

abbondanza

scelta

amore

bellezza

felicità

creazione

61



COSTELLAZIONI D'AMORE

Nel lavoro che un nostro grande amico e collaboratore dell'ISPA ha avuto il privilegio di svolgere con Bert Hellinger, l'inventore delle celebri "Costellazioni Familiari", il tema dell'amore occupa una posizione fondamentale, che egli qui ci riassume nei suoi concetti fondamentali.

di Riccardo Annibali

L'Amore è costantemente all'opera nella vita umana, ci fa comprendere che abbiamo bisogno degli altri e che senza rapporti diventiamo tristi. Quando ci accettiamo in modo reciproco, comprendiamo cosa significa amare dal punto di vista umano: diamo al prossimo e prendiamo allo stesso tempo, con rispetto, benevolenza e con il profondo desiderio di stare entrambi bene. **L'amore è vita e la vita è amore.**

La vita è relazione, e anche noi nasciamo da una relazione d'Amore: quella tra i nostri genitori. Poi, crescendo, entriamo in nuove relazioni, anche loro d'amore.

In seguito, nella vita, quando si presentano dei problemi, scopriamo che la causa è quasi sempre una relazione e si tratta, quasi sempre, di un problema d'amore.



GLI ORDINI DELL'AMORE

Secondo Bert Hellinger, l'amore si sviluppa nella nostra vita a partire dalla nascita secondo determinate leggi. All'interno di sistemi di parentela esiste una forza istintuale innata che agisce in modo cieco per ripristinare l'equilibrio, spingendo inevitabilmente un appartenente al gruppo, nato successivamente, ad espiare le azioni svolte in passato da un altro componente del gruppo, creando in questo modo un circolo vizioso di infelicità, apparentemente senza fine. Questa forza, inoltre, mira a mantenere ogni membro (non importa se in vita o già deceduto) al suo posto e agisce per diverse generazioni. Se una famiglia perde un appartenente per qualche motivo, questo potere occulto agisce come un impulso irresistibile a ricreare la completezza del sistema originario. In che modo? Facendo rappresentare il membro escluso da un altro membro, attraverso un processo detto di "irretimento". Il destino del componente escluso, quindi, viene portato avanti nel sistema familiare, soprattutto dai bambini che successivamente imiteranno lo stesso destino dell'escluso. Naturalmente il soggetto irretito non è consapevole di ciò che sta realmente accadendo e non può essere in grado di difendersi.

Questa forza occulta, tuttavia, può continuare ad operare solo fino a quando rimane nascosta in situazioni inconsce. Se queste situazioni emergono, è possibile portare a compimento il riequilibrio attraverso modi più salutari. Entrano allora in gioco quelli che Hellinger ha definito gli "Ordini dell'Amore". Si tratta di **leggi non scritte che agiscono saggiamente per equilibrare ingiustizie e ferite.**

GENITORI E FIGLI

Tutti noi siamo nati dall'amore dei nostri genitori prima del concepimento. L'Ordine dell'Amore in questo caso è che noi possiamo solo prendere. I genitori danno ai figli ciò che hanno preso dai propri genitori e l'uno dall'altro nella coppia. I figli accettano i loro genitori e accettano anche tutto ciò che ricevono da loro, per poi ritrasmetterlo nuovamente ai propri figli. Questo particolare Ordine che regola il dare e il ricevere si applica anche ai fratelli e alle sorelle, e coloro che sono nati prima devono dare a coloro che seguono. Questi, a loro volta, sono chiamati a ricevere totalmente dai primi. I più grandi danno di più, mentre gli ultimi possono prendere più di quanto danno (anche se potranno poi dare a coloro che li seguiranno). **Esiste in ognuno di noi un bisogno profondo di compensazione tra dare e prendere.** Secondo una corrente di pensiero diffusa, i nostri problemi sarebbero legati ai nostri genitori. Hellinger insegna invece che pensando in questo modo l'amore profondo che ha creato e trasmesso la vita non può più scorrere. **Solo l'amore che approva la vita nel modo in cui ci è stata trasmessa dai genitori può crescere.** La cosa curiosa è che coloro che parlano male dei propri genitori hanno verso di loro le stesse aspettative che hanno nei confronti di Dio. Questo significa che, nella loro mente, il padre e la madre avrebbero dovuto essere perfetti come Dio!

