



Collana di  
Psicologia

Bert Hellinger



# I due volti dell'amore

*Come far funzionare l'amore  
nei rapporti affettivi*

Edizioni



Crisalide

# INDICE

Gunthard Weber e Hunter Beaumont

## I DUE VOLTI DELL'AMORE

Come far funzionare l'amore  
nei rapporti affettivi



Prefazione all'edizione italiana	8
Prefazione all'edizione inglese	11
Introduzione	15

### **PARTE PRIMA:**

#### **FENOMENOLOGIA DEI SISTEMI DI RELAZIONI**

1.	Sensi di colpa, innocenza e limiti della coscienza	27
2.	L'uomo e la donna: il fondamento della famiglia	61
3.	Genitori e figli	131
4.	La coscienza del gruppo familiare	195
5.	L'amore e l'Anima Universale	241

### **PARTE SECONDA:**

#### **CONSIDERAZIONI PSICOTERAPEUTICHE**

6.	L'atteggiamento terapeutico	257
7.	Alcuni interventi utili	310
8.	Temi specifici della psicoterapia sistemica	367

Appendice	394
-----------	-----



# PREFAZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA

Ciascuno di noi fa parte di una famiglia con cui vive ed a cui è legato, che lo voglia o no. Spesso continuiamo a ripetere conflitti e malesseri nelle nostre esperienze, oppure portiamo sulle spalle pesi che non ci appartengono. O anche, viviamo a nostra insaputa il tragico destino di un familiare, scomparso da tanto tempo e mai conosciuto. Tutte queste dinamiche ci legano in modo negativo alla famiglia, impedendoci di guardare in avanti con forza gioiosa e decisione.

Siamo per così dire prigionieri di una invisibile tela di ragno.

In realtà siamo come un anello nella catena delle generazioni e spesso ci troviamo a pagare pesanti debiti lasciati dai nostri avi; esiste come una sorta di "fedeltà invisibile" che ci spinge a ripetere inconsciamente qualcosa che non appartiene al nostro proprio destino. Tutto ciò ci rende molto meno liberi di quanto possiamo sopporre e "irretiti" nella sorte, il più delle volte tragica, di altri familiari. Spesso gli intrecci si estendono per diverse generazioni e si muovono su un piano arcaico della psiche che viene negato all'analisi o al pensiero razionale.

Questo può avvenire, con frequenza maggiore di quanto si possa sopporre, quando un membro della famiglia è stato escluso o dimenticato per via del suo tragico destino: una donna morta di parto, un fidanzato disperso in guerra, una sorellina morta in giovane età; questi destini hanno in comune il fatto di essere troppo pesanti per chi rimane. In questo caso, un giovane delle nuove generazioni prenderà su di sé il compito di ricordare l'escluso, seguendolo nel suo destino o nella morte. Allo stesso modo qualcuno potrà incontrare nella sua vita difficoltà che appartengono soprattutto ad un suo predecessore.

Le costellazioni sistemico-fenomenologiche, perfezionate da Bert Hellinger, aiutano a portare alla luce questi irretimenti o identificazioni nascoste con altri membri della famiglia, spesso scomparsi da tempo. Da oltre un decennio, questo lavoro sta registrando una eccezionale espansione nei paesi di lingua tedesca, sia a livello specialistico che fra la gente comune.

Oggi questo metodo, ma si tratta in realtà di una filosofia e di una visione del mondo e della vita, è largamente usato in Austria, Germania e Svizzera, nei più svariati campi: nella terapia individuale, di coppia, di gruppo, nelle carceri, nelle scuole, in azienda, nelle istituzioni, per la soluzione di conflitti, ecc..

Dove esistono sistemi, lì si possono applicare le costellazioni, per trovare buone soluzioni.

L'amore cieco e infantile può fare ammalare, nella illusione segreta di poter guarire o salvare magicamente qualcuno con il proprio sacrificio. Quando però la persona prende coscienza di questo irretimento, dovrà prendere atto che non serve a nulla, anzi aumenta la sofferenza di tutti. Questa nostra impotenza di fronte al destino è molto dolorosa da accettare. L'amore tuttavia resta e, in forma matura e consapevole, può diventare una potente forza propulsiva di guarigione e riconciliazione.

Le costellazioni familiari si inseriscono in modo puntuale, fornendo verifiche e conferme, anche all'interno del quadro scientifico che ormai si va delineando dopo la storica svolta segnata dalla nuova fisica di Albert Einstein, infatti ora ci si comincia a spiegare come e perché esseri umani e non umani possano influire gli uni sugli altri a distanza, con mezzi diversi dal linguaggio e dalla vista diretta. Da circa quindici o vent'anni comincia a farsi strada in maniera sempre più perentoria una visione scientifica avanzata che conferma l'ipotesi che l'essere umano, come i suoi predecessori, minerali, piante e animali, è composto di campi energetici, inaugurando una visione unitaria(olistica) dell'universo in cui ogni cosa è interconnessa e interdipendente, a prescindere dalla forma che assume in un dato istante. L'universo è quindi un intero inseparabile, un'ampia rete di probabilità intrecciate che interagiscono.

