


Antonella Lucato

Sapere da dove veniamo, conoscere le proprie radici per costruire una solida identità. Ci sono bisogni collegati alla propria storia personale che devono essere individuati perché vengano soddisfatti

Quanto le esperienze dei nostri antenati influiscono su di noi

Senza radici non si vola

 Secondo la psicogenealogia chi ci ha preceduto (i genitori ma anche zii, nonni e bisnonni, il campo di osservazione considera almeno tre generazioni) influenzano grandemente la nostra vita, nel bene e nel male. La nostra storia è inconsciamente legata a quella dei nostri antenati più di quanto crediamo.

Già Cesare Musatti, padre della psicanalisi aveva detto "...mi è successo di notare che, più le angosce che certe donne vivevano erano inesauribili, più hanno "vendicato" la loro sofferenza con grandi successi nel lavoro e nella vita. In genere succede alle donne che cercano di riempire i sogni ed i desideri che le loro madri hanno lasciato vuoti...".

Al di là di nomi e cognomi, qualche data o episodio raccontato, spesso si sa poco o nulla delle emozioni, degli amori e dei dolori, dei segreti che hanno vissuto o di come sono morti i nostri antenati. Magari non si ha avuto l'opportunità di conoscerli, non si frequentavano, vivevano lontani o se ne sono andati prima che noi venissimo al mondo.

La genealogia tradizionale prende in considerazione informazioni oggettive:

nomi, cognomi, date di nascita, di morte e degli eventi principali. La psicogenealogia va oltre ed utilizza le informazioni per comprendere i caratteri, i comportamenti, le personalità, per far emergere i fatti del passato che influenzano o sono stati decisivi per la nostra stessa esistenza.

Vecchi schemi

Lo scopo è scoprire se ciò che è stato tramandato di generazione in generazione, seppur a livello inconscio, ci imprigiona in vecchi schemi del passato, a sofferenze o disagi che impediscono di vivere felicemente la nostra vita. Conoscere il passato per sapere se e come ci condiziona, trasformarlo per vivere con più consapevolezza il presente.

Fuga, attacco, paura o senso d'impotenza ad agire sono reazioni che mettiamo in atto nel vivere quotidiano. Non dipendono solo da noi ma anche dal modello comportamentale che abbiamo ereditato. Ognuno è un essere unico ed irripetibile con un personale modo di percepire la realtà. Una situazione può essere oggettivamente la stessa ma il modo di sentirla

Antonella Lucato



Scrittrice autrice giornalista. Ha scritto i libri: "Le 10 regole per vedere oltre l'apparenza", una guida per cogliere il senso di segni, coincidenze, incontri e comprenderne il significato. "Di che colore sei?" un viaggio per conoscersi, esprimersi e comunicare con i colori; "Se hai qualcosa da dire parla se no taci", una riflessione sul potere delle parole di costruire e distruggere. Il romanzo "Scopri l'Indovino che c'è in te", L'Indovino è la voce dell'anima che fa da guida nel viaggio della vita. Pubblicati dal Gruppo Editoriale Armenia. Collabora con diverse riviste e media in Italia e in America Latina. E' docente di comunicazione e Conduttrice di discipline techno-energetiche, specialista in linguaggi espressivi.

cambia da persona a persona. Un po' come quando si va nello stesso posto in gruppo, il luogo è lo stesso ma il modo di percepire l'esperienza a volte è così diversa per ciascuno che sembra di essere stati in posti diversi.

Albero genealogico

Lo studio del nostro albero genealogico può riservarci molte sorprese: emozioni irrisolte dei nostri avi possono rivivere in noi anche se non li abbiamo conosciuti, sono lontani o già morti.

Scoprire ciò che si nasconde nella storia inconscia della famiglia è una caccia al tesoro: la fatica di trovare l'origine di certi comportamenti viene premiata con un rinnovato benessere per la propria vita. Se gli schemi che abbiamo ereditato fanno da ostacolo alla soddisfazione di bisogni vitali vanno modificati. Solo se ri-conosciamo i nostri veri bisogni possiamo trovare un modo per soddisfarli. Spesso non si sa di chi o cosa si ha davvero bisogno, si spendono un sacco di energie in relazioni o situazioni che poi si rivelano causa d'illusioni e delusioni e lasciano dentro un senso di vuoto. Come quando si continua a mangiare senza sentirsi soddisfatti poiché non si sa di cosa si ha veramente fame. E "quel cibo" rappresenta il sostituto di un bisogno che non si ri-conosce.

