



Corsi on Line di Erba Sacra

PSICOGENEALOGIA e METAGENEALOGIA

Docente: Paola Savino

LEZIONE 1: Introduzione alla Psicogenealogia



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico nella formazione di **OPERA**,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

PROGRAMMA DEL CORSO

LEZIONE 1 – Introduzione alla Psicogenealogia

LEZIONE 2 – Introduzione alla Metagenealogia e i Blocchi col denaro

LEZIONE 3 – Anne Ancelin Schützenberger e i tre grandi concetti psicogenealogici da lei teorizzati

LEZIONE 4 – Il bambino di sostituzione

LEZIONE 5 – I segreti di famiglia

LEZIONE 6 – I miti familiari e la nevrosi di classe

LEZIONE 7 – Il lutto e le fasi della sua elaborazione

LEZIONE 8 – Cripta e fantasmi psichici

LEZIONE 9 – Il gemello morto in utero

LEZIONE 10 – Carl Rogers e la definizione dell'obiettivo

LEZIONE 11 – La lealtà familiare (o lealtà invisibile)

LEZIONE 12 – Il Progetto Senso e il Blasone familiare

LEZIONE 13 – Il genosociogramma

LEZIONE 14 – Atti riparatori e riti simbolici

LEZIONE 15 – Resistenze al cambiamento e Resilienza

LEZIONE 16 – Caso pratico

LEZIONE 1

INTRODUZIONE ALLA PSICOGENALOGIA



"Come dire che quello che chiamiamo futuro altro non è che una ripetizione del passato".

(A. Jodorowsky)

Tutti noi ereditiamo un "groviglio" di storie, drammi e lutti non risolti. I nostri nonni o i nostri genitori hanno tentato, talvolta "per il nostro bene", di proteggerci, quando eravamo bambini, tacendoci questi traumi: "E' per il tuo bene che non ti raccontiamo la guerra", "E' per il tuo bene che non ti diciamo nulla della deportazione", "E' per il tuo bene che non ti diciamo che la bisnonna era di facili costumi e che quindi non tutti discendete dal bisnonno", "E' per il tuo bene che non ti portiamo al cimitero". Ebbene, così facendo, hanno lasciato dietro di loro rovine colossali, nelle quali inciampiamo, facendoci del male in modo permanente.

Scrivo a tal proposito Anne Ancelin Schützenberger (una delle più prominenti figure dell'approccio psicogenealogico che vi presenterò meglio tra poco):

“C’è una cattiva abitudine nelle famiglie: è di credere che sia possibile mantenere un segreto, e che tutto ciò che è triste non si deve dire. Così non si portano i bambini ai funerali, non gli si dice della morte del nonno e della nonna. Gli si nasconde tutto quello che è considerato triste, ma tutto quello che si nasconde ai bambini, i bambini lo cercano appassionatamente. Lo immaginano e, naturalmente, lo immaginano molto peggio della realtà”.

E' come se gli esseri umani ruminassero, per molte generazioni o per tutta la vita, i segreti di famiglia, i propri lutti non risolti, le infelicità passate, i sentimenti d'ingiustizia, i rancori, ecc.. E tutto ciò diventa una storia familiare che si ripete fino a coloro che smettono di ruminare, fino alla rivelazione del segreto. Perché la maggior parte dei traumi non è in realtà legata ad avvenimenti recenti. Occorre risalire indietro nel tempo, fino a drammi antichi che a volte si sono svolti due secoli fa per trovarne il senso e l'origine (per questo motivo la psicogenealogia necessita di una buona cultura generale, di una buona conoscenza storica e geografica, e persino economica, nonché di conoscenze valide in psicologia, psico-storia e psicopatologia. Anne Ancelin Schützenberger la chiama “contestualizzazione”).

Come abbiamo visto, in alcune circostanze, le situazioni di vita sono così difficili che i genitori decidono di non parlarne. Alla prima generazione si tratta di un non-detto, alla seconda diventa un segreto di famiglia, alla terza si trasforma in un cosiddetto "impensabile genealogico", ovvero quel tipo di cose che non si riescono neanche a pensare. E' come se ci fosse un fantasma in una cripta, o in una bara, una tomba che i discendenti conservano nel proprio cuore, da dove il fantasma esce e si esprime come un ventriloquo. Ciò che non sappiamo e che ci ossessiona è in genere un segreto di famiglia, un non-detto, che si trasmette di generazione in generazione in maniera compulsiva. Tale segreto si riduce sempre a un numero limitato di cose considerate "vergognose" all'epoca dei fatti: un assassinio, che si tratti di qualcuno che è stato ucciso o di un omicida; qualcuno che è stato in prigione; qualcuno che ha fatto bancarotta fraudolenta o che ha dichiarato fallimento; qualcuno che è stato accusato o condannato per incesto o stupro o aggressione sessuale; può essere anche qualcuno che ha subito un atto di umiliazione patriottica per aver collaborato con il nemico; o qualcuno che ha divorziato; o ancora qualcuno che ha avuto la tubercolosi, l'AIDS o il cancro.

In alcune epoche, e a volte ancora oggi, non si poteva parlare di ciò che era fonte di vergogna. Quello che non corrisponde all'immagine sociale di una società in un dato momento, gran parte delle persone non riesce a gestirlo. Talvolta è un segreto condiviso da tutta la famiglia,

ma più spesso è un segreto nei confronti dei bambini. In fondo sembra poca cosa, e invece, il più delle volte, si dimostrerà devastante. Infatti quando il segreto si rivela, spessissimo anche l'intelligenza dei bambini si libera: a volte smettono di fare errori di ortografia, la storia e soprattutto la matematica cessano di essere un rompicapo ed è altresì frequente che una parte dei problemi e delle malattie sparisca. **Non tutti ovviamente, e non sempre e neanche con tutti. Ma in maniera sufficiente da rendere importante parlarne.** Nulla è semplice, nulla è magico, anche se, dopo un lavoro psicogenealogico, le persone dicono di sentirsi più leggere, di rinascere. Ci si tiene dritti, si ha un colorito più vivace e lo sguardo più terso...

Come mai, dunque, le persone hanno dei disturbi, delle difficoltà inspiegabili e quando disegnano il loro albero genealogico (che in psicogenealogia si chiama "genosociogramma" - lo vedremo nel dettaglio durante questo corso) si scoprono sempre delle ripetizioni di scenario, di date, di incidenti e di segreti apparentemente dimenticati, ma in relazione con le loro sofferenze? E come mai, una volta composto, questo quadro d'insieme produce sempre uno shock emotivo liberatorio?

Come spiegare che durante la pratica delle costellazioni familiari (che analizzeremo meglio nell'ultima lezione di questo corso: "Atti riparatori e riti simbolici") le persone provino emozioni e sensazioni che non sono in nessun rapporto con la loro situazione attuale ma che hanno a che fare con le emozioni e le sensazioni che hanno vissuto i loro antenati o addirittura di altri familiari delle persone di cui la costellazione si occupa?

Un altro fatto che mi meraviglia sempre è che quando parlo della trasmissione transgenerazionale dei traumi con qualcuno che non conosce l'argomento trovo subito un'adesione immediata. Anche i più scettici, quando dico che alla base della psicogenealogia c'è l'ipotesi che le difficoltà che viviamo nel presente abbiano origine nella storia dei nostri antenati, condividono senza dubbi questa idea. Anzi, spesso la considerano scontata. Ma allora vediamo di che si tratta nei particolari.

La Psicogenealogia è una disciplina che si basa sull'“approccio breve sistemico-familiare” della Scuola di Palo Alto (secondo la psicologia sistemica la famiglia rappresenta un sistema profondamente interconnesso di relazioni che influisce in modo decisivo sulla psiche dell'individuo) su un piano transgenerazionale (nel caso della Psicogenealogia è necessario analizzare almeno tre generazioni). È stato sviluppato negli anni '80 da Anne Ancelin Schützenberger, infatti questo corso prevede una lezione totalmente dedicata all'enorme contributo da lei fornito a questa materia. Questa psicologa e psicoterapeuta francese è nata a

Mosca il 29 marzo 1919 ed è deceduta a Parigi il 23 marzo proprio di quest'anno - il 2018 - quindi all'età di quasi 99 anni! Fu allieva di *Jacob Levi Moreno*, l'inventore dello Psicodramma (e divenne poi a sua volta una psicodrammatista di fama internazionale) e di *Françoise Dolto*, nota psicanalista infantile.

La questione della trasmissione psichica inconscia tra generazioni era già stata individuata da diverse personalità (che vedremo meglio più avanti), ma è stata la Anne Ancelin che, a partire dagli studi statistici di Josephine Hilgard sulle ripetizioni familiari, aggiungendo la storia sistemica della scuola di Palo Alto e le analisi di Boszormenyi-Nagy sulle lealtà invisibili, ha saputo fare una sintesi di tutto il panorama disponibile e proporre un approccio complessivo sia teorico che pratico.

Secondo il metodo psicogenealogico, basato su uno strumento chiamato genosociogramma (detto anche semplicemente genogramma: in pratica un albero genealogico commentato), i traumi, i segreti, i conflitti vissuti drammaticamente, possono condizionare, per trasmissione transgenerazionale inconscia, i discendenti, i quali possono diventare portatori di disturbi e malattie, così come di comportamenti bizzarri e inesplicabili.