F. Capra, D. Bohm, I. Prigogine, K. Pribram, J. Sarfatti, K. Wilber, sono solo alcuni dei numerosi rappresentanti del “nuovo” paradigma scientifico e non possiamo non ricordare l'ipotesi di Rupert Sheldrake, biochimico, sulla “risonanza morfica”, concretamente sperimentabile da chiunque nel lavoro delle costellazioni familiari sviluppato da Bert Hellinger.

Per concludere, nella rappresentazione del sistema familiare (ma anche aziendale), ognuno di noi può avere accesso, nella concretezza più evidente, a dimensioni per lo più trascurate dalla mente duale, separativa, analitica, vivisezionistica. Si tratta di esporsi alle questioni chiave che danno un senso alla nostra precaria esistenza: la vita, la morte, l'amore e l'ordine, l'Anima e il suo lungo cammino di ritorno all'Uno.

La vita è il dono più grande e si manifesta in miriadi di forme meravigliose e diverse, essa racchiude in sé ogni completezza e potenzialità. La vita la possiamo cogliere solo onorando e rispettando coloro che l'hanno trasmessa a prezzo spesso di inenarrabili sofferenze.

La vita ci viene da lontano, attraverso una lunga catena di avi e la sua origine ci è del tutto sconosciuta e va ben al di là della singola esistenza umana. Onorando con umiltà i genitori, ci inchiniamo davanti alla sacralità della vita e di ciò che le sta dietro, entrando nello stesso tempo in contatto con le immense forze guaritrici delle origini, straordinario impulso per la nostra vita presente.

Diventiamo allora forse meno timorosi nell'esporsi alla morte e possiamo forse inchinarci anche davanti a lei, nostra preziosa compagna, e vedere, come dice Bert: “il tempo che ci rimane da vivere come trasformato, prezioso come l'amore che conosce l'addio e, come l'amore, pieno fino all'orlo”.

Roberto Amerio e Liselotte Binder

## INTRODUZIONE

Bert Hellinger, terapeuta della famiglia, ha il dono di catturare l'attenzione delle persone, di scuoterne i preconcetti e di incoraggiarle a pensare lucidamente.

«Qual è lo scopo di essere uomini se non quello di servire le donne?»; queste le parole dirette a un marito preoccupato del fatto che la moglie, tornando sui banchi di scuola, avrebbe avuto poco tempo da dedicargli.

«Vede, in genere le famiglie funzionano meglio quando la moglie segue suo marito», disse a una donna che viveva come un'ingiustizia il fatto di dover cambiare lavoro perché il marito era stato trasferito.

Andarono entrambi su tutte le furie. L'uomo era convinto che Hellinger fosse un femminista e la donna che fosse uno sciovinista, e ci misero un po' ad afferrare dove volesse andare a parare.

Anche quando si occupa di famiglie che affrontano i problemi più difficili (gravi malattie, morti, suicidi, tradimenti, separazioni e divorzi, incesti, aborti) Hellinger rimane saldo nella sua calma compassione, sempre in cerca di una soluzione, di una possibilità per ripristinare l'amore. Ed è sorprendente come spesso riesca ad aiutare le persone a ritrovare la speranza e ad agire, nonostante la sofferenza, in modo costruttivo. Egli, tuttavia, sa essere ruvido nella difesa dei deboli e degli emarginati. Molte delle sue osservazioni sono provocatorie e suscitano sconcerto.

«Un sacco di maschi sciovinisti dipendono da una donna e un sacco di femministe militanti sono innamorate perse di un uomo».

«L'innocenza e la colpa non coincidono con il bene e il male. Le atrocità religiose e politiche, ad esempio, vengono generalmente commesse da persone che si sentono a posto con la propria coscienza».

Dice Hellinger: «Quando riferisco senza remore ciò che osservo, la gente magari lo trova scioccante, ma poi dovrà svegliarsi e pensare alla propria situazione, a come vede le cose personalmente. L'autorità che faremmo bene a seguire si trova dentro l'anima di ciascuno di noi». Risvegliarsi è la migliore forma di protezione che si possa avere contro qualsiasi manipolazione. Aiutare la gente a considerare con onestà la propria esperienza è molto meglio che ottenerne un superficiale consenso».

