

TRANS *personale*

LUCIANO SILVA

COSTELLAZIONI FAMILIARI SCIAMANICHE



*Storie dai giardini
della preesistenza*

Edizioni



Crisalide

LUCIANO SILVA

COSTELLAZIONI FAMILIARI SCIAMANICHE

*Storie dai giardini
della preesistenza*



© Copyright 2016 – Edizioni Crisalide

Prima edizione: marzo 2017

Edizioni Crisalide, Via Campodivivo, 43
Spigno Saturnia (LT)

www.crisalide.com – info@crisalide.com

ISBN: 978-88-7183-225-8

AVVERTENZA:

Ricordiamo che con l'espressione 'guarigione sciamanica' ci riferiamo agli aspetti spirituali della malattia. Le pratiche descritte in queste pagine, quindi, non hanno finalità diagnostiche o terapeutiche, che possono essere perseguite solo da un operatore competente.

Un trattamento di tipo sciamanico non sostituisce quelli medici, farmaceutici o psicologici.

Le tecniche e le pratiche descritte in questo libro sono sempre state effettuate sotto la supervisione di uno sciamano, di un terapeuta o, comunque, di un facilitatore esperto.

I termini "guarigione", "terapia" e "malattia" sono da intendersi esclusivamente in senso energetico e spirituale, e non in senso medico o psicologico.

L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per un uso improprio del contenuto di questo libro.

Le storie raccontate testimoniano soltanto alcune delle centinaia di costellazioni familiari sciamaniche svolte nel corso di alcuni anni di lavoro. Nomi, circostanze e luoghi citati sono stati modificati per rispetto della privacy di tutte le persone coinvolte.

INDICE

Nota dell'Autore	11
Ringraziamenti	13
Introduzione	15

PARTE PRIMA:

Sciamanesimo e Costellazioni Familiari

1. Camminando con le storie	19
2. Gli antefatti	27
3. Che la storia abbia inizio	37

PARTE SECONDA:

Storie dai giardini della preesistenza

4. Nomen omen	51
5. Gli emigranti	61
6. La gabbia d'oro	73
7. Anche i ratti di notte dormono	83
8. I figli sono come mestoli di legno	93
9. L'opera alchemica	101
10. La strada che segui ha un cuore?	109

Bibliografia	113
L'Autore	119
Risorse didattiche e contatti	123

*Il duende è una raffica momentanea di ispirazione,
il rossore di tutto ciò che è veramente vivo ...
Ha bisogno del tremito del momento e poi
di un lungo silenzio ...*

— FEDERICO GARCIA LORCA

Nota dell'autore

Con il termine Costellazioni Familiari Sciamaniche® intendiamo l'applicazione dello sciamanesimo alle costellazioni familiari, volte a risolvere irretimenti e problematiche sistemiche di tipo genealogico.

Il termine Costellazioni Sciamaniche® riguarda l'applicazione dello sciamanesimo alle costellazioni, al fine di far emergere dinamiche sistemiche non necessariamente riconducibili ad ambiti genealogici e familiari, ad esempio: la memoria di vite precedenti, l'evoluzione dell'anima, le relazioni con diverse parti di sé, con i propri spiriti guida, gli animali di potere e con la propria professione, e altro ancora.

Nel testo, per semplicità, ci riferiremo all'uno o all'altro termine indifferentemente.

Con il termine "cliente" intendiamo colui che chiede di sviluppare un proprio tema attraverso una costellazione sciamanica. Lo preferiamo a "paziente", perché la parola non è associata a idee e sensazioni di disagio e di malattia. In tal senso, il "cliente" è una persona che entra in una relazione attiva con il terapeuta per ottenere il cambiamento richiesto.

Costellazioni Familiari Sciamaniche® e Costellazioni Sciamaniche® sono marchi registrati dall'Associazione culturale 'Il Cerchio Sciamanico'.

Somatic Experiencing® è un marchio registrato dalla Foundation for Human Enrichment, Boulder, Co, USA.

