

Psicogenealogia: ritrovare le proprie radici per trasformare la vita in atto creativo

Marina Valenti *

Noi non siamo determinati soltanto dal passato, ma anche dal futuro, che è preparato in noi già da lungo e si sviluppa fuori di noi, lentamente. Ciò avviene di solito nella persona creativa, che da principio non sa rendersi conto di tutte le sue possibilità benchè tutte siano già pronte in lei..." ⁽¹⁾

C.G. Jung

LEGAMI TRANGENERAZIONALI

Segreti e misteri familiari, eventi tragici, episodi proibiti o vergognosi si tramandano da una generazione all'altra generando atteggiamenti e comportamenti ripetitivi, trasformandosi in traumi, manifestandosi sottoforma di malattie, incidenti e persino di eventi mortali. Sembra che questo fenomeno, che si verifica a livello familiare, si riscontri anche nella **storia dei popoli**. L'idea della trasmissione inconscia dei vissuti e del prolungamento dei processi psichici attraverso le generazioni non è nuova. Freud, Jung, Dolto e Moreno hanno dimostrato che la questione, in ambito psicoanalitico, non è affatto inedita. Con l'intento di **comprendere l'origine** e i sintomi di traumi psicofisici, delle malattie psicosomatiche e in particolare del disturbo oncologico, e con risultati talvolta sorprendenti, come la risoluzione delle stesse malattie, si è sviluppato un approccio psicologico che parte dal presupposto che la nostra vita sia influenzata in modo determinante dagli **avvenimenti familiari** che ci hanno preceduto. Questo modo di vedere la vita da un lato ci rassicura e ci fa sperare perchè individua un

ulteriore spazio di indagine rispetto alla nostra storia, dall'altro ci inquieta perchè ci fa sentire ancor meno padroni delle nostre vite. In ogni caso credo sia affascinante concedersi di entrare in un tempo nel quale noi ancora non eravamo nati e conoscere la vita di chi ci ha preceduto e generato... I **legami transgenerazionali**, senza essere nè pensati nè elaborati, ci vincolano ai nostri antenati attraverso l'inconscio che si svela soprattutto nelle ripetizioni, negli anniversari e nelle coincidenze che la psicogenealogia assume come punti di partenza della propria ricerca. Lo scopo è quello di **ricollegare il filo conduttore di una memoria inconscia**, portatrice di vissuti e di messaggi importanti sia per il singolo soggetto che per tutta la sua famiglia. Questa memoria determina, strutturandolo, il funzionamento del nostro sistema familiare. Non è ancora stato chiarito esattamente come e attraverso quali canali, in parte ancora misteriosi, essa si tramanda ma è certo che essa arrivi a noi anche da molto lontano. A questo proposito Boszormeny-Nagy, pioniere nella terapia familiare e fondatore dell'approccio contestuale, sostiene che ... i bisogni dell'individuo comprendono

la condensazione dei conti relazionali non saldati dalla propria famiglia d'origine...(2), in una sorta di **contabilità familiare** che si compensa di generazione in generazione e che comprende i conflitti non risolti (odi, vendette, rivalità), le morti premature e persino le scelte professionali. In questo senso possiamo dire che la nostra vita ha effettivamente inizio nel nostro **albero genealogico** e che nulla di quello che ci accade, a partire dal nostro nome, ci accade per caso. In questo processo di trasmissione transgenerazionale, il non-detto, sottolineato dal silenzio, ha un ruolo particolare, infatti esso parla e agisce più di quanto crediamo. Queste premesse ci introducono al transgenerazionale, ai temi della trasmissione familiare inconscia e involontaria, della comunicazione non verbale e dell'**impatto emotivo del linguaggio del corpo**, fondamentali per comprendere le radici e la complessità del nostro albero genealogico. In questo contesto ogni segreto è considerato un problema, perciò è sempre meglio conoscere la verità anche se difficile, vergognosa o tragica, in quanto ciò che viene nascosto diventa a lungo termine un trauma più grave. L'**esplorazione psicogenealogica** cerca quindi di mettere a fuoco gli aspetti principali della nostra esistenza riconducendoli alle loro radici e di svelare come e perchè essi si siano strutturati nella nostra vita affettiva, sociale, economica, talvolta anche nella malattia. Come dice la psicoanalista A.A.Schtützenberger ...siamo meno liberi di quanto

