

# LA BELLEZZA DI RITROVARE IL GIUSTO POSTO IN FAMIGLIA

## Un approccio sistemico

di Massimiliano Babusci, a cura di Sibilla Iacopini

Una rana a suo tempo è stata girino...

Incontrando individui felici, coppie solide e armoniose, genitori soddisfatti, nonni sorridenti e amorevoli spesso ci viene un'affermazione: *Chissà che bella infanzia che avranno avuto!*

Per fortuna, per dirla con Erickson, non è mai troppo tardi per avere un'infanzia felice.

Oggi sempre più ci troviamo in un cambiamento che impone una velocità di apprendimento e di evoluzione mai incontrate in precedenza nella storia dell'Umanità. Il concetto stesso delle istituzioni, la famiglia per prima, sta cambiando e ci offre di acquisire importanti capacità evolutive.

Questa caratteristica dei sistemi, questa tendenza a riorganizzarsi al cambiare delle condizioni, a tendere alla sopravvivenza, ovvero l'adattività, è una possibile risposta all'abitudine innata di alcuni individui di resistere al cambiamento.

Dire ai genitori *grazie, grazie per la vita e per tutto quello che mi avete dato, ora con tutto quello che ho vado nel mondo e magari incontro una donna, una compagna, e faccio una mia famiglia* è un momento che fa emergere tante paure e quelli che qualcuno chiama sensi di colpa. Nella visione sistemica si dice che **solo chi è colpevole può essere libero**, chi vuole restare innocente spesso resta piccolo e legato energeticamente alla famiglia d'origine. Uno dei maggiori contributi dell'approccio sistemico (\*) è proprio questo, il "giusto posto sistemico", che nella famiglia d'origine è dato dall'ordine cronologico di apparizione e che poi, quando il sistema lo permette, diventa quello di un adulto, a volte in una relazione adulta, tra pari, con un compagno/a di vita. Questo dona al sistema serenità e pace alimentando un clima relazionale armonico dove i figli, i piccoli, sono liberi di vivere il proprio destino piuttosto che restare irretiti dai condizionamenti sistemici ereditati o acquisiti.

In assenza di consapevolezza infatti tendiamo a replicare situazioni, comportamenti, prospettive e pensieri sistemici, cioè che sono parte dei sistemi ai quali apparteniamo manifestando così un'altra regola sistemica e cioè che il contesto influenza fortemente i comportamenti (per non essere ancora più netti e affermare che li determina).

Assumersi la responsabilità di se stessi e della propria vita è un appuntamento che, per alcune culture, ci siamo dati, per altri forse è la ragione stessa della nostra incarnazione, la nostra missione transpersonale. Sta di fatto che arriva un momento in cui la vita ti chiede di scegliere se avere ragione o se essere felice, e spesso le due cose ci si manifestano in contrapposizione.

Scegliere tra un sistema e un altro, tra la fedeltà al sistema d'origine e l'opportunità evolutiva di esprimere tutto il proprio Essere (bio-psico-spirituale), la propria energia vitale, onorare se stessi e il posto che occupiamo nella vita è una delle questioni che più spesso ricorrono nel percorso di vita.

Ma come mai alcune persone riescono a vivere pienamente la loro vita, il loro ruolo e altre sono più intrappolate?

In questo caso si può scomodare un termine abbastanza usato in questo periodo che è la "resilienza". Anche se originariamente viene usato in ingegneria, per definire la capacità di un corpo di tornare alla sua forma originaria dopo essere stato flesso, ora è utilizzato anche da molte altre discipline per definire, ad esempio, la capacità o lo spazio di accoglienza degli eventi, dei sentimenti, dei pensieri e tanto altro. Quindi ci sono persone dotate di resilienza in grado di manifestarsi e accogliere le eventuali disfunzioni sistemiche e altre che, semplicemente, ancora non sanno di potersi allenare in tal senso; ovviamente esclusi gli aspetti patologici. Così l'Umanità sta scoprendo che questa resilienza (non quella ingegneristica) è come un muscolo, la possiamo allenare, la possiamo sviluppare e rendere le persone più libere.

"Ciò che è espresso è impresso" è sempre più vero nell'evoluzione che l'Umanità sta avendo. Manifestare verbalmente, attraverso delle rappresentazioni sistemiche tridimensionali (vedi costellazioni familiari) o con arti espressive come il disegno, la scultura, ecc alimenta la resilienza. Come in una palestra alleniamo i muscoli, in spazi definiti possiamo allenare la resilienza, attraverso esercizi che fanno vivere l'esperienza sistemica, non necessariamente la propria, per ampliare le comprensioni su ciò che alimenta Ben-Essere individuale, di coppia, sistemico. (scopri [ParentAbility](#), un progetto dell'autore Massimiliano Babusci)

Vivere il proprio "giusto posto", vedersi rappresentati in un quadro, in una scultura, da un'altra persona, lasciarsi riempire d'Amore anche solo per pochi istanti, risveglia le memorie cellulari del nostro corpo (Max e Sibilla conducono insieme Ciao Mamma guarda come mi diverto!, scopri lo qui). Spesso ci indica anche la strada per poterne dare senza chiedere, senza elemosinare attenzioni, a volte anche dai più piccoli, dai nostri figli, che sono come le spie di un cruscotto, pronte a segnalare qualche potenziale avaria del sistema.

Dunque, ci sono persone felici?

Ci sono due tipi di persone: quelle felici e quelle che ancora non sanno che è possibile esserlo!

(\*) L'orientamento sistemico spiega il comportamento dell'individuo focalizzandosi sull'ambiente in cui è vissuto, sulla rete di relazioni significative delle quali è parte e sulla famiglia. L'approccio sistemico ha totalmente modificato il modo di considerare il sintomo, la causa e l'intervento operando spesso anche una ridefinizione in termini relazionali.

**Massimiliano Babusci** è padre adottivo, imprenditore, consulente, coach,

counselor e formatore. Ha creato Parentability, un percorso formativo esperienziale di introduzione alla sistemica, che si rivolge a chi intenda esplorare le relazioni con la famiglia d'origine per orientare in maniera consapevole le proprie energie rispetto alle relazioni presenti, alla vita di coppia e alla relazioni con i figli.

Insieme con **Sibilla Iacopini**, pittrice, counselor e live coach, conduce Ciao Mamma guarda come mi diverto!, un progetto strutturato in incontri di gruppo per lavorare coi singoli sulle fissità del rapporto coi genitori in direzione di una maggiore libertà nei rapporti di coppia. Durante gli incontri Sibilla ritrae i partecipanti (o i racconti che condividono col gruppo) in modo da offrire uno *specchio* ulteriore per vedersi dall'esterno e prendere consapevolezza di dove ci si trova.

Vuoi ospitare degli incontri di *Ciao Mamma guarda come mi diverto!* Nella tua città? Scrivi a [max@massimilianobabusci.it](mailto:max@massimilianobabusci.it)