

Bert Hellinger

Testo estratto da « Gli ordini dell'aiuto »



Cosa significa aiutare ?

Aiutare è un'arte. Come ogni altra arte implica una capacità che si può acquisire ed esercitare. Ed è anche necessario immedesimarsi in chi cerca aiuto; la prospettiva è dunque ciò che gli corrisponde e ciò che, allo stesso tempo, va oltre, verso qualcosa di più ampio.

Aiutare come compensazione

Noi uomini dipendiamo dall'aiuto degli altri. Solo così possiamo svilupparci. Allo stesso tempo siamo anche predisposti ad aiutare gli altri. Chi non è necessario agli altri, chi non può aiutare, diventa solitario e intristisce. Aiutare non serve dunque solo agli altri, ma anche a noi stessi. L'aiuto è generalmente reciproco, come ad esempio fra i partners. Viene regolato dal bisogno di compensazione. Chi ha ricevuto dagli altri ciò che desidera e di cui ha bisogno, vuole dare qualcosa e quindi compensare l'aiuto ricevuto. Spesso le possibilità di compensare restituendo sono limitate, come ad esempio nei confronti dei genitori. Ciò che ci hanno donato è troppo grande per poterlo compensare dando a nostra volta. Quindi l'unica cosa che ci resta da fare è accettare ciò che ci viene donato ed esprimere il ringraziamento che viene dal cuore. La compensazione, donando a nostra volta, e la conseguente liberazione sono possibili in questo caso solo trasmettendo ad altri, ad esempio ai figli, ciò che abbiamo ricevuto.

Dare e prendere avvengono dunque a due livelli. Fra pari si mantiene sullo stesso livello e richiede reciprocità. Nell'altro caso, fra genitori e figli o fra superiori e bisognosi, esiste un dislivello. Dare e prendere sono dunque un flusso che porta avanti ciò che ha in sé. Questo modo di dare e prendere è più grande. Tiene conto di ciò che viene dopo. Questo tipo di aiuto accresce l'importanza del dono. Colui che aiuta viene trascinato e legato in qualcosa di più grande, ricco e duraturo. Questo modo di aiutare presuppone che abbiamo prima ricevuto e accettato. Solo così sentiamo l'esigenza e la forza di aiutare gli altri, soprattutto se tale aiuto richiede un grande sforzo. Allo stesso tempo, presuppone che coloro che desideriamo aiutare abbiano bisogno e desiderino ricevere ciò che siamo in grado di donare. Altrimenti il nostro aiuto finisce nel vuoto. Divide invece di unire.

Primo ordine dell'aiutare

Il primo ordine dell'aiutare consiste dunque nel dare solo ciò che si possiede e nell'aspettarsi e accettare solo ciò di cui si ha bisogno. Il primo disordine dell'aiutare inizia quando vogliamo dare ciò che non abbiamo e prendere ciò di cui non abbiamo bisogno. Oppure

Bert Hellinger

Testo estratto da « Gli ordini dell'aiuto »

quando ci aspettiamo e pretendiamo dall'altro ciò che non ci può dare, perché non lo possiede. Ma anche quando non dobbiamo dare qualcosa perché sottrarrebbe all'altro qualcosa che può o deve sopportare da solo. Dare e prendere hanno dunque dei limiti. Riconoscere tali limiti e rispettarli fa parte dell'arte dell'aiutare. Questo modo di aiutare è umile. Spesso rinuncia ad aiutare di fronte alle aspettative e al dolore. Ciò che chi aiuta deve pretendere da se stesso e da colui che cerca aiuto ci viene mostrato dalle costellazioni familiari. Questa umiltà e questa rinuncia contraddicono molti punti di vista tradizionali sul giusto modo di aiutare ed espongono spesso il facilitatore ad accuse e attacchi.

Secondo ordine dell'aiutare

L'aiuto serve da una parte alla sopravvivenza e dall'altra allo sviluppo e alla crescita. Sopravvivenza, sviluppo e crescita sono legati a particolari condizioni, sia interiori che esteriori. Molte condizioni esterne sono predefinite e non possono essere modificate, come ad esempio una malattia ereditaria oppure le conseguenze di determinati eventi o di una colpa propria o altrui. Se l'aiuto non tiene in considerazione le condizioni esterne, è destinato a fallire.

