La relazione tra mente, corpo e sistema familiare e il linguaggio analogico

Dharma Bernardi

www.dharmabernardi.it

Liberi di Essere - Giugno 2025

Indice

Introduzione	3
Connessione Mente – Corpo – Genealogia	4
Apprendimento e automatismo	5
Memorie genealogiche	7
La materia sacra	8
Il linguaggio analogico	9
Due canali comunicativi	9
Due unità pensanti.....	10
Il linguaggio del cambiamento.....	11
Le costellazioni familiari	12
Un viaggio... ..	13

Introduzione

Quando ho conosciuto le costellazioni familiari, sono rimasta completamente affascinata. La loro capacità di entrare nel profondo spazio intimo dell'essere umano con tanta leggerezza è disarmante. Durante i seminari può succedere di tutto: l'intensità emotiva può raggiungere livelli impensabili, dai pianti alla commozione fino ad abbracci autentici, tutto nel giro di poche ore, in un'onda travolgente di riconciliazione. Gli incontri, privi della logica razionale a cui siamo abituati nella vita quotidiana, sono capaci di produrre cambiamenti profondi e talvolta rivoluzionari: riavvicinamenti familiari, trasformazioni improvvise nelle relazioni lavorative o sentimentali, o persino cambi radicali nella direzione della propria vita. Questa tecnica, ideata da Bert Hellinger, nasce dalla sua dedicata osservazione dei legami familiari, incredibili intuizioni e un grande cuore. Egli scoprì quelli che chiamò gli *ordini dell'amore*: principi che descrivono le posizioni e le relazioni all'interno di un sistema familiare ordinato, e qui per me c'è stato il colpo di fulmine. Perché di fatto un sistema, ovvero un'unità costituita da più sotto-unità, deve necessariamente avere un ordine per funzionare, qualsiasi esso sia, e le scienze dei sistemi complessi ben descrivono questo principio. Basta pensare a gli ingranaggi di un orologio, ognuno di una forma diversa – e quindi con una funzione e ruolo diverso – che muovendosi si relaziona con gli altri costituendo così l'intero, e se dovessimo cambiare la posizione, la dimensione, la forma o il movimento di un solo elemento l'orologio smetterebbe di funzionare. Allo stesso modo possiamo osservare l'importanza dell'ordine sistemico nel corpo umano dove le cellule formano i tessuti, che a loro volta costituiscono gli organi, i quali formano l'organismo, tutti secondo un preciso ordine sensato. Invertendo la posizione per esempio, della pelle con la posizione delle ossa, oppure delle ghiandole salivari con quella epatica ciò che otterremmo di certo non è un essere umano, e oso dubitare sul funzionamento organico, anche perché non avrebbe *sensò*: l'altra faccia della medaglia della parola ordine. Ciò che è ordinato funziona, ha un senso. Per esempio gli ingranaggi nella loro relazione ordinata e quindi armoniosa costituiscono non solo l'orologio ma anche il senso della sua esistenza: scandire il tempo. Guardando la fondamentale importanza di ciò, gli ordini dell'amore, e in generale i principi sui quali poggiano, sono pura poesia.

Trovo che le costellazioni familiari uniscano elegantemente e nella pratica gli studi (che io al momento ritengo) più all'avanguardia sull'essere umano che non posso elencare perché sono davvero tante le discipline che guardano la messa in atto delle proprie teorie grazie a questa tecnica pratica. Ciò che porto in queste pagine è uno sguardo al panorama esistenziale dell'essere umano e come la nostra specie ha due linguaggi specifici per trasmettere informazioni in un sistema. In ultimo, si tratta di studi e riflessioni rispetto al linguaggio analogico, ovvero quello del simbolo, delle sensazioni e dello spazio tipico dell'emisfero cerebrale destro e anche delle costellazioni familiari. Questa similitudine prenderà importanza man mano che uniamo tutti i puntini. La moderna psicologia come quella breve strategica – che permette di produrre cambiamenti concreti in poche sedute laddove quella classica impiega anche diversi anni (portando dubbi sulla sua reale efficacia e sulla relazione di dipendenza che si instaura) – si poggia sullo stesso canale comunicativo anche per via del ruolo determinante che ha l'emisfero destro nella costruzione dell'immagine del (proprio) mondo.

Per evitare di cadere nel dualismo tra corpo e mente, e tenere in stretta considerazione l'importante panorama antropologico, psicologico, biologico e genealogico della vita e che la vita è, le prime pagine sono dedicate alla connessione tra corpo, mente e genealogia, che non possiamo più oramai guardare separatamente ma come manifestazioni di un'unica forma: quella della vita in quanto vivente. Parlare di metà cervello senza guardare l'intero sarebbe stato impossibile, perché da questo sguardo olistico, sistemico e organico scopriamo che il corpo è custode di informazioni familiari, sociali e della specie umana le quali anch'esse sembrano essere codificate nella lingua analogica.

A cosa serve sapere tutto ciò dipende da come lo vogliamo guardare: da un punto di vista formativo, esperienziale o come spunto di indagine personale, lascio aperte le conclusioni a ognuno.

Ringrazio la mia docente di costellazioni familiari Maria Teresa di Francesco, guida, mentore e fonte d'ispirazione, che mi ha permesso di approfondire pienamente gli argomenti formativi e personali – che infondo sono la stessa cosa – ogni qual volta ne avevo bisogno rispondendo alle mie mille domande, sempre a braccia aperte con sincera accoglienza (e anche pazienza). Grazie.

Connessione mente-corpo-genealogia

La trinità mente-corpo-genealogia può essere guardata partendo da qualsiasi di questi tre piani esistenziali su cui vive l'uomo, e non vi è un piano più importante dell'altro e tanto meno divisibile dagli altri proprio come gli ingranaggi del nostro orologio. I piani sono in realtà quattro. Li vediamo descritti (anche ma non solo) nelle ventidue figure degli arcani maggiori dove il matto ristrutturava poco a poco se stesso passando dal piano biologico/viscerale, al cognitivo/esperienziale all'emotivo/genealogico per poi arrivare al creativo/spirituale. Per questo contesto, dove non entrerò in merito al *viaggio*, guarderemo solo i primi tre e da un punto di vista strutturale. Per via dell'importanza che il piano biologico ha nella mia vita e lavoro, partirò da questo.

La specializzazione delle scienze durante la rivoluzione scientifica ha portato una profonda divisione e competizione tutt'ora esistente fra i vari settori. La separazione radicale di Cartesio tra la *res cogitans* (la mente) e la *res extensa* (il corpo), proponeva una visione meccanicistica del corpo umano, come un semplice "oggetto" governato dalle leggi della fisica, mentre la mente che veniva relegata alla sfera immateriale acquisiva di contro una nobile importanza: "cogito ergo sum".