Portare i "pesi" degli altri perturba gravemente il sistema di regolazione degli individui. E' un fattore di stress che costa energia, obbligando a una resistenza permanente. E' un ostacolo alla realizzazione della persona. L'energia bloccata nel portare delle "valigie" che competono ad altri di cui ci si carica senza saperlo, attende solo di essere liberata: liberare le forze che sono bloccate per mantenere i non-detti, i segreti, i traumi, gli scenari ereditati, ecc. è proprio il fine del lavoro di psicogenealogia. Si pensi che le falle create in noi dai problemi non elaborati e non compresi dai nostri antenati possono venire a costituire dei seri rischi di ostacolo e freno alla completa realizzazione di sé persino all'interno della nostra vita professionale.

La presa di coscienza di queste trasmissioni aiuta a renderle "visibili" e a liberarsene. Vedere aiuta a creare una distanza tra sé e l'oggetto della propria sofferenza e questo aiuta a mettere all'esterno quello che era interno.

"Noi siamo meno liberi di quello che crediamo, ma noi abbiamo la possibilità di conquistare la nostra libertà e di uscire dal destino ripetitivo della nostra storia familiare comprendendo i legami complessi che si sono tessuti nella nostra famiglia".

(A. Ancelin Schützenberger, "Sindrome degli antenati", Di Renzo Ed.)

La questione della trasmissione psichica inconscia tra le generazioni era stata sottolineata anche da Sigmund Freud. Anche se l'inconscio era già stato scoperto da alcuni filosofi a partire dal XVII secolo (principalmente Kant, Schelling e Schopenhauer. In sostanza già i filosofi si erano resi conto che c'era una parte della psiche umana che non era nota), la definizione moderna d'inconscio può essere attribuita a Freud che ha fatto di questo concetto il fulcro della sua teoria psicanalitica.

Freud scopre l'importanza dell'inconscio a Parigi nei corsi sull'ipnosi di Charcot. L'ipnosi gli mostra senza ombra di dubbio che nelle particolari condizioni indotte da un ipnotizzatore possono emergere contenuti che non sono dell'ordine del conosciuto. Ovvero nella trance ipnotica i pazienti entrano in uno stato di coscienza modificata che li mette in contatto con una parte di sé stessi di cui erano inconsapevoli: l'inconscio. Nel 1899 Freud scrive il libro che lo renderà famoso, "*L'Interpretazione dei Sogni*". Fino a quel momento il sogno era considerato una produzione secondaria e allucinata della coscienza: Freud dà un senso al sogno come produzione dell'inconscio, la parte sconosciuta e repressa dell'Io.

Secondo la psicanalisi freudiana, l'inconscio è un insieme di rappresentazioni, di percezioni e di emozioni che non hanno accesso alla parte cosciente della psiche perché provocano disagio o dolore. Il rifiuto interiore di questi sentimenti, impulsi, ricordi, ne provoca la cancellazione a livello conscio e il loro oblio. Il meccanismo che esclude dalla coscienza questi contenuti sgradevoli si chiama "rimozione", mentre i contenuti sgradevoli sono chiamati "rimosso". Il rimosso non viene effettivamente cancellato, ma continua la sua azione sotto altre forme, spesso somatiche, per cui si parla di "ritorno del rimosso", che è sovente patologico. Secondo Freud anche le nevrosi sono causate da pulsioni rimosse che escono dalla coscienza in termini di aspetti sconosciuti, perché l'inconscio può emergere in modo traumatico.

La psicanalisi freudiana mette l'accento principalmente sulla storia PERSONALE dell'individuo e sulla nozione di libido intesa come pulsione sessuale (e questa è una delle cause principali della rottura tra lui e Jung). Ma la sua terapia psicanalitica serve anche a portare a livello conscio le tendenze rimosse attraverso l'interpretazione dei sogni, dei lapsus, degli atti involontari e per mezzo delle associazioni libere.

In ogni caso Freud ha anche parlato in diverse sue opere di "anima collettiva" e ha persino ammesso la possibilità di trasmissione transgenerazionale (ereditaria) di una parte della psiche. Infatti, già nel 1900, nel suo libro più famoso ("*L'Interpretazione dei Sogni*") si pone la questione del simbolismo comune che si trova nell'inconscio di ogni individuo. Nel suo libro

successivo del 1912, "Totem e Tabù" (di cui parleremo approfonditamente in una delle prossime lezioni di questo corso), egli adotta la tesi di Darwin per cui la forma primitiva della società umana sarebbe rappresentata da un'orda sottomessa alla dominazione assoluta di un maschio potente; per poi dichiarare di poter dimostrare che *"I destini di questa orda hanno lasciato delle tracce incancellabili nella storia ereditaria dell'umanità"*.

Nello stesso libro scrive:

"Noi postuliamo l'esistenza di un'anima collettiva... noi ammettiamo in effetti che un sentimento di responsabilità ha persistito durante dei millenni trasmettendosi di generazione in generazione in relazione a una colpa talmente antica che a un certo punto gli uomini non ne hanno più mantenuto nessun ricordo. Noi ammettiamo che un processo affettivo tale che ha potuto nascere in una generazione di figli maltrattati dal loro padre ha potuto sussistere nelle nuove generazioni che erano, al contrario, esentate da questo trattamento grazie alla soppressione del padre tirannico".

Freud, con queste dichiarazioni, può essere considerato un precursore della psicogenealogia: se ammette che un senso di colpa ha potuto persistere per millenni tramandandosi di generazione in generazione, significa che suppone l'esistenza di un'anima collettiva nella quale si trasmettono i processi dell'anima o psiche individuale. Nelle conclusioni di "Totem e Tabù" Freud scrive anche:

"Se i processi psichici di una generazione non si trasmettessero a un'altra, non si continuassero in un'altra, ogni generazione sarebbe obbligata a ricominciare il suo apprendistato della vita, cosa che escluderebbe ogni progresso e ogni sviluppo".

È l'ipotesi della continuità della vita psichica dell'uomo: Freud conclude che un fatto psichico suscettibile di repressione finisce bene per scomparire, ma non senza lasciare un sostituto che diventerà a suo turno il punto di partenza di nuove reazioni. Dunque per Freud l'individuo sarebbe portatore anche di una memoria transfamiliare evolutiva della specie umana.

In un altro libro, *"Psicologia collettiva e analisi dell'Io"*, Freud analizza il libro di Gustav Le Bon (*"Psicologia delle Folle"*), dove l'autore scrive:

"I nostri atti consci derivano da un substrato inconscio, formato soprattutto di influenze ereditarie. Questo substrato racchiude degli innumerevoli residui ancestrali che costituiscono l'anima della razza. Dietro le cause confessate dei nostri atti, si trovano delle cause segrete da noi ignorate. La più parte delle nostre azioni giornaliere sono sotto l'effetto di moventi nascosti che ci sfuggono".

In un altro paragrafo di questo libro, Freud, parlando dell'ipnosi, conferma l'esistenza di una eredità arcaica: *"Così, attraverso i suoi procedimenti, l'ipnotizzatore risveglia nel soggetto una parte della sua eredità arcaica..."*. In un altro libro ancora (*"Mosè e il Monoteismo"* - 1939) incalza: *"L'eredità arcaica dell'uomo non comporta solo delle predisposizioni, ma anche dei contenuti ideativi di tracce mnemoniche lasciate dalle esperienze fatte dalle generazioni anteriori"*.

In altre opere ancora Freud parla di schemi evolucionistici che il bambino porta dalla nascita e che lo spingono a pensare: *"che sono un precipitato di vita umana"* (*"Cinque psicanalisi, l'Uomo dei Lupi"*) o dei sentimenti provenienti dal passato, dalla storia dei genitori o degli antenati.

Dunque Freud si è assolutamente interessato alla trasmissione psichica tra generazioni, ma anche se questa intuizione è sorta, come molte altre, nella sua pratica clinica non è stata oggetto di ricerche specifiche anche se l'ha esposta e confermata in molte delle sue opere.

Probabilmente Freud ha anche dovuto rivendicare la preminenza dell'individuale sul collettivo a causa del fatto che il mondo accademico nella sua epoca accordava scarsa importanza al funzionamento della psiche individuale, ma in parte questa scelta è stata anche causata dalla sua ossessione sull'importanza della libido intesa come pulsione sessuale. E' anche vero che Freud ha dovuto molto combattere per ottenere che si parlasse di sessualità in campo psicologico, ma questa lotta gli ha fatto trascurare altri aspetti non meno importanti della psiche umana, come quello dell'inconscio collettivo che è dentro di noi per trasmissione transgenerazionale. Dunque Freud si è fermato ad un solo livello di inconscio, legato spesso alla libido.

Chi andò oltre, in questo senso, fu per l'appunto Carl Gustav Jung. Quest'ultimo divenne discepolo e amico di Freud che aveva 19 anni più di lui. Ma nel suo libro *"Ma vie"*, Jung scrive di avere sempre avuto dei dubbi sulla teoria di Freud poiché questa propone praticamente come sola ragione della causa della rimozione il trauma sessuale. Non poteva accettare una concezione

dell'energia psichica (la libido) limitata alla sola pulsione sessuale rimossa. Ma è la pubblicazione, nel 1912, della sua opera "*Metamorfosi e simboli della libido*" (dove Jung esprime chiaramente alcuni dei suoi concetti chiave, tra cui quello dell'inconscio collettivo) che provoca la rottura con Freud.