Una sera, ascoltando per la prima volta una cassetta di Hellinger dopo aver condotto un incontro con un gruppo di tirocinanti in psicoterapia, mi sentii oscillare tra lo sdegno e la fascinazione. Pensai: «Com'è possibile che uno psicoterapeuta dica cose tanto dogmatiche e moralistiche?» Poi, però, il significato più profondo delle sue parole catturò la mia attenzione. Dopo l'indignazione iniziale, ne rimasi affascinato e capii cosa intendesse dire: «Non sta facendo il moralista; sta solo descrivendo certe cose. Descrive dall'interno alcune situazioni in cui assai spesso ho visto trovarsi tanto i miei clienti quanto me stesso. Sta spiegando come stanno realmente le cose». Il giorno seguente, invece di restituire la cassetta che avevo preso in prestito, la ascoltai di nuovo. Si trattava della registrazione di una sua lezione intitolata «Gli ordini dell'amore».

Nel corso dei due anni seguenti, ogni volta che ascoltavo il nastro insieme ad amici o a gruppi di tirocinanti, constatavo che molti avevano la mia stessa reazione poiché, in un primo momento, credevano che Hellinger parlasse con falsa autorità: «Lasciate che vi dica qual è la verità». Eppure, via via che ascoltavamo e discutevamo le sue osservazioni, ci rendevamo conto che Hellinger possiede una straordinaria capacità di discernere e descrivere i modelli nascosti che consentono all'amore di fluire all'interno delle famiglie.

Ciò che effettivamente vuole dire è: «Questo è quanto ho osservato, e ha aiutato molte persone a dare libero corso all'amore. Io vi offro la mia esperienza, ma non prendete quello che dico per oro colato. Dovete verificarlo personalmente». Con il tempo, non c'era più bisogno di credergli sulla parola, dal momento che anche nel nostro lavoro vedevamo succedere ciò che lui descriveva; tuttavia, dovemmo abbandonare molti dei nostri preconcetti.

Quello che Bert Hellinger ha riscoperto riguardo all'amore nei rapporti affettivi va dritto al cuore delle persone e cambia loro la vita: se si vuole che l'amore fiorisca, bisogna fare ciò che esso richiede ed evitare di fare quanto lo danneggia. L'amore segue l'ordine segreto dell'Anima Universale. Il lavoro terapeutico documentato in questo libro mostra cosa accade quando danneggiamo l'amore o ignoriamo ciò di cui ha bisogno. Mostra anche come sia possibile guarire nel momento in cui si fa ordine nelle proprie relazioni intime. Rivela, inoltre, come l'innocente amore dei bambini perpetui ciecamente ciò che è dannoso, e come le ferite all'Ordine dell'Amore inferte da precedenti membri di una famiglia possano ripercuotersi sulla vita dei discendenti, proprio come le onde e le increspature dovute a un masso sommerso a monte di un fiume continuano anche a valle ad agitarne le acque.

Gli Ordini sistemici dell'Amore ci influenzano almeno quanto un albero è influenzato dall'ambiente in cui cresce. Se un albero riesce ad allinearsi tra la forza di gravità e quella del sole, crescerà naturalmente in senso verticale, con i rami in perfetto equilibrio e questa sua forma lo renderà molto stabile. Se, però, l'albero non riesce ad allinearsi nel modo usuale, magari perché si trova sulla parete di un canyon, dovrà adattarsi, crescendo tanto dritto quanto glielo consente l'interazione sistemica tra il vento, il terreno, la gravità e il sole. Tale albero non sarà certo meno apprezzabile di uno più eretto, ma potrebbe essere meno stabile e meno alto del suo parente cresciuto a valle. Entrambi saranno soggetti alle medesime leggi naturali, e tuttavia la dinamica dei rispettivi habitat eserciterà su di essi una diversa sollecitazione, rispetto alla quale tenderanno a trovare il migliore equilibrio sistemico possibile.

Potremmo anche paragonare le leggi sistemiche delle relazioni a una tromba d'aria; non la vediamo finché non cattura la sabbia del deserto o le foglie cadute sollevandole da terra e facendole girare vorticosamente. Conosciamo la tromba d'aria solo attraverso i suoi effetti sul mondo visibile. Gli Ordini dell'Amore sono forze sistemiche, dinamiche, che soffiano e vorticano nelle nostre famiglie e relazioni affettive. Nel malessere e nella sofferenza conosciamo i disturbi causati dalla loro turbolenza, come le foglie conoscono la tromba d'aria. Ma ne sperimentiamo anche l'armonioso fluire, sotto forma di un senso di ben-essere nel mondo.