È certamente vero che il corpo è soggetto alle leggi della fisica come qualunque altro oggetto e allo stesso tempo vediamo che l'essere vivente è ben lontano dall'essere un semplice oggetto. È soggetto ad ulteriori leggi: quelle del vivente. Nel 1944 il padre della meccanica quantistica Erwin Schrodinger pubblicava il libro "What is life?" dove apriva la questione di un'importanza sottile, profonda e fondamentale: come è possibile che un corpo vivente mantenga il proprio ordine, sfidando apparentemente la seconda legge della termodinamica, la quale implica un aumento progressivo del disordine (entropia) in un sistema? Lo dico in parole semplici: perché se lascio il caffè sul tavolo per un'ora, la sua temperatura diminuisce tendendo verso un'omogeneità termica con l'ambiente, ovvero si raffredda, mentre ciò non avviene nel vivente il quale mantiene un altissimo grado di ordine e organizzazione e mantiene la sua temperatura pressoché costante? Mae Wan Ho è una delle pietre miliari a riprendere il tema in mano a partire dagli anni '90. Nelle sue pubblicazioni descrive dal micro al macro le leggi che contraddistinguono l'essere vivente in quanto vivo. Il suo meraviglioso libro "The rainbow and the worm" racchiude una scienza poetica, sincera, una ricerca profonda sulla vita che ha portato un raggio di luce nello sterile contesto accademico. Mi permetto di ipersemplificare le leggi del vivente in: ordine, ciclicità e sensibilità, quest'ultima permette una relazione continua sia dei sottosistemi nel sistema sia del sistema nel contesto circostante.

Abbiamo già visto come l'ordine sia un pilastro *vitale*, per cui non mi ci soffermo nuovamente, piuttosto spendo due parole sulla ciclicità e sensibilità guardando la connessione mente-corpo. Il Dr. Ryke Hamer dalla fine degli anni '70 offre un importante passo avanti nella comprensione dell'organismo vivente nel suo intero, evidenziando la connessione tra tessuti (e quindi funzioni), aree cerebrali e stati percettivi all'interno di un processo bi-fasico. Che la vita sia ciclica è evidente: il giorno ci svegliamo e la notte dormiamo. Questo avviene automaticamente grazie anche alla curva del cortisolo, uno dei tanti cicli di sostanze endogene. Un'altra evidenza del ciclo dell'energia che alterna la sua disponibilità è il ritmo dei pasti: a differenza di un fuoco oppure un motore i quali consumano legna e benzina per tutto il tempo che sono accesi, a noi esseri viventi basta alimentarsi due o tre volte al giorno per produrre l'energia necessaria per circa 16 ore. E c'è anche chi digiuna e chi dorme poco! La ciclicità quindi permette di usare al meglio l'energia, alternando momenti di attività a momenti di bisogno. In questa prospettiva, ogni cambiamento fisiologico, che sia considerato patologico o no, si articola in due fasi, una fase attiva e una di recupero, e se ti stanchi di più del solito, avrai bisogno di maggiore recupero. Lo stesso vale per lo "stress".

Quello che sto per dire potrebbe sembrare banale e questo perché fa parte della vita di tutti i giorni e lo diamo quindi per scontato: ciò che viene percepito influenza la fisiologia del corpo. Prova ad entrare nella fame/sete/caldo/rabbia/tristezza/gioia per pochi secondi e ascolta il corpo, la tensione, i movimenti, l'energia disponibile. Avrai notato che per ognuno di questi stati il corpo cambiava in qualche modo, un cambiamento che si può *sentire*. Il corpo diventa così la forma della mente, pur mantenendo la sua identità, il suo ordine. Questa diretta influenza che la percezione ha sul corpo è la capacità adattiva dell'essere vivente data dalla sua estrema sensibilità: il vivente è relazione. Ciò

permette al vivente di regolarsi e modularsi per rispondere anche al più piccolo stimolo come un singolo fotone (qualsiasi cosa questo sia) e configurarsi in risposta ad esso. La percezione diventa così non solo il filtro con cui si guarda il mondo ma anche il perno della fisiologia del corpo il quale si adatta agli stati percettivi. Cosa potrebbe succedere a una persona che ha portato avanti per diversi anni, una percezione (per esempio) di ingiustizia in una relazione, e poi improvvisamente molla, lascia andare la tensione (la quale dura ben oltre il divorzio), o magari si mette il cuore in pace e si rilassa verso uno stato di agio e accoglienza? Qui potrebbe arrivare una fase di recupero importante, non basteranno le solite 7 ore di sonno, magari si dovrà stare a letto per una settimana e si alzerà la temperatura del corpo. Sì, sto parlando della malattia. Questo ciclo tra “stress” e “malattia” non è che il naturale alternarsi del giorno e della notte biologica, attività e riposo, movimento e stanchezza, energia e recupero, ed è ciò che permette all’organismo di tirar fuori *la giusta quantità di energia e la giusta qualità di risposta* davanti a uno stimolo. In questa prospettiva ogni trasformazione fisiologica diventa parte di un processo naturale che riflette l’interazione del vivente con il suo ambiente – nonché il suo ruolo e posizione nei suoi sistemi di riferimento. Il modello proposto dal dottor Hamer cambia del tutto il paradigma medico, mattoni fondanti nella psiche familiare e collettiva, e per questo motivo quando si osserva su se stessi per la prima volta il processo della fase di recupero sintomatica in seguito ad un rilascio di una tensione è emozionante come una grande scoperta: si scopre l’infinita relazione d’amore tra la propria mente e il proprio corpo, e si unisce, in parte, il tanto frammentato “io”, il quale deve subire guerre a cui non appartiene come quella tra cuore e mente o corpo e anima.

Le leggi biologiche uniscono il piano biologico, il corpo, a quello cognitivo, la mente, e a loro volta attraverso molteplici strade sono unite al piano genealogico, dove risiedono i sentiti più profondi. Possiamo iniziare considerando la derivazione embrionale e i ruoli dei tessuti. Ogni cellula del corpo origina da tre strati cellulari fondanti detti “foglietti” che generano delle specie di tessuti diversi. Uno di questi strati si è poi ramificato, dandoci un totale di quattro derivazioni embrionali.

Vediamo una sintesi.

I tessuti di origine endodermica – per esempio i sensi arcaici, il tubo digerente, le cellule germinali – si occupano delle necessità viscerali, dei bisogni, inglobare il boccone, cogliere la preda e il predatore, assimilare il nutrimento, espellerlo.

I tessuti di origine del mesoderma – per esempio i tessuti di protezione, il derma, le ghiandole mammarie, sudoripare e sebacee, la pleure – si occupano di proteggere, avvolgere, e avere le secrezioni che permettono la protezione dell’individuo e il nutrimento della prole.

I tessuti di origine del mesoderma recente – per esempio i muscoli, le ossa, i globuli rossi e bianchi, ovaie e testicoli – si occupano della performance e della struttura, la capacità di correre e superare i propri limiti.

I tessuti di origine ectoderma – per esempio gran parte della vista, l’epidermide ovvero lo strato della pelle a contatto con il mondo, le mucose degli orifizi, il sistema nervoso – si occupano della relazione con il territorio e nel territorio, di grande sensibilità altamente raffinata, ci parla del sociale come la capacità di marcare il territorio, di reagire ad un’ingiustizia oppure ad una perdita.

Guardando questi quattro tipi di tessuti e il loro senso biologico possiamo vedere la filogenesi: in primo luogo il vivente era solo bisogni, invertebrati protetti dalle acque si occupano solo di mangiare e riprodursi, e suddivisi dalla realtà da una semplice membrana; poi la struttura del vivente è diventata più spessa e resistente, potendo così uscire dall’acqua e nutrire nel nido; in seguito ha strutturare una forza che ha permesso di innalzarsi fino alla posizione eretta; e ora il vivente nella sua massima evoluzione biologica è costituita da una meravigliosa rete di relazioni e collaborazioni mai vista in alcuna specie animale oltre a noi umani. L’essere umano sembra contenere in se la storia dell’evoluzione, del passato che struttura il presente e del presente che custodisce il passato.