Ciò vale ancora di più per le condizioni interiori. Ne fanno parte lo specifico compito personale, l'irretimento nei destini di altri membri della famiglia e l'amore cieco che, sotto l'influsso della coscienza, resta legato al pensiero magico. Ho spiegato le ripercussioni concrete di tutto ciò nel mio libro *Ordini dell'amore* (Tecniche Nuove, 2007) al capitolo "L'amore che fa ammalare e l'amore che guarisce: del Cielo e della Terra". A molti facilitatori il destino degli altri può apparire difficile da sopportare e vogliono cambiarlo. Tuttavia, spesso, non perché l'altro ne abbia bisogno o lo desideri, ma perché sono loro a non poterlo sopportare. Se ciononostante l'altro si lascia aiutare, non lo fa per necessità, ma per aiutare il facilitatore. In questo modo l'aiuto si trasforma in prendere e l'accettare l'aiuto in dare. Il secondo ordine dell'aiutare consiste dunque nel sottomettersi alle circostanze e nell'intervenire solo nella misura in cui esse lo consentono. Questo aiuto è discreto, ha forza. In questo caso il disordine dell'aiutare consiste nel negare le circostanze invece di guardarle negli occhi insieme a chi ha bisogno di aiuto. Voler aiutare opponendosi alle circostanze indebolisce sia il facilitatore che colui che si aspetta aiuto, oppure colui a cui viene offerto o addirittura imposto aiuto.

L'immagine primordiale dell'aiutare

L'immagine primordiale dell'aiutare è il rapporto fra genitori e figli, in particolare fra madre e figlio. I genitori danno, i figli prendono. I genitori sono grandi, superiori e ricchi, i figli sono piccoli, bisognosi e poveri. Dal momento che genitori e figli sono legati da un profondo amore, fra loro dare e prendere può essere pressoché illimitato. I figli possono aspettarsi quasi tutto dai genitori. I genitori sono pronti a dare quasi tutto ai propri figli. Nel rapporto fra genitori e figli le aspettative dei figli e la disponibilità dei genitori a soddisfarle sono necessarie e quindi giustificate. Tuttavia lo sono solo finché i figli sono piccoli. Con il passare del tempo i genitori tracciano dei limiti contro cui i figli possono scontrarsi e maturare. I genitori sono meno affettuosi nei confronti dei figli? Sarebbero genitori migliori se non ponessero dei limiti? Oppure sono bravi genitori proprio perché pretendono dai figli qualcosa che li prepara a diventare adulti? Molti figli si arrabbiano con i genitori perché avrebbero

Bert Hellinger

Testo estratto da « Gli ordini dell'aiuto »

preferito mantenere l'originaria dipendenza. Tutta via è proprio ritraendosi e deludendo le aspettative che i genitori aiutano i propri figli a liberarsi della dipendenza e ad agire, passo dopo passo, sotto la propria responsabilità. Solo così i figli assumono il proprio posto nel mondo degli adulti e si trasformano da coloro che prendono in coloro che danno.

