

MAURA SAITA RAVIZZA

**Psicogenealogia
e
Atti simbolici**

10 storie di famiglia

INDICE

Introduzione. Maura Saita Ravizza

Capitolo 1. Dalla teoria alla pratica: uscire dal tunnel. Concetti fondamentali – esperienza personale - Ripetizioni e lealtà familiare – Genitorializzazione - **Maria Anna Massimello**

Capitolo 2. Il posto del soldato - Sincronicità - Nome e Progetto Senso - Elaborazione del lutto - Sindrome di anniversario - **Anna Campici**

Capitolo 3. Partire è un po' morire - Emigrazioni – Guerre - Capro espiatorio
Massimo Giugler

Capitolo 4. Quando sono gli Antenati a indicare la Via– Sindrome di anniversario – Esclusioni - Costellazioni familiari individuali - **Anna Ossola**

Capitolo 5. La solitudine del sopravvissuto - Gemello morto in utero - Genitorializzazione - Nevrosi di classe – **Clementina Arpaia**

Capitolo 6. Volevano che fossi un maschio - Sindrome di anniversario - Progetto senso - Nevrosi di classe - Segreti di famiglia – **Gaia Arrigoni**

Capitolo 7. Eterne figlie per lealtà - Inconscio collettivo - Oggetti fluttuanti - Blasone familiare - Segreti di famiglia – **Anna Richetta**

Capitolo 8. Un leone in gabbia – Capro espiatorio – Costellazione di obiettivo – costellazioni individuali - Progetto senso - Blasone familiare - **Jolanda Schiavio**

Capitolo 9. Se ti vedo posso andare - Femminicidio – Mito familiare - **Katia Ravalli**

Capitolo 10. Ripetizioni familiari e confusione di ruoli - Lapsus grafici - Sindrome gemello scomparso – Genitorializzazione –**Cristiana Leona**

INTRODUZIONE

Maura Saita Ravizza

Il corso annuale di psicogenealogia i cui elaborati finali sono parte di questa antologia, è un percorso che fa parte della formazione triennale di Psicogenealogia junghiana e Costellazioni Psicogenealogiche che ho realizzato a Torino.

Nel 2011 è stato pubblicato il mio primo libro sull'argomento in italiano: Jung, Psicogenealogia e Costellazioni familiari. Era la traduzione della tesi finale del corso per psicoterapeuta che avevo fatto in Francia. Quando, dopo anni, ritornai a vivere in Italia pochissimi conoscevano la psicogenealogia: il libro di Anne Ancelin Schutzenberger era stato tradotto da non molto e tante persone confondevano la psicogenealogia con il metodo delle Costellazioni familiari molto più praticato negli ambienti "psico-alternativi" italiani.

Un editore si mostrò molto interessato a questo argomento e io tradussi la mia tesi cercando di trasformarla in un libro il più possibile comprensibile e accessibile a tutti.

Il mio obiettivo era scrivere un testo di psicogenealogia con un linguaggio semplice, non specialistico, che chiunque avrebbe potuto leggere senza troppe difficoltà.

In effetti il libro ha avuto un discreto successo considerato che è stata pubblicata una ristampa anche se è stato distribuito quasi unicamente in Piemonte. Inoltre molte persone mi hanno scritto per ringraziarmi di aver reso questa materia accessibile anche ai profani. Soprattutto alcuni che avevano fatto delle esperienze con le Costellazioni familiari mi comunicarono la loro soddisfazione per poter avere finalmente un riscontro rispetto a quello che avevano vissuto.

Il successo di questo libro mi convinse a fare una formazione per insegnare il "mio" metodo nato dall'unione del pensiero junghiano e quello sistemico transgenerazionale proposto sia da Anne Ancelin Schutzenberger che da Bert Hellinger. L'idea di fondo è quella junghiana: portate alla coscienza le enormi conoscenze dell'inconscio collettivo, anche per quello che riguarda la famiglia.

I miei allievi, per concludere il percorso di Psicogenealogia junghiana e Costellazioni psicogenealogiche, devono presentare un "caso" di Psicogenealogia che io seguo in supervisione e di cui loro devono portare un elaborato scritto. I migliori fanno parte di questa raccolta.

Le persone che fanno una formazione di psicogenealogia junghiana possono provenire dalle più diverse scuole: psicologi clinici, sistemici, counsellor, naturopati, operatori olistici, costellatori formati a varie scuole, filosofi. Come vedrete nella biografia sintetica di presentazione degli autori alla fine del libro, molti sono gli orientamenti e le provenienze. L'albero psicogenealogico può essere utilizzato in tutte le relazioni di accompagnamento: è uno strumento che porta dal particolare al generale, dalla singola relazione con il partner o i genitori, per esempio, a una visione più ampia che aiuta a comprendere ed elaborare le difficoltà vissute dalla persona nel presente in seno alla famiglia o alla coppia.