Apprendimento e automatismo

L’ordine temporale, *la sequenza*, è un altro principio importante. Lega il corpo, la mente e la genealogia: la vita è una successione di eventi e il vivente associa, registra, e tramanda. L’influenza delle esperienze vissute infatti continua ben oltre le prime due fasi poc’anzi viste: durante un’esperienza si verifica l’apprendimento oltre che l’adattamento. Donald Hebb, da alcuni considerato

il padre delle neuroscienze, nel '46 scopre che le esperienze vissute vengono immagazzinate nel cervello attraverso l'eccitazione di una determinata composizione di neuroni, e che questi si "riaccendono" ogni qualvolta si rivive l'esperienza nel ricordo oppure quando si vive un'esperienza simile alla prima, come dei veri e propri cablaggi che si accendono alla percezione. Qualche decennio prima Ivan Pavlov aveva già dimostrato di poter attivare a piacere la fisiologia dei suoi cani attraverso l'associazione a uno stimolo. Il procedimento è stato molto semplice, per qualche giorno fece sentire ai cani il suono di una campanella prima di servirgli il pasto, dopodiché continuò con lo stimolo sonoro senza però dargli da mangiare. Il suono innescava le ghiandole salivari e scoprì in seguito, con esperimenti atroci, che anche altri tessuti del sistema digestivo venivano attivati. La questione è semplice: il vivente associa un input ad una sensazione, diventa così un vero e proprio autore poetico di simbolismo, ricorda gli stimoli e gli dà un *significato* per velocizzare il processo di risposta per le volte successive, e quindi aumentare le chance di sopravvivenza.

Quando dico velocizzare il processo, lo intendo davvero. Nel 2008 John-Dylan Haynes e colleghi⁴ mostrano come l'impulso di fare un'azione è codificato nell'attività cerebrale fino a 10 secondi prima che questo entri nel "flusso di coscienza", una quantità di tempo immensamente grande. Lo ripeto: il cervello si attiva fino a 10 secondi prima di sentire il solo pensiero di voler fare un'azione. L'automatismo è veloce. Mae Wan Ho scrive: " *la sola anticipazione* dell'attività muscolare è accompagnata da una reazione a catena di attivazioni che partono dalla secrezione di adrenalina, che causa la dilatazione dei vasi sanguinei, un incremento del battito cardiaco, aumento dell'ossigenazione dei muscoli e la sintesi di adenosina trifosfato" (il corsivo è mio). Un singolo stimolo innesca un'importante reazione a catena che porta poi il vivente all'azione, al pensiero o alla parola - spesso senza alcuna propria volontà. A questo quadro (per me) sconvolgente aggiungo un importante elemento: l'automatismo organico è in continuo irrigidimento in base alle conferme che si cercano e confezionano oppure in continuo aggiornamento grazie alla capacità di discernimento e la spinta che la vita ci dà all'espansione. Questo apre un altro importante tema che è il libero arbitrio e la divisione e guerra (inesistente) tra la coscienza e l'incoscienza, dove la prima prende un significato di nobile presenza a se stessi mentre la seconda sembra essere la miseria dell'uomo, non aiuta ad afferrare il quadro completo: l'importanza e dominanza dei processi incoscienti. Non mi dilungherò dentro questa grovigliosa e allo stesso tempo stimolante ricerca, anche perché solo per concordarci sulla terminologia si dovrebbe aprire un nuovo capitolo, Heinz von Foerster cita oltre venti interpretazioni che si escludono a vicenda sul termine coscienza. Sottolineo soltanto che il vivente crea associazioni simboliche tra impulsi e sentiti/percezioni, e porta nel suo automatismo una risposta biologica/emotiva *sensata* anche quando non lo sembra. Il vivente raccoglie, elabora, si configura e ricorda affinché possa velocizzare i processi di risposta se mai dovesse capitare uno stimolo simile. È questo che porta all'evoluzione, all'espansione, in una realtà dove non esiste la sottrazione. La psicologia, la psichiatria e la biologia si fondano su questo principio, riconoscendo nelle esperienze pregresse la base per la formazione degli schemi mentali, comportamentali e fisiologici. Il corpo è deposito di queste memorie che determineranno le prossime coordinate, anche nelle generazioni successive.

Se il cervello registra le esperienze vissute e queste vengono poi riattivate ripetutamente grazie al processo di associazione e sono la fonte dell'operato della mente e della fisiologia non ordinaria, non possiamo non guardare il momento della sua formazione nel grembo materno, dove il piccolo umano si sviluppa e crea le prime connessioni cerebrali a soli 15 giorni dopo il concepimento con lo sviluppo della placca neurale. L'influenza del grembo materno contiene anche un importante senso biologico: la struttura dell'organismo psico-fisica viene contestualizzata. I piccoli sono creati da ciò che l'ambiente gli dà e che possono sperimentare poco alla volta a piccole dosi, il calore, i suoni e le luci, le emozioni della mamma, la voce del papà e le loro interazioni.

Siamo una novità e allo stesso tempo una tradizione, strutturati all'interno di un sistema che già esisteva prima di noi. Il figlio non è solo un'aggiunta alla famiglia, ma bensì ne è il suo risultato, non è solo un nuovo elemento ma è *figlio*, generato dal sistema stesso.

La vita tuttavia non inizia con l'incontro tra l'ovulo e lo spermatozoo. Questo incontro cellulare che danza nella storia da molto tempo fino a riportarci all'archetipico incontro del maschile e femminile, è

4 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18408715/>

un passaggio di un flusso vitale che esiste da sempre, trascendendo la morte e qualsiasi definizione lineare di inizio e fine. La vita non si crea, si tramanda. In quell'incontro microscopico – e macroscopico – si uniscono due esistenze già vitali, due storie che continuano il loro viaggio iniziato molto prima di quel momento.

"Dai genitori la vita viene solo tramandata e noi possiamo solo che prenderla così come è, con quello che è costato a loro e quello che costa a noi." Bert Hellinger.

Memorie genealogiche

Dall'inizio della gestazione è facile comprendere come tutte le esperienze vissute fino al giorno odierno condizionano il nostro essere, ciò che sentiamo emotivamente, ciò che pensiamo ripetutamente, ciò che agiamo, per lo più inconsciamente, e anche i nostri sintomi fisici. Allo stesso tempo si può constatare una complessità di processi mentali preesistenti alla nascita che non possono essere giustificati con il solo processo di apprendimento e formazione individuale.