Ovviamente, non tutta la sofferenza, non tutti i disagi sono dovuti a un disturbo relazionale ma, dal momento che spesso siamo perfettamente in grado di fare qualcosa per alleviare il dolore che nasce da queste turbolenze sistemiche, per il nostro lavoro la cosa è di estremo interesse. Nel momento in cui comprendiamo le leggi sistemiche che consentono all'amore di dispiegarsi, potremo riuscire ad aiutare famiglie e individui sofferenti a trovare soluzioni e a trasformare il proprio ambiente psicologico. È davvero emozionante osservare pazienti che si avvicinano agli Ordini dell'Amore e che spontaneamente si lasciano andare ad un amore intimo e dolce, anche dopo una vita di odio, rabbia e violenza. Tuttavia, con la sola forza di volontà non è possibile creare l'equilibrio sistemico che consente all'amore di espandersi. Come dice Bert Hellinger, «avere una visione profonda degli Ordini dell'Amore è una forma di saggezza, seguirli amorevolmente è segno di umiltà».

Dato che le forze sistemiche che limitano l'amore nei rapporti affettivi sono invisibili ad occhio nudo, come la bellezza degli anelli di Saturno o il moto di una singola cellula, per riuscire a studiarle dovremo amplificare i nostri poteri percettivi. Lo strumento utilizzato da Bert Hellinger per rendere visibili quelle dinamiche normalmente nascoste che agiscono nei sistemi relazionali è quello della costellazione familiare.

Per costruire una tale costellazione, ogni partecipante sceglie altri membri del gruppo che rappresentino i membri della sua famiglia e li sposta finché la loro posizione reciproca, all'interno della stanza, non rievoca quella che avevano in famiglia. I rappresentanti diventano un modello vivente del sistema originario delle relazioni familiari. La cosa incredibile è che, quando una famiglia viene fedelmente ricostruita, i suoi rappresentanti iniziano ad avere sentimenti e pensieri che si avvicinano molto a quelli dei veri membri della famiglia, pur non avendoli mai conosciuti.

Non sappiamo come sia possibile che questi individui avvertano i sintomi di persone estranee, e Bert Hellinger si rifiuta di avanzare ipotesi al riguardo, perché «non sono in grado di spiegare questo fenomeno, ma vedo che è così, e ne approfitto». Gli scettici stentano a credere che certe persone, che ne rappresentano altre a loro sconosciute, possano fisicamente avvertire ciò che le altre hanno provato, quali fossero i loro bisogni, e cosa potrebbe aiutarle. Nelle

trascrizioni e nei casi clinici che seguiranno si trovano molti esempi di questo fenomeno ma, se anche voi siete degli scettici incalliti, non vi sentirete convinti finché non avrete occasione di farne esperienza in prima persona. Tuttavia, per riuscire a comprendere il seguente materiale, dovrete mantenere un atteggiamento di apertura rispetto alla possibilità che la dinamica sistemica nascosta possa attivare i sentimenti dei rappresentanti inclusi in una costellazione familiare, così come un turbine di vento solleva le foglie cadute.

Per fare emergere l'occulta dinamica che agisce nei sistemi di relazioni affettive, i terapeuti di varie scuole utilizzano le costellazioni familiari da oltre tre decenni. Pur non avendo inventato il metodo, Bert Hellinger ha saputo ampliarne l'applicazione ben oltre la possibilità di far emergere le dinamiche distruttive. Egli ha scoperto come utilizzarlo per aiutare le persone a capire cosa possono fare e come possano sfruttare le reazioni dei rappresentanti per modificare la dinamica familiare in modo da riabilitare gli ordini sistemici nascosti che l'amore richiede, consentendo così ad esso di fluire liberamente. Va detto ancora una volta che, per quanto possa sembrare incredibile, a volte il comportamento dei membri di una famiglia che non erano presenti migliora quando una costellazione trova una valida soluzione.

Sebbene costituisca un resoconto di fenomeni osservati empiricamente,<sup>(1)</sup> il presente volume scavalca le abituali convenzioni della letteratura scientifica. Il linguaggio della scienza esige una precisione che non persuade l'anima. La poesia e i racconti, d'altro canto, con la loro grande ricchezza metaforica, coinvolgono l'anima in un gioco di esplorazione del significato, ma è altrettanto vero che si prestano ad essere variamente interpretati. La ricerca scientifica raggiunge i suoi obiettivi elaborando definizioni precise, in modo che tutti possano concordare sui singoli dati; una buona poesia, invece, avrà molti significati diversi.

L'amore di Hellinger per le parole, il suo interesse per la filosofia, per il racconto e la poesia, unitamente alla sua capacità di arrivare

1) Bert Hellinger, Gunthard Weber e i loro collaboratori presso l'Istituto per la Ricerca Sistemica di Heidelberg stanno raccogliendo in un grande archivio la documentazione filmata di questo lavoro, e portano avanti una ricerca relativa sia al processo che ai risultati.

drutto al cuore delle questioni esistenziali nascoste dietro ai quotidiani disagi delle persone, conferiscono al libro un'immediatezza che ha poco di scientifico. Hellinger usa parole che scottano; vuole toccare e commuovere, non solo informare. In questo senso, la sua opera tratta di letteratura o di filosofia pratica, e si rivolge a chiunque sia interessato all'affettività.