Introduzione

*L'Universo è un sogno sognato da un singolo sognatore,
in cui sognano anche tutti i personaggi del sogno.
Perciò, ogni cosa interagisce e si armonizza con tutto il resto.*

– Arthur Schopenhauer

Ogni storia ha inizio da un grande sogno, ma talvolta il sogno della nostra vita si innesta su quello dei nostri antenati. Come dicono i nativi d'America, noi nasciamo nell'istante in cui nostro padre e nostra madre cominciano a cantare la nostra canzone, nell'istante in cui ci sognano. E non può essere che così. Ognuno di noi, però, ha una sua Grande Storia da raccontare, quella della sua anima che, magari, ha attraversato secoli o millenni per arrivare fin qui e offrirci la possibilità di vivere un sogno tutto nostro ancora più bello. Ma quando il nostro grande sogno vuole portarne a termine uno lasciato in sospeso da chi ci ha preceduto, allora gli spazi diventano ristretti, il sogno stesso si svuota e, talvolta, diventa patogeno. La ristrettezza di cui parliamo è quella dello spirito. Il nostro sguardo non riesce più a varcare l'orizzonte e si spegne nel ricordo sbiadito di una vita trascorsa e consegnata all'oblio. Nelle costellazioni capita che i rappresentanti guardino a terra, si volgano a un defunto e alla morte rinunciando, così, alla vita.

Le costellazioni familiari ci danno la possibilità di aprire un varco nell'inconscio collettivo familiare per far emergere ciò che di irrisolto, confuso o malato è depositato nella nostra memoria cellulare, nei muscoli, nella mente, e chiede di essere visto, accolto e congedato. Tutto quel che accade nella realtà ordinaria, avviene prima nel mondo dello spiri-

to e dell'invisibile, nella dimensione del sogno e della visione. Le costellazioni familiari sciamaniche ci aprono a questi spazi, dove l'essenziale emerge immediatamente assieme a straordinarie possibilità di trasmutazione e guarigione, e a forze che vanno al di là della comune percezione. Secondo lo sciamanesimo, gli spiriti esistono, sono reali; e tutti noi per grazia dell'universo – ne abbiamo alcuni come alleati, pronti a sostenerci, a proteggerci, e a ricreare la connessione con quel mondo che i nostri occhi, offuscati da secoli di convenzioni sociali e dogmatismo religioso e scientifico, non sono più capaci di vedere.

In questo spazio si respira un'aria diversa, risplende un'altra luce, regna un amore incondizionato e compassionevole in grado di accogliere tutto e tutti. In esso ci apriamo a un nuovo futuro, riprendiamo a vivere la nostra Grande Storia.

PARTE PRIMA

Sciamanesimo e costellazioni familiari

CAMMINANDO CON LE STORIE

*Gli uomini non capiscono quasi mai
che è possibile rinunciare a qualsiasi cosa
nella propria vita, in qualunque momento,
in un battito di ciglia.*

– Carlos Castaneda

Ci sono altri spazi dove stare, altri mondi da visitare, ma in questo momento vi trovate qui, il vostro cammino vi ha portato a incontrare una prospettiva differente, quella delle costellazioni familiari. Parlando di questo metodo ormai diffuso anche negli Stati Uniti, un nativo americano disse che l'approccio fenomenologico usato nelle costellazioni si ritrova in molte cerimonie celebrate nelle loro comunità, sempre più necessarie oggi come baluardo contro le disarmonie e le malattie introdotte dall'“uomo bianco”, dopo il genocidio delle tribù e l'emigrazione forzata lontano dalle loro terre. Come sostiene Dan Cohen, un facilitatore americano che ha lavorato con loro, i nativi si servono delle costellazioni familiari per rivelare l'ovvio: ma ciò che è ovvio per un nativo, purtroppo non lo è più per noi. Vittime da generazioni dei nostri irretimenti, perpetuiamo schemi e modelli erranei e ingannevoli, soffocati da doveri e compiti che hanno spesso la loro genesi nelle nebbie del tempo. Strappato dal naturale contatto con il divino, ingabbiato tra dogmi e ideologie, l'uomo moderno vive frammentato e isolato, tentando di colmare, spesso con metodi violenti e nocivi, il grande vuoto che sente dentro, privo di scopo e

significato, senza rendersi conto che l'unica via per riuscirci è quella di ripristinare il contatto con la natura e le risorse spirituali di cui è ricco.