Partiamo dall'inizio: la mente non risiede nel cervello. Questo è l'organo specializzato nella decodifica della mente attraverso l'uso di due linguaggi (che vedremo dopo). Il cervello tuttavia nasce grazie ad un'intelligenza organica che lo precede, la quale non solo contiene ma è *formata da* preziose informazioni sia strutturali che funzionali. Non a caso anche organismi privi di neuroni sono intelligenti. Le due cellule genitrici contribuiscono non solo con la struttura fisica della specie umana e la struttura fisica del proprio ramo genealogico ma anche con la struttura mentale, perché questi sono due aspetti inscindibili nella visione integrale di psico-somatica. A rinforzare il concetto che la mente precede il cervello, notiamo che "la mente" si può trasferire con i trapianti di cuore⁵. Alcuni pazienti infatti dopo l'operazione sviluppano nuove preferenze o emozioni, mai sperimentate prima, come nel caso di una donna che, dopo un trapianto di cuore, ha sviluppato un'improbabile e impulsiva passione per il Kentucky Fried Chicken nonostante prima adottasse un'alimentazione salutare. Un altro caso è quello di un uomo che improvvisamente sente di avere paura dell'acqua, per scoprire poi che il donatore del suo cuore era una vittima di annegamento. Ciò porta a riflettere sulla possibilità che ogni sottosistema del vivente abbia una propria identità anche mentale, come se questa fosse una proprietà stessa dei sistemi viventi.

Le cellule genitrici contengono molto di più oltre i codici genetici, il loro ruolo bio-logico infatti è quello di portare avanti la specie, e devono quindi trasmettere tutti i dati che permettono di aumentare le chance di sopravvivenza della prole, questo processo di trasferimento dati viene chiamato in neurologia transfer-cognitivo o assimilazione genetica. L'esistenza di alcune conoscenze intrinseche che precedono l'apprendimento è stata ben osservata in diversi settori, per esempio il neonato sembra conoscere alcune leggi fisiche, come aspettarsi che un oggetto non si muova da solo se non messo in movimento e il sapere che un oggetto non può sparire, motivo per cui giochi come "bubusetete" provocano tanta ilarità fin dai primissimi mesi di vita.

Ora prendiamo in considerazione il caso dei Wallaby, piccoli marsupiali di un'isola Australiana, che si trovano da diverse generazioni senza alcun predatore. Mostrando loro una sagoma impagliata di una volpe o di un gatto questi rimanevano immobilizzati, impauriti e allerta, cosa che non avveniva quando veniva mostrato loro un altro animale imbalsamato. La volpe e il gatto nello specifico avevano portato i canguri in uno stato di tensione anche se era la prima volta che li vedevano, e addirittura questi animali non erano mai stati visti neanche dai loro genitori né tanto meno dai loro nonni, ma nella linea del tempo sì. Nonostante non ci fosse stata un'esperienza diretta e quindi un processo di apprendimento da diverse generazioni, i piccoli marsupiali davanti a quelle sagome mostravano paura, ed era una reazione meravigliosamente logica e sensata dato che assomigliano molto al loro predatore antenato. Inoltre i ricercatori provarono a stimolarli con il verso acustico del predatore⁶, ma non causò loro alcuno stress a differenza della sagoma (riprenderemo questo tema quando affronteremo il linguaggio analogico.) Questo suggerisce che alcune risposte emotive e comportamentali viscerali di attacco/fuga fanno parte del patrimonio tramandato attraverso le generazioni, le quali possono essere riconfermate o aggiornate al tempo presente. Per esempio ora che i canguri hanno fatto esperienza con

5 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11061817/>

6 <https://www.researchgate.net/publication/31433123>

“l’elemento volpe” al di fuori di un contesto di pericolo di morte, l’informazione che verrà tramandata nelle generazioni successive su quelle sagome potrebbe essere diversa rispetto a quella tramandata dai bisnonni. La domanda sorge. Chi o cosa fu identificato come predatore dai nostri umani avi?

Un altro noto esempio di trasmissione di dati è la carestia olandese del 1946. Le donne che si trovavano in stato di gravidanza durante quel periodo di grande scarsità alimentare, diedero alla luce bambini che a loro volta ebbero dei figli. Gli individui di queste due generazioni si ritrovano a soffrire di disturbi alimentari di vario genere, dal un ingiustificato ingrassamento all’anoressia o bulimia. Ci tengo a precisare che la trasmissione di dati è *sensata*, tuttavia non è *aggiornata*. Queste stirpi infatti avrebbero avuto una marcia in più qualora la carestia fosse continuata, una maggiore capacità organica nell’assimilare di più con poco: genea-logico, logico per la stirpe. Oded Rechavi porta questo in laboratorio con le planarie⁷, un verme piatto in grado di rigenerare il suo corpo quando viene tagliato. In uno studio pubblicato nel 2014, il suo team ha osservato che quando questi vermi venivano sottoposti a condizioni di fame, producevano piccole molecole di RNA che regolavano l’espressione genica e queste venivano trasmesse alle generazioni successive, influenzando il comportamento e la fisiologia della prole, anche se quest’ultima non era mai stata esposta direttamente alla fame. Questo fenomeno, chiamato in biologia ereditarietà epigenetica transgenerazionale, illustra che le informazioni di risposta ambientali, “stress” che noi sappiamo essere una fase attiva, può essere trasmesse senza modificare la sequenza del DNA. La vita in fondo vuole vivere e tramandare informazioni che permettono di affrontare velocemente pericoli è proprio ciò che permette l’evoluzione e la continuazione del vivente, che apprende e si espande.

Trasportando tutto ciò nel regno umano, entriamo nel mondo della psicogenealogia, che ben delinea la psicologica sistemica. Nicolas Abraham e Maria Torok elaborano il concetto di fantasma transgenerazionale, ovvero un evento non elaborato dal sistema che si ripresenta nelle generazioni successive. Il modello psico-bio-genealogico discusso da Antonio Bertoli ben illustra “come il ci condiziona il modello familiare”, citando proprio il titolo di uno dei suoi libri, e anche come ci condiziona la storia dell’evoluzione dell’essere umano e la rete complessa tra specie, società, e famiglia *contenuta* in ogni individuo.

Spesso mi sono chiesta da dove sia iniziata la lunga reazione a catena della mia psiche, delle mie emozioni, del mio io. La risposta a cui sono arrivata è che non mi importa, non c’è inizio, c’è solo un seguito e cercare risposte nel passato mi ha solo distratto per anni dal vivere la vita nel presente.

La materia sacra

Prima di proseguire, vorrei soffermarmi un attimo per guardare questo panorama corpo-mente-clan del vivente. Il corpo accede alla mente e ai sentiti e alla storia scritta nel libro di carne. E ciò trasmettere il dolce profumo della congiunzione tra materialismo e spiritualità: perché la materia vivente è sacra. Il corpo non è più separato dall’io o da un potere personale e spirituale, non è più subordinato ad essere “semplice” e “volgare” materia, piuttosto il corpo è un portatore di ordine laddove l’universo si sta dirigendo verso il disordine, verso l’omogeneità e l’entropia, la quale è in continuo aumento. Mentre noi siamo ordine e portiamo dunque ordine, finché siamo in vita.

Interessante notare come il concetto di “essere/avere un’anima” sia considerato spirituale mentre “essere/avere una vita” una banalità. Eppure c’è qualcosa di così intimamente profondo nel vedere che siamo il risultato dell’unione dal maschile e femminile archetipico, così concretamente spirituali, padre e madre dell’esistenza, fino all’uomo e la donna, alla nostra specie, stirpe e clan. E allo stesso tempo noi stessi scriviamo attimo dopo attimo la nostra storia aggiungendo informazioni esperienziali che vengono a loro volta organicamente registrate e poi tramandate per esistere nel tempo come la vita fa; siamo meravigliosamente vivi, ordinati, ciclici, sensibili e automatici nelle risposte mentre la nostra attenzione può essere direzionata con volontà verso l’esperienza.