Bert Hellinger, inoltre, rifiuta la separazione tra spiritualità da un lato e scienza e letteratura dall'altro. Opponendosi a una tendenza dominante in psicoterapia, usa liberamente le parole "anima" e "cuore", ma in un senso molto specifico. Per lui, l'anima si incarna nell'esperienza e viene percepita come reale. L'anima è un qualcosa di distinto dalla mente e dal corpo; tuttavia, tra l'una e l'altro si sente a casa. I desideri più o meno intensi, ad esempio, non sono semplici pensieri, ma qualcosa che avvertiamo come un dolore, uno strappo, un qualcosa che brucia. Eppure, non si può dire che siano identici a un dolore fisico o a una scottatura, a una lacerazione o a una botta; si trovano a metà strada. L'anima conosce la solitudine, la speranza, il desiderio, l'intimità e la lealtà. Se la ascoltiamo con attenzione, ci dirà ciò che le piace e di cui ha bisogno. Il lato emozionante di questo lavoro sta nell'aiutare la gente a distinguere ciò che all'anima è gradito e necessario dalle sollecitazioni dei condizionamenti sociali, dei pregiudizi religiosi e dell'ideologia politica.

La spiritualità di Bert Hellinger è vicina alla terra, incarnata, passionale, tesa ad affermare la vita. Abbraccia la vita quotidiana della gente comune che lotta con la propria sofferenza e la propria grandezza. Invece di cercare di elevarci al di sopra della vita, ci sollecita ad entrarci dentro. Celebra la semplicità e la normalità, parlando a tutti coloro che lottano per liberarsi da qualunque cosa limiti l'anelito dell'anima a realizzare nel mondo il proprio potenziale. Questo libro parla di come ricordarsi di ascoltare la propria anima e l'Anima Universale.

L'idea del libro incominciò a prendere forma quando Gunthard Weber, illustre psichiatra tedesco e psicoterapeuta dei sistemi familiari, si offrì di registrare e di trascrivere alcuni dei seminari di Bert Hellinger, del cui lavoro, all'epoca, ben poco era stato pubblicato. L'idea originaria di Weber era di rendere disponibile il materiale

a una ristretta cerchia di psicoterapeuti professionisti. Con grande sorpresa di tutti, l'edizione tedesca di Zweierlei Glück [Le due facce della fortuna] divenne un best-seller e nel Paese fu accolta tanto da plausi quanto da dure critiche.

Bert Hellinger ed io abbiamo iniziato a preparare questa versione inglese traducendo il libro di Weber e successivamente, nel corso di tre anni, lo abbiamo riscritto per il grande pubblico. La nostra collaborazione ha avuto come risultato un completo ripensamento del materiale, che è stato riscritto e riorganizzato e a cui sono state fatte nuove aggiunte, ampliando certi punti e chiarendone o omettendone altri. Per ricordare ai lettori che parliamo di persone vere, che vivono relazioni reali, abbiamo inserito anche la trascrizione di alcune sedute terapeutiche. Nella sua forma attuale, si tratta quindi di un lavoro nato da una collaborazione. Gunthard Weber ed io abbiamo dato una mano a organizzare, adattare, chiarire e sviluppare l'opera di Hellinger in forma di scrittura, ma il lavoro di integrazione originario è stato realizzato dallo stesso Hellinger.<sup>(2)</sup>

In questo libro troverete cinque diversi tipi di materiale.

**Il testo** si basa soprattutto sulle lezioni di Bert Hellinger. Il linguaggio ivi impiegato è denso, poetico, ipnotico, quasi profetico; egli intende infatti rivolgersi all'anima più che alla mente. Una parte del materiale è stata omessa, ma non c'è niente di inventato, poiché i contenuti sono tratti sia dalla pratica psicoterapeutica di Hellinger che dalla mia.

**I racconti e le poesie**, salvo i casi in cui viene specificato altrimenti, sono opera originale di Bert Hellinger, anche se i lettori riconosceranno racconti famosi che riserveranno, però, alcune sorprese.

**Le domande e le relative risposte** di Bert Hellinger provengono da varie fonti; in alcuni casi si tratta di risposte a domande che gli sono state poste in occasione di seminari, conferenze, colloqui o conversazioni private, e che sono state adattate alle esigenze della

2) Diverse sono le influenze che Hellinger ha integrato nel proprio lavoro nel corso della sua lunga carriera, e i lettori riconosceranno molti noti concetti e tecniche della psicoanalisi, a volte in forme sorprendenti. Invece di lasciare che ve ne accorgiate via via che procediamo, vi rimandiamo all'Appendice, dove troverete un breve resoconto della vita professionale di Bert Hellinger, comprese le principali influenze sull'evoluzione del suo lavoro.



scrittura. In altri casi, ho anche formulato delle domande a cui sentivo che era necessario rispondere per ragioni di chiarezza. Sebbene non corrispondano esattamente alle parole da lui impiegate nei seminari, le sue risposte riflettono comunque in modo inequivocabile il suo stile e il suo pensiero, catturando anche il gusto del vivace scambio che ne caratterizza i seminari.

