gruppo, di trascrizioni di suoi interventi. I suoi seguaci portano a sostegno del lavoro la teoria 'dei campi morfogenetici', teoria che spiegherebbe perché accadono certe cose nelle costellazioni, ma Hellinger non se ne preoccupa, anche se credo ne sia a conoscenza.

L'atteggiamento che guida Hellinger nel suo lavoro è quello di trovare le soluzioni, di avvalersi delle risorse piuttosto che delle debolezze, non ha alcun interesse a comprendere i perché delle cose. Qualunque spiegazione o giudizio del terapeuta o del paziente, limita la possibilità di vedere, di svelare la fenomenologia che si ha davanti. Per 'vedere' Hellinger intende la capacità di aprirsi totalmente alle trame complesse e lasciare che queste operino in noi. E il vedere non deve avere nessun fine: solo così è possibile vedere davvero la persona, vederla nel contesto di un ordine più grande, con un profondo rispetto per le differenze. Solo così infine, secondo Hellinger, è possibile compiere interventi terapeutici nel rispetto e con amore.

Rispetto e amore, la mia esperienza personale conferma quanto impregnino l'atmosfera che si tocca nel lavoro con le costellazioni. Intenzione e premessa indispensabile al lavoro stesso.

Le costellazioni richiedono una concentrazione seria, partecipe, di tutti. Una partecipazione che diventa servizio a sé e agli altri, che guida al non giudizio e ad un silenzio colmo di amore e meraviglia, in fronte alle fenomenologie che appaiono.

Le costellazioni svelano infatti gli ordini dell'amore, dei quali parlerò più avanti.

Le costellazioni familiari

Hellinger chiede alla persona che metterà in atto la sua costellazione, chi componeva il suo sistema originario. Oltre agli ovvi appartenenti, si cercano membri che per qualche motivo ne sono stati esclusi e che, da un punto di vista sistemico, esercitano qualche influenza sulla persona: suicidi, morti precoci, separazioni, divorzi, incidenti, handicap, malattie gravi o assenze. Queste persone sono importanti da inserire nella costellazione, poiché, afferma Hellinger, gli ordini dell'amore obbligano al riconoscimento degli esclusi: se questi 'esclusi' non sono onorati e ricordati, in altri termini hanno perso il loro posto nel sistema, qualche membro delle generazioni successive sarà portato a viverne il destino. Non vuole e non chiede commenti sulla descrizione dei caratteri, si attiene solo ai dati di fatto: chi era la persona e cosa è accaduto. Quando le informazioni sulla famiglia sono state date, per costruire una costellazione, ogni partecipante sceglie persone quali rappresentanti dei membri della propria famiglia e li sposta finché la loro posizione non rievoca quella che avevano in famiglia. Le costellazioni si sviluppano all'interno di tre fasi e svelano due diverse immagini del sistema familiare, una delle dinamiche distruttive e una che mostra le possibili soluzioni.

La prima fase, la composizione della costellazione, rivela i vissuti della persona che la costruisce e svela le dinamiche oscure che ancora continuano ad influenzare le emozioni e il modo di agire della persona stessa. Bisogna ricordare un fattore importante: la costruzione della costellazione è fatta non su un pensiero logico o una strategia ragionata, bensì lasciandosi guidare lentamente dal sentire interiore, concentrati in sé per riconoscere la giustezza dell'insieme. Questa prima fase serve a generare un'ipotesi di lavoro rispetto alle dinamiche che operano in un sistema: per questa ipotesi si considera la gestalt totale di ciò che l'immagine evoca, arricchita dai contributi che le persone inserite nel sistema offrono. È sempre impressionante vedere come la sola collocazione in uno spazio, porti i rappresentanti ad avere sentimenti, percezioni, pensieri dei reali membri della famiglia che per loro sono sconosciuti. Hellinger fa un'importante differenziazione tra il lavoro con le costellazioni e il lavoro con le sculture; in quest'ultimo, afferma infatti, i rappresentanti sono condizionati nel loro sentire dalla postura, da dove posare lo sguardo e da altri particolari imposti loro dalla persona che esegue la scultura. Nelle costellazioni non sono dati input di nessun genere, il rappresentante sa chi rappresenta, è semplicemente posto in un punto del sistema e invitato a stare centrato in sé per cogliere cosa accade in ogni momento del lavoro.