7 <https://www.odedrechavilab.com/post/transgenerational-small-rna-inheritance>

Il linguaggio analogico

Il linguaggio del simbolo come si è potuto capire è alla base della memoria e dell'automatismo. La codificazione delle esperienze, avviene attraverso il processo di associazione tra un elemento esterno concreto e uno interno astratto come un'emozione, una sensazione o un'idea. Un elemento concreto diventa così simbolo di una sensazione che produce poi un movimento. Abbiamo visto i cani di Pavlov come avevano associato la campanella al mangiare, mentre i canguri la figura di una volpe al pericolo. Queste associazioni vengono poi ri-attivate da stimoli esterni, a volte solo simili per un dettaglio, ma capaci di risvegliare emozioni, sensazioni e reazioni fisiologiche in modo automatico (come le allergie). Abbiamo quindi la capacità linguistica irrazionale: possiamo parlare per immagini, gesti, sguardi, sensazioni. Non è una lingua composta da grammatica, dalla logica, da una sintassi, ma da qualcosa di indescrivibile come una sensazione, l'immagine che contiene mille parole, un simbolo capace di esprimere contenuti psichici, pensieri, emozioni.

La possibilità di accedere ad un'intima parte della psiche attraverso il linguaggio analogico è una conoscenza patrimonio dell'umanità da molto tempo. Il simbolismo è una delle modalità fondamentali attraverso cui la mente umana dà forma e significato all'esperienza e fin dalle origini del pensiero filosofico e psicologico si è ponderato sul suo ruolo e funzione all'interno della vita umana. La parola greca *symbolon* significava originariamente un oggetto spezzato in due parti che, se riunite, permettevano di riconoscersi. Nella visione di Platone, il mondo fisico non è che un'ombra imperfetta del mondo delle idee, e ogni elemento dell'esperienza materiale — un oggetto, un gesto, un'immagine — può essere letto come simbolo, come riflesso imperfetto ma significativo di una realtà superiore e invisibile. Il simbolo, in questo senso, non è un ornamento del pensiero, ma una via d'accesso ad un principio. Fin dalle origini della psicologia, il simbolo è stato riconosciuto come ponte tra il conscio e l'inconscio. Il famoso Sigmund Freud padre della psicoanalisi elaborava la sua teoria portando l'associazione fra complessi mentali e determinate esperienze avvenute in tenera età, le quali vengono registrate simbolicamente in ciò che lui chiama inconscio, le fondamenta dell'operato della psiche. Anche per Carl Gustav Jung, i simboli non sono semplici rappresentazioni, ma manifestazioni viventi dell'inconscio collettivo. Freud ci permette di guardare il triangolo edipico madre-padre-figlio, Jung apre lo sguardo anche al campo collettivo e la psicogenealogia guarda il campo del clan. Come una matrisca noi li conteniamo tutti e abbiamo intrinseco nel nostro essere il canale comunicativo per accedere a quella lingua.

Il linguaggio analogico evoca. Porta in superficie qualcosa. Siamo continuamente sottoposti ad evocazioni dato che siamo immersi nelle forme della realtà, anch'esse parte del linguaggio analogico, e ogni forma dunque prende un significato in base alle esperienze personali, familiari, sociali e umane. Per esempio, senza prolungarmi sulle pubblicità che associano astutamente un benessere al proprio prodotto, basta pensare ad un letto e ascoltare: che sensazione ti provoca? Forse uno stare comodi, rilassati o magari qualcosa altro, ma qualcosa si può *sentire*. Eppure è solo un'immagine immaginaria di un rettangolo con 4 gambe. Si può anche andare più in là e provare a guardare gli altri elementi che fanno parte dei nostri sistemi percettivi, per esempio guardare la figura di un genitore e ascoltare cosa questa evoca, sentire a cosa è stato associato colui che ci ha donato la vita. Certe cose si sentono non si spiegano, questo è il potere del linguaggio analogico.

Due canali comunicativi

Non si può non comunicare, questo è il primo assioma della comunicazione elaborato dallo psicologo Paul Watzlawick negli anni '60. Tutto è comunicazione nell'espressione del vivente, anche un silenzio comunica. Comunicare significa trasportare un'informazione da un elemento A a un elemento B; ogni comunicazione ha due aspetti, uno di contenuto e uno di relazione (cosa viene detto e come viene detto), ed utilizza sia il linguaggio analogico (non verbale) sia logico (verbale). Dato che non si può non comunicare e che questo instaura una relazione, ogni comunicazione genera una risposta, una contro-azione. In effetti già abbiamo visto nelle pagine precedenti guardando le leggi del vivente che questo per essere definito vivo è in continua relazione con l'ambiente circostante (che sia anche solo con il respiro) e la sua sensibile relazione genera una risposta biologica o psicologica

adattiva: una comunicazione. Impulso e risposta. Pensiamo ora a due individui che si trovano l'uno davanti a l'altro e qualsiasi cosa essi facciano sarà un elemento comunicativo per l'altro il quale genererà una risposta (un silenzio, uno sguardo, un movimento, una parola) in una danza simile al gioco degli scacchi dove la mossa di uno determina la mossa dell'altro. Guardando questa scena nella sua tragicomicità in quanto assai frequente aggiungiamo che i due individui hanno due sistemi percettivi diversi, bisogna considerarlo che ognuno sta solo interpretando l'informazione inviata perché il *significato* reale, analogico, ciò a cui l'altro associa il gesto, non lo può sapere – e spesso non lo sa neanche il primo – ma interpreta e poi risponde nella sua contro-azione seguendo i propri schemi di riferimento e significati, trovandoci così a giocare a scacchi con noi stessi mentre giochiamo con gli altri. Gli studi sulla comunicazione in ambito psicologico hanno fatto nascere così la terapia breve strategica, già nominata nell'introduzione, breve e strategica perché cambiando “mossa” si può ottenere un risultato diverso. “Se vuoi vedere, impara ad agire” Heinz von Foerster. Per cambiare schema bisogna cambiarlo, è ovvio eppure cambiare a volte sembra difficile *razionalmente*.

Faccio un passo indietro. L'essere umano conosce due tipi di comunicazione, entrambe importanti e complementari, quella logica, razionale, della sintassi e quella analogica dell'immagine, delle fantasie e delle vicende del mondo interiore. Questi due tipi di canali comunicativi, dove possono viaggiare le informazioni da punto A a punto B, sono gestiti dai nostri due emisferi cerebrali. La diffusa immagine del cervello diviso a metà tra logico e artistico ci dà una buona partenza per comprendere questa diversità anche se tuttavia bisogna specificare meglio. L'emisfero sinistro – anche se alcuni hanno questa innervazione invertita, e si ipotizza siano i mancini – si concentra sui dettagli mentre l'emisfero destro ha una visione olistica, in grado di cogliere l'intero quadro e creare immagini sistemiche e simboliche. Il sinistro è coinvolto nel linguaggio verbalizzato o pensato, nella logica, nell'analisi e nell'elaborazione sequenziale delle informazioni. È associato all'intelligenza razionale e analitica, ed è il principale responsabile della comprensione verbale, della grammatica e della sintassi. Il destro, al contrario, è specializzato nella percezione visiva e spaziale, nella sintesi delle informazioni; opera per analogie e metafore, con il linguaggio immaginativo e delle sensazioni, e quelle sono indescrivibili e se anche provi a descriverle ne riduci l'essenza, il sapore. Non si può descrivere l'immensità di un sentito, non ci sono parole, le parole sono dell'emisfero sinistro.