crediamo...e...Possiamo riconquistare la nostra libertà soltanto capendo ciò che accade...(3). Se desideriamo apportare un **cambiamento reale** alla nostra storia individuale, dobbiamo divenire **più coscienti** di tutto il nostro sistema familiare che, a sua volta, fa parte di una **storia sociale**. Se diventiamo più consapevoli di ciò che viviamo e di ciò che è stato vissuto prima di noi, possiamo sentirci più liberi. Dunque l'influenza delle esperienze affettive, emotive e sociali degli antenati sulla formazione della personalità non ci impedisce di riconquistare la nostra vita e, così facendo, di aiutare coloro che vivranno dopo di noi ad avere un'esistenza meno travagliata. Con l'ausilio di strumenti di indagine e di cura come il **genosociodramma**, che ci permette di ricostruire i passaggi più significativi della nostra storia familiare, possiamo rintracciare le nostre radici più profonde e attingere ad esse per dare significato agli eventi più importanti del passato. Il genosociogramma rappresenta l'**albero genealogico familiare** con le sue peculiari caratteristiche: nomi, cognomi, luoghi, date, riferimenti, legami e principali avvenimenti della vita come nascite, matrimoni, decessi, malattie importanti, incidenti, traslochi, occupazioni, pensionamento. Esso mostra i **vari tipi di relazione del soggetto** in rapporto al suo contesto, ricostruendone il passato retrocedendo nelle generazioni. Si cerca con questo efficace strumento di chiarire gli angoli più bui, di esplicitare il non-detto, di evidenziare i legami e i rapporti socio-affettivi presenti e passati. In questo modo si lavora alla comunicazione verbale e non, sui «buchi», le dimenticanze, le fratture dell'anima, le spaccature, le sincronicità e le coincidenze nelle date di nascita, morte, matrimonio, separazione, incidenti, malattie, insuccessi, riavvicinamenti, ricorrenze importanti del mondo personale e familiare e del contesto socio-economico, nonché sulla realtà psicologica individuale. Tracciando il genosociogramma di

Se desideriamo apportare un cambiamento reale alla nostra storia individuale, dobbiamo divenire più coscienti di tutto il nostro sistema familiare che, a sua volta, fa parte di una storia sociale. Se diventiamo più consapevoli di ciò che viviamo e di ciò che è stato vissuto prima di noi, possiamo sentirci più liberi. Dunque l'influenza delle esperienze affettive, emotive e sociali degli antenati sulla formazione della personalità non ci impedisce di riconquistare la nostra vita e, così facendo, di aiutare coloro che vivranno dopo di noi ad avere un'esistenza meno travagliata.

persone gravemente ammalate si osservano significative ripetizioni di malattie, incidenti, morti volontarie, che rientrano in quella che viene definita la "sindrome da anniversario". La situazione inizia a cambiare quando si riesce ad intervenire sul "copione di vita" della stessa malattia o della morte, degli incidenti multipli o degli insuccessi, tipici della "nevrosi di classe", che si evidenzia soprattutto nella realizzazione dei propri sogni, quando l'ideale diviene reale. Crisi, decessi, infarti, cadute possono lasciare posto ad un copione nuovo e positivo, nel quale il soggetto torna ad essere protagonista della propria vita. Questo può avvenire attraverso la consapevolezza di quello che stiamo vivendo ed una **ritrovata capacità di scegliere**, differenziando amore familiare, rispetto, lealtà familiare e identificazione con l'altro. Spesso è proprio la "**lealtà familiare invisibile**" che induce a vivere la vita di un nostro familiare o a morire come lui. Decodificare il bagaglio psicoaffettivo che abbiamo ereditato ci consente di accedere a nuovi punti di vista, chiarire e deviare a nostro vantaggio quella che viene chiamata la nostra traiettoria di vita. Ecco perché vivere con un approccio psicogenealogico è essere al contempo autori e attori delle nostre vite (4).