Dopo che si è fatta luce sulla dinamica nascosta, si passa alla seconda fase, quella cioè di cercare una soluzione che metta ordine nel sistema e onori ogni membro del sistema stesso. È un processo che avviene per tentativi, passo dopo passo, con l'aiuto dei vissuti dei rappresentanti. Hellinger insiste che per vedere chiaro bisogna lavorare col minimo indispensabile: i membri inseriti nel sistema devono sentire un'attinenza per restare. Mentre i membri stretti della famiglia sono tutti tenuti nella costellazione, per i membri della famiglia allargata viene portata avanti una verifica: è chiesto infatti ai rappresentanti cosa provano per queste persone; se il sentimento è reciprocamente di calma e benessere, questi membri sono salutati e onorati e poi fatti uscire dalla costellazione. L'ordine nella famiglia è attuato spostando i rappresentanti fino a che tutti i membri del sistema si sentono a proprio agio e risolvendo, attraverso delle frasi rituali, le possibili identificazioni e sentimenti ostili che non consentono il fluire armonico dell'amore.

La fase finale del lavoro è una costellazione che riflette 'l'occulta simmetria dell'amore', nella quale ogni membro ha il suo posto e la sua funzione. La persona

che promuove il lavoro a scopo di chiarimento personale, è inserita col proprio ruolo nella costellazione per farla sua nel vissuto, e può quindi avviare un processo di guarigione se permette a questa nuova immagine di operare in lei, modificando un po' alla volta la sua vecchia realtà personale. E' un processo lungo, che non porta ad agire traendo conclusioni dalla costellazione stessa. Va lasciata agire a livelli profondi, e le modificazioni verranno da sé.

La costellazione risolutiva è una costellazione in cui tutti, soprattutto la persona a cui la costellazione appartiene, si sentono a proprio agio. Nonostante si proceda a tentativi, e nonostante ci siano sempre eccezioni, Hellinger sostiene che esiste un ordine standard che bisognerebbe conoscere, un principio ordinario interno al sistema di relazioni della famiglia:

"1. chiunque è venuto prima occupa una posizione prioritaria. 2. in una costellazione la priorità segue una direzione oraria. 3. tra un uomo e una donna che sono entrati nel sistema contemporaneamente, in genere è l'uomo ad avere la priorità. 4. Nelle costellazioni risolutive, i figli in genere vengono dopo, e il primogenito sta immediatamente a sinistra della madre. Spesso, la costellazione è più rilassata se i figli stanno di fronte ai genitori. 5. I bambini nati morti di solito stanno insieme ai fratelli, nell'ordine di nascita. I figli abortiti, se hanno qualche importanza nel sistema, in genere si sentono a proprio agio se siedono di fronte ai genitori, appoggiandosi a loro. Quando occupano tale posizione, anche gli altri membri della costellazione in genere possono rilassarsi. I figli abortiti non vengono contati insieme agli altri; hanno degli effetti sui genitori, ma non sui loro figli." (pag. 319)

Gli ordini dell'amore

Potrebbe sembrare che Hellinger abbia una visione dogmatica e rigida dei funzionamenti dinamici e, in effetti, le critiche sono spesso state fatte in questa direzione. È stato tacciato di portare avanti una visione patriarcale nel suo lavoro, di non prendere in considerazione i cambiamenti sociali e storici, di fare affermazioni definitive. Hellinger non si scompone, continua ad affermare che lui non dà nessun giudizio di valore, che chi sta prima non è migliore di chi sta dopo, descrive solo ciò che vede e che funziona per l'ordine dell'amore. Così si esprime: " Credo che ciò che dico sia giusto quando lo dico, *ma non ci credo*. Questa è una differenza fondamentale. È la mia percezione del momento e faccio del mio meglio per trovarle una giusta formulazione, ma di sicuro non sarei pronto a scommetterci la vita. Dico quello che vedo e, dato che lo prendo sul serio, può produrre dei risultati. Definire questo evitare di dire ciò che vedi come 'rispetto per l'altro' è solo una forma di codardia". (pag. 298)

Tutti gli intrecci sistemici e tutti i problemi, sostiene Hellinger, derivano dal tentativo di ripristinare gli ordini non rispettati dell'amore.