È interessante rievocare ora i nostri piccoli canguri Australiani, loro avevano reagito alla sagoma della volpe ma non al suono del verso del predatore originario. Questo fa pensare che le informazioni tramandate non sono codificate nel linguaggio razionale, infatti non abbiamo ricordi lucidi delle vite dei nostri avi ma piuttosto emozioni e sensazioni che ci portiamo con fedeltà, cose a cui può accedere il canale comunicativo analogico gestito dall'emisfero destro. Non abbiamo alcun ricordo razionale dell'esperienza, ma ne incontriamo l'eco emotivo – fino a che siamo pronti per ascoltare veramente e trasmutare il piombo in oro.

Due unità pensanti

Adesso quello che sto per dire è abbastanza impattante (o almeno lo è stato per me): i due emisferi cerebrali si comportano come due unità pensanti individuali e inconsapevoli l'una dell'altra, come un russo e cinese legati insieme che interagiscono alternamente con il mondo, ognuno con la propria lingua, senza però sapere dell'esistenza dell'altro.

Le due emiparti del cervello sono unite da una fitta rete di fibre nervose che le mette in comunicazione e che viene chiamata corpo calloso. Negli anni '40 per la prima volta tagliarono questa rete di fibre per trattare un grave caso di epilessia, il che ebbe un ottimo risultato in quanto il paziente non solo non ebbe più problemi ma sembrava anche continuare la sua vita nella normalità, come se niente fosse stato modificato nel suo corpo, e così anche per i (rari) pazienti a seguire che eseguirono questa operazione. Una ventina di anni più tardi i neuroscienziati Micheal Gazzaniga e Roger Sperry studiarono accuratamente i loro pazienti che subirono questo intervento. Si erano ingegnati dei test per comunicare ad un solo emisfero all'insaputa dell'altro grazie all'innervazione tra cervello e corpo. Infatti i due emisferi innervano il corpo in modo inverso: l'emisfero cerebrale destro comanda la parte sinistra del corpo, tra cui le due emiretine sinistre di entrambi gli occhi, e viceversa quello sinistro comanda il lato destro. Per ciò un'immagine alla destra del campo visivo, ad una determinata distanza,

sarà vista solo dall'emisfero sinistro, e viceversa. Attraverso la comunicazione ad un singolo emisfero si è così potuto scoprire i due ruoli complementari oggi raffigurati nella tipica e semplicistica immagine del cervello diviso poco fa nominata. Per chi è un po' dislessico come me, questo capitolo necessita di una maggiore attenzione. Ogni emisfero si relaziona con gli stimoli nel proprio linguaggio e risponde nel proprio linguaggio: l'emisfero sinistro si occupa del linguaggio razionale e delle risposte verbali, dettagliate e logiche, mentre l'emisfero destro gestisce il linguaggio analogico, le sensazioni e l'elaborazione spaziale e olistica.

Riporto alcuni dei test che permettono di capire l'immensità di queste scoperte.

Quando venivano mostrati stimoli a uno dei due emisferi separatamente, le risposte dei pazienti rivelavano che ciascun emisfero aveva una percezione e un'elaborazione distinta dello stesso stimolo. Ad esempio, se una parola veniva presentata nell'emisfero sinistro, il paziente era in grado di nominarla verbalmente, mentre quando la stessa parola veniva mostrata nell'emisfero destro, il paziente non solo non riusciva a verbalizzarla, ma dichiarava perfino di non aver visto nulla. Se tuttavia veniva dato a lui un foglio e una penna, questo iniziava a scriverla o disegnarla con la mano sinistra, controllata dall'emisfero destro. Ciò ha portato alla scoperta dell'area di Broca, la regione nell'emisfero sinistro cruciale per la produzione del linguaggio. L'emisfero destro invece, pur comprendendo la parola, non potendo essere in grado di esprimerla verbalmente ne tanto meno pensarla e il soggetto dichiarava di non averla vista – e qui sottolineo l'importanza di conoscere un ampio linguaggio per potersi esprimere – ma solo attraverso modalità non verbali e spaziali, come il disegno poteva dare la contro-risposta e riportare l'impulso che aveva visto.

Nonostante la mancanza di comunicazione diretta tra i due emisferi attraverso il corpo calloso, i pazienti non percepivano le azioni come provenienti da un'altra "entità". Mi spiego meglio. Quando l'emisfero destro compiva un'azione, come scegliere un oggetto coerente all'immagine mostrata, l'emisfero sinistro, che non conosceva il motivo di tale scelta, formulava una spiegazione logica e razionale, ma completamente errata. Per esempio veniva mostrato all'emisfero destro un'immagine di una casa coperta di neve e doveva scegliere fra alcune opzioni come il picchetto, la pala e il martello, scelse la pala. All'emisfero sinistro invece era stata fatta vedere un'immagine di una fattoria e doveva scegliere tra alcune opzioni, e scelse la gallina. Quando gli fu chiesto perché avesse scelto la pala, il paziente spiegò (o meglio l'emisfero sinistro spiegò essendo lui che verbalizza) che con una fattoria e una gallina *ovviamente* serve la pala per pulire gli escrementi. Riformulo: l'emisfero sinistro non sapeva che il destro avesse scelto la pala per spalare la neve, ma costruì comunque una risposta "razionale" in base alle informazioni in suo possesso, prendendosi pienamente la responsabilità di tale scelta spiegando con la propria logica ciò che è in realtà privo di fondamento perché non scelto veramente da esso per pulire gli escrementi ma per togliere la neve. Durante un test simile veniva mostrato all'emisfero destro una banana, il paziente la disegnava, e verbalmente l'individuo dichiarava di aver disegnato la banana perché è un oggetto semplice da disegnare, non perché l'aveva appena vista. La capacità dell'emisfero sinistro di inventarsi scuse e costruzioni razionali per ciò che agisce l'emisfero destro nella sua lingua analogica è stato chiamato *interprete*, quella parte dell'io che tenta di dare una spiegazione razionale alle azioni, sensazioni, significati e associazioni gestite dall'altro emisfero, senza però possedere la consapevolezza completa della situazione. Anche se l'emisfero sinistro non ha la minima idea del perché il corpo ha fatto un'azione, costruisce un perché con convinzione. Un test simile guarda questa dinamica nel piano emotivo: all'emisfero destro di una donna mostrarono l'immagine di una persona spinta nel fuoco, questo provocò in lei una reazione emotiva che fu spiegata *razionalmente* dicendo che il dottore che le dava fastidio.

Trovo che questo sia di grande importanza. Quante volte ci è capitato di sentire un fastidio nei confronti di qualcuno e renderci conto che la spiegazione "razionale" era irrazionale? A me diverse volte. La mente, o almeno parte di essa, cerca una narrazione coerente, cerca di tradurre nel linguaggio logico ciò che appartiene al linguaggio analogico.