Secondo Hellinger, tuttavia, la forza che mette in azione tutto ciò che si muove è incompleta e **tutto ciò che è creativo non può che essere imperfetto. Solo dove vi è qualcosa di imperfetto e incompiuto esiste ancora la possibilità di creare.** Ne consegue che anche l'energia creativa ricevuta dai nostri genitori può operare solo in presenza di errori, difficoltà, carenze e colpa. Anche l'opinione diffusa che cresciamo solo ricevendo, senza dover fare nulla, è fuorviante. La crescita avviene proprio quando ci opponiamo alle difficoltà, quindi anche attraverso gli errori dei nostri genitori e grazie alle difficoltà che probabilmente abbiamo sperimentato da bambini grazie ai loro errori. Dovremmo considerare queste difficoltà necessarie per la nostra vita, accogliendole come qualcosa che fa parte di noi e che ci ha permesso di crescere, sentendo come, in questo modo, ci espandiamo e diventiamo più forti. Alcuni bambini si ribellano ai loro genitori, oppure agiscono al loro posto, credendo in questo modo di aiutarli. Tendono a comportarsi "da grandi", mentre i genitori diventano "piccoli" ai loro occhi. La superbia che appare nella ribellione e nel processo di "sostituzione da piccolo a grande" è in realtà un segno di grande debolezza.

Altri bambini temono che accettando totalmente i loro genitori prenderebbero in sé anche tutto ciò che di spaventoso e terribile vedono in loro.

Nel tentativo di compensare cosa loro manca, molti di coloro che rifiutano i loro genitori si gettano nel cammino spirituale cercando l'Illuminazione e l'Autorealizzazione. Tuttavia, avendo rifiutato i loro genitori, hanno anche rifiutato se stessi ed è per questo che si sentono irrealizzati e vuoti. Solo restando "piccoli" davanti ai nostri genitori possiamo prendere quello che loro ci danno, crescendo fino a poter ritrasmettere a nostra volta ciò che ci è stato dato.

RAPPORTI DI COPPIA

Non possiamo insomma trasmettere ad altri quello che non abbiamo preso. Questo è evidente soprattutto nel **rapporto di coppia**, che rappresenta la base di tutti i rapporti umani e verso cui siamo attratti in modo irresistibile. Quando si incontrano, uomo e donna si accorgono che ad entrambi manca qualche cosa e che, per essere completi, ognuno ha bisogno dell'altro.

Questo forte desiderio che li spinge l'uno verso l'altra rappresenta secondo Hellinger il più potente movimento verso la Vita, legato strettamente all'origine della Vita stessa.

Questo amore e questo desiderio conducono verso una sfida importante, perché possono implicare la massima felicità, o la più profonda infelicità, ma in ogni caso ci fanno crescere. **Quando un uomo ammette che gli manca una donna e una donna ammette che le manca un uomo, compiono entrambi un atto di umiltà.**

Alcuni preferiscono evitare questa ammissione: l'uomo può, per esempio, sviluppare la sua parte femminile e la donna la sua parte maschile. In questo modo, non hanno più bisogno della controparte e possono vivere senza l'altro. Di fatto, però, **un rapporto di coppia può funzionare solo se entrambi ammettono di sentire la mancanza dell'altro e di avere bisogno dell'altro per essere completi. Solo donando all'altro ciò che gli manca lo saranno.**

Questo amore si estende oltre i rapporti di coppia quando nascono i figli e si trasforma, in questo caso, nell'amore per i figli, dai quali ritornerà poi ai genitori stessi. I figli cresceranno e cercheranno poi un compagno o una compagna per continuare il flusso della Vita. Con il trascorrere del tempo, l'amore assorbe quindi sempre più cose e sempre più persone, ma ciò è possibile solo se accettiamo questo amore e lo viviamo in modo profondamente umano.

L'attrazione tra uomo e donna è spesso irresistibile, ma inizialmente essi si vedono ancora come due individui, si tratta solo di "io e te". Tuttavia, dietro all'uomo ci sono anche suo padre e sua madre, i nonni, i fratelli e le sorelle, tutto quello che è accaduto nella sua famiglia. Si tratta quindi di un intero sistema, che è in attesa di quella donna.

La stessa cosa vale ovviamente per la donna, perché entrambi questi sistemi sono in attesa di portare a compimento qualcosa che è rimasto irrisolto nel passato. **Il sistema di ognuno dei due componenti la coppia non guarda solo all'altro o all'altra, ma al sistema dell'altro o dell'altra, con il fine di generare un nuovo destino comune per risolvere quello che era rimasto in sospeso.**

Se un membro di una o entrambe le famiglie è stato escluso (per esempio un partner precedente, un bambino abortito, abbandonato o dato in adozione, oppure qualche persona di cui ci si vergogna), egli sarà presente all'interno del nuovo rapporto appena nato e in quella famiglia. Solo accogliendo il membro escluso nella propria famiglia l'uomo e la donna saranno liberi di vivere completamente il loro rapporto.