Hellinger all'inizio del suo libro, ci introduce alla sua visione della coscienza. Parla di tre tipi di coscienza, quella personale – che ci porta di volta in volta a percepirci come in colpa o innocenti; quella sistemica – oggetto del suo interesse; e la coscienza Superiore, ineffabile. La coscienza ci permetterebbe di riconoscere, attraverso i sentimenti di colpa o innocenza, quando si sta danneggiando il nostro bisogno primario di rapportarsi intimamente agli altri. Questo bisogno primario ne sottende altri che interagiscono tra loro in modo complesso: 1. il bisogno di sentirsi parte di qualcosa; 2. il bisogno di mantenere un equilibrio tra il dare e il ricevere; 3. il bisogno di salvaguardare l'ordine sociale.

"Gli unici criteri seguiti dalla coscienza al servizio della formazione di legami sono i valori del gruppo al quale apparteniamo." (pag. 33) Quindi, sostiene Hellinger, è inutile parlare moralmente di male e bene, di persona malvagia e persona buona: ciò che è male o bene è unicamente determinato dall'appartenenza ad un sistema. Osando proporre temi scottanti, Hellinger dice che la miglior cosa è considerare ogni essere umano buono; ogni persona può poi essere portata a compiere azioni malvagie per gli intrecci sistemici. Gli esempi che porta sono toccanti, passa dal medico nazista all'abusante, crea scompiglio nei suoi ascoltatori. Totale non responsabilità quindi? Noi pensiamo di agire liberamente, propone Hellinger, ma non è vero. Gli intrecci

sistemici e i bisogni primari guidano il nostro agire e formano la nostra coscienza. Ciò non toglie che ognuno deve assumersi la responsabilità per le conseguenze delle proprie azioni su altri e sul sistema più grande.

Anche il bisogno di mantenere un equilibrio tra dare e ricevere, ha un'influenza sulle relazioni. Ci si sente in debito quando si riceve, ci si sente in credito quando si dà. Il benessere, il senso di innocenza, lo si sperimenta quando si sente di aver dato e ricevuto in egual misura. Tutto ciò che non va a stabilire questo equilibrio, crea scompensi con effetti dannosi. Hellinger propone tre modalità relazionali rispetto al mantenimento dell'innocenza: il digiuno, il soccorso, lo scambio completo. Alcune persone, per non vivere nessuna forma di dipendenza e di 'debito', riducono al minimo i loro bisogni, si isolano dalla vita, e inevitabilmente sperimentano insoddisfazione e un senso di vuoto. I soccorritori cronici, che spesso finiscono soli e amareggiati, devono dare prima di sentirsi legittimati ad avere qualcosa. Il dare diventa massiccio, atto a negare i bisogni di base e a mantenere l'illusione di libertà, è come se queste persone dicessero agli altri: 'è meglio che tu sia in debito con me che io con te'.

Lo scambio completo è il modo sano e soddisfacente di vivere la vita: si prende e si dà a piene mani. Entrambi le parti danno e ricevono al tempo stesso. Hellinger aggiunge che in questa dinamica nasce un circolo virtuoso che va in questo modo "tu mi dai qualcosa, io mi sento in debito e per tornare all'innocenza ti do un po' di più di quello che tu hai dato a me." Naturalmente l'altra persona sentirà lo stesso e si comporterà nel medesimo modo, e la natura dello scambio sarà sempre più ricca e soddisfacente.

Il dare e ricevere deve mantenersi in equilibrio anche sugli aspetti negativi: 'se ho ricevuto un torto da te lo devo rendere'. Pare che Hellinger voglia riproporre la legge del taglione e potremo guardarlo anche così. Sostiene infatti che rimanere in debito o in credito rispetto ad un torto, squilibra la relazione, rende qualcuno vittima e qualcun altro carnefice, qualcuno nel 'giusto' e qualcuno nel 'torto'; alla lunga la relazione sarà danneggiata seriamente. Ma anche qui propone un circolo virtuoso: 'tu hai fatto male a me, io lo farò a te, ma un po' meno di quello che tu hai fatto a me'. In questo modo l'equilibrio si ripristina, senza il rischio di danneggiare l'amore o che si instauri una reazione a catena vendicativa.