Terzo ordine dell'aiutare

Molti facilitatori, ad esempio nel campo della psicoterapia e nel sociale, credono di dover aiutare coloro che chiedono aiuto come fanno i genitori con i propri figli. Allo stesso modo, molti di coloro che hanno bisogno di aiuto si aspettano di essere aiutati come fanno i genitori con i figli, per ricevere a posteriori ciò che ancora si aspettano e pretendono dai genitori. Cosa accade se i facilitatori soddisfano tali aspettative? Si instaura un rapporto duraturo. Dove porta tale rapporto? I facilitatori si trovano nella stessa posizione dei genitori di cui hanno preso il posto mediante questo tipo di aiuto. Passo dopo passo devono porre dei limiti a coloro che cercano aiuto e deluderli. Essi sviluppano spesso nei confronti dei facilitatori gli stessi sentimenti che provavano prima per i genitori. In questo modo, agli occhi dei clienti, i facilitatori, che si sono sostituiti ai genitori e magari pretendono addirittura di essere genitori migliori, diventano come i genitori. Molti facilitatori restano intrappolati nel transfert e controtransfert fra figlio e genitori e rendono difficile al paziente il commiato sia dai genitori che da loro. Allo stesso tempo un rapporto improntato sul transfert fra figli e genitori impedisce anche lo sviluppo personale e la maturazione del facilitatore. Lo spiego attraverso un esempio. Se un uomo giovane sposa una donna più anziana, molti pensano che stia cercando una sostituta della madre. E lei cosa cerca? Un sostituto del padre. Lo stesso vale anche al contrario. Quando un uomo più anziano sposa una donna giovane, molti pensano che questa stia cercando un padre. E lui? Cerca una sostituta della madre. Quindi, per quanto strano possa sembrare, chi mantiene a lungo una posizione di superiorità o cerca addirittura di conservarla, si rifiuta di assumere il proprio posto alla pari con gli altri adulti. Tuttavia vi sono situazioni in cui è opportuno che il facilitatore assuma il ruolo dei genitori per un periodo di tempo limitato, ad esempio quando è necessario portare a termine un movimento di avvicinamento interrotto*. Al contrario del transfert fra figli e genitori, in questo caso il facilitatore rappresenta i veri genitori e non prende il loro posto come madre o padre migliore. Per questo i clienti non devono separarsi da loro. Il facilitatore lo allontana da sé e lo porta verso i genitori. In questo modo entrambi sono liberi. Questo modello di accettazione dei veri genitori consente a colui che aiuta di evitare in partenza il transfert fra figli e genitori. Se rispettano nel proprio cuore i genitori dei clienti, se sono in armonia con questi genitori e con il loro destino, nel facilitatore i clienti incontrano anche i propri genitori. Non possono più sfuggire ai loro genitori. Lo stesso vale quando i facilitatori hanno a che fare con dei bambini. Se i facilitatori si limitano a rappresentare i genitori, i clienti si sentono sollevati nei loro confronti. I facilitatori non prendono il posto dei genitori. Il terzo ordine dell'amore prevede dunque che il facilitatore si ponga da adulto di fronte a un adulto che cerca aiuto. In questo modo respinge i tentativi di quest'ultimo di relegarlo nel ruolo di genitore. Che ciò venga considerato duro e criticabile, è comprensibile. Paradossalmente tale "durezza" viene spesso criticata come presunzione anche se, guardando più attentamente, nel caso di un transfert fra figli e genitori il facilitatore è molto più presuntuoso. Il disordine dell'aiutare consiste nel permettere a un adulto di avanzare pretese nei confronti del facilitatore come quelle di un figlio verso i genitori e quando il facilitatore tratta il cliente come un bambino e gli sottrae qualcosa che può e deve sopportare da solo. È proprio l'accettazione del terzo ordine

Bert Hellinger

Testo estratto da « Gli ordini dell'aiuto »

dell'aiutare che maggiormente differenzia il metodo delle costellazioni familiari e il lavoro con i movimenti dell'anima dalla psicoterapia tradizionale.

* *Se un bambino piccolo non è riuscito a raggiungere il padre o la madre, anche se lo desiderava e ne aveva realmente bisogno, ad esempio in caso di un ricovero prolungato in ospedale, il suo desiderio si trasforma in tristezza, disperazione e rabbia. Poi il bambino si ritrae dai genitori e in futuro anche dalle altre persone, anche se in realtà ne ha bisogno. Le conseguenze di un movimento di avvicinamento interrotto possono essere superate se il movimento originario viene ripreso e può essere portato a compimento. In questo caso il facilitatore rappresenta la madre o il padre di allora e il cliente può completare il movimento di avvicinamento interrotto come il bambino di allora.