Sviluppare una costellazione sciamanica è come sviluppare una storia, rappresentare in uno spazio sacro, in forma cerimoniale e rituale, ciò che è e chiede di essere visto, affidandosi totalmente al linguaggio e all'opera degli spiriti. Sono essi che irrompono sulla scena attraverso un movimento risolutore, annunciandosi con un profumo di rosa, un'invisibile carezza, o un mutamento improvviso nello sguardo dei partecipanti. La visione sciamanica ci riporta a una concezione del mondo diversa, non composta da oggetti solidi, incapsulati nei loro nomi e sottoposti all'azione di leggi fisiche ritenute valide in un certo periodo storico. È interessante osservare come le lingue europee siano costruite in base ai nomi: prima c'è un soggetto, poi l'azione che egli compie in relazione con tutto il resto; al contrario, molte lingue native si fondano sui verbi, che esprimono un'azione, un movimento, un processo; i loro destinatari vengono soltanto dopo. Se pensiamo alla medicina, per esempio, subito associamo alla parola una pillola, una terapia, un medico, un ospedale, qualcosa di ben definito, che possa essere concettualizzato. Per un nativo, invece, la cura è un'attività, un movimento che riporta equilibrio e armonia; è un tamburo percosso in un cerchio sacro, un vento che soffia gentile tra le foglie di un salice, una pianta che nasce, la ruota di medicina che d'inverno si riflette nel cielo stellato. Nonostante i loro vocabolari siano così poveri di nomi, queste culture sono giunte fino a noi grazie alla trasmissione orale, perché il linguaggio non verbale dei corpi, delle anime e dello spirito dice più di mille parole.

Raccontare storie diventa una forma di terapia. In molte popolazioni tribali lo sciamano è anche uno *storyteller*, un cantastorie, e la guarigione avviene narrando la propria in un cerchio attorno al fuoco, accogliendo le visioni degli

altri presenti/partecipanti, per poi raccontarla nuovamente – diversa – e concluderla in un altro luogo, in un altro modo, questa volta con effetti più benefici. Seguendo l'insegnamento dei popoli nativi e degli sciamani, le costellazioni si svelano come un teatro sacro, dove la storia personale e familiare si dischiude alla nostra coscienza rivelando i suoi segreti e i suoi conflitti, mentre gli spiriti compassionevoli invitati a partecipare parlano direttamente alla nostra anima. Quando il lavoro delle costellazioni incontra il movimento degli spiriti e la saggezza indigena, la storia personale diventa cerimonia, celebrando la vita così com'è, con le sue sofferenze e i suoi piaceri, le luci e le ombre. Quando la voce degli spiriti penetra come un soffio vitale tra le piaghe delle umane vicende, il metodo usato in questo libro diventa esso stesso medicina. Abituati a terapie basate sulla parola e sulla disperata ricerca di un significato, scavando in quel vago, misterioso ripostiglio chiamato inconscio, scopriamo che la storia non è un racconto verbale, ma la voce silenziosa di forze antiche. Attraverso movimenti diretti ed essenziali, queste forze agiscono per rischiarare l'ombra con una luce che, forse, già da tanto tempo splende nelle segrete camere dell'anima personale e familiare, o nello scrigno di qualche coscienza collettiva.

Le costellazioni familiari sciamaniche, dunque, diventano cerimonie che si sviluppano necessariamente in circolo, perché, come disse Alce Nero, "il potere del mondo si manifesta nel cerchio, e ogni cosa tende ad essere circolare". Il facilitatore è seduto assieme ai partecipanti in uno spazio fatto di silenzio, raccoglimento, astensione dai giudizi e reciproco rispetto. Nei *talking circle* dei nativi americani, gli anziani, seduti assieme ai più giovani, si passano un oggetto sacro, come un bastone parlante o delle piume di preghiera, e ciascuno ha la libertà di dire ciò che vuole, mentre gli altri ascoltano in silenzio, con il cuore aperto e disponibile, fino a quando il giro è terminato. La geometria sacra

del cerchio, e della cerimonia che in esso si svolge, esprime la visione olistica comune ai popoli indigeni: chiunque sia presente è unito agli altri dal medesimo intento e dallo stesso tratto di cammino, sia egli protagonista o no di un racconto comune, perché la storia raccontata dalla persona che soffre diventa in quel momento la storia di tutti. Una motivazione accomuna ogni partecipante all'interno del cerchio, ed è la reciprocità del dare. Questo tacito accordo invoglia ad agire nello spazio e dallo spazio del cuore con una generosità, un'attenzione e una disposizione che già sono elemento terapeutico. Nessuno risponde, nessuno interviene; non c'è nulla di giusto o di sbagliato; chi è presente nel cerchio è rispettato come guaritore; ciascuno vi porta la propria malattia, ma anche la propria medicina. La soluzione non arriva tramite la parola o una risposta, ma emerge da sé, dallo spazio multidimensionale che si è aperto. Al suo centro gli spiriti sono accolti e coinvolti. La disposizione in cerchio implica, inoltre, che ogni partecipante non sia un semplice osservatore, ma un protagonista cosciente assieme a tutti gli altri e nel medesimo istante, al fianco dei propri antenati e degli spiriti alleati. In questo modo, tutti possono dare un contributo personale, diretto o indiretto, alla guarigione, permettendo che la soluzione al problema esposto si manifesti.