Il conflitto con Freud provoca in Jung un periodo di incertezza interiore e disorientamento; l'allontanamento dal maestro (mangiato come il padre delle orde?) ha avuto un prezzo personale molto alto da pagare. Infatti dal 1913 al 1918 Jung entra in una fase di autoanalisi molto intensa. All'inizio della Prima Guerra Mondiale si trova dunque in uno stato di tensione e sconvolgimento e deve spesso ricorrere al suo amore per le filosofie orientali e alla pratica di yoga e meditazione per riuscire a gestire le proprie emozioni:

"Siccome il mio fine era di fare l'esperienza di quello che stava succedendo dentro di me, non cercavo rifugio in questi esercizi che per ritrovare la calma che mi permetteva di riprendere il lavoro con il mio inconscio".

In questo periodo della vita, Jung comincia un lavoro su sé stesso che considera un confronto con il proprio inconscio: lo studio di queste esperienze personali sarà la base dell'elaborazione teorica successiva. Solo alla fine della prima guerra mondiale poté uscire "*progressivamente dall'oscurità*". In questa fase esperisce parecchi deliri durante i quali teorizza il concetto dell'inconscio collettivo e non solo. Infatti egli andò anche oltre l'inconscio collettivo e ipotizzò che ci sono istanze ancora più profonde comuni a tutti l'umanità: come l'inconscio familiare e gli archetipi (idee innate, interiori e congenite che accomunano tutti gli esseri umani) o la sincronicità (l'analisi di quest'ultimo concetto è stato incluso nella terza lezione di questo corso dedicata ad Anne Ancelin Schützenberger).

Aveva cominciato questo confronto con l'inconscio all'inizio della seconda metà della vita e questo lavoro durò diversi anni. Dopo circa vent'anni, poté arrivare a elaborare e collocare nella propria opera le esperienze che aveva vissuto e annotato in quell'epoca.

Jung era anche un grande erudito. Si interessava di psicologia, di medicina, di filosofia, di storia, di mitologia come rappresentazione degli archetipi, ma anche di archeologia, etnologia, di simbolismo dell'arte, di alchimia e a molto altro. Viaggiò molto, approfondendo usanze e costumi di altre culture in Africa e in America, studiando particolarmente le tradizioni degli Indiani Pueblos. Egli si interessò anche molto di pensiero orientale e c'è chi sostiene che vi

possano essere senz'altro dei ponti per esempio tra la sua teoria dell'inconscio collettivo e in particolare il buddismo che già parla di questa connessione tra tutti gli esseri definendola interdipendenza.

Ecco perché la sua psicologia analitica non è soltanto uno strumento per la guarigione di patologie psichiche, ma anche una filosofia di vita, uno strumento per sviluppare la propria anima secondo un processo che lui stesso ha chiamato **individuazione**; che passa, nella sua visione molto dinamica dell'uomo, attraverso altri due concetti principali, il **divenire e la trasformazione**. Cioè per diventare veramente sé stessi e degli individui completi bisogna essere totalmente coscienti dello scambio che sussiste tra conscio (tutto ciò di cui l'individuo è consapevole) e inconscio. In questa relazione, grazie a una maturazione psichica, la coscienza dovrebbe assimilare i contenuti prodotti dall'inconscio, cioè comprenderli e assorbirli. Inoltre per Jung l'aspetto spirituale è molto importante (altra grande discordanza rispetto a Freud), anzi trovo che Jung abbia più di chiunque altro psicanalista dato spazio all'aspetto trascendentale dell'uomo.

Per Freud, come visto in precedenza, l'inconscio è una forza pericolosa e dannosa: le sue manifestazioni sono soprattutto morbose e turbano, più o meno profondamente, il corso normale della vita. Al contrario, la concezione junghiana dell'inconscio differisce sensibilmente da quella freudiana. Infatti Jung considera che, anche se l'inconscio può avere delle manifestazioni morbose, è fondamentalmente benefico:

"L'inconscio non si compone solo di elementi rimossi, ma anche di tutti gli elementi psichici che non hanno raggiunto la soglia della coscienza. Il conscio e l'inconscio non si oppongono necessariamente, ma si completano reciprocamente formando un insieme, il Sè"

(C.G. Jung, "Dialectique du Moi et de l'Inconscient", pag. 76)

In altre parole, secondo Jung, è anche caratterizzato da una sua attività creativa. Come scrive E. G. Humbert (uno dei massimi studiosi di Jung):

"Per me l'inconscio è una disposizione psichica collettiva di carattere creativo. L'inconscio è la matrice di tutte le affermazioni metafisiche, della mitologia e della filosofia - se non sono puramente critiche - e di tutte le espressioni della vita che sono fondate su premesse psichiche"

(E.G. Humbert, "Jung", pag.118)

Inoltre Jung ritiene che nell'inconscio si trovano anche dei contenuti che non abbiamo acquisito individualmente ma che sono stati ereditati, come gli istinti e gli impulsi che servono per eseguire delle azioni imposte dalla necessità e che non hanno bisogno di alcuna motivazione cosciente. In questo stato profondo della psiche, chiamato da Jung inconscio collettivo, dove si trovano le memorie degli antenati di cui si tratta in psicogenealogia, troviamo gli archetipi:

"Si può distinguere inizialmente l'inconscio personale che racchiude tutte le acquisizioni della vita personale, quello che dimentichiamo, quello che ritroviamo, percezioni, pensieri e sentimenti subliminali. Accanto a questi contenuti personali, ne esistono degli altri, che non stati acquisiti personalmente; essi provengono dalle possibilità connaturate del funzionamento psichico in generale, particolarmente dalla struttura ereditata del cervello (...) io disegno questi contenuti dicendo che sono l'inconscio collettivo"

(C.G. Jung, "Types psychologiques", pag. 110)

In altre parole Jung dice che l'inconscio collettivo è in noi e in questo senso è come se noi avessimo il sapere di tutta l'umanità e in particolare il sapere di tutta la nostra storia familiare INCISO IN NOI. Ma questa conoscenza che è in noi si attiva in certi modi che sono da precisare. Ma, a questo punto, vorrei approfondire un poco il concetto di Archetipi, appena citati qui sopra. È a partire dal 1910 che Jung formula l'ipotesi che la psiche umana non si forma solamente dalla nascita:

"L'essere umano è in possesso di molte cose che non ha acquisito dalla propria esperienza, ma che ha ereditato dai suoi antenati. Non nasce tabula rasa ma semplicemente inconsapevole. Nascendo, porta con sé, dei sistemi organizzati specificatamente umani, pronti a funzionare, che deve alle migliaia di anni di evoluzione umana (...) i sistemi ereditati corrispondono alle situazioni umane che prevalgono dai tempi più antichi, questo vuol dire che c'è giovinezza e vecchiaia, nascita e morte, figli e figlie, padri e madri, accoppiamenti, ecc.. Solo la conoscenza individuale vive questi fattori per la prima volta. Per il sistema corporeo e per l'inconscio, questo non è nuovo"

(C. G. Jung, "Psychologie et Education", pag. 230)

Il termine archetipo non è ancora usato, ma l'idea di base è già presente: la psiche comporta delle disposizioni inconsce progressivamente costituite che rendono possibile l'esistenza e la organizzano. Ascoltando le immaginazioni spontanee dei suoi pazienti e i loro sogni, Jung si accorge di trovare spesso delle figure, delle situazioni, delle scene che si ripetono e che sono le stesse che si trovano nella mitologia, nelle favole, nei racconti di paesi e culture differenti.

"Bisogna constatare che esistono dei temi, cioè delle figure tipiche, di cui si può ritrovare la traccia lontano nella storia ma anche nella preistoria... Mi sembra che appartengano in modo assoluto a fattori strutturali dell'inconscio umano. Senza questo non saprei spiegare la loro presenza universale e ovunque identica a sé stessa" (E.G. Humbert, "Jung", pag. 101)

Ma Jung si pone anche naturalmente il problema della trasmissione di queste immagini originarie: se queste rappresentazioni sono presenti ovunque e in tutte le epoche e se sembra impossibile che qualcuno le inventi di nuovo, come si trasmettono? Secondo lui non sono le rappresentazioni che sono trasmesse ma le strutture da cui provengono le rappresentazioni: gli archetipi sono queste strutture congenite.

"I sistemi ereditari corrispondono alle situazioni umane che prevalgono dai tempi più antichi... Ho dato a questo prototipo, congenito e preesistente, dell'istinto, questo 'pattern of behaviour' (schema di comportamento), il nome di archetipo" (C. G. Jung, "Psychologie et Education", pag. 104)

Questa "questa immagine primordiale", come la chiama Jung nel suo libro "Tipi Psicologici", è una forma simbolica che entra in funzione ovunque e sorge nella coscienza, diventando cosciente solo quando l'esperienza personale la rende visibile. I principali archetipi junghiani sono:

- la persona o la maschera sociale;
- l'ombra o la parte oscura di sé stessi, corrispondente in parte al contenuto della rimozione dell'inconscio personale;
- l'Anima parte femminile;
- l'Animus parte maschile;

- il Sé, entità che comprende la psiche conscia e inconscia.

