

# L'impronta dei nostri antenati nella nostra vita

21 settembre 2018 Categorie: Famiglia Tag: antenati, costellazioni, famiglia, genogramma, psicoterapia



Sono una psicologa sistemica relazionale quindi nel mio modo di lavorare sono abituata a vedere la famiglia come un sistema all'interno della società in continuo scambio con l'ambiente circostante, sia come spazio primario dove l'individuo acquisisce il primo apprendimento e attivamente costruisce così la propria identità, cresce e cambia. Se andiamo a ridurre ancora di più questo concetto pensando al singolo individuo, il primo sistema appunto con cui un individuo ha a che fare appena nasce è la sua famiglia. Il funzionamento di questo piccolo sistema è fondato su regole e ruoli di ogni membro familiare che si sviluppano e modificano negli anni a seconda di come la famiglia si organizza nell'affrontare le diverse fasi del ciclo di vita. Secondo questo concetto, l'individuo è visto come un'entità biologica e psicologica le cui reazioni sono determinate sia dalla sua psicologia sia dalle regole dell'esistenza dell'intera unità familiare. In senso generale un insieme è un complesso di unità reciprocamente interdipendenti. Nelle famiglie le funzioni psichiche di una persona condizionano le funzioni delle altre. Molte delle regole che governano i sistemi relazionali familiari sono implicite e i membri della famiglia non ne sono consapevoli. Se un membro "sintomatico" della famiglia lavora su di sé egli è in grado di cambiare le regole e la storia di quella famiglia, come in un puzzle dove i pezzi sono strettamente interconnessi e se ne muoviamo uno, l'intero quadro cambia, si riadatta e c'è la possibilità di riscrivere una nuova storia. Nell'approccio sistemico relazionale la famiglia per ogni individuo è vista come un grande laboratorio dove la persona può sperimentarsi e conoscersi e, all'interno della quale, ci possono essere regressioni e reintegrazioni. Proprio questo "uscire ed entrare", "separarsi ed appartenere" permette a ciascuno di assumere una posizione di "io" all'interno del sistema. Il sintomo portato non è casuale ma assume un significato simbolico per quella determinata famiglia in quel periodo storico. Se andiamo infatti a studiare la storia di quella famiglia spesso quel sintomo si ripete da generazione in generazione provocando anche morti. Si parla così di *trans-generazionale*. Con il termine "trans-generazionale" si fa riferimento alla "trasmissione psichica di fantasie inconse, segreti e tabù attraverso le generazioni". Quando nasciamo ci portiamo già dentro il vissuto dei nostri antenati. Questo ci fa capire come tutti noi nasciamo già con una invisibile ragnatela dietro le spalle di cui siamo già anche uno degli artefici, se imparassimo a "far caso, renderci consapevoli" di questo, ad afferrare, a comprendere meglio, ad ascoltare e a vedere queste ripetizioni e "coincidenze" l'esistenza di noi diventerebbe più chiara, più sensibile a ciò che siamo e a ciò che dovremmo essere. Ma è possibile cambiare questi fili invisibili, queste triangolazioni, queste ripetizioni? Siamo, in fondo, meno liberi di quanto crediamo. Pertanto possiamo riconquistare la

nostra libertà e svincolarci dalla ripetizione capendo ciò che accade, afferrando questi fili nel loro contesto e nella loro complessità. Nello studio del trans-generazionale si mettono in evidenza *il detto e il non detto*, i legami e i rapporti socio affettivi presenti e passati, i miti di ogni famiglia, i rituali. Si lavora alla comunicazione non verbale e quella verbale, sui buchi, le dimenticanze, le fratture, le spaccature, le sincronicità e le coincidenze per esempio nelle date di nascita di morte, di matrimonio, separazioni, incidenti, manifestarsi delle malattie che si ripetono all'interno di una famiglia, riavvicinamenti, insuccessi personali, ricorrenze importanti del mondo personale e familiare del soggetto e del suo stato socio-economico, nonché sulla realtà psicologica individuale, affinché la persona comprenda meglio la sua vita e le possa dare senso. Non si può andare avanti e tracciare il proprio futuro senza sapere da dove veniamo. Ecco perché vi invito ad essere curiosi di voi, delle storie dei vostri genitori, dei vostri nonni poiché parte di loro vive in noi. Uno degli approcci psicologici e psicoterapeutici che si occupano del trans-generazionale è la Psicogenealogia che nasce negli anni '70 legato senza ombra di dubbio alla psicoanalista francese Anne Ancelie Schützenberger, docente all'università di Nizza, allieva di Moreno (inventore dello Psicodramma) e di F. Dolto, nota psicoanalista infantile. La Psicogenealogia studia infatti l'influenza dell'albero genealogico sulla vita di una persona nei termini di tutto quello che ne abbiamo parlato fino ad ora (ripetizione di eventi e di anniversari). Dietro ad esempio la sindrome di malattie psicosomatiche, fallimenti, suicidi, drammi, malattie importanti come il cancro sono già stati vissuti, all'insaputa del soggetto da i propri antenati nella stessa modalità e giorno quello che la Schützenberger chiama *la sindrome dell'anniversario* ovvero la ripetizione di destini in varie clan di generazioni (e questo coinvolge da un minimo di 4 con una media di 7-8 generazioni). Vuol dire che ciò che si deve andare a verificare è se non ci sono segreti che non possono essere sfiorati nemmeno col pensiero, conflitti profondi o traumi che riguardano non solo chi li vive nel presente ma alcuni specifici personaggi del passato di uno stesso clan di quella famiglia. Bisogna fare attenzione a varie cose perché, per esempio, nascere uomo o donna all'interno di una stessa famiglia o avere il nome del nome ha già tutto una sua storia "nel pacchetto". Quando si cominciano a percepire nel modo "giusto" per loro le regole di una famiglia, si cerca se si è terapeuti, di aiutarla in modo da proseguire in un minor numero di disfunzioni relazionali ed un migliore equilibrio tra i debiti e i meriti di ciascuno. Si cerca in qualche modo di ristabilire le cose affinché nessuno si senta leso nella divisione dei compiti, dei beni dei ricordi, dei redditi e dell'educazione ricevuta o da ricevere. Jodorowsky chiama "*atti psicomagici*" attraverso i quali è possibile liberare l'inconscio della persona dai propri blocchi e traumi ereditati dalla storia familiare. Atti che permettono di accedere all'energia dei simboli, riserva ancestrale inaccessibile alla mente conscia. La scelta dell'atto si appoggia come una prescrizione del sintomo, alla descrizione stessa che ne fa il consultante. In seguito un'altra persona da ricordare è B. Hellinger con le sue *costellazioni familiari*, questo metodo mette in scena la famiglia all'interno di un vero e proprio genogramma vivente. Il facilitatore fa pronunciare delle frasi che rivelano tali legami e servono per innescare il cambiamento utile per quella famiglia.

---

A. A. Schützenberger, *“La sindrome degli antenati. Psicoterapia transgenerazionale e i legami nascosti nell'albero genealogico”* Di Renzo Editore

I. Boszormenyi-Nagy e G. M. Spark, *“Lealtà invisibili. La reciprocità nella terapia familiare intergenerazionale”*, 1988, Astrolabio.