**I brani trascritti dalle videocassette** documentano con accuratezza il lavoro clinico vero e proprio. Per ragioni di chiarezza, si è ritenuto opportuno adattarli omettendo il materiale non rilevante ma, nei limiti del possibile, illustrano “ciò che è realmente successo”. Come è inevitabile che accada, trattandosi di materiale trascritto, gli impeccabili tempi dell’eloquio di Hellinger e il suo calore, il suo senso dell’umorismo e la sua stessa presenza sono stati trasmessi solo in parte. Molti ci hanno detto che le videocassette li hanno fortemente aiutati a capire il materiale. Qualcuno è rimasto assai sorpreso scoprendo quanto sia gentile Hellinger.<sup>(3)</sup> Alla fine di alcune trascrizioni, abbiamo aggiunto, indicandolo chiaramente, altre interessanti domande e risposte tratte da ulteriori fonti. Per dare l’impressione del movimento e dei rapporti spaziali tra i rappresentanti delle costellazioni abbiamo utilizzato alcuni semplici diagrammi. Certi lettori hanno detto di averci messo del tempo a farci l’abitudine, ma i terapeuti li trovano molto utili per capire il lavoro e, in effetti, ci sono sembrati la soluzione migliore. Alcuni lettori, poi, semplicemente li saltano. Leggendo le trascrizioni, si deve tener presente che la maggioranza dei partecipanti non è composta da psicoterapeuti, ma da gente comune che affronta i problemi della vita.

**Considerazioni aggiuntive.** Alcune osservazioni di Hellinger sono state discusse e fraintese. In più punti ho espresso le mie preoccupazioni al riguardo. Sebbene egli non condivida sempre le mie preoccupazioni, speriamo entrambi che i lettori troveranno utili queste ulteriori considerazioni.

Leggendo il materiale sarà utile ricordarsi, di tanto in tanto, che, quando descrive I due volti dell’Amore, Hellinger in realtà descrive

ciò di cui le persone fanno esperienza nelle costellazioni familiari. Egli parla di quel profondo “sentire dell’anima” che fa dire: «Ecco cosa è giusto per me!». Non descrive principi etici che dovremmo costringerci a seguire, né si rivolge al super-ego con messaggi come “devi” o “non devi”. La sua voce cerca un diverso organo di percezione dentro l’anima, un “orecchio” che ascolti la risonanza dell’ordine naturale delle cose.

Alcuni lettori che vivono relazioni non tradizionali si sono chiesti se il materiale qui presentato possa in qualche modo riguardarli. Siamo terapeuti della famiglia e il nostro lavoro riguarda soprattutto la famiglia tradizionale e il rapporto uomo-donna. Molte persone sole e coppie senza figli, sia eterosessuali che omosessuali, sono state tuttavia profondamente toccate dalla visione che qui offriamo. Il semplice fatto che tali persone conducano una vita felice, piena di amore e di significato dimostra che esistono Ordini dell’Amore che sostengono queste forme di relazione. Questa gente, in ogni caso, condivide molti aspetti di una normale relazione con quanti appartengono a famiglie tradizionali, ma avrà altri problemi da risolvere se vuole che il proprio amore possa prosperare. Il punto, qui, non sta nel fatto di dover necessariamente avere una famiglia tradizionale, per essere felici, ma, se si tiene al proprio amore, bisogna individuare gli Ordini dell’Amore che in ogni particolare situazione di vita lo guidino e lo sostengano, per poi seguirli con affettuosa dedizione.

Le osservazioni di Hellinger riguardano soprattutto famiglie la cui socializzazione è avvenuta nell’ambito delle culture europee. Sulla base delle testimonianze preliminari che abbiamo raccolto da alcuni individui appartenenti alle culture asiatiche, islamiche e africane, sembrerebbe ipotizzabile che anche in esse l’amore segua le stesse leggi sistemiche, anche là dove le usanze e i ruoli specifici variano sensibilmente. Questa interessante ipotesi, per essere confermata, rimane però in attesa di ulteriori e più approfondite osservazioni.