CONTABILITA' FAMILIARE

"Ciò che viene taciuto alla prima generazione la seconda lo porta nel suo corpo"

F. Dolto

Per i buddhisti i cicli ricorrenti di nascita e morte sono soggetti alla legge dell'origine; per gli hinduisti la legge del karma, l'azione che si trasforma sempre in reazione, opera in tutto l'Universo; per i cristiani, l'affermazione "avrà il frutto di ciò che hai seminato" è la dichiarazione di una legge ben definita che pervade tutti i processi dell'universo. La storia umana è caratterizzata da comportamenti che da un lato producono una sorta di debito e dall'altro cercano di compensare e di sanare l'ingiustizia al fine di consentire il ritorno all'equilibrio. In ogni cultura e in ogni famiglia esistono diversi **sistemi di contabilità** attraverso i quali si regolano poteri e impegni, diritti e doveri, in un dare e avere simile alla legge karmica. **Karma** è un termine sanscrito, adottato nei dizionari inglesi come vocabolo omnicomprensivo, che definisce la **legge universale, la legge armonica dell'equilibrio, della compensazione**, dell'interdipendenza di azione e reazione a cui sono soggetti tutti i processi naturali. Secondo la legge del Karma infatti, ad ogni azione

corrisponde una reazione, ad ogni causa segue un effetto e ogni dissonanza dell'esperienza umana viene ricondotta all'equilibrio, all'armonia a cui tutto deve inevitabilmente tornare.

H.P.Blavatsky, appassionata studiosa russa di filosofia e religioni, definì il karma come l'Unica Legge che governa il mondo dell'Essere. Il Buddhismo insegna che obbedendo a questa **legge di sviluppo spirituale** l'umanità si affrancherà dai suoi falsi sè. Così anche la psicogenealogia tende all'**affrancamento dell'individuo** da tutto ciò che non gli appartiene veramente in quanto frutto di condizionamenti e conseguenza del vissuto di altri. L'**equilibrio personale** si raggiunge attraverso il riconoscimento dei meccanismi che sottostanno al disequilibrio e la conquista di una vita interiore più autentica. Come ad ogni respiro si conferma il nostro rapporto con l'universo e con le sue leggi così nell'**assumerci la responsabilità del nostro modo di vivere** affermiamo la nostra facoltà di scegliere e la nostra opportunità di crescere. In questo senso le scelte coscienti sono creative e non considerarle tali ci priverebbe della nostra più profonda essenza che tende appunto, all'evoluzione creativa del nostro progetto di vita. Purtroppo siamo in genere o troppo vicini nel tempo e nello spazio o troppo lontani, persi nell'incoscienza, per osservare con obiettività e senso di responsabilità le nostre azioni, per riuscire a prevederle, a comprenderle e a determinarle. Il nostro vivere è il più delle volte una **semplice conseguenza**, un risultato più che una scelta creativa. Per conoscere meglio una persona occorre dunque partire dai suoi bisogni, obblighi, impegni, ma anche dai suoi atteggiamenti responsabili nel suo ambito relazionale familiare e nell'arco di più generazioni, ovvero da ciò che in psicogenealogia si è chiamata contabilità familiare. Il più importante "debito" è quello che ciascun bambino contrae nei confronti dei suoi genitori. Ciò che abbiamo ricevuto dai nostri genitori lo rendiamo ai nostri figli. Al

contrario la "genitorializzazione" è il rovesciamento dei ruoli, una distorsione malsana della relazione, dei meriti e dei debiti, nella quale i figli divengono genitori dei propri genitori, in una situazione di squilibrio che appare chiara quando si analizza il posto occupato dai bambini in famiglia. A questo proposito sono rilevanti gli studi e le definizioni dei concetti introdotti da Boszormenyi-Nagy sulla «lealtà invisibile», «la giustizia» e il «computo dei debiti e dei meriti», che hanno consentito una nuova ricognizione in ambito psicoanalitico, medico e psichiatrico. Soltanto **regolando gli antichi conti**, si ritrova quella che