Bisogni primari

Oltre ai bisogni primari che ci accomunano come mangiare, bere, dormire ecc ci sono bisogni che fanno parte della storia personale, sono collegati al proprio albero genealogico e quindi alle proprie radici. Riuscire ad individuare quali sono è il primo passo per soddisfarli. Lasciar andare ciò che non ci appartiene

ci fa arrivare all'Essenza, a ciò che autenticamente siamo. E' un percorso spesso non facile, può richiedere tempo.

I nostri comportamenti affondano le radici in situazioni emozionali incompiute legate alla storia dei nostri predecessori, ne è convinto il dottor Jean Claude Badard psicoterapeuta, psicogenealogo e psicobiologo francese, membro della Association Francaise de Therapie Comportamentale et Cognitive, che ha dedicato la sua vita alla ricerca e da molti anni esercita come formatore e terapeuta in Francia e in Italia.

Approccio formativo

Il suo è un approccio formativo è innovativo e multidisciplinare, Badard pone molta attenzione ai simboli, alla data di nascita, all'analisi del proprio nome.

I nomi, dice, ci danno talvolta informazioni per arrivare prima al nocciolo della questione, per uscire da problematiche familiari inconsce.

Sapere però non basta a cambiare. Per modificare i comportamenti o curare un disagio bisogna riconoscere le proprie reazioni emotive e cosa le scatena.

Sarà infatti capitato di dire o di sentir dire "...sapevo che mi faceva male ma l'ho fatto lo stesso...oppure ... lo so che è sbagliato ma non riesco a fare altrimenti..." Da genitori ed antenati non ereditiamo solo case o cose materiali ma anche qualcosa di più profondo: il senso e lo scopo stesso della nostra esistenza.

Le sequenze emozionali che non sono state concluse si tramandano di generazione in generazione attraverso schemi comportamentali che influenzano i diversi piani della vita: intellettuale, emozionale, corporeo, sessuale.

Il problema si pone quando una sequenza emozionale non conclusa dai nostri pre-

decessori è causa di conflitto o disagio nella nostra vita presente.

Anche il senso d'impotenza ad agire, di frustrazione, di fallimento, di paura o aggressività possono dipendere da catene di schemi del passato.

Questo non significa deresponsabilizzare le azioni che una persona compie, al contrario, prenderne consapevolezza e comprendere da dove hanno origine è un modo per prendersi cura di sé e modificare i comportamenti distruttivi per la propria e altrui vita. Riassettare le sequenze del passato, troppo dolorose da sopportare in una vita, curare le ferite, accettare e comprendere la storia che abbiamo ereditato dalle generazioni che ci hanno preceduto, trovare il "senso" della nostra storia passata serve per realizzare la nostra storia presente.

Sequenze emozionali

Certi avvenimenti: incontri, unioni o separazioni, matrimoni o divorzi, incidenti o cambiamenti, successi o fallimenti, problematiche o disagi, affondano le radici in sequenze emozionali non concluse nella storia dei nostri antenati. Questi eventi, dice Badard, rappresentano il conflitto emozionale di qualcuno che ci ha preceduto che si tramanda inconsciamente di generazione in generazione sinché la catena verrà spezzata e il conflitto risolto.

Il bisogno inconscio dei genitori, sin dal momento del concepimento, diventa il "senso esistenziale" della vita stessa del bambino.

Sequenze ereditate

Lo studio del nostro albero genealogico permette di comprendere, alla luce delle nostre esperienze, quali sequenze non concluse abbiamo ereditato.

I conflitti si manifestano secondo cicli di sette e nove anni, le storie personali si incrociano con le storie collettive.

La sequenza emozionale che non si è conclusa affiora attraverso il "risentito".

E' difficile dare il senso di questa parola in italiano, in francese ha due accezioni: "cosa sentita interiormente in maniera profonda" ma anche di ri-sentito, ovvero di "cosa sentita due volte".

Si agisce in base a memorie del passato inconscie, di cui non si è consapevoli a livello conscio, ciò fa ri-sentire in modo personale un avvenimento che può non essere importante in quanto tale ma per ciò che ci suscita.