A volte, continua Hellinger, è impossibile rendere ciò che si è avuto (per es. il regalo della vita che i genitori donano ai figli), in questi casi è importante potersi concedere di sentire riconoscenza e gratitudine e saperla esprimere. La capacità di essere grati, riporta in equilibrio lo scambio. In più, soprattutto in una coppia, è necessario poter stare di tanto in tanto in una posizione di disparità. "E' un po' come camminare: mantenendo l'equilibrio statico rimaniamo fermi in piedi, mentre se ci arrendiamo del tutto alla mobilità cadiamo giù e rimaniamo per terra. Ma perdendo e riconquistando ritmicamente l'equilibrio, ci spostiamo in avanti. In modo analogo, non appena si raggiunge un equilibrio una relazione può finire oppure rinnovarsi e proseguire grazie a un nuovo scambio". (pag. 45)

E andiamo oltre, passiamo alla coscienza sistemica. Riprendo le parole di Hellinger: "... nelle nostre relazioni opera anche una coscienza nascosta, di cui non siamo consapevoli. Si tratta di una coscienza sistemica che ha la precedenza sui nostri sentimenti personali di colpa o innocenza e che aderisce ad altri ordini, ovvero a leggi naturali occulte che plasmano e regolano le dinamiche dei sistemi relazionali umani. Si tratta in parte delle forze della biologia e dell'evoluzione e in parte di quelle dell'occulta simmetria dell'amore che agisce dentro all'anima". (pag. 57)

Hellinger sostiene che, nonostante non ne siamo consapevoli, possiamo vedere la forza degli ordini di questa coscienza nascosta dal loro effetto, sia nella sofferenza causata dalla loro violazione, che dalla ricchezza che si sperimenta quando si obbedisce loro. Spesso seguendo la coscienza personale si violano gli ordini dell'amore, mentre l'amore funziona al meglio quando la coscienza personale sottostà agli ordini dell'occulta simmetria dell'amore.

Sempre con le sue parole: "Gli ordini esistono e questo è quanto. L'amore richiede ciò che richiede, ed è immune dai desideri delle persone che lo vorrebbero diverso. Non si può infrangere l'ordine come si infrange una legge, ma gli Ordini dell'Amore possono spezzare coloro che si ostinano a ignorarli. Se non li rispettate, l'amore semplicemente appassirà e morirà, spesso chiedendovi di pagare uno scotto per averlo trascurato. Sottomettersi agli Ordine dell'Amore, in una relazione, è un atto di umiltà. Lunghi dall'essere una limitazione, tale sottomissione sostiene la vita e la libertà. È come nuotare in un fiume che vi trasporta: se nuotate insieme alla corrente, siete liberi di spostarvi da una riva all'altra". (pag.197)

Ecco il perché è essenziale svelare questi ordini, le costellazioni famigliari sono per Hellinger lo strumento principe in questo senso.

Gli ordini:

1. il rispetto del diritto di appartenenza
2. il mantenimento dell'integrità del sistema
3. la tutela della gerarchia fondata su un ordine temporale
4. il rispetto dell'ordine di priorità tra i sistemi
5. l'accettazione dei limiti temporali

Possiamo ritrovare in questi ordini, la base di pensiero per le indicazioni standard che Hellinger suggerisce per la costellazione risolutiva. Vediamoli uno alla volta:

1. il sistema ha una sua memoria, l'esclusione di persone che hanno il diritto di appartenere, è la dinamica che più comunemente disseta il sistema. L'esclusione di un membro, non importano le ragioni, ha un effetto distruttivo per quelli che arrivano dopo. Ne ho già parlato precedentemente di come, attraverso l'identificazione, un membro della generazione successiva prenderà su di sé il destino dell'escluso per salvaguardare l'ordine.
2. connesso all'ordine precedente, è quello di salvaguardare l'integrità del sistema. Ogni membro deve avere nel cuore degli altri un posto di amore e rispetto. Solo così ci si sente integri e completi. Ripristinare uno spazio di dignità per coloro che erano stati precedentemente esclusi, è l'unico modo, secondo Hellinger, di sciogliere le identificazioni. Inoltre la spinta all'equilibrio del sistema è più importante dell'amore, e sacrifica velocemente il benessere individuale per conservare l'insieme. Ecco perché è indispensabile conoscere le leggi di integrità e seguirle con umiltà e rispetto.
3. il tempo stabilisce all'interno di una famiglia una gerarchia naturale che va rispettata. Questo significa che chiunque entri per primo in un sistema ha una certa precedenza gerarchica sugli altri: i genitori sui figli, il primogenito sugli altri e così via. Quando la gerarchia non è rispettata, si ritrovano disfunzioni pesanti. Un esempio è quando un figlio viola la gerarchia assumendo responsabilità e pesi che non gli competono, lo farà per amore e per questo non vedrà la sua colpa e rimarrà invischiato in dinamiche dannose alla sua vita. Un'altra violazione alla gerarchia è la moglie che, sempre per amore, si mette al posto del marito, alla lunga si sentirà sola, non sostenuta e disprezzerà il marito, non riconoscendo la sua colpa.
4. La priorità tra diversi sistemi vuole che il nuovo sistema venga prima di quello vecchio. Quando si lavora con coppie è evidente il danno causato dalla violazione di questo ordine: il mancato svincolo dalla famiglia di origine è spesso causa di problematiche serie nella coppia. L'amore per i genitori infatti, continua a venire prima dell'amore reciproco dei partner.
5. per l'accettazione dei limiti di tempo, Hellinger intende la capacità e la necessità del sistema di poter dimenticare il passato dopo un certo periodo di tempo.

La tendenza dei sistemi è quella di aggrapparsi al passato, passato che continua in questo modo a condizionare il presente. Ogni membro della famiglia dovrebbe essere in grado di lasciarsi le cose alle spalle, belle o brutte che siano, non appena il loro effetto positivo o negativo sia passato, affinché ci possa essere spazio per il nuovo. "Ecco il segreto di questa dinamica sistemica: c'è un costante cambiamento". (pag.205)

Nel suo libro, Hellinger entra in ogni sistema per approfondire gli ordini dell'amore, tra uomo e donna, genitori e figli, famiglia allargata; parla di emozioni e sogni; di favole e poesia. E tutto è funzionale a meglio illuminare gli ordini dell'amore sopradescritti.

Un'esperienza personale

Giorgia e Antonio si rivolsero a me per una consultazione di coppia. Stavano attraversando un periodo critico per una confessione che Antonio aveva fatto a Giorgia. Antonio decise di condividere con Giorgia le sue pulsioni omosessuali che lo accompagnavano da molto tempo. Giorgia la prese molto male e non credeva al fatto che Antonio non avesse agito tali pulsioni, nonostante lui sostenesse accanitamente il contrario.

Anzi, per lei questa dichiarazione dava una spiegazione alle loro difficoltà sessuali che, quasi da sempre, caratterizzavano il loro rapporto.

Vennero da me nell'autunno 2004. Erano sposati dal 2003 e convivevano dal 1997. Per Antonio (50 anni) Giorgia era la terza moglie, dal primo matrimonio era nato un figlio, ormai oltre i vent'anni e dal secondo due figli, adolescenti. Giorgia (44 anni) ha una figlia adolescente. Non ha mai convissuto col padre della figlia e, anche se la bambina era stata formalmente riconosciuta da lui, Giorgia l'ha in realtà cresciuta da sola.

I rapporti di Antonio con le famiglie precedenti hanno creato molte difficoltà nel rapporto nuovo, e solo dopo che Antonio ha partecipato all'Hoffman - un lavoro che aiuta a superare le ferite infantili e a ripristinare le competenze nell'attuale - le relazioni sono cambiate e l'armonia, soprattutto con i figli, si è ripristinata.

Solo la figlia di Giorgia vive con loro.