In particolare il metodo che propongo ritiene molto importanti le sincronicità come sono state formulate da Jung: fatti che hanno un'attinenza con lo stato psichico della persona senza una correlazione di causa-effetto, che possono confermare le ipotesi che vengono emesse durante l'analisi della storia della famiglia.

Sincronicità sorprendenti sono quelle che accadono quando si va in un cimitero e "per caso" scopriamo la tomba di un antenato di cui nessuno sapeva l'esistenza. Oppure cerchiamo un documento all'anagrafe tra migliaia, e il primo faldone che apriamo lo contiene, ecc. Nelle storie che seguono avrete la possibilità di leggere moltissimi di questi nessi a-causali rilevati durante il periodo in cui le persone stavano facendo un lavoro di psicogenealogia.

Una sincronicità importante che mi accadde personalmente fu che l'insegnante della materia più importante, psicologia evolutiva dell'infanzia, nella scuola per psicoterapeuti, scuola che avevo scelto dopo essere stata "folgorata" dal libro di Jung, Ricordi sogni riflessioni,¹ fosse proprio junghiana. Fatto piuttosto raro in Francia dove la maggior parte degli psicanalisti sono lacaniani e quindi freudiani.

Questa stessa persona proponeva dei week-end di formazione di psicogenealogia (di cui non sapevo nulla) in piccoli gruppi. Ero più interessata al suo metodo analitico, analogico e anche un po' esoterico (secondo le mie conoscenze dell'epoca) junghiano che alla psicogenealogia in sé. Ma, in realtà, era esattamente quello di cui avevo bisogno in quel momento. Lì ho compreso che l'inconscio ci parla anche con le sincronicità oltre che con i simboli come nei sogni, ma che anche noi possiamo, trovando le giuste metafore, analogie, facendo degli atti simbolici, parlare con lui. E in particolare con l'inconscio familiare.

¹ Maura Saita Ravizza, Psicogenealogia e Costellazioni familiari, Golem Editore, p.10

Ci sono occasioni dell' esistenza in cui un atto, un evento simbolicamente rilevante cambia totalmente il corso della propria vita.

Lo sapevano le civiltà antiche che usavano gli atti simbolici, i riti, come strumenti per risolvere i conflitti e le difficoltà degli individui.

Cosa sono gli atti compiuti dagli sciamani o stregoni o sacerdoti in tutte le culture se non degli atti simbolici volti a trovare delle soluzioni all'angoscia e alle paure che attraversano la psiche umana?

Alcune volte questi atti accadono senza la nostra volontà: non tutti si accorgono di questi riti di passaggio che accadono, fatti il cui simbolismo è forte, la sincronicità evidente, ma che possono passare inosservati a chi è occupato a guardare altrove. Un altrove che spesso non è il presente ma il passato o, più spesso, una proiezione nel futuro.

Quando feci la formazione avanzata di Costellazioni familiari con Ursula Franke e Thomas Bryson, nella ultima giornata di pratica, fu messa in scena una mia costellazione, evento che è rimasto per me una pietra miliare sul mio percorso evolutivo.

C'erano una trentina di partecipanti e tutti furono inclusi come rappresentanti: di membri della mia famiglia per tre generazioni, dei paesi di origine (Francia, Italia, Spagna) e delle religioni praticate, cattolica ed ebraica. La domanda era legata alla mia evoluzione e crescita personale.

Dopo aver posizionato tutti e avere visto e compreso le dinamiche familiari inconsce (un movimento di circa trenta persone, una specie di villaggio in interazione), Thomas si auto-proclamò rappresentante dell'Inquisizione (sotto la pressione della quale, probabilmente, i miei avi, ebrei spagnoli, avevano abiurato). Mi si chiese di accettare tutti i personaggi della costellazione: non ebbi difficoltà a dire "ti accetto e ti accolgo" ai miei avi e parenti più o meno prossimi, né alle nazionalità che li avevano e mi avevano ospitato, né alle religioni coinvolte.

Ma quando mi chiesero di accettare l'Inquisizione non potei farlo. L'immagine di donne e uomini innocenti strappati alle loro famiglie, imprigionati, torturati e uccisi a causa di un credo che non ammetteva dissenso, invase la mia mente. Risposi più volte no agli inviti di Ursula Franke di accogliere l'Inquisizione rappresentata da Thomas Bryson.

Nella condivisione, ribattei l'impossibilità di accettare e accogliere una organizzazione che aveva torturato, ucciso e distrutto le vite di milioni di persone. Thomas mi disse ancora delle cose in merito che tuttavia non mi convinsero.

La notte però non riuscì a dormire: sentivo di stare perdendo un insegnamento importante ma non capivo quale. Solo all'alba compresi.