Leggendo alcuni di questi test sono anche scoppiata a ridere, prima di entrare nello sbalordimento della profondità dell'implicazione. Quando veniva dato questi pazienti un puzzle da risolvere composto da alcuni cubi che andavano sistemati secondo delle indicazioni grafiche, la mano sinistra (diretta dall'emisfero destro) era velocissima, sistemava i cubetti senza sforzo; mentre la mano destra

prende i cubi in mano e li portava allo sguardo per contemplarli nella confusione, li girava perplesso e non riusciva a sistemarne neanche uno secondo l'indicazione. Nell'arco di tempo in cui la mano destra cercava di capire che cosa fare con quei cubetti, la mano sinistra *correva* velocemente ad aiutare l'altra mano, spinta dall'istinto di risolvere ciò che lei sa fare meglio e senza sforzo. I partecipanti allora si dovettero sedere sulla propria mano sinistra "biricchina" per lasciare la destra finire il test, o almeno provare. Un paziente si è ritrovato con la mano destra che dava uno schiaffo a quella sinistra, quasi presa dall'irritazione di essere invasa e non poter finire il gioco in pace. "Chi comanda?" Questo è il titolo del libro di Gazzaniga, che riapre nuovamente la questione del libero arbitrio, seminata in queste pagine anche se non direttamente affrontata. Al momento mi volevo solo soffermare sulle specifiche funzioni e specializzazioni delle due unità pensanti che vanno a formare nella loro complementarietà i canali di decodifica della nostra mente, scritta nel corpo. Inoltre cosa molto importante da ricordare è che nella maggior parte dei casi il corpo calloso non è tagliato e per tanto abbiamo una maggiore fluidità tra i due canali di comunicazione (logico/analogico) rispetto a questa estrema divisione poc'anzi descritta. Ci sono poi interessanti casi che evidenziano la nostra plasticità e la scrittura continua del libro incarnato, per esempio dopo qualche anno alcuni hanno sviluppato la capacità di parlare anche con l'emisfero destro.

Un esercizio utile e pratico che vien fuori da questa conoscenza è il seguente: quando la vocina nella testa rantola in maniera ossessiva, possiamo evocare un'immagine per farla zittire. Infatti i due emisferi non comunicano insieme, ma uno alla volta, e la perfetta sintassi della voce che parla nella testa, il pensiero, è guidato proprio dall'emisfero logico-razionale sinistro.

Il linguaggio del cambiamento

Da questo quadro si inizia ad intuire quanto il linguaggio analogico sia importante nell'ambito della crescita personale. Il lavoro sul nostro mondo interiore è ben lontano da un lavoro razionale e cognitivo. Per capire meglio questa dinamica, si può pensare alla differenza tra l'albero e la foresta: l'emisfero sinistro si concentra sull'albero, sul dettaglio, mentre l'emisfero destro guarda la foresta, l'insieme. Se l'emisfero sinistro è quello che si concentra sui dettagli, sull'analisi logica e sull'interpretazione, l'emisfero destro "osserva" il quadro complessivo, la percezione globale, il sentito che questo gli dà e su questo piano si toccano i dolori e i cambiamenti più profondi. L'emisfero destro accede ai *significati* e se questi non vengono affrontati, diventano gabbie che ancorano a gli schemi ripetitivi, che spesso sembrano resistere alla nostra consapevolezza razionale e desiderio di crescita. Per cambiare un comportamento, un'emozione o una convinzione profonda non basta razionalizzarlo. È necessario intervenire sulle rappresentazioni interiori, la quale non ha sintassi logica ma forme e sensazioni.

Watzlawick e i suoi collaboratori hanno ulteriormente dimostrato che il cambiamento può avvenire rapidamente quando si interviene sul piano analogico, senza necessità di un lungo percorso terapeutico classico che va sul razionale. Tra i tanti suoi libri scritti cito "Il linguaggio del cambiamento", dove esplora in modo semplice proprio questo. La comunicazione paradossale per esempio può essere usata per uscire dagli schemi. Un esempio estremo è un caso di Milton Erickson, grande maestro di comunicazione analogica, che trattò un paziente oramai dato per spacciato in poche sedute. Il ragazzo aveva iniziato a parlare un linguaggio inventato e incomprensibile da tutti, diversi psichiatri e psicologi cercarono di riportarlo a parlare in inglese fino a che non lo rinchiusero in una struttura. Erickson lo andò a trovare. Durante il primo incontro non disse nulla, lasciò che il ragazzo parlasse la sua lingua, la quale sembrava seguire una determinata logica benché incomprensibile. L'incontro successivo ascoltò nuovamente il ragazzo fino a che improvvisamente urlò il proprio nome e iniziò anch'esso a parlare seguendo le stesse cadenze, e tipologia di parole. Parlarono per diverse ore, come se fosse una vera e propria conversazione, con tanto di domande ed esclamazioni. La volta successiva andò nello stesso modo, i due iniziavano pronunciando i loro nomi e poi seguivano per ben quattro ore consecutive in questa lingua immaginaria. Infine il ragazzo pronunciò in inglese il desiderio di parlare normalmente con il dottore, e così iniziò nuovamente a parlare in inglese. Invece di forzare il paziente a comunicare in modo convenzionale come i professionisti precedenti, Erickson si sintonizzò con lui, utilizzando lo stesso linguaggio simbolico. Di storie e di stratagemmi ce ne sono tanti e la terapia

breve strategica, ulteriormente elaborata dal nostro contemporaneo e connazionale Giorgio Nardone, li descrive apertamente condividendo modi per interrompere i circuiti abituali di pensiero e comportamento, attraverso strategie simboliche, creative e paradossali.

La comunicazione analogica, evocativa, permette di entrare nella profondità di se stessi, nei codici scritti nella carne che ci sono stati tramandati con la vita stessa. Sono diverse le tecniche che utilizzano – consciamente o no – la comunicazione dell'emisfero destro come per esempio l'ipnosi, di cui Erikson né è maestro, ma ce ne sono altre, come il tarocco, il quale parlando anch'esso nel linguaggio evocativo, visivo e simbolico è un valido strumento di indagine personale. Queste carte illustrate oggi spesso ridotte ad un uso divinatorio o di cartomanzia racchiudo in realtà molto di più nella loro integrità. Sono raffigurazioni di un percorso, quello del trionfo umano nella sua sequenza ordinata. I ventidue arcani maggiori attraverso i loro simboli ci parlano dell'incontro del massimo potenziale maschile e quello femminile, del dinamico e dell'accoglienza, attivo e recettivo, la generazione della donna e dell'uomo, del bisogno e del territorio. Passo dopo passo racconta un viaggio dal piano biologico a quello cognitivo a quello emotivo per poi entrare nel piano spirituale del NOI. Le figure comunicano una psicologia umana in questo percorso, le sfide in cui l'io si imbatte per realizzarsi su tutti i piani. Descrivono conflitti interiori, schemi disfunzionali e allo stesso tempo anche il principio originale, puro, prima che questo sia stato trasmesso snaturato per via delle paure umane nate da esperienze dolorose. Così conoscendo, anzi *sentendo*, il principio nella sua purezza attraverso il linguaggio analogico codificato nelle forme e simboli delle figure, ci permette di portarlo nel presente con ordine e coerenza, agendo concretamente.