Dopo qualche incontro di coppia, la loro situazione si era già risolta. Ho puntato molto con loro nel rivalutare i punti di forza della coppia, nel riconoscerne la sua solidità e la condivisione dei valori. I risultati si manifestavano rapidamente. Considerato il loro livello di consapevolezza e la loro apertura all'esplorazione di se stessi, li ho invitati a partecipare insieme ad un seminario di costellazioni familiari. L'idea che mi guidò in questa proposta era la seguente: se Giorgia e Antonio avessero potuto 'vedere' e sperimentare la realtà sistemica dell'altro, sarebbero stati in grado di poter riconoscere l'altro staccato da sé; mi spiego meglio: il vissuto di entrambi era di inadeguatezza nel rapporto. 'Se Antonio ha queste pulsioni, è perché io non sono donna abbastanza.' 'Se Giorgia è insoddisfatta e si porta tutto addosso, è perché io non sono uomo abbastanza.' Oltre a questo ero anche certa che avrebbero potuto entrambi raggiungere risultati di benessere personale.

La loro esperienza fu davvero forte. Entrambi molto coinvolti e commossi dalla costellazione del partner, si diedero un grande supporto affettivo. Due elementi presero risalto: nella costellazione di Antonio emerse la mancanza di supporto maschile; entrambi i nonni morti in giovane età, seguiti - nel linguaggio di Hellinger - dal padre (morto giovane, quando Antonio aveva solo 10 anni). Antonio manifestò una forte identificazione con uno dei nonni, e nella costellazione prendeva un posto defilato, quasi volesse anche lui andarsene presto. Fu profondamente chiaro per

entrambi che la pulsione omosessuale di Antonio, era in realtà una ricerca del padre perduto.

Nella costellazione di Giorgia, si vide chiaramente il sacrificio di amore fatto da Giorgia bambina: visto che il padre non poteva prendere il suo posto a fianco della moglie, Giorgia donò la sua infanzia per sostenere la madre. Una responsabilità che la schiacciò, dandole, al contempo, un posto di privilegio. Giorgia riconobbe come, ancora oggi, il sobbarcarsi di mille responsabilità sia per lei il solo modo di sentirsi amata.

Nella sua prassi di lavoro, il dottor Harlacher - psicologo, psicoterapeuta e costellatore da oltre dieci anni - fa comporre anche il sistema attuale dopo aver trovato l'immagine risolutiva rispetto alla famiglia di origine.

La modalità è simile. In presenza di coppie fa scegliere ai due partner i loro rappresentanti, chiede chi sono i componenti del sistema e una volta avute tutte le informazioni (incluso partner e figli precedenti) invita l'uomo a sistemare la famiglia. Poi la donna darà anche la sua immagine. Il lavoro prosegue, come descritto precedentemente, nel cercare la soluzione giusta per il sistema, ascoltando i rappresentanti e compiendo le dovute 'onorazioni', fino a che tutto il sistema si sente a proprio agio.

Per Antonio e Giorgia furono importanti tre aspetti: poter vedere come i vincoli con le famiglie di origine imponessero loro di posizionarsi nel nuovo sistema con l'immagine del vecchio (Giorgia al posto dell'uomo e Antonio molto defilato); decidere onestamente di ridare il posto e la dignità ai rispettivi partner precedenti, passaggio che portò ad un immediato avvicinamento della coppia e ad un sollievo per i figli; in ultimo, nella costellazione risolutiva, ascoltare dai rappresentanti quanto amore e intimità sentissero uno per l'altra.

Vidi ancora Antonio e Giorgia per un paio di incontri dopo la loro esperienza delle costellazioni. Ne erano molto contenti e ispirati. Mi dissero di aver modificato anche piccole cose quotidiane per allinearsi alla nuova immagine e che i cambiamenti, oltre ad aver fatto bene a loro, avevano un riscontro anche nei figli.

La convinzione che mi sono fatta dalle sperimentazioni attuate e da frequenti conversazione col dottor Harlacher, è l'alta efficacia di un'esperienza di costellazioni all'interno di un contesto di crescita o terapeutico. Mi rimangono invece molti dubbi rispetto ad un'efficacia fine a se stessa come unica forma di terapia. Credo infatti che lo strumento delle costellazioni sia portentoso per il ripristino degli ordini sistemici, inadeguato rispetto a vissuti traumatici ed emozionali, per i quali altre metodologie danno visioni più consone.

In più, credo sia importantissimo per le persone avere un supporto e un aiuto per integrare al meglio le nuove immagini, non sempre così scontate e ovvie. Sento alto il rischio di agiti e interpretazioni azzardate e penso sia dovere del terapeuta non affidare ai suoi clienti la prosecuzione del lavoro, senza garantire un supporto di elaborazione e accudimento.