La teoria della trasmissione dei contenuti psichici trova anche una possibile conferma scientifica dai lavori sui campi morfici del biologo inglese Rupert Sheldrake, di cui vedremo la teoria nel dettaglio nell'ultima lezione di questo corso.

L'idea di inconscio collettivo venne a Jung in seguito a un sogno che fece nel 1909 mentre si trovava a bordo della nave che riportava lui e Freud in Europa dopo il loro viaggio negli Stati Uniti. In questo sogno vedeva una casa che aveva sotto il livello della cantina ordinaria una cantina supplementare al di sotto della quale si trovava ancora un aggregato di vasi, ossa e crani preistorici.

In effetti è analizzando i suoi sogni e quelli dei suoi pazienti, soprattutto quelli dei bambini, che Jung scopre l'inconscio collettivo. Osservando i sogni dei bambini si accorse che includevano dei contenuti ancestrali che non potevano essere conosciuti dalla loro coscienza (conscio) e ha dunque ipotizzato l'esistenza di un inconscio collettivo come luogo delle rappresentazioni ereditate:

"Gli istinti e gli archetipi costituiscono l'insieme dell'inconscio collettivo. Lo chiamo collettivo perché, al contrario di quello personale, non è fatto da contenuti individuali (...) ma di contenuti che sono universali e che appaiono regolarmente"

(C.G. Jung, "L'énergetique psychique", pag. 99)

Jung distingue differenti stati dell'inconscio collettivo: inizialmente l'inconscio collettivo familiare, poi l'inconscio collettivo del gruppo etnico e culturale e, infine, l'inconscio collettivo primordiale dove si trova tutto quello che è comune all'umanità, come la paura dell'oscurità e l'istinto di sopravvivenza:

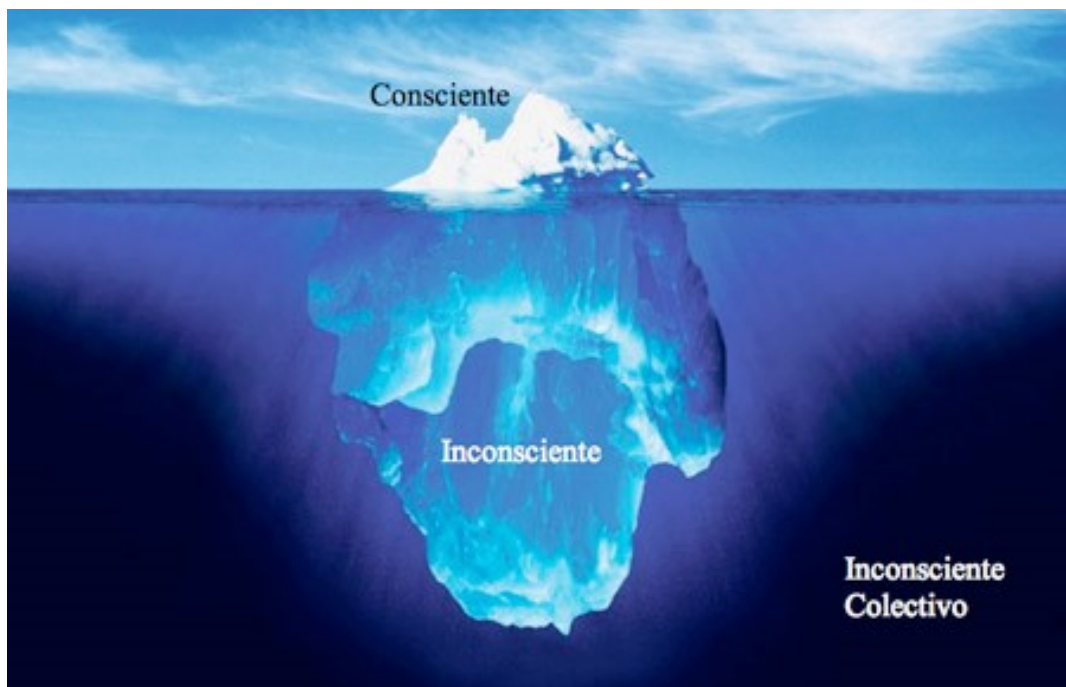
"Più gli strati sono profondi e oscuri più perdono la loro originalità individuale. Più sono profondi (...) più diventano collettivi e finiscono per universalizzarsi e estinguersi nella materialità del corpo, cioè nei corpi chimici. Il carbonio del corpo umano è semplicemente carbone. Nel più profondo di se stessa la psiche umana non è che universo!"

(C. G. Jung, "Introduction à l'essence de la mythologie", pag. 125)

L'influenza dell'inconscio collettivo sulla psiche individuale può essere comparata, secondo Jung, all'influenza della società sull'individuo, ma la prima è invisibile mentre la seconda è evidente. Inoltre, secondo Jung, l'inconscio collettivo suppone, tra l'altro, una certa trasmissione inconscia.

Jung era psichiatra (e non solo medico come Freud) e quindi lavorava in ospedali psichiatrici dove stava sempre a contatto con persone in uno stato alterato di coscienza. Infatti lui arrivò a dire che i "matti" sono coloro che sono sempre connessi con l'inconscio e in particolare con la propria OMBRA.

A suo parere l'inconscio si manifesta (o vi si accede) tramite i sogni, i deliri e gli stati alterati di coscienza, i sintomi psichici, le somatizzazioni, i lapsus, le distrazioni, gli atti mancati, le sincronicità, la meditazione ma anche l'attività artistica (l'artista, soprattutto quello del 1900, era sempre in contatto con quella parte psichica), ecc.. Il disegno è soprattutto analogico, ecco perché viene usato molto nelle esercitazioni pratiche di psicogenealogia.





Ma la questione della trasmissione psichica inconscia tra le generazioni era stata sottolineata oltre che da Sigmund Freud (1856-1939) e da Carl Gustav Jung (1875-1961), anche da Françoise Dolto (1908-1988), paziente e allieva di Rene' La Forge (1894-1962), iniziatore degli studi in campo transgenerazionale; poi da Maria Torok (1925-1998), compagna di vita e professionale di Nicolas Abraham (1919-1975) e anche dallo psichiatra Jacob Levis Moreno (1889-1974). Passando anche Didier Dumas (1943-2010), Rupert Sheldrake (1942) e Bert Hellinger (1925). Tutti questi autori (che sono i principali, ma ce ne sono molto altri che non ho citato) concordano sull'esistenza di una trasmissione multigenerazionale che spiega la genesi di disturbi e difficoltà nella vita presente delle persone. Moreno, per esempio, ideatore della terapia dello Psicodramma, parla invece del CO-INCONSCIO, che è poi il principio che permette il funzionamento delle Costellazioni Familiari (che quindi non sono così esoteriche!). Questi terapeuti hanno verificato con la loro pratica con migliaia di pazienti, che i malesseri di cui questi soffrivano erano in stretta relazione con i traumi psichici vissuti dai loro antenati. Quindi, questi fenomeni incredibili sono ormai stati sperimentati da un numero considerevole di esperti e persone.

Tuttavia è stato Jung che per primo ha messo in evidenza questo fenomeno parlando specificamente di trasmissione inconscia transgenerazionale degli archetipi nell'inconscio

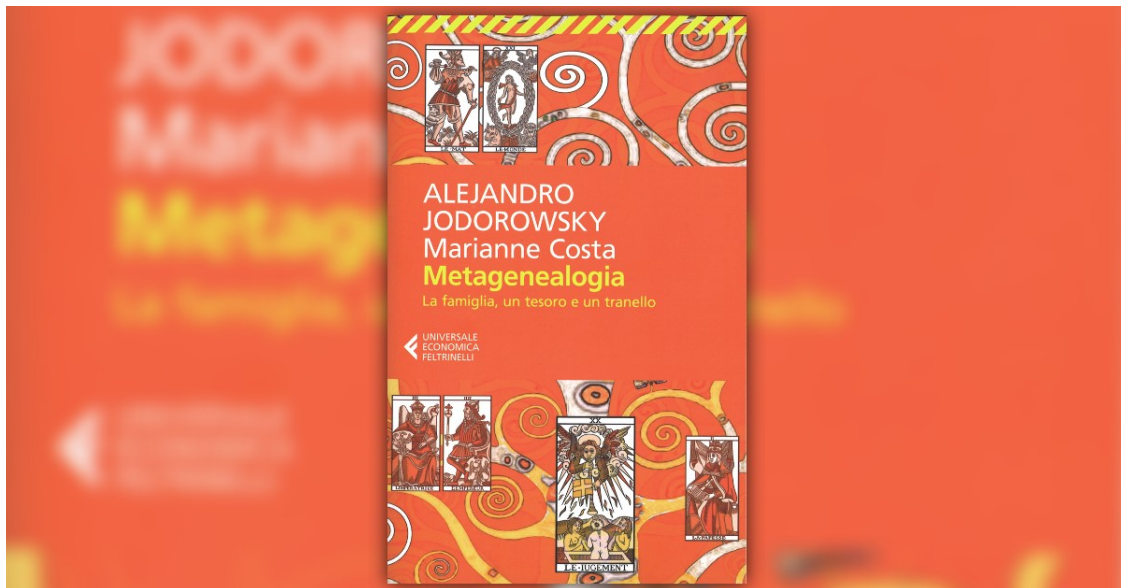
collettivo. Ecco perché viene definita Psicogenealogia Junghiana (anche se Anne Ancelin Schützenberger era freudiana). Infatti nel suo libro «Ma Vie» **Jung fa delle affermazioni che lo rendono assolutamente, e a pieno titolo, precursore di tutti gli psicogenealogisti:**