"TI AMO"

L'amore non è quindi qualcosa di personale. **Il singolo individuo è troppo piccolo per pronunciare la frase "ti amo".**

Dietro a ciascuno degli innamorati ci sono i genitori, gli antenati e i loro destini. Gli innamorati, dopo essersi conosciuti, sono pervasi da un senso di felicità profonda, non assaporata prima, e da un bisogno dell'altro che percepiscono come amore. Se lui dice a lei "ti amo" e anche lei gli risponde "ti amo", sono pronti per formare una coppia.

Questo è però solo l'inizio. L'esito futuro dipende da molti fattori e dalla risposta a queste domande: "metto qualcosa in questo amore, oppure mi aspetto qualcosa?" "sono maturo e pronto a dare e ricevere?".

L'innamoramento ci fa incontrare, ma poi ci risveglieremo improvvisamente per vedere l'altro come è in realtà: solo a questo punto inizia l'amore vero tra un uomo e una donna. Hellinger definisce questa fase "amore al secondo sguardo".

All'inizio, i componenti la coppia non sanno se il loro amore è sufficiente a unirli per sempre, non conoscono i lati oscuri delle loro origini, il loro destino e quello che li attende. Né sanno se il loro amore potrà sopravvivere quando, e se, verrà alla luce ciò che fino a quel momento era rimasto nascosto. Alla frase "ti amo" manca quindi qualcosa che prepari la coppia al compito che l'aspetta e che le permetta di trovare la



pienezza e la profondità necessarie a crescere oltre l'amore a prima vista: la frase "*ti amo e amo ciò che guida te e me*" sembra dunque più adatta. Se pronunciano questa frase, l'uomo e la donna non si focalizzano più solo su se stessi e sulle loro esigenze, ma guardano anche a qualcosa che va oltre loro stessi. Anche se ancora non possono comprendere tutto quello che questa frase implica e quale sarà il loro destino individuale e come coppia, preparano e rendono possibile l'amore al secondo sguardo dopo quello a prima vista.

I TRE CARDINI DEL RAPPORTO DI COPPIA

Esistono tre aspetti fondamentali su cui poggia il rapporto di coppia. **L'aspetto più importante è il rapporto sessuale.** Ad esso è orientato il rapporto ed è indispensabile per il rapporto stesso, perché la vita può continuare solo

attraverso il rapporto sessuale. **Nell'amore che si manifesta nel rapporto sessuale agisce la forza più potente che esista, la forza vitale.** Hellinger sostiene che si tratta di una forza grande, **superiore a qualsiasi forza spirituale, una forza che proviene da Dio e in cui il Divino si manifesta portandoci in armonia con l'essenziale dell'Universo.** L'impulso attraverso cui si manifesta agisce al di là di noi stessi, ci prende al proprio servizio e ci fa crescere. L'atto sessuale, inoltre, crea un legame profondo che non consente più lo scioglimento della coppia. Poiché le sue conseguenze sono molto profonde, non dovrebbe essere sottovalutato o considerato con leggerezza.

Ne sono testimonianza il profondo dolore e il senso di colpa e di tradimento che colpisce una coppia in caso di separazione: quest'ultima non è realmente possibile se tale legame non viene percepito e accettato. Le ripercussioni si hanno anche sui rapporti successivi. Le costellazioni familiari hanno evidenziato che un figlio nato da un rapporto successivo rappresenta il partner precedente di cui prova gli stessi sentimenti che manifesta poi ai suoi genitori. Questo conferma che i rapporti precedenti continuano ad agire anche quando sono apparentemente terminati. Si è osservato anche che nei rapporti di coppia successivi ognuno dei part-

ner non è di solito in grado di accogliere il nuovo compagno nello stesso modo completo con cui aveva accolto il precedente. La soluzione di questo problema avviene quando si continuano a rispettare e amare i partner precedenti, cosa che, purtroppo, non è sempre possibile, causando situazioni pesanti e dolorose.

Il secondo aspetto è quello dell'amore del cuore. L'amore sessuale agisce meglio se origina dall'amore del cuore e ne rappresenta il completamento. Tuttavia, questi due tipi di amore possono esistere individualmente e indipendentemente l'uno dall'altro.