Riconoscere il proprio "risentito" è il passo fondamentale per trasformare un disagio o schemi di comportamento che causano sofferenza o insoddisfazione.

Volontà e razionalità

Volontà e razionalità servono ma non bastano.

E' importante riappropriarsi della propria storia familiare inconscia, delle emozioni incompiute per comprenderne il significato profondo della propria vita, al di là di ciò che avviene in superficie.

Secondo la psicobiologia il disagio è provocato da un conflitto, seppur inconscio, tra razionalità ed emotività.

Per conflitto s'intende una situazione emozionale non conclusa causata da un evento doloroso, faticoso o inatteso, vissuto in modo drammatico e conflittuale senza avere la possibilità di affrontarlo, digerirlo e metabolizzarlo in modo soddisfacente.

Può essere ri-sentito come uno "shock": ad esempio una separazione affettiva, un insulto, uno schiaffo morale, la perdita di una persona cara, una diagnosi medica che raggela, un fallimento finanziario o professionale.

Spiega Badard che ogni madre e ogni padre desidera tutto il meglio per il proprio figlio, le aspettative che si creano sui figli sono inconscie e si tramandano pur senza essere state verbalizzate.

Eredità d'aspettative

Arrivare a scoprire questa "eredità d'aspettative" serve a comprendere lo sche-

ma inconscio.

Il contesto sociale ha un peso enorme nella formazione di ciascuno poichè crea una specie di prisma attraverso il quale si legge la realtà: determina quali sono i valori e le regole del successo e della ricchezza.

Anche il periodo, il clima, l'ambiente e il luogo dove si impregna la nostra cultura ci influenzano.

Scoprire l'angoscia

Henri Laborit, medico francese, accademico delle Scienze di Francia, specializzato in biologia del comportamento, noto al grande pubblico per il film di Alain Resnais *Mon oncle d'Amerique*, dove interpreta come attore se stesso, ha scritto numerosi libri e saggi, scrive "...ciò che chiamiamo personalità di un individuo si costruisce su una cianfrusaglia di giudizi di valore, di pregiudizi, di luoghi comuni che si trascina dietro e che, man mano che la sua età avanza, diventano sempre più rigidi e, sempre più di rado sono messi in questione. E quando un solo mattone di questo edificio viene tolto, tutto l'edificio crolla: scopre l'angoscia.

E questa angoscia pur di esprimersi non indietreggerà né di fronte al delitto per l'individuo né per gruppi sociali...."

Nei seminari che Badard conduce, attraverso l'analisi e la costruzione di un genosocio-gramma personale è possibile rintracciare il proprio albero genealogico, i percorsi dei propri antenati, conoscere le proprie radici, i conflitti e le emozioni irrisolte che condizionano inconsciamente la propria vita facendo rivivere i disagi, ripetere comportamenti ed eventi.

Le catene del passato

Nei corsi emerge che quando la sequenza emozionale si conclude, ci si libera dalle catene del passato e il conflitto si risolve. I seminari sono esperienziali ed interattivi: una continua e profonda scoperta di sé e delle inter-relazioni che ci legano gli uni agli altri.



La rappresentazione teatrale della propria storia personale e familiare permette di svelare segreti e misteri, ricordare eventi e comportamenti della famiglia spesso sconosciuti o dimenticati dalla persona stessa.

Prendere coscienza del proprio risentito, le proprie reazioni emozionali di fronte agli eventi è il primo passo del percorso per risolvere il problema, liberarsi dagli schemi ripetitivi, trovare il senso autentico della propria vita.

La formazione prevede corsi base aperti a tutti dove si lavora su sé, sui conflitti e comportamenti che generano disagio, s'intraprende un percorso di consapevolezza che porta ad un nuovo equilibrio.

Ed una formazione specifica per terapeuti e professionisti della salute dove s'impara l'approccio metodologico.

dmc

Chi è interessato a saperne di più può visitare il sito www.jeanclaudabadard.com o contattare:

Associazione AITSAM - Oderzo - Treviso
Tel. 0422-710926 e-mail: aitsam@tin.it
Milano e Torino: Rosangela Alba Tel. 335-7782157 / 0173-285410 e-mail: rosangela.alba@libero.it

Roma e Napoli: Cristina Settanni Tel 081-414450 Cell. 347-9237911 e-mail: cristinasettanni@libero.it