"Mentre lavoravo al mio albero genealogico, ho compreso la strana comunione di destini che mi lega ai miei antenati. Ho la forte impressione di essere sotto l'influenza di cose e problemi che furono lasciati incompleti o senza risposta da parte dei miei genitori, dai miei nonni, dai miei bisnonni e altri antenati. Mi sembra spesso che ci sia in una famiglia un karma impersonale che si trasmette dai genitori ai figli. Ho sempre pensato che anch'io dovevo rispondere a delle domande che il destino aveva già posto ai miei avi, domande alle quali non si era ancora trovata una risposta, o anche che dovevo risolvere o semplicemente approfondire dei problemi che le epoche anteriori lasciarono in sospeso. La psicoterapia non ha ancora tenuto abbastanza in conto queste circostanze"

(C.G. Jung, Ma vie, Gallimard, Paris, 1973)

RIASSUMENDO: per Jung l'inconscio collettivo è una parte della psiche che non deve la sua esistenza all'esperienza personale del soggetto. Inoltre esiste un inconscio personale che viene acquisito durante la vita dell'individuo e un inconscio collettivo formato da archetipi, centri di energia costituenti una base comune a tutta l'umanità. **Infine, a suo parere, la peculiarità è che nell'inconscio non si trovano solo i nostri problemi rimossi, ma anche i ricordi con gli antenati. E questa è la base su cui si lavora in Psicogenealogia!**

In realtà il termine *Psicogenealogia* è un neologismo usato per la prima volta da Alejandro Jodorowsky (scrittore, fumettista, saggista, drammaturgo, regista teatrale, cineasta, studioso dei tarocchi, compositore e poeta cileno naturalizzato francese) in un suo seminario. Oggi chiama la sua disciplina **METAGENEALOGIA** e, per amore di esaustività, ve ne fornirò una più limitata analisi nel capitolo successivo (con una comparazione tra le due scuole, sebbene queste stesse condividano l'essenza dei principi di base).



Infatti il tipo di psicogenealogia su cui è focalizzato questo corso propende verso il punto di vista psicologico-sistemico-“scientifico” elaborato dalla Ancelin (e in base allo schema trasmessomi dalla mia insegnante, la dott.ssa Maura Saita Ravizza, vedonsi maggiori informazione all’interno della sezione bibliografica), anche perché lo ritengo più vicino alla mia natura. Quest’ultima sviluppò questo metodo a partire da diversi studi transgenerazionali che apprese negli Stati Uniti negli anni '50 e che poi approfondì. E fu lei ad elaborare e codificare questo concetto in profondità e a farlo conoscere in tutto il mondo.

A partire dagli anni '80, la Psicogenealogia viene praticata diffusamente in Francia e riconosciuta come un'efficace e attuale tecnica di aiuto in larga diffusione in Europa. In Francia è considerata un metodo psicologico a sé stante, ma in realtà non è ritenuta psicoterapia perché non possiede basi scientifiche, tuttavia possiede comunque forti connotazioni psicoanalitiche di tipo trans-personale (anche per l'importanza del ruolo della trasmissione inconscia o dei lapsus, la cosiddetta psicopatologia della vita quotidiana. Quelli che si commettono nella compilazione del proprio albero genealogico ci svelano moltissimo). Al contrario, in Italia, solo adesso la Psicogenealogia comincia a essere conosciuta e apprezzata. Nel 2009, infatti, anno in cui il libro di Anne Ancelin Schützenberger "Aïe, mes Aïeux" venne tradotto col titolo di "La Sindrome degli Antenati", nessuno, a parte gli addetti ai lavori, sapeva di cosa si trattasse. Questo libro è stato tradotto, oltre che in italiano, anche in inglese, tedesco, russo, portoghese, spagnolo e

argentino, ed è stato ovunque un successo di critica e di pubblico. Quindi anche quest'opera ha permesso di far conoscere al grande pubblico l'approccio transgenerazionale.

La psicogenealogia, secondo Anne Ancelin Schützenberger, è la genealogia applicata alla psicologia e implica lo studio della storia degli antenati perché ci aiuta a capire i problemi che stiamo vivendo ora nel presente, dando un senso a dei nodi psichici e a dei blocchi che non ci spieghiamo in altro modo, in particolare in termini di sintomi fisici e di difficoltà relazionali: come la sensazione di un'angoscia inspiegabile o la ripetizione di incidenti in corrispondenza di certe date, il non riuscire a tenere un partner, o ad avere figli che restino in vita, il fallire ripetutamente nel lavoro nonostante la competenza e l'impegno.

Nel corso dei 15 anni in cui svolgo la professione di Counselor mi sono ritrovata spesso ad affrontare momenti di stallo durante gli incontri con i miei Clienti. Intendo dire che dopo aver lavorato sui nodi individuali si giungeva ad un blocco più grande, che "travalicava" i traumi della singola persona. Cioè si toccavano nodi che si scoprivano riguardare chiaramente l'intero sistema familiare. A quel punto mi sono resa conto che ci sarebbe stato bisogno di un intervento a più ampio spettro. E' stato così che mi sono iscritta ad un corso di Psicogenealogia Junghiana, spinta anche da istanze personali, ovvero legate alla mia di storia familiare. E grazie a questa disciplina incredibilmente affascinante, ed efficace allo stesso tempo, i risultati sono stati sorprendenti! Da allora, durante le mie sessioni, pongo sempre anche domande di natura genealogica e in questo modo tutto sembra venir elaborato in maniera più rapida eppure profonda, notando grandi e veloci cambiamenti nella vita del Cliente interessato.

Il nocciolo della Psicogenealogia è tutto qui: dietro ai sintomi di malattie psicosomatiche e di malattie gravi, ci sono spesso comportamenti ripetitivi che portano a drammi, suicidi, scacchi, fallimenti ed incidenti già vissuti all'insaputa del soggetto, ovvero ripetizioni di destini in varie generazioni dello stesso clan, come se agissero dei legami inconsci tra gli interessati e i loro antenati. Secondo questo approccio i traumi, i segreti, i conflitti vissuti in modo drammatico e senza alcuna elaborazione, condizionano, per trasmissione inconscia tra generazioni, i discendenti, che possono diventare portatori di disturbi e malattie, così come di comportamenti strani e inspiegabili.

Un ruolo lo possono giocare persino eventi drammatici di interi popoli (guerre, campi di sterminio, tsunami, terremoti, stragi, attentati terroristici, ecc.) che mantengono attiva tutta la loro forza conflittuale e si possono concretizzare nella comparsa di sintomi fisici, psicologici,

comportamentali. La Psicogenealogia è dunque un metodo di indagine e analisi che riguarda i nessi e le ripetizioni tra le storie di discendenti e quelle degli antenati.

In sintesi, secondo la Schützenberger, **questi sono le principali teorie e i temi che formano il corpo della Psicogenealogia Junghiana:**

- **Jung con i suoi concetti di inconscio collettivo e sincronicità;**
- **Il genosociogramma (che nasce da Moreno, Henry Collomb e Murray Bowen);**
- **L'approccio sistemico strategico di Watzlawick e Nardone (Scuola di Palo Alto).**

- **La sindrome da anniversario**, che si manifesta con l'insorgere di malattie o il verificarsi di incidenti allo scadere di una certa età, o di una data particolare (nel periodo dell'anniversario di un incidente o della morte di un antenato si ripetono nella famiglia eventi particolari). Quindi un oggetto di analisi particolarmente importante in Psicogenealogia è la coincidenza tra le date di nascita, di matrimonio, di morte, di incidente, dei diversi membri del sistema familiare;

- **Il bambino di sostituzione**, ovvero il meccanismo sistemico per cui ai nuovi nati nel sistema viene richiesto di prendere il posto degli elementi mancanti o scomparsi, chiamandoli con lo stesso nome, ad esempio, o sostenendo una proiezione continua ("Sei uguale a tuo nonno, hai gli stessi occhi");

- **La lealtà familiare invisibile**: concetto elaborato dallo psicologo Ivan Boszormenyi-Nagy. La nozione di lealtà familiare implica l'esistenza di una struttura d'attesa nella quale la famiglia si aspetta che ognuno dei membri si comporti secondo le regole già stabilite dal sistema familiare. In altre parole esistono delle lealtà invisibili che ci obbligano a riprodurre certi scenari familiari e **le cripte e i fantasmi psichici (metafore di segreti portatori di sofferenze nei discendenti)** che sono tutti dei prodotti dell'inconscio transgenerazionale familiare e collettivo. Chi va contro questa lealtà avrà sensi di colpa, possibili fallimenti, insuccessi. Infatti esistono anche le **alleanze familiari**, tese a escludere alcuni membri del sistema perché non rispettano questa fedeltà. Anche se l'esclusione può essere anche solo causata da semplice sofferenza, per esempio la nonna che non parla di un defunto perché ci sta troppo male. In altre parole la maggior parte dei nostri conflitti, disordini, pulsioni e contraddizioni, si formano a causa dell'identificazione con figure parentali che ci hanno marcato e alle quali continuiamo ad essere fedeli sebbene ci risulti doloroso, paralizzante o autodistruttivo. A loro volta questi personaggi ai quali siamo fedeli, si

identificarono ad altre figure anteriori, formando una catena di ereditarietà nei conflitti. Così come su di noi influirono i nostri genitori, essi furono condizionati dai nostri nonni e così successivamente. In maniera più o meno maggiore, tutti manteniamo una fedeltà inconscia alla nostra storia familiare (al clan o alla tribù). Ciò che abbiamo ricevuto dai nostri genitori lo trasmetteremo ai nostri figli e così via di generazione in generazione, segnando il destino individuale di ogni personaggio dell'albero;

- **Il libro dei conti di famiglia:** secondo il modello transgenerazionale esiste in ogni famiglia un "libro dei conti" dove sono riportati i debiti e i crediti dei componenti della famiglia: gli obblighi e i meriti che condizionano di generazione in generazione i successori sulla base di un senso di giustizia di quella determinata famiglia. Questo libro è connesso col sentimento che si è creato in una famiglia riguardo ad una presunta ingiustizia subita. Il senso di ingiustizia crea debiti o crediti in una famiglia che, se non pareggiati, si ripetono per generazioni. Esempi di ingiustizie: stupro, abuso, errori giudiziari, suicidi, lunghe incarcerazioni, eredità non concesse, amori non approvati.