Il terzo aspetto è la vita in comune: anche questa può esistere anche senza la sessualità e, a volte, anche senza amore, perché accade che alcune coppie restino insieme anche quando non provano più amore profondo.

GLI ORDINI DELL'AMORE E LE COSTELLAZIONI FAMILIARI

Esiste il pensiero, diffuso in molti, che sia sufficiente amare abbastanza perché tutto sia in ordine. Molti genitori pensano che sia sufficiente amare abbastanza i propri figli perché questi crescano come loro desiderano. Tuttavia, spesso restano delusi poiché, evidentemente, questo amore da solo non è sufficiente. L'amore deve sottostare a un ordine che gli viene imposto per poter essere efficace. L'amore e i rapporti interpersonali hanno maggiore probabilità di prosperare se siamo a conoscenza di questi ordini "Ordini dell'Amore".

Per esempio, **il primo ordine dell'amore è l'assoluta parità fra l'uomo e la donna, pur nel rispetto delle reciproche diversità. Il secondo ordine dell'amore riguarda invece l'equilibrio tra dare e ricevere.** Se uno dei due dà più dell'altro, il rapporto risulta disturbato e necessiterà di un riequilibrio. In un rapporto sano, ognuno dà all'altro un poco di più di quanto ha ricevuto, aumentando così la possibilità di scambio e la felicità comune. Questo bisogno di compensazione agisce anche in senso negativo. Se uno dei partner fa un torto all'altro, quest'ultimo sente l'esigenza di fare la stessa cosa come un bisogno irresistibile. In questo caso, l'aver subito un torto dà la sensazione di avere dei diritti particolari e porta a fare all'altro un danno non uguale a quello ricevuto, ma un po' superiore. Purtroppo, in questo modo lo scambio di male aumenta in modo esponenziale nella coppia, come pure la generale infelicità. Hellinger sostiene che esiste tuttavia una soluzione: la cosiddetta "vendetta amorevole".

Questo significa la possibilità di ritornare del male all'altro, ma stavolta in una quantità leggermente inferiore. Lentamente la compensazione nel

male cessa ed entrambi i partner possono ricominciare a dare e a prendere nel campo del bene. **La conoscenza e l'applicazione degli Ordini dell'Amore consentono di risolvere molti problemi nell'ambito di una famiglia.**

Gli Ordini dell'Amore agiscono anche all'interno dei lignaggi familiari, e l'ignorarli può produrre serie conseguenze.

Per esempio, se una donna ritiene di essere migliore della propria madre, non potrà rispettare gli uomini, non riuscirà a capirli e si comporterà come qualcuno che non ne ha bisogno. Infatti, se crede di essere migliore di sua madre penserà, in modo subconscio, di essere una moglie migliore per suo padre.

Questo significa che "sente" di avere già un suo uomo e che non ha bisogno di un 'altro'. Per diventare pienamente donna e rispettare il suo uomo dovrà porsi nella corretta posizione nei confronti di sua madre, essendo lei la piccola di fronte a sua madre. Tutto questo vale ovviamente anche per gli uomini di fronte al padre. In conclusione, **l'uomo impara a rispettare le donne dal padre, mentre la donna impara a rispettare gli uomini dalla madre.**

LE COSTELLAZIONI FAMILIARI

Oltre a rivelare ciò che è nascosto o sommerso, le costellazioni danno anche indicazioni riguardo alla soluzione dei problemi, portando l'interessato sulla strada per liberarsi da un irretimento. Tuttavia nelle costellazioni è **possibile la risoluzione dell'irretimento solo se l'interessato si mette in contatto con qualcosa di più grande, lasciando dietro di sé il passato per aprirsi a ciò che è totalmente nuovo (e che potrebbe fare paura)**. Il sapere culturale e la razionalità non sono di grande aiuto. È invece necessaria una particolare forza che deriva, da una parte, da un corretto legame con i genitori e gli antenati e, dall'altra, dall'aprirsi a qualcosa di più grande per entrare in sintonia con ciò che ci guida. Questa Forza può renderci liberi di accogliere con felicità l'amore nella sua pienezza e totalità. Altre volte, tuttavia, questo non è al momento possibile. Se ci accorgiamo della impossibilità, per noi o per i nostri compagni, di superare un limite (ossia un irretimento) è importante arrivare a riconoscere questo limite senza ostinarsi a voler cambiare le cose a tutti i costi. In un rapporto di coppia questo può significare una vera e propria "morte" del rapporto, ma possiamo comunque accettare con amore questa morte dicendoci reciprocamente: **"ti amo e amo me stesso insieme alla Forza più grande che ci guida"**.