dall'implicito all'esplicito, alla parola, alla rappresentazione coerente della sua storia, al suo senso. A.A.Schtützenberger, psicoanalista e psicodrammatista con più di quarant'anni di esperienza, afferma che quando si può vedere, quando si può comprendere, il senso emerge, il contesto si trasforma...le cose cambiano...(7). Innovative le sue intuizioni sulla cosiddetta sindrome da anniversario, confermate dalle ricerche di L.Hilgard (8) che analizzò le cartelle cliniche dell'accettazione di un ospedale americano, per diversi anni, fra il 1954 e il 1957, provando l'incidenza di certi tumori alla



dovrebbe essere la **giustizia** di un determinato sistema familiare (6); interrompendo le ripetizioni familiari si riparano e si superano i danni del non-detto; **conoscendo** la propria storia familiare il più approfonditamente possibile evitiamo di **subirla**. Durante questo percorso occorre riuscire a pensare l'impensato, a dire l'indicibile, a identificare il non-detto e i meccanismi sottesi alle ripetizioni. Questa pare sia la via per poterne uscire, **assumendo responsabilmente su di sè il proprio passato**. Questo il prezzo per potersi ricreare una vita. Ogni terapeuta ha il difficile compito di ricondurre il proprio paziente

stessa età e altre ripetizioni statisticamente significative come riguardo a nascite avvenute nell'anniversario della morte di una persona cara...lealtà familiari invisibili e inconse. Interessanti anche gli studi di M.Török e N. Abraham riguardo ai concetti di «cripta», il sepolcro segreto che nasconde un lutto indicibile e di «fantasma», la personificazione di un segreto inviolabile che può trasmettersi da un genitore all'inconscio del figlio (9).

L'ONERE E IL DONO DELLA NOSTRA COSCIENZA

Sacrificare significa fare spazio nella propria esperienza a un principio

primo, integrarlo nella nostra coscienza...L'uomo viene confrontato dal destino con quei principi che non ha ancora realizzato, che gli sono ancora estranei, che gli mancano. Questo è il punto pericoloso in cui molti commettono l'errore di chiudersi, di opporre resistenza; di rifiutare il necessario sacrificio (10).

T. Dethlefsen

Di fronte al bivio, se assumere o no il **sacrificio necessario** per poter **ampliare la nostra personalità**, possiamo decidere se continuare ad essere dominati da un'origine che ci ha determinato oppure, se liberarcene, scoprendo quell'origine che è dentro di noi e che ci consente di **ricrearci e di rinascere**. E' un passo evolutivo al quale non possiamo rinunciare se desideriamo risolvere i nostri problemi. Penso a quanto dolore ci procuriamo quando scegliamo l'opposizione e la lotta anziché provare ad accettare i limiti che ci pone la vita. Penso che la malattia viene sempre vissuta come una scomoda, o addirittura nefasta presenza, piuttosto che come un'opportunità evolutiva che ci interroga sui significati della vita. Se riuscissimo a viverla in rapporto al nostro io più profondo diventerebbe un'esperienza, un viaggio... dove dolore e sofferenza possono anche essere ricompensati, da una maturazione interiore e psicologica o da un processo di guarigione più ampio che può coincidere con la riacquisizione o la scoperta di una parte importante della nostra identità. Quante volte la malattia è incapacità di affrontare la vita e la salute sonnifero che ci inebria di onnipotenza? Spesso il **dolore** spoglia il nostro corpo e riveste di senso i **nostri sentimenti** e proprio attraverso la malattia trasforma il rapporto che abbiamo con il tempo, con il nostro corpo e con gli altri. Come e a chi decidiamo di affidare il nostro **benessere** e a chi deleghiamo le **cure** del nostro **essere**? Se riflettiamo sulle nostre risposte ci rendiamo subito conto se siamo in grado di assumerci la responsabilità e i compiti nascosti nelle malattie che non sempre sono