Bibliografia:

Hellinger B., *I due volti dell'amore*, (1998) Tr.It. Crisalide, Latina, 2002
Harlacher, W.M., *conversazioni private* (2002-2005)

COMMENTO DI MATTEO SELVINI

Forse vi sarà capitato di sentire parlare di Hellinger e delle costellazioni familiari e di chiedervi di cosa si trattasse: Daniela Wenger Uslenghi ce lo spiega benissimo sulla base di una ricca esperienza di partecipante ed inviante a esperienze con questo metodo terapeutico-esperienziale.

Hellinger utilizza molte delle idee sistemiche fondamentali, ad esempio l'equilibrio tra il dare ed il ricevere rimanda a Boszormenyi-Nagy, quello di precedenza gerarchica a Minuchin (e così via). Lo fa però in un modo molto personale e creativo costruendo quella che mi sembra una sorta di "religione sistemica" e quindi con i pregi e i difetti delle religioni. Le religioni possono essere viste come potenti interventi terapeutici, da cui le persone prendono quanto sentono di avere bisogno per medicare le loro ferite. Si pensi ad esempio al tema del perdono e a quanto sia importante nella religione cattolica (così come in Hellinger). Più in generale ancora molte forme di religiosità servono per combattere la negatività e la distruttività. È certamente funzionale a questo scopo quella sorta di "estremismo cognitivo" che Hellinger sposa (come molti altri tra cui molti vecchi sistemici del filone eriksoniano, strategico, costruttivista, ecc.) quando dichiara di non essere "per niente interessato a comprendere i perché delle cose", estremismo speculare a quello di chi mira ad un'onnipotente onniscienza (vedi *Reinventare la psicoterapia* pp.20-22).

La pratica ed il pensiero di Hellinger sono quindi molto interessanti, ma insieme molto significativi, per i rischi che corre la psicoterapia quando finisce per sganciarsi dai punti di riferimento più classicamente scientifici, quali la trasparenza della diagnosi e la valutazione dei risultati degli interventi.

Molti psicoterapeuti si sono infatti trasformati in "predicatori", per i sistemici il rischio è quello della religione del pensare sistemico. Se ne può trovare un esempio recente nell'articolo Bertrando-Defilippi (*Terapia familiare* n. 78, luglio 2005) che prende in esame dodici pazienti in terapia sistemica individuale con il primo autore. I sintomi dei pazienti sono descritti in modo assai vago, e sono comunque assai diversi (alcuni presentano una specifica psicopatologia, molti no), non ci viene detto chiaramente se abbiano tratto beneficio dalla terapia, in compenso si studia a fondo la loro acquisizione dei principi sistemici, quali, ad esempio: "capacità di vedere se stessi in relazione", "non esiste un'unica verità, ma diversi punti di vista", "capacità di vedere il futuro", "pariteticità/diminuzione delle differenze gerarchiche tra terapeuta e cliente", ecc. Insomma è un modello "catechistico": misuriamo il grado di affiliazione ideologica o conversione del paziente (o adepto?).

Come terapeuti abbiamo sempre imparato tantissimo delle religioni (si pensi all'invenzione dei "rituali"...) e dobbiamo continuare ad imparare, però dobbiamo anche tener presente che tutte le religioni non possono che tendere ad autoconvalidarsi! Noi no, perché vorremmo crescere, imparare, cambiare! Possiamo amare le religioni, praticarle, però mantenendo sempre la possibilità reale della falsificazione di ipotesi e pratiche; in altre parole, conservando una saggia distanza critica, perché come sapientemente ed efficacemente titolava trent'anni fa la rivista alternativa "*Re nudo*" (erano gli anni dei santoni, degli arancioni, ecc. : "Il guru ti ingura").

Infatti Daniela Wenger Uslenghi sottolinea come l'esperienza delle costellazioni debba essere usata dentro un processo terapeutico mirato, e quindi ben differente da una ritualità invariabile: quel perdono che lenisce la negatività e la rabbia di un paziente drammatico, può essere puro veleno per chi, paralizzato da un simbiotico bisogno di accompagnamento, cerca di ignorare le gravi offese che continua a subire.