- **I segreti di famiglia,** il non-detto che genera cripte e fantasmi, ovvero sintomi e disturbi psicofisici. In ogni famiglia ci sono cose di cui non si parla, i cosiddetti "tabù" o "indicibili". All'origine dei non-detti c'è il sentimento di vergogna. Non si parla di problemi che hanno coinvolto i parenti, ad esempio: malattie della vergogna (sessualmente trasmissibili: sifilide, aids); malattie gravi (cancro, tubercolosi, aids); e poi suicidio, adulteri, inganni, truffe, diserzione, disonore, intesa o collaborazione col nemico, internamento psichiatrico, stupri e incesti;

- **I miti familiari:** sono norme, credenze, abitudini e ripetizioni che gli antenati (bisnonno, nonno, nonna o prozio/a, ecc.) hanno dettato e che sono state trasmesse alle generazioni successive. Ad esempio: qualcuno cura e qualcun altro è malato, a che età ci si sposa, come si cucina, come si deve comportare un uomo o una donna in società, professioni, primogeniti, successioni, ecc.. È dunque il sistema familiare in cui viviamo che ci condiziona nella nostra esperienza e nell'elaborazione dei codici morali su cui basiamo la nostra vita: a un livello sottile e profondamente inconscio è presente in noi un substrato di coscienza familiare, un lignaggio, un'eredità intrapsichica. Siamo in grado dunque di definire due tipologie di coscienza:

- quella personale, che ci porta di volta in volta a percepirci come colpevoli o innocenti;
- quella sistemica-familiare, che invece condiziona inconsciamente la nostra percezione del bene e del male.

Un po' come l'inconscio: personale o familiare (collettivo).

- **La nevrosi di classe**, cioè quella forma di lealtà familiare che ostacola l'avanzamento sociale, il successo, il denaro: non sentendosi autorizzati a essere migliori dei propri antenati, si mettono in atto dei meccanismi inconsci di auto-sabotaggio;

- **Il Progetto Senso (e il Blasone Familiare)**: dal nostro arrivo nel mondo, i nostri genitori proiettano inconsciamente su di noi ogni tipo di desideri affettivi, intellettivi, corporali e sessuali, che finiscono col programmare le nostre vite. Il bambino finisce per accettare e identificarsi con queste proiezioni, che si trasformano in una pesante responsabilità che lo accompagnerà per il resto della sua vita. Portare quest'ordine parentale in forma inconscia e con il quale il nostro 'essere essenziale' non è in accordo, risulta fonte di squilibri, insoddisfazioni, frustrazioni la cui origine ci rimane sconosciuta. Semplicemente non stiamo bene ma non sappiamo perché.

Ma si parla anche di Sindrome del Gisant, del gemello morto in utero, dell'effetto Zeigarnik, della genitorializzazione, di atti simbolici e riti riparatori e molto altro ancora; tutti elementi che sono stati analizzati approfonditamente da studiosi e sperimentatori che hanno elaborato tecniche per spiegare il ripetersi di fatti ed eventi traumatici accaduti molto tempo prima della vita degli antenati. E tutti argomenti che fanno parte di questo corso on-line particolarmente esaustivo.

Prendendo coscienza delle origini familiari di tutti questi conflitti e delle sue conseguenze nella nostra vita, possiamo trattare direttamente con il blocco e risolverlo. Studiando il nostro albero genealogico troviamo piste, situazioni, attitudini e posture che si ripetono di generazione in generazione, fino a giungere a noi. Questo inconscio familiare agisce direttamente in noi guidandoci fino ai conflitti non risolti con il fine di portarli alla luce e liberarci di essi. Per questo motivo, l'albero ha la tendenza a ripetere il blocco o la resistenza da una generazione all'altra; **è la via che l'inconscio utilizza per cercare di liberarsi in favore dell'evoluzione dell'essere**. Rompere questo gioco di ripetizioni familiari per riconquistare la nostra libertà individuale, comincia con il conoscere i fatti della nostra storia, le circostanze e i vincoli creatisi con i nostri antenati.

Non si tratta di tagliare le radici del nostro albero, bensì comprenderle meglio e disfare i nodi nevrotici che si sono creati. Il proposito dell'albero è permetterci di conoscere il nostro essere essenziale, il nostro diamante interiore. Poter scoprire la dinamica del funzionamento del nostro albero, rende possibile sciogliere le ragioni dei nostri blocchi, resistenze, paure, frustrazione, insoddisfazioni fallimenti e malattie. Il nostro albero genealogico ci fornisce tutto ciò di cui abbiamo bisogno per iniziare il nostro processo di liberazione personale; disfacendoci dei nostri conflitti, raggiungendo e sviluppando ciò che è naturale in noi e che purtroppo manteniamo oscuro e represso.

Per iniziare ad abbozzare le basi del nostro albero genealogico, bisogna investigare per scoprire i fatti che segnarono le vite dei nostri antenati. Il primo punto per cominciare questa investigazione è disporre delle seguenti informazioni sui nostri antenati, almeno fino alla terza generazione (bisnonni): nomi, professioni, hobby, date di nascita e morte, aborti, decessi, segreti familiari, depressioni, malattie, fallimenti, suicidi ecc.. Con queste informazioni si cercano i modelli di ripetizione per poter stabilire quale tipo di relazione ebbero, tra di loro, i familiari. In questo modo è facile dedurre conflitti e blocchi che possano arrivare come eredità nel presente.

Una volta analizzato un albero genealogico e compresa la sua struttura, si giunge all'albero organico: cioè le conseguenze che l'albero genealogico lascia nella nostra personalità e nel nostro corpo, che si manifestano attraverso i gesti, le espressioni, le posture, le attitudini, la respirazione, ecc..

Il progetto parentale esiste, i genitori hanno un progetto su di noi al quale si cerca di obbedire metaforicamente. È assolutamente reale per l'inconscio e comincia già nella primissima infanzia. Il cervello possiede differenti realtà e una realtà immaginaria, che, per il cervello, è assolutamente reale quanto quella oggettiva. Se una donna nasce quando in realtà desideravano nascesse un maschio, finisce in genere a comportarsi da uomo, allo stesso tempo è molto probabile si crei un corpo metaforico da maschio. Ogni frase che ci viene detta, ogni dettaglio manifestato in maniera non verbale, costituisce l'essenza del progetto parentale. Se ci identificano con una nonna, uno zio o con la pecora nera della famiglia, implica che ci si comporti comunque come tali sebbene la nostra realtà sia completamente differente. Tutte le parole e attitudini che i genitori hanno riversato su di noi, sono assorbite dall'inconscio come delle verità alle quali obbedisce. L'inconscio vuole obbedire e realizzarle.

Per un bambino i propri genitori sono il referente massimo e tutto ciò che essi faranno o diranno influirà direttamente su di lui. Egli si identifica e costruisce la sua identità e coscienza

attraverso ciò che apprende dai suoi genitori. Un bambino impara a essere se stesso attraverso l'imitazione, prima imita e poi obbedisce. Un bimbo assorbe dettagli come il nome, le abitudini e i pesi che fanno parte dell'albero. Questo costituisce una forma di aggressione inconscia dei nostri genitori che finisce con il tradursi metaforicamente nel cervello creando un'architettura emozionale, sessuale, corporale e intellettuale. Pone le basi della nostra cultura psico-affettiva.

Nell'albero bisogna prendere nota di ciò che ci dissero durante l'infanzia, perché spesso è attraverso queste frasi che si creano le confusioni, i traumi e i disturbi. Da adulti poi, si tende a riprodurre sugli altri o su noi stessi, gli abusi sofferti durante l'infanzia. Se ieri fummo torturati, oggi non cessiamo di torturarci trasformandoci nel nostro proprio aguzzino.

Non esistono unicamente abusi di carattere sessuale, durante l'infanzia siamo soggetti ad abusi intellettuali, ad esempio, quando ci inducono idee folli, pregiudizi perversi, razzismi, ecc.. Allo stesso modo si soffrono abusi emozionali, quando ci privano dell'amore, quando c'è disprezzo, sarcasmo e aggressione verbale. Esistono poi gli abusi materiali per mancanza di spazio, per continui cambiamenti del territorio, abbandono nel modo di vestire o errori alimentari. Non bisogna dimenticare gli abusi dell'essere, quelli per i quali non ci diedero la possibilità di sviluppare la nostra vera personalità.