nostre nemiche ma al contrario possono essere guide preziose nell'accompagnarci e condurci fino alla nostra essenza più profonda. Tutto sta nella nostra capacità di **convogliare la nostra energia verso mete significative**, di valore, senza le quali anche la salute risulterebbe inutile. In presenza del dolore, le persone indietreggiano, come se si ritirassero di fronte a un attacco nemico. Ma il dolore segnala **fondamentalmente il punto di partenza del cammino verso la guarigione...** scrive il dr. Deepak Chopra(11), esperto di medicina psicosomatica e sostenitore dell'enorme potere della nostra coscienza, capace anche di modificare radicalmente la "realtà materiale". Dolore e sofferenza hanno senso se ci permettono di andare a fondo, di **raggiungere le nostre radici**, i nostri compiti evolutivi, quel sentiero difficile che ci libera da un destino tracciato solo sulla sabbia. In questo senso credo che l'invito che ci offre l'approccio psicogenealogico sia quello di dare senso e significato a ciò che ci succede, comprese le malattie e gli eventi più inspiegabili per trasformare la nostra vita in una scelta più creativa e più libera... Il soggetto respira, si **libera dal peso del passato**, spesso cambia la sua fisionomia...e diviene un altro...e talvolta la guarigione avviene di conseguenza, scrive A.A. Schützenberger nel suo libro *La sindrome degli antenati*. Noi soffriamo fisicamente, affettivamente, economicamente, sostiene E. Horowitz, perché obbediamo al nostro albero genealogico, legittimando la sofferenza di chi ci ha preceduto. La "lealtà familiare" è molto potente. Riuscire nella vita, nel lavoro significa anche lasciare questa sofferenza, trasformarsi interiormente. Il successo avviene quando non si investono energie in relazioni che sono semplici proiezioni dei differenti membri della nostra famiglia. Anche la nostra posizione sociale e la nostra professione dimostrano che tendiamo a ricercare una continuità rispetto al nostro albero genealogico. Lasciare

consapevolmente quest'ordine, questa sorta di programmazione genealogica, questo sistema, si rivela spesso determinante ai fini della **realizzazione del proprio sé**. Per questo la psicogenealogia può offrire un supporto prezioso anche in ambito formativo, nell'orientamento scolastico e professionale.

NOTE

- 1) Carl G. Jung, *Psicologia e educazione*, (Bollati Boringhieri, 1979)
- 2) Boszormeny Nagy, *Lealtà invisibili, la reciprocità nella terapia familiare intergenerazionale* (Astrolabio, Roma 1988)
- 3) A.A. Schützenberger, *La sindrome degli antenati*, *Psicoterapia transgenerazionale e i legami nascosti nell'albero genealogico* (Di Rienzo, 2004)
- 4) Doris e Lise Langlois, *Psicogenealogia, Capire, accettare e trasformare l'eredità psicologica familiare* (Urta-Apogeo, 2007)
- 5) A.A. Schützenberger, *La sindrome degli antenati*, *Psicoterapia transgenerazionale e i legami nascosti nell'albero genealogico* (Di Rienzo, 2004)
- 6) A.A. Schützenberger, *La sindrome degli antenati*, *Psicoterapia transgenerazionale e i legami nascosti nell'albero genealogico* (Di Rienzo, 2004)
- 7) A.A. Schützenberger, *La sindrome degli antenati*, *Psicoterapia transgenerazionale e i legami nascosti nell'albero genealogico* (Di Rienzo, 2004)
- 8) J.R. Hilgard, *The Anniversary Syndrome as Related to Late-Appearing Mental Illnesses in Hospitalized Patients*, in Silver, ALS, Ed. *Psychoanalysis and Psychosis*, Madison, CT, Internat 1. University Press.
- 9) N. Abraham e M. Török, *La scorza e il nocciolo* (Borla, Roma 1993)
- 10) T. Dethlefsen, *Il destino come scelta* (Mediterranee 1994)
- 11) D. Chopra, *La vita senza condizioni, come governare le forze che determinano la realtà individuale* (Sperling & Kupfer Editor 1992)
- 12) C. G. Jung, *Psicologia e alchimia* (Bollati e Boringhieri, 1992)
- 13) E. Horowitz, *L'enfant et l'arbre généalogique, Pour un nouveau Roman Familial* (Dervy 2005)
- 14) E. Horowitz, *Se libérer du destin familial* (Dervy 2000)

* E-mail: marinavalenti@libero.it