Le costellazioni familiari

Fino ad adesso non ho parlato esplicitamente di costellazioni familiari e allo stesso tempo ne ho parlato più volte. Questa tecnica congiunge il panorama fisico, mentale, emotivo, genealogico, sistemico, archetipico, analogico e simbolico che attraversa l'essere umano e la vita.

Vediamo come si struttura alla luce di ciò che fino ad adesso è stato trattato. Un gruppo di persone si raduna con un costellatore, colui che dirige l'incontro. Dopo un momento di ascolto interiore per far emergere la propria domanda, i partecipanti espongono brevemente il tema che desiderano esplorare. La variabilità dei temi si estende a tutte le dinamiche umane, per esempio non è raro che vengano portati temi come una malattia, la difficoltà ad avere una solidità economica, problemi relazionali o l'assenza di relazioni, e così via. A questo punto, dopo un attento ascolto, il costellatore traduce le due lingue: da quella razionale e logica espressa verbalmente alla sua forma analogica e archetipica, e procede nominando uno alla volta quali elementi vanno messi "nel campo", ovvero il posto dove prenderà forma poco a poco il sistema disordinato (se fosse ordinato non si percepirebbe un problema). Questa tecnica permette di andare nella profondità del simbolo, per cui si può addentrare direttamente negli elementi simbolici primari, quelli del maschile e del femminile, l'uomo e la donna, il nostro lato attivo e ricettivo associati al proprio padre e madre. Semplificando, si può mettere in scena la mamma per un problema con una ricezione bloccata, come ricevere affetto, nutrimento o soldi, mentre si può mettere in scena il papà quando vi è un blocco nell'agire, spiccare nel mondo e avere successo.

Il primo elemento che si mette in campo è sempre il rappresentate del costellato. Non può mancare la persona che porta il problema, perché questa non solo fa parte di esso, ma *comunica* al suo interno con gli altri elementi generando così le loro contro-azioni. A questo punto il costellato guarda gli altri partecipanti, li osserva *sentendo* chi potrebbe rappresentare se stesso, guidato dall'istinto cieco, dal corpo, da una sensazione, una simpatia, un qualcosa di indescrivibile e si dirige verso la persona che sente rappresentarlo al meglio e chiedendole di partecipare lo porta nel campo. Segue poi l'inserimento degli altri elementi con lo stesso procedimento, il costellato sceglie irrazionalmente secondo il linguaggio evocativo, analogico, ispirato da se stesso. Una volta che tutti gli elementi sono in campo, il costellato li mette in relazione tra di loro secondo come *sente* sia la disposizione. Tutto questo si svolge nella lingua analogica, anche la disposizione nello spazio rientra nel linguaggio usato dall'emisfero destro, motivo per cui negli esperimenti di Gazzaniga la mano sinistra riusciva a mettere nella giusta disposizione, ordine e sequenza il puzzle formato da cubi mentre la destra neanche

comprendeva la situazione. Posizionare gli elementi è un lavoro che gestisce l'emisfero destro, è lui che dirige il movimento, se il sinistro non sopraggiunge con la lingua razionale. Possiamo dire che le immagini globali-olistiche generate dall'emisfero destro rispetto ai suoi sistemi, per esempio la famiglia, il triangolo edipico, la relazione, gli amici, il lavoro, ecc, durante una costellazione familiare possono prendere vita in 3 dimensioni ed essere esplorate fisicamente, nella sua profonda esistenza analogica, come se con questa tecnica possiamo osservarci da fuori osservandoci da dentro. I rappresentanti ora entrano nella parte, senza sapere alcun particolare che circonda ciò che stanno rappresentando, e con naturalezza esprimono cosa *sentono* in quel ruolo, in quella posizione, in quella disposizione, potrebbero condividere le loro sensazioni in quella loro posizione, come si sentono rispetto a gli altri rappresentanti oppure nel sistema nel suo insieme. Emergono emozioni, sensazioni, movimenti e perfino dolori all'interno della rappresentazione, con un incredibilmente corrispondenza con la realtà, dettagli che nessun rappresentante può sapere, creando una piccola riproduzione del reale sistema sotto esplorazione. Non mi sorprenderebbe scoprire che il canale di comunicazione analogico è quello che permette di tradurre le informazioni del campo morfologico al quale apparteniamo.

Da qui la costellazione può prendere tante strade. Si può aggiungere un elemento, o qualcuno potrebbe sentire la necessità di spostarsi o di dire qualcosa. Ogni cambiamento nella posizione di un rappresentante altera la percezione e la relazione tra i membri, alterando l'intero fino a che passo dopo passo spontaneamente e allo stesso tempo guidati dal costellatore il sistema prende un equilibrio emotivo e simbolico, un'armonizzazione degli elementi, delle loro relazioni e la disposizione dell'intero sistema arrivando all'*ordine*. Molto spesso la persona costellata viene invitata ad entrare e fare gli ultimi passi lei stessa al posto del suo rappresentante, vivendo e sentendo in prima persona il nuovo ordine, una nuova immagine globale olistica, dove gli elementi non sono cambianti ma sono ordinati. Facendo esperienza diretta del cambiamento delle relazioni familiari e della disposizione nello spazio, si crea una nuova associazione, una nuova esperienza emotiva: un'esperienza correttiva che modifica il significato analogico. La persona vede ora da una nuova prospettiva dove c'è stabilità nella disposizione e tra gli elementi. La costellazione finisce così. Forse, in parte, non è la costellazione che cambia la vita, ma sei tu che cambi immagine.

Il linguaggio simbolico e spaziale utilizzato da questa tecnica dall'inizio alla fine di un incontro sembra proprio essere lo stesso usato dell'emisfero destro, il punto di accesso privilegiato alla memoria sistemica, emotiva e arcaica scritta nella nostra carne, le informazioni trans-generazionali che la vita ha ritenuto importante tramandare nel tempo. Permette così di entrare nella profondità del sentito e guardare l'immagine del mondo che si è costruito e che è stato tramandato, le immagini di riferimento sulle quali poggiano gli schemi mentali, emotivi, le associazioni e i processi .

Per questo trovo che il potenziale racchiuso in questa tecnica è immenso, se guidata senza guidarla.

Un viaggio...

Arrivati alle fine di questo testo, sorgiamo all'inizio di nuove strade dove vagabondo di esperienze proprie e trasmesse, l'uomo comunica.

La visione sistemica della trinità corpo-mente-clan permette di guardarli come ingranaggi del nostro orologio nella loro relazione e interazione dove uno influenza gli altri e influenzano l'intero nelle loro oscillazioni. Li abbiamo guardati come parti di un insieme, dell'io.

Il canale di comunicazione che viene in nostro aiuto sembra essere quello analogico che prende particolare importanza all'interno di un viaggio di crescita emotiva che esula il razionale e le costellazioni familiari (e anche i tarocchi), le quali usano questo stesso linguaggio non verbale ci aprono le porte a un nuovo approccio al benessere: semplice, simbolico, evocativo e archetipico. Allo stesso modo come comunicano gli ingranaggi dell'orologio e come poi questo comunica con il tempo, sta a ognuno sceglierlo in quel piccolo, piccolissimo spiraglio di esistenza chiamato libero arbitrio. Si può così decidere se viaggiare nell'esistenza aggiornati al tempo presente, a cuore aperto, o continuare a guardare l'ora passata.