Forse l'assenza di giudizio che si riscontra in molte culture indigene ha origine nel loro profondo vincolo con una più grande storia collettiva, quella della vita. Il reverente legame che a essa le unisce, ingloba la loro storia in una vicenda più ampia, cui partecipano non soltanto gli esseri a due gambe, ma anche quelli a una gamba sola, e a sei, a otto gambe, ogni cosa che strisci, nuoti o voli, visibile o invisibile. In molte tradizioni sciamaniche le storie insegnano che tutti gli esseri un tempo erano un popolo... delle piante, degli uccelli, delle pietre, delle nuvole. Tutto è connesso, tutti siamo colpevoli e innocenti, allo stesso tempo, di ciò

che accade; tutti responsabili. Noi siamo parte del tutto e il tutto è parte di noi.

Le costellazioni sciamaniche, quindi, ripropongono questo legame reciproco tra le creature, gli esseri in forma umana presenti al rito e quelli che vi partecipano in altre forme. Spostare l'attenzione dall'“Io”, così prezioso per la cultura occidentale moderna, al ben più inclusivo “Noi”, spontaneamente presente nelle comunità tribali, rende più evidente l'efficacia di questo metodo, che ristabilisce la connessione perduta tra l'uomo e gli altri esseri viventi. Ritornare al “Noi” durante il processo di guarigione delle costellazioni familiari permette, così, di riportare al centro gli esclusi, gli emarginati, e di curare al tempo stesso l'alienazione individualistica ed egocentrica del mondo d'oggi, principale causa della confusione e della frammentazione che affligge le nostre anime. Tutto ciò che escludiamo ci possiede; tutto ciò che includiamo ci rende liberi. La coscienza e la saggezza che scaturiscono dalla connessione col tutto intorno a noi tornano di nuovo al centro della consapevolezza o inconsapevolezza collettiva. La centralità del collettivo, soprattutto nelle culture indigene che vivono in ambienti inospitali, è da sempre strumento indispensabile di sopravvivenza, crescita e prosperità. Ciascuno ha un proprio ruolo e una propria funzione all'interno di queste comunità organiche, che rispettano in modo naturale e spontaneo le leggi dell'amore, così come Hellinger le ha esposte e illustrate. Gli anziani vengono prima dei più giovani, nessuno è escluso, ciascuno ha la possibilità di chiedere ammenda per i torti subiti, ristabilendo il principio interrotto di reciprocità e l'equilibrio tra dare e ricevere. Perciò, molti indigeni hanno una coscienza spontanea del legame naturale che unisce tutto e tutti.

La cerimonia per risolvere un irretimento con un antenato, che sta producendo effetti distruttivi e disfunzionali sui discendenti, può essere avvicinata a quella del popolo Navajo chiamata *sand painting*: attraverso la preghiera, si invocano

innanzitutto gli spiriti di guarigione e gli antenati, creando uno spazio sacro. Al suo interno, quindi, si sviluppa un disegno – spesso associato a uno *smudging*¹ di salvia bianca o altre erbe – che ha l'effetto di aprire sia lo spazio sia le persone presenti. Chi è al centro della cerimonia espone il proprio problema. Dopo che gli spiriti hanno portato alla luce l'irritamento con un antenato, si crea un dipinto con sabbie policrome, che rappresenta la storia familiare o personale del cliente, oppure il luogo al quale la sua malattia o il disagio sono in qualche modo connessi. Dissolvendo gradualmente il dipinto di sabbia con canti e preghiere, svanisce anche l'identificazione o l'irritamento con l'antenato che ha causato il problema.

Così come i nativi espongono i drammi personali o familiari riuniti in cerchio attorno al fuoco, facendo disegni di sabbia, riportando aneddoti e grandi storie di medicina nella capanna sudatoria, anche questo libro vuole accompagnarvi nell'esplorazione delle costellazioni familiari sciamaniche, dalla loro nascita sino all'attuale evoluzione, raccontandole direttamente attraverso le storie di uomini e donne che hanno incontrato, in una sorta di teatro magico e onirico, il lampo chiarificatore e il potere palinogenetico degli spiriti.