I fiumi possono essere metafore di sistemi complessi e in questo volume ne troverete molti che scorrono attraverso casi clinici e racconti. Quando sediamo sulla riva di un fiume, il moto dell’acqua ci cattura la mente, facendoci pensare alla permanenza nel cambiamento e al grande ciclo del ritorno: le nuvole e la pioggia, il fiume, l’oceano e ancora le nuvole sono fasi diverse di un unico grande

3) Le videocassette che documentano, in inglese, il lavoro di Bert Hellinger, sono reperibili attraverso la Zeig, Tucker & Co., 1935 East Aurelius, Phoenix, Arizona 85020.



sistema. La storia che segue mi fu ispirata da Bert Hellinger e a lui la voglio dedicare, ringraziandolo per tutto quello che mi ha dato. È anche un invito che rivolgo a voi, ai lettori, a tuffarvi e a nuotare.

## LA SORGENTE

Un giovane uomo sedeva in riva a un fiume osservandone le increspature e i mulinelli; avvertendo nella mente la lieve spinta della corrente, si chiese: «Da dove viene il fiume?». Allora si mise in cammino per trovarne la sorgente.

Seguì il fiume finché trovò un suo ramo che era più lungo degli altri. Prima che potesse festeggiare la sua scoperta, incominciò a piovere e dappertutto si formarono piccoli corsi d'acqua. Corse a destra e a manca finché pensò di aver trovato il corso principale. Stava per rallegrarsi quando vide un uccello appollaiato su un albero, con l'acqua che gli sgocciolava dal becco e dalla coda. Si fermò, fece un passo indietro e lo osservò molto attentamente: il becco dell'uccello era leggermente più in alto della coda. Poi si affrettò a fare ritorno per raccontare a tutti ciò che aveva scoperto.

Una volta giunto a casa, la gente gli chiese più e più volte di raccontare del viaggio e della sua scoperta e, ogni volta che lo faceva, tutti rimanevano stupiti e ammirati per la sua conquista. Più passava il tempo, più raccontare la sua storia lo affascinava, al punto che smise di andare al fiume.

Un vecchio che gli voleva bene riconobbe il pericolo che lo minacciava e accorse in suo aiuto. Con voce limpida e gentile gli disse: «Mi chiedo da dove venga la pioggia».

Il giovane rispose con voce disperata: «Dove posso trovare una scala per salire fino in cielo a contare tutte quelle gocce di pioggia, e come farò a seguire le nuvole?». Girò le spalle e, per nascondere la propria vergogna, saltò nel fiume lasciandosi portare via.

Il vecchio pensò: «Questa è una buona risposta, figlio mio. Tuffati, senti la corrente, lasciati trasportare dal fiume. Esso desidera tornare a casa, fluire fino alla sorgente».

Hunter Beaumont

## SENSI DI COLPA, INNOCENZA E LIMITI DELLA COSCIENZA

### PARTE PRIMA

#### Fenomenologia dei sistemi di relazioni

Siamo portati a credere una bugia quando non vediamo attraverso l'Occhio che nasce di Notte, per perire di Notte, quando l'Anima dorme immersa nella Luce.

William Blake

Osservando attentamente i motivi per cui le persone si sentono con la coscienza a posto o in colpa, scopriremo che la coscienza non è ciò che siamo portati a credere. Costateremo infatti quanto segue:

- Il fatto di sentirsi a posto con la coscienza o in colpa ha ben poco a che fare con il bene e il male; c'è chi commette le peggiori atrocità e ingiustizie senza provare rimorso, mentre può accadere di sentirsi in colpa pur facendo del bene, se ciò devia da quello che gli altri si aspettano da noi. Chiamiamo coscienza personale il sentimento che percepiamo di volta in volta come colpa o innocenza.
- La nostra coscienza personale funziona in base a molti criteri diversi, che sono tanti quante le nostre diverse relazioni affettive: esiste un determinato criterio che vale per il rapporto con nostro padre, un altro per quello con nostra madre, uno per la Chiesa, un altro che usiamo sul posto di lavoro; ne esiste, cioè, uno per ogni gruppo cui apparteniamo.
- Oltre alla coscienza personale, siamo soggetti a una coscienza sistemica. Non ne avvertiamo la presenza, non la sentiamo, ma quando la sofferenza si trasmette da una generazione all'altra

ne viviamo gli effetti. Questa invisibile coscienza sistemica, le sue dinamiche e gli ordini dei Due volti dell'Amore costituiscono il tema principale di questo libro.

- Bisogna poi aggiungere che accanto alla coscienza personale, di cui siamo consapevoli, e alla coscienza sistemica, che opera in noi anche se non ce ne rendiamo conto, esiste una terza coscienza che ci guida verso la realtà superiore. Seguirla richiede un notevole sforzo, perché ci allontana dall'obbedienza ai dettami della nostra famiglia, religione, cultura, identità personale; ci chiede, per amor suo, di lasciarci alle spalle tutto ciò che abbiamo imparato e di seguire la Coscienza Superiore. Questa è ineffabile e misteriosa e non obbedisce alle leggi della coscienza personale e sistemica, che conosciamo più intimamente.