Quando ci rivedemmo la mattina per la giornata finale di condivisione dell'esperienza formativa, dissi a Thomas che avevo capito e che lo ringraziavo: il problema non era accettare l'Inquisizione ma la mia Ombra perché era lì che si trovava quello che avevo in comune, come tutta l'umanità, con i torturatori e i persecutori dei miei antenati. Accettando l'Inquisizione accettavo una parte di me stessa che aveva un potere su di me solo se la rifiutavo.

Quella costellazione fu per me fondamentale: compresi l'immenso serbatoio di sapere e conoscenza che mi proveniva dai mie avi e da tutta la ricchezza della storia familiare ma, soprattutto, mi permise di accettare che in me, come negli altri, vi possano essere forze oscure e terribili. Il fatto di ammetterlo per me stessa mi ha permesso di fare un salto evolutivo importante: se potevo accogliere la mia ombra e sospendere il giudizio mi spostavo su un piano morale e spirituale completamente diverso dove ragione e colpa non hanno più rilevanza.

Inoltre se potevo superare l'opinione negativa rispetto a una parte di me stessa potevo farlo anche per gli altri e questo mi ha permesso di accompagnare le persone senza l'impedimento del giudizio.

L'atto simbolico di aver "accolto" l'inquisizione ha aperto la porta alla comprensione profonda e alla compassione nel senso buddista del termine.

Come dico spesso nei corsi di psicogenealogia, non ci sono colpevoli ma solo persone che hanno dato quello che hanno potuto con quello che hanno ricevuto.

Tranne poche straordinarie persone, se non si è ricevuto amore quando si era piccoli non si è imparato a darlo.

La domanda che avevo fatto, a cui la costellazione avrebbe dovuto analogicamente rispondere riguardava la mia evoluzione personale e la risposta è stata esattamente in questo senso: integrare la mia Ombra (secondo la definizione di Jung) era un passo fondamentale verso un cambiamento importante.

Le costellazioni familiari sono uno strumento straordinario: il fatto che non abbiano troppe limitazioni al loro svolgimento le rendono molto ricettive alle sincronicità, all'espressione dell'inconscio individuale e collettivo o ai campi morfici².

² Campi morfogenetici di Rupert Sheldrake,

Anche in seduta individuale hanno lo stesso impatto: il mio metodo, le costellazioni psicogenealogiche, propone di dare più spazio possibile all'inconscio perché, come per i sogni, si possa esprimere. Portare l'inconscio alla coscienza è quello che propone Jung per raggiungere l'individuazione: un rapporto più completo con il proprio Sé o propria totalità³.

Io chiedo alle persone di prendere a occhi chiusi un foglio tra altri colorati, per rappresentare ogni membro della famiglia che si vuole mettere in scena nella costellazione. Anche il colore scelto "per caso" potrà essere analizzato nel suo senso più profondo. Poi propongo di bendarsi e di posizionare ogni foglio ascoltando dove si "sente" sia giusto metterlo considerando il foglio come se fosse la persona rappresentata. Farlo ad occhi chiusi permette di dare più possibilità di espressione alla parte analogico/intuitiva della mente e di non essere troppo influenzati da quella razionale.

Sappiamo che il cervello ha aree di competenza diverse : l'emisfero destro è la sede del pensiero analogico, intuitivo, emozionale mentre quello sinistro è logico, razionale, analitico.

I bambini e gli animali hanno l'emisfero destro più sviluppato mentre gli adulti occidentali hanno generalmente quello sinistro dominante a causa dell'istruzione che predilige il canale logico/razionale a quello analogico. Nella nostra cultura sono considerati secondari o poco utili le intuizioni, i sentimenti, la creatività e questo è un grosso limite. Perché, come le pratiche Zen ci insegnano⁴, affinché la persona possa avere un'evoluzione positiva è necessario che le due parti del cervello lavorino insieme, E se sostituiamo il concetto di pensiero analogico con inconscio collettivo abbiamo un'ulteriore versione dell'ipotesi junghiana.

Quando la persona ha posizionato i fogli colorati nello spazio abbiamo un meta-messaggio riguardante l'immagine inconscia della famiglia che ci viene proposta dal suo inconscio o parte analogica della sua mente o campo morfico o anima. Comunque lo si voglia chiamare, i fogli nello spazio ci comunicano una risposta alla domanda o obiettivo che la persona ha posto all'inizio dell'incontro. Insieme cercheremo di decriptare il senso o risposta, sia attraverso una comprensione analitica delle posizioni dei fogli e delle loro similitudini con le relazioni con le persone che rappresentano, sia attraverso le sensazioni che la persona proverà posizionandosi sui fogli.