Noi viviamo di storie, che sono la via più breve per arrivare all'essenza delle cose, il modo più semplice per ricordare e trovare il significato di una scoperta. Esponendo e sviluppando in forma di racconto i nostri drammi, le malattie e i loro sintomi, riusciremo, anche se per poco, a uscire dal tempo ordinario per accedere a una dimensione di verità, negataci dal nostro dialogo interiore intessuto di paure e di parole. Il nostro mondo è fatto di storie. Se non ci rendiamo conto che stiamo vivendo un sogno, una delle tante

1. Sulla pratica di purificazione ottenuta bruciando erbe o resine si veda Luciano Silva, *Sciamanesimo e Guarigione. Guarigione dell'anima e metamorfosi dell'io*, Edizioni Crisalide, 2015.

possibili nostre storie personali, è perché viviamo in uno spazio ristretto, delimitato dal ruolo o dalle definizioni che gli altri e le loro aspettative hanno dato di noi; o perché stiamo aderendo incondizionatamente a una qualche forma di coscienza collettiva. Ecco, allora, che la nostra storia si ripete sempre uguale, costantemente e noiosamente uguale, e magari scopriamo troppo tardi che stiamo vivendo la storia di altri, intrappolati in sogni e aspettative che non ci appartengono. Facciamo lavori in cui non ci riconosciamo, obbediamo a copioni estranei, portiamo sulle spalle la depressione di nostra madre o l'assenza di nostro padre. Abbiamo la stessa espressione di un nonno morto in guerra oppure, nell'incapacità di diventare madre, ricordiamo la nonna morta di parto; o, ancora, andiamo all'estero in cerca di lavoro, come secoli fa ha fatto la nostra famiglia emigrata. Se, invece, ci risvegliamo dal torpore di una storia estranea, cominciamo con coraggio a viverne una più grande, quella della nostra vita, rientrando in contatto con la forza potente che emanano le nostre più autentiche sorgenti di guarigione, coraggio e creatività.

Secondo i primi popoli indigeni dell'Australia non siamo noi a dover cercare grandi storie, ma sono le grandi storie a inseguirci nel tentativo di parlare con noi. Tutto ciò che dobbiamo fare è andare nei luoghi giusti per incontrarle, e farci trovare pronti ad accoglierle!

Esplorando le costellazioni sciamaniche, troverete storie che vi faranno sentire a vostro agio; altre vi porteranno in zone scomode, che cercherete di respingere. In tal caso, vi incoraggio a invocare i vostri antenati, comunque li vediate o li percepiate, invitandoli a partecipare e a leggere con voi quella particolare storia. In questo libro condivido con voi qualcosa che non riguarda la psicoterapia o la psicogenealogia. Pur con il suo indubbio valore e la sua efficacia, la psicoterapia esprime una precisa visione del mondo, che si riflette in una coscienza collettiva basata su un insieme

di credenze. Non vi chiedo un atto di fede. Se qualcosa si scontra con la vostra visione del mondo, potrete decidere che queste mie parole non hanno senso e non ascoltarle più; oppure, potrete fare un respiro profondo, distendere il corpo e cercare di accoglierle. Non spingo mai nessuno a stare a lungo in un territorio che è troppo scomodo per lui. Considerando, però, che entreremo in uno spazio sacro, spesso del tutto nuovo e inconsueto, posso solo incoraggiarvi a confidare nella vostra innata sete di conoscenza e nella volontà di esplorare territori nuovi.

E allora, per chi è questo libro?

Visto che lo avete tra le mani, potrebbe essere anche per voi.

Se siete interessati alle costellazioni familiari, come facilitatori, partecipanti, semplici studiosi o terapeuti, potrete scoprire che l'approccio sciamanico è utile per la vostra pratica, e che gli strumenti sciamanici introdotti in forma di rituali o di cerimonie nelle costellazioni possono gettare un seme per il vostro futuro. Se, al contrario, non siete nulla di tutto questo, magari troverete in queste pagine qualche racconto che può ispirare e nutrire la vostra vita e le sue relazioni.

Le storie raccontate si sono svolte nei giardini della preesistenza, in un luogo che ha preceduto la nascita di coloro che, per ironia della sorte o per fortuna, ne stanno raccogliendo oggi i frutti. Quando ce n'è uno guasto, gli spiriti compassionevoli ci permettono di vederlo, riconoscerlo come parte di quella famiglia di frutti e onorare la sua vita che ha seguito semplicemente un destino avverso o diverso dagli altri. Questi frutti non sono cattivi, benché abbiano ferito, disonorato, ucciso, tradito, o messo azioni e parole; ma potrebbero essere pericolosi se restano ancora in contatto con gli altri. Tuttavia, nonostante tutto, fanno comunque parte di quella famiglia; dunque, meritano un loro posto. E non potrebbe essere altrimenti.