Quarto ordine dell'aiutare

Sotto l'influsso della psicoterapia classica coloro che aiutano affrontano spesso il cliente come individuo isolato. Anche in questo caso corrono il rischio di creare un transfert fra figli e genitori. Tuttavia il singolo fa parte di una famiglia. Solo percependolo come membro di una famiglia il facilitatore si rende conto di chi ha bisogno il cliente e nei confronti di chi è in debito. Egli percepisce veramente colui che ha bisogno di aiuto solo nel momento in cui lo vede insieme ai genitori e agli antenati e magari anche con il partner e i figli. In questo modo si rende conto di chi all'interno della famiglia ha bisogno del suo rispetto e del suo aiuto e a chi il cliente deve rivolgersi per comprendere quali passi deve compiere. Quindi il facilitatore si deve immedesimare in modo non tanto personale quanto sistemico. Non deve instaurare un rapporto personale con il cliente. Questo è il quarto ordine dell'aiutare. In questo caso il disordine dell'aiutare consiste nel non tenere in considerazione e non rispettare altre persone importanti che hanno in mano la chiave della soluzione. Ne fanno parte in particolare i membri della famiglia esclusi, ad esempio per motivi di vergogna. Anche in questo caso si corre il rischio che questo modo sistemico di immedesimarsi venga giudicato duro dai clienti, in particolare da coloro che avanzano pretese infantili nei confronti dei facilitatori. Chi invece cerca una soluzione in modo adulto percepisce il metodo sistemico come una liberazione e una fonte di forza.

Quinto ordine dell'aiutare

Il metodo delle costellazioni familiari unisce ciò che prima era diviso. In questo senso è al servizio della riconciliazione, soprattutto con i genitori. Essa viene ostacolata dalla distinzione fra bene e male compiuta spesso da coloro che aiutano sotto l'influsso della coscienza e dell'opinione pubblica imbrigliata nei limiti di tale coscienza. Ad esempio, quando un cliente si lamenta dei propri genitori, delle proprie condizioni di vita o del proprio destino e il facilitatore fa proprio tale punto di vista, si mette al servizio del conflitto e della separazione e non della riconciliazione. Aiutare al servizio della riconciliazione è possibile solo se il facilitatore attribuisce un posto nella propria anima a ciò di cui il cliente si lamenta. In questo modo il facilitatore compie nella propria anima ciò che il cliente deve ancora portare a termine. Il quinto ordine dell'aiutare è dunque l'amore nei confronti di tutti, così come sono, per quanto possano essere diversi da noi. In questo modo il facilitatore apre il proprio cuore. Diventa parte dell'altro. Ciò che si è riconciliato nel suo cuore si riconcilia anche nel sistema del cliente. In questo caso il disordine dell'aiutare è costituito dal giudizio nei confronti degli

Bert Hellinger

Testo estratto da « Gli ordini dell'aiuto »

altri, che è generalmente una condanna ed è legato allo sdegno moralistico. Chi aiuta veramente, non giudica.

La percezione speciale

Per poter agire nel rispetto degli ordini dell'aiutare, è necessaria una percezione speciale. Ciò che ho detto sugli ordini dell'aiutare non deve essere applicato in modo rigido e metodico. Chi ci prova pensa invece di percepire. Riflette e fa riferimento a esperienze precedenti invece che esporsi alla situazione e riuscire a comprenderne l'essenziale. Questo tipo di percezione è dunque mirata e allo stesso tempo distaccata. Questo tipo di percezione consente di orientarsi verso una persona senza aspettarsi nulla di preciso, tranne che comprenderla interiormente e stabilire il successivo passo da compiere. Questa percezione scaturisce dal raccoglimento. In esso si abbandonano la riflessione, gli obiettivi, le differenziazioni e le paure. Ci si apre a qualcosa che ci muove dall'interno. Chi ha provato ad abbandonarsi ai movimenti dell'anima nel ruolo di rappresentante durante la rappresentazione di una costellazione familiare e si è sentito guidato in modo assolutamente sorprendente, sa di cosa sto parlando. Percepisce qualcosa che determina movimenti precisi, immagini e voci interiori e sensazioni insolite, al di là del suo modo di pensare consueto. Lo guidano dall'esterno e, allo stesso tempo, dall'interno. Percepire e agire coincidono. Questo tipo di percezione è dunque meno ricettivo e descrittivo, ma più produttivo. Porta all'azione e grazie a essa diventa più profonda. Il periodo in cui si è in grado di aiutare sulla base di tale percezione è generalmente breve. Si limita all'essenziale, mostra il passo successivo, sparisce velocemente e ci lascia presto alla nostra libertà. Si tratta di un aiuto in quell'attimo. Ci si incontra, si dà un consiglio, ma poi ognuno percorre la propria strada. Questo tipo di percezione riconosce quando è opportuno aiutare e quando è dannoso, quando ostacola più che favorire, quando serve a lenire più la propria sofferenza che quella dell'altro. Ed è umile.