³ Vedi M. Saita Ravizza, Jung, Psicogenealogia e Costellazioni familiari, Golem Editore, Torino

⁴ E. Herrigel, Lo zen e il tiro con l'arco

E questa è la grossa risorsa delle costellazioni in individuale: è possibile “provare” in che posizione o ruolo si è trovato un antenato o familiare. Lontano da tutti, o sovrapposto (eccessiva vicinanza/invasione) ad altri, troppo coinvolto o escluso, per ogni membro del sistema famiglia è possibile “sentire” con il corpo o con le emozioni che emergono quando ci si posiziona sul foglio, se le ipotesi che abbiamo fatto analizzando l’albero psicogenealogico hanno un riscontro nella costellazione. Questo ci permette di fare poi degli atti simbolici come dei mandala, dei disegni o delle lettere per onorare, reintegrare chi è stato escluso o per chiedere scusa a chi è stato vittima di ingiustizie da parte dei nostri avi.

Anche quando si disegna il proprio albero psicogenealogico, mentre si scrive la storia di ogni ascendente sul grande foglio bianco, ci si rende conto che ognuno ha vissuto difficoltà importanti, traumi personali o familiari, tragedie e sofferenze non indifferenti. Quando si finisce di disegnare l’albero, il primo atto simbolico o rituale si compie: ognuno ha il suo giusto posto, ciascuno è rappresentato e la sua storia raccontata.

La cibernetica ci spiega che gli elementi di un sistema sono sempre in interazione tra di loro e che i sistemi tendono all’equilibrio (omeostasi). In sistemica familiare viene esplicitato che quando un membro del sistema manca, perché escluso o dimenticato, l’equilibrio familiare viene compromesso e, essendo il sistema alla ricerca della sua stabilità, la famiglia cercherà delle soluzioni. Da qui Hellinger ha espresso l’ipotesi che questa assenza abbia conseguenze su più generazioni e che qualcuno, per evitare l’instabilità di tutto il sistema, dovrà riempire il vuoto lasciato.

Dunque gli atti simbolici hanno come prima funzione di ri-inserire gli esclusi per evitare che un discendente ne prenda il posto vivendo un destino che non gli appartiene.

Un altro strumento importante per elaborare degli atti simbolici è il Mandala. Dedicare un disegno rappresentativo di un percorso spirituale a un antenato di cui in famiglia non si parla per vergogna, disprezzo o oblio, è un modo per onorarlo, ridargli il posto che gli compete ed evitare in questo modo anche i sensi di colpa transgenerazionali.

Inoltre il mandala, essendo un prodotto della parte analogica e intuitiva del cervello, come in generale tutti i disegni, ci può aiutare a capire, tramite i colori e le forme, che cosa l’inconscio della persona vuole esprimere.

Ma è importante che l'analisi del disegno, che sia il mandala o il blasone familiare o il disegno del progetto senso, debba sempre partire dalla persona.

Esistono molti libri e molti eminenti studiosi che propongono un significato specifico per ogni colore e forma; sono studi molto seri che dimostrano che alcuni colori, per esempio, hanno in generale un significato specifico, ma, come ha spiegato più volte Jung, è un errore usarli come manuali interpretativi.

La pratica dimostra che ogni persona è unica e che solamente lei ha la chiave per dare un senso, in quel dato momento e conteso, al colore o alla forma che sceglie.

È importante usare il metodo delle associazioni libere (tre parole qualsiasi che vengono in mente) per comprendere il significato del colore o della forma per quella persona.

Non bisogna dare nulla per scontato: pensare che il nero sia vissuto sempre come il colore del lutto, forse è probabile ma riduttivo: nella formazione di Mandala delle stagioni tenuta da Sonia Dionisi abbiamo sperimentato con un gruppo di persone le loro associazioni libere per ogni colore e abbiamo potuto verificare che la gran parte delle associazioni erano diverse tra di loro.

Per esempio, se voi chiedete a più persone che cosa il rosso significhi per loro, avrete risposte le più diverse: sangue, amore, passione, violenza, morte, calore, desiderio, cuore, vita, azione, collera, fuoco, ecc.

Se il disegno o mandala o blasone sono innanzitutto degli atti simbolici che vanno nel senso di onorare la famiglia e i suoi membri a cui dobbiamo la nostra esistenza, possono anche essere uno strumento per scavare più a fondo nella psiche collettiva dove è custodita anche la memoria familiare. Il risultato di questo "scavo" archeologico ci permette, tramite parti di "manufatti" che emergono, di emettere delle ipotesi sulla parte di storia sconosciuta del passato degli antenati che si ripete ancora nel presente dei discendenti.

Non bisogna mai dimenticare che questi approcci se correttamente proposti non promettono certezze: sono lavori di ipotesi che aiutano ad arrivare a una maggiore comprensione del sistema familiare e, soprattutto, di se stessi.