Spesso capita che i nostri genitori ci creano un destino in funzione della storia familiare senza vedere chi realmente siamo. Ci resero specchi di loro stessi oppure avrebbero voluto fossimo altro. Non ci lasciarono vedere ciò che avremmo voluto, non ci lasciarono ascoltare determinate cose, non ci fu permesso esprimerci, ci diedero un'educazione che consisteva principalmente in porre limiti. In forma inconscia ci viene proibito realizzarci in modo che noi stessi ci trasformiamo nella causa dei nostri fallimenti.

Lavorando sull'albero in modo organico si insegna all'inconscio a slegarsi dalle programmazioni, permettendogli di superare l'identificazione con i personaggi dell'albero e liberarci dalle situazioni alle quali ci sottomette. Per realizzare ciò si utilizzano atti simbolici riparatori (di questi parleremo diffusamente nell'ultima lezione di questo corso) capaci di risuonare nell'inconscio del consultante, liberandolo dai propri blocchi e facendo mutare la sua realtà verso una condizione più autentica.

Conoscere e accettare la propria storia familiare e chiudere i compiti incompiuti del passato, permette di lavorare sulla propria identità e su quello che si desidera realmente, senza essere inconsapevolmente legati alle ripetizioni familiari.

Riassumendo la psicogenealogia è:

- Una teoria sulla trasmissione transgenerazionale dei traumi e delle problematiche familiari.
- Un metodo per conoscere le proprie radici e sé stessi.
- Una tecnica per scoprire da dove vengano certe difficoltà che si ripetono nella famiglia.
- L'analisi applicata alla genealogia: capire le problematiche e i nodi psichici degli antenati aiuta a comprendere meglio che non ci sono "colpe" ma che ognuno ha fatto quello che ha potuto, con quello che a sua volta ha ricevuto, per riuscire a non soccombere agli eventi.
- Un approccio che permette una presa di coscienza delle dinamiche generazionali e delle ripetizioni di scenario per essere più liberi nelle nostre scelte di vita. Come si spiega che, senza saperlo, facciamo le stesse cose che hanno fatto i nostri antenati? E che delle volte passiamo in posti che non conosciamo ma dove abbiamo l'impressione di essere già stati?

E i suoi obiettivi sono:

- Parlare della propria vita e mostrare chiaramente la storia della famiglia nucleare e della famiglia di origine, mettendo in evidenza le relazioni tra le diverse persone che la compongono;
- Situarsi in una prospettiva transgenerazionale e mettersi alla ricerca delle proprie radici e della propria identità;
- Mettere in evidenza i processi di trasmissione transgenerazionale e i fenomeni di ripetizione transgenerazionale. Lutti non risolti, segreti patologici, "debiti" transgenerazionali legati alle lealtà familiari, come il bambino di sostituzione;
- Mettere in evidenza le ripetizioni di date (sindrome di anniversario) e scenari di vita per poter fare atti simbolici che permettano di onorare gli esclusi, le vittime, i dimenticati;
- Risolvere i conflitti all'interno della propria famiglia, l'obiettivo deve essere chiaro condiviso e raggiungibile.

Il riassunto del lavoro di facilitazione psicogenealogica è:

- **FARE RICERCA**
- **PAGARE I DEBITI**
- **PACIFICARE**

Pacificare significa anche superare un eventuale senso di "colpevolezza" che ci accompagna e ci sentiamo addosso. In realtà non ci sono colpevoli, perché i nostri antenati sono anche dentro di noi... Conoscere la propria storia familiare, accettarla per quello che è, serve per essere poi liberi di fare diversamente. Di vivere davvero la propria vita.

Per concludere, vorrei inserire un articolo medico, apparentemente poco attinente ad una materia come la Psicogenealogia Junghiana, a riprova che ormai anche la scienza è arrivata a provare che il segno dei traumi che si trasmettono di generazione in generazione - fino a tre! - può essere ritrovato persino all'interno del DNA!

"Lo studio, i traumi si ereditano. Da genitori a figli e nipoti, fino alla terza generazione"



I ricercatori del "Brain Research Institute" dell'Università di Zurigo sono riusciti a identificare piccole frazioni di materiale genetico chiamato microRna. Si tratta di brevi sequenze, veicoli con cui vengono trasmesse le istruzioni per costruire le proteine, ma hanno scoperto che conservano anche la memoria di eventi traumatici. E in base a questo processo i traumi possono essere tramandati fino alla terza generazione.

ROMA - Lasciano cicatrici indelebili, segni che si tramandano per generazioni. I traumi possono essere ereditari, le paure passano da padre in figlio. E segnare vite. Queste trasmissioni genetiche sono state studiate sui topi ma probabilmente hanno effetto anche sull'uomo. Il segreto di questa ereditarietà si nasconde nei microRna, molecole genetiche che regolano il funzionamento di cellule, organi e tessuti. Il trauma altera questi 'registri molecolari', e il difetto viene passato alla progenie attraverso i gameti. A svelare un meccanismo finora misterioso è uno studio dell'università di Zurigo, pubblicato su 'Nature Neuroscience'. Coordinati da Isabelle Mansuy, i ricercatori del "Brain Research Institute" sono riusciti a identificare alcuni componenti chiave di questo processo, piccole frazioni di materiale genetico chiamato microRna. Si tratta di brevi sequenze, i veicoli con cui vengono trasmesse le istruzioni per costruire le proteine, ma hanno scoperto che conservano anche la memoria di eventi traumatici. "Ci sono malattie come il disordine bipolare che si tramandano in famiglia nonostante non siano riconducibili a un particolare gene", ricorda Mansuy, docente all'Istituto federale di tecnologia (Eth) e dell'ateneo di

Zurigo. Per identificare il meccanismo sono stati messi a confronto topi adulti che erano stati esposti a condizioni traumatiche nei primi anni di vita con altri topi, non traumatizzati. I ricercatori hanno studiato il numero e il tipo di microRna nei roditori traumatizzati e hanno scoperto che lo stress traumatico altera per eccesso o per difetto la quantità di numerosi microRna nel sangue, nel cervello e nel liquido spermatico. Modificazioni che influenzano il funzionamento delle cellule regolate da queste mini-molecole. Gli studiosi hanno osservato che i topi traumatizzati modificavano il loro comportamento. Per esempio perdevano la naturale avversione agli spazi aperti e alla luce, e mostravano segni di depressione. **Caratteristiche che tramite lo sperma venivano trasferite alla prole, anche se gli esemplari della progenie non subivano stress o traumi.** Anche il metabolismo dei cuccioli di topo stressato cambiava: i livelli di insulina e di zuccheri nel sangue, ad esempio, erano inferiori rispetto a quelli dei topolini nati da genitori non traumatizzati. "Siamo stati in grado di dimostrare per la prima volta - riassume Mansuy - che le esperienze traumatiche influenzano il metabolismo a lungo termine, che i cambiamenti indotti sono ereditari e che gli effetti del trauma ereditato sul metabolismo e i comportamenti psicologici **persistono fino alla terza generazione.**" "Lo squilibrio dei microRna nello sperma si è dimostrato un fattore chiave per il passaggio degli effetti del trauma da genitore a figlio". Anche se molte questioni restano aperte e dovranno essere chiarite in studi successivi, puntualizzano gli autori, la conclusione è che "i condizionamenti ambientali lasciano tracce nel cervello, negli organi e nei gameti, e attraverso i gameti queste tracce vengono trasmesse alla generazione successiva". L'èquipe zurighese sta cercando adesso di verificare se anche nell'uomo i 'colpevoli' siano i microRna.

In pratica, questa concezione proverebbe che nel nostro corpo non sono solo registrate le caratteristiche fisiche ereditate dai nostri antenati, bensì anche i traumi e le sofferenze patite dalla psiche. E a questo punto, aggiungerei senza dubbio (visto che nell'articolo si parla di tre generazioni), anche la storia della nostra famiglia e i sentimenti che i nostri precursori hanno vissuto.

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA (*Putroppo in gran parte disponibile solo in francese, paese di origine della psicogenealogia. Per questo ho evidenziato in grassetto i testi disponibili anche in lingua italiana che sono anche quelli da cui ho estrapolato molto del materiale esposto in questo testo. In special modo mi sono basata sui concetti elaborati della mia insegnante Maura Saita Ravizza, le cui pubblicazioni ho indicato in colore rosso. Un breve cenno biografico sul suo percorso e sul suo metodo di Costellazioni Psicogenealogiche lo trovate all'interno della Lezione n. 14 circa gli Atti Riparatori*).

Abraham Nicolas, Torok Maria, L'écorce et le noyau, Flammarion, 1987

Allais Juliette, La psychogénéalogie, Eyrolles, 2007

Ancelin Schützenberger Anne, La sindrome degli antenati, Di Renzo Editore, 2011

Ancelin Schützenberger Anne, Psicogenealogia. Guarire le ferite familiari e ritrovare sé stessi. Di Renzo Editore, Roma, 2011.