### Domanda

Noi conosciamo la nostra coscienza come un cavallo conosce il cavaliere che lo monta e come un timoniere conosce le stelle che guidano la rotta della nave. Ma molti sono i cavalieri che vanno a cavallo e molti i timonieri che guidano la nave, ognuno seguendo una diversa stella. Allora la domanda è questa: chi comanderà i cavalieri e quale rotta sceglierà il capitano?

### Risposta

Un discepolo chiese al suo maestro: «Dimmi che cos'è la libertà».

«Quale libertà?», domandò il maestro.

«La prima libertà è la stoltezza. Come quando un cavallo disarciona il cavaliere con un nitrito trionfale, solo per poi sentirsi stringere ancora di più il sottopancia.

«La seconda libertà è il rimorso. Come quando un timoniere, invece di mettersi in salvo con gli altri su una scialuppa, affonda con la nave dopo averla portata contro gli scogli.

«La terza libertà è la comprensione, che purtroppo viene solo dopo la stoltezza e il rimorso. È come quando una spiga di frumento è piegata dal vento e, proprio piegandosi nel

punto in cui è più debole, resiste».

«Tutto qui?», domandò il discepolo.

E il maestro rispose: «Molti credono di essere alla ricerca della verità della propria anima, ma è l'Anima Superiore che medita e cerca in loro. Come la natura, essa concede ampio spazio alla varietà, ma rimpiazza facilmente coloro che cercano di imbrogliare. Diversamente, contraccambia chi le permette di pensare in lui con una certa libertà, soccorrendolo così come un fiume aiuta il nuotatore che si arrende e si lascia trasportare dalla corrente ad attraversarlo fino all'altra riva».

## LA COSCIENZA PERSONALE E I SENTIMENTI DI COLPA E DI INNOCENZA

Nella varietà dei rapporti interpersonali entrano in gioco bisogni fondamentali che interagiscono in modo complesso.

1. Il bisogno di sentirsi parte di qualcosa, di avere cioè dei legami<sup>(1)</sup> forti.
2. Il bisogno di mantenere un equilibrio tra il dare e il ricevere.<sup>(2)</sup>
3. Il bisogno di salvaguardare le convenzioni e le abitudini sociali, ovvero l'ordine sociale.

Avvertiamo questi tre diversi bisogni con l'urgenza di una pulsione o di una reazione istintiva; essi ci sottopongono a forze che ci sfidano ed esigono la nostra collaborazione, che ci contengono e

1) Konrad Lorenz ha descritto il fenomeno dell'imprinting negli animali. John Bowlby e i suoi studenti hanno descritto il legame che si instaura tra una madre e i suoi figli. Bert Hellinger ha riconosciuto l'importanza del profondo legame che unisce i partner sessuali, a prescindere dal fatto che si amino o meno. Tuttavia, il tipo di legame che qui si intende è soprattutto il legame sociale che lega un individuo al proprio gruppo di riferimento.

2) L'importanza di un equilibrio tra dare e ricevere nell'ambito delle dinamiche familiari, oltre all'importanza delle alleanze e dei legami nascosti che operano nei sistemi familiari, è stata illustrata da Ivan Boszormenyi-Nagy.



ci controllano. Tali forze limitano le nostre scelte e, che ci piaccia o no, ci spingono a raggiungere obiettivi in contrasto con i nostri desideri e piaceri personali.

Questi bisogni limitano le nostre relazioni e le rendono possibili, perché riflettono e attivano il fondamentale bisogno umano di rapportarsi intimamente agli altri. Se sapremo soddisfarli e riequilibrarli, le nostre relazioni saranno positive, mentre, in caso contrario, diventeranno disfunzionali e distruttive. Ogni volta che una nostra azione si riflette direttamente sugli altri, ci sentiremo colpevoli o innocenti. Così come l'occhio distingue continuamente tra la luce e il buio, anche un organo interno discrimina tra ciò che aiuta e ciò che invece danneggia una relazione.

Quando facciamo cose che mettono a repentaglio o distruggono i nostri rapporti, ci sentiamo in colpa, mentre quando riusciamo a farli crescere, ci sentiamo liberi dai sensi di colpa, ovvero innocenti. Ci riferiamo poi a questa nostra esperienza di colpa e di innocenza, cioè al nostro senso di ciò che può essere utile o dannoso a una relazione, come alla nostra coscienza personale. Così, i nostri sentimenti di colpa e di innocenza costituiscono in primo luogo un fenomeno sociale che non necessariamente ci orienterà verso più alti valori morali. In effetti, il forte legame con gruppi necessari alla nostra sopravvivenza alimenta in noi sentimenti di colpa e di innocenza che spesso ci rendono ciechi verso ciò che è bene e ciò che è male.