Ancelin Schützenberger Anne, Una malattia chiamata "genitori", scritto a quattro mani con Ghislain Devroede (Di Renzo Editore, 2006)

Ancelin Schützenberger Anne, Il piacere di vivere (Di Renzo Editore, 2010)

Ancelin Schützenberger Anne, Lo Psicodramma (Di Renzo Editore, 2008)

Ancelin Schützenberger Anne, Uscire dal lutto (Di Renzo Editore, 2009)

Ancelin Schützenberger Anne, Il corpo e il gruppo (Astrolabio, 1978)

Anaut Marie, Soigner la famille, A. Colin, 2005

Attias Gerard, Dictionnaire généalogique des prénoms, Pictorus, 2007

Ausloos Guy, Approche systémique et langages familiaux, ed Vermette, Ottawa, 2007

Austermann A.R, Austermann B, La Sindrome del Gemello Scomparso, Armita Editore, 2010

Benet Farida, Liens Familiaux, fardeau ou flambeau? Ed. RectoVerseau, Suisse, 2009

Boszormenyi-Nagy Ivan, Geraldine M. Spark, Lealtà Invisibili, La reciprocità nella terapia familiare intergenerazionale - Astrolabio Edizioni, Roma, 1988

Bydlowsky Monique, La Dette de vie. Itinéraire psychanalytique de la maternité, Paris, PUF, 1996.

Camus Anna, ABC de la généalogie analytique. Comment faire parler vos aïeux, Grancher, 2007

Canaud Nina, Comment paye-t-on les fautes de ses ancêtres, Desclée de Brouwer, 2007

Cyrulnik Boris, La vergogna, Codice edizioni, Torino 2011

Cyrulnik Boris, Costruire la resilienza, Erickson, 2011

Cyrulnik Boris, Les Villains Petits Canards, Paris, Odile Jacob, 2001

De Castillo Paola, Le grand livre de la psychogénéalogie, Quintessence, 2005

De Gaulejac Vincent, Névrose de Classe, Hommes & goupes éditeur, 1987

De Gaulejac Vincent, L'histoire en héritage, Desclée de Brouwer, 1999

Dolto Françoise, Inconscio e destini, psicologia della pre-adolescenza, Sovera, Roma, 1991

Dolto Françoise, Naître... et ensuite? Stock 1982

Ducommun-Nagy Catherine. Ces loyautés que nous libèrent, J.C. *Lattès Editions*, 2006

Ernaux Annie, L'Onta, Rizzoli, Milano, 1999

Ferreira A. J. , Les mythes familiaux, Retz, Paris, 2000

Ferenczi Sándor, Le Traumatisme, Paris, Payot (coll. "Petite Bibliothèque Payot), 2006

Forward Susa, Parents toxiques, Comme échapper à leur emprise, Paris, Stock, 1991

Franke Ursula, Il fiume non guarda mai indietro, Edizioni Crisalide, 2005

Freud Sigmund, Totem e Tabou, Petite Bibliothèque Payot, 2004

Freud Sigmund, Lutto e Melanconia, in Metapsicologia, in Opere, vol.8, Boringhieri, 1976

Freud Sigmund, Al di là del principio di piacere, Bollati Boringhieri, 1986

Freud Sigmund, L'interpretazione dei sogni, Newton Compton, 2010

Freud Sigmund, Cinq psychanalyses, Puf, 2005

Goldbeter-Merinfred Edith, Le Deuil impossible. Famille et tiers pesant, De Boeck, 2005

Grimbert Philippe, Un segreto, Bompiani, 2008

Hellinger Bert, Costellations Familiales, Le Souffle d'Or, 2001.

Hellinger Bert, Costellazioni Familiari, Tecniche Nuove, 2005

Héritier Françoise, Due sorelle e una madre, Pratiche, Milano, 1999

Hillman James, La vana fuga dagli Dei, Adelphi, 2008

Imbert Claude. Un seul être vous manque, auriez-vous eu un jumeau, Editions Visualisation Holistique, 2004

Jung Carl Gustav, *Ma vie*, Gallimard, Paris 1973

Jung Carl Gustav, *Tipi Psicologici*, Newton, 1993, Roma

Jung Carl Gustav, *Les Racines de la Conscience*, Buchet/Chastel, Zurich, 1971

Jung Carl Gustav, *La psicologia del sogno*, Bollati, 1980

Jung Carl Gustav, *Commentaire sur le Mystère de la Fleur d'Or*, Albin Michel, 1979

Kast Verena, *L'esperienza del distacco*, Red edizioni, 2005

Kilborne Benjamin. *Persone che scompaiono. Vergogna e apparire* Borla Editore, 2005

Langlois Doris Langlois Lise, *Psychogénéalogie*, Marabut, 2005

Le Dreau Noelle, *Renaître grâce à la psychogénéalogie. Les clés du décodage familial de l'inceste*, InterEditions, 2013

Maston-Lerat Marie-Nöele, *Les fondations e l'être*, Éditions Quintessence, 2008

Maurice Porot, "L'enfant de remplacement", Editions Frison-Roche, Paris, 1993

Mijolla Alain de, *Les Visiteurs du Moi. Fantômes d'identification*, Paris, Les Belles Lettres, 2003

Miller Alice, *La rivolta del corpo. I danni di un'educazione violenta*, Raffaello Cortina Editore, 2005

Molinié Magali, *Soigner les morts pour guérir les vivants*, Paris 2006

Nardone Giorgio, *Non c'è notte che non veda il giorno*, TEA, 2003

Neuburger Rbert, *Les rituels familiaux*, Payot editeur, 2003

Papiernik E, René Zazzo, Jean-Claude Pons, Monique Robin - Jumeaux, Triplés et plus, Editions Nahtan, 1995

Picazo Bernadette, *Psychogénéalogie, pour en finir avec l'emprise du stress*, Chiron, 2008

Poe Edgar (1857), *La lettera rubata*, Franco Maria Ricci, Milano 1993

Potscha-Lang Costance, Engel Mathias, *Constellations Systémiques*, Le Souffle d'or, 2006

Ravizza Saita Maura, *Psicogenealogia e Costellazioni Familiari (Inconscio collettivo e sincronicità)*, Golem, 2018

Ravizza Saita Maura, *Psicogenealogia e Costellazioni Familiari*, Golem, 2011

Ravizza Saita Maura, *Psicogenealogia junghiana e segreti di famiglia (Progetto senso e resilienza)*, Mursia, 2015

Ravizza Saita Maura, *Psicogenealogia junghiana - Storie di famiglia*, Golem, 2021

Ravizza Saita Maura, *Psicogenealogia e atti simbolici*, Golem, 2017

Rogers Carl, *Terapia Centrata sul Cliente*, Giunti Editore, 2013

Rogers Carl, *Le développement de la personne*, Dunod, 1998

Roustang François, *La Fin de la plainte*, Paris, Odile Jacob, 2000

Salomon Selam, *La sindrome del giacente. Il bambino di sostituzione*, Ed. Quintessence

Scheldrake Rupert, La mente estesa. Il senso di sentirsi osservati e altri poteri inspiegati della mente umana, Apogeo, 2006

Scheldrake Rupert, Une nouvelle science de la vie, Edition du Rocher, 2003

Scheldrake Rupert, Les pouvoirs inexplicés des animaux, Edition J'ai lu, 2003

Tisseron Serge, La honte, psychanalyse du lien social, Dunod, 2006

Tisseron Serge, Le psychisme à l'épreuve des générations, Dunod, 1995

Tisseron Serge, Secrets de famille, Marabout, 1996

Tisseron Serge, Vérités et mensoges de nos émotions, Paris, Albin Michel, 2005

Travouez Annie, Symbolique des prénoms transgénérationnels, Quintessence, 2012

Watzlawick, J. Helmick Beavin, Don D. Jackson, Une logique de la communication, Édition du Seuil, 1972

Van Eersel Patrice, Maillard Catherine, J'ai mal à mes ancêtres. La psychogénéalogie aujourd'hui, Albin Michel, 2012

Van Den Eerenbeemt E.M. Van Heudsen, La terapia contestuale. La teoria individuale e familiare di Ivan Boszormenyi-Nagy, Armando Editore, 2003

Vinnois P. Jérémic Z., La famille en héritage : Comprendre les liens entre générations, Larousse, 2008

Viorst Judith, Les Renoncements nécessaires. Tout ce qu'il faut abandonner pour devenir adulte, Paris, Robert Laffont, 1998

ESERCIZI:

I seguenti esercizi ti servono per una riflessione personale (su te stesso e la tua famiglia, di origine ed eventualmente attuale) e ti aiutano a rendere vivi i concetti che hai appena studiato. Perché tu li possa davvero introiettare ed elaborare ti consiglio di rispondere sempre usando parole tue e di riservarti uno spazio a parte per scrivere anche solo per te tutto quello che le mie domande ti suggeriscono, riportando il discorso su di te e sulla tua vita, senza paletti.

DOMANDE:

- 1) Quando e dove (qual è l'ipotesi secondo cui non è un caso che sia nata in questo paese?) e per mano di chi ebbe origine la Psicogenealogia?
- 2) Spiega perché viene definita Junghiana.
- 3) Citami almeno altri tre autori che diedero un contributo fondamentale a questa disciplina e spiegamene il motivo.
- 4) Qual è l'ipotesi principale sostenuta dalla Psicogenealogia Junghiana?
- 5) Quali sono le tre tappe fondamentali della facilitazione psicogenealogica?