

Partea a II-a

**CONSTELAȚIILE FAMILIALE
CA TERAPIE SPIRITUALĂ**

CONȘTIINȚĂ ȘI TERAPIE

Problemele conștiinței moderne au dat naștere unei profesii care acum o sută de ani lipsea complet, iar acum cincizeci de ani era foarte rară: cea de psihoterapeut. Cât de mult suferă psihicul astăzi și cât de tare strigă după ajutor ne putem da seama după numărul celor care caută ajutor profesional sau semiprofesional. Cele mai multe cabinete de psihoterapie care au contract cu casele de asigurări sunt pline de dau pe dinafară; în zone rurale în care cu 25 de ani în urmă nimeni n-ar fi căutat un psihoterapeut, nu se poate ajunge la o oră de terapie decât după lungi perioade de așteptare; medicii din cabinetele de medicină de familie se plâng că, de fapt, cu mulți pacienți n-ar trebui să facă altceva decât să stea de vorbă, un lucru de care n-au timp; pacienții sunt fie expediați spunându-li-se: „problema dumneavoastră e de natură psihică, încercați să vă relaxați puțin”, fie liniștiți cu medicamente. Depresia și stresul sunt omniprezente. Adesea, copiii cu comportamente „anormale” sunt calmați cu ritalin, un psihotrop. Și, pentru că toate acestea fie nu sunt suficiente, fie nu ajută, fie au efecte adverse grave, oamenii caută tot mai mult ajutorul în afara rețelei oficiale de intervenție psihoterapeutică, pe piața liberă – în parte profesională, în parte semiprofesională, în parte nici măcar atât – a noilor oferte terapeutice. E adevărat că plătesc din buzunar, dar apăsarea suferinței nu le lasă altă cale; evident, cântăresc și ceea ce li se oferă.

Majoritatea persoanelor care caută ajutor nu suferă de o afecțiune psihică în sens clasic. Pur și simplu, nu mai reușesc s-o scoată la capăt cu viața lor. Oamenii se simt apăsați, supraîncărcați, copleșiți, prezintă simptome de boală pentru care medicul nu are explicație sau nu are tratament, nu mai au claritate în relații sau în zona profesională, mamele se simt depășite de situație și așa mai departe. Privită mai îndeaproape, problema lor este în cele mai multe cazuri una și aceeași: le lipsește sensul, linia directoare după care să-și organizeze viața. Căci, obiectiv vorbind, viața nu e mai grea astăzi ca în anii de dinainte sau de după război, ca să nu mai vorbim de perioada propriu-zisă a războiului. În plan obiectiv, trăim în cea mai bună dintre toate lumile posibile. Subiectiv însă, e exact invers. Pentru

sufletul nostru, cea mai bună dintre toate lumile e relativ goală și relativ moartă. Mulți – mai ales cei care caută ajutor pe piața liberă a terapiilor – realizează acest lucru; ei nu vin cu simptome concrete, ci caută în mod conștient ceva ce să le ofere un reper interior. Terapia (sau consilierea¹) ar avea rolul de a-i ajuta să descopere acel loc interior din care se naște liniștea și sensul.

Pentru a fi capabile să le ofere acest lucru, terapia (și terapeutul ca individ) trebuie să se afle în legătură cu acest loc interior al liniștii și al sensului. Întrebarea este unde se poate afla acest loc și cum ar trebui să fie concepută o terapie pentru a fi capabilă să-și ajute clientul să scape din deșertul lipsei de sens. Dacă ne uităm la treptele de conștiință, ar trebui să ne fie clar că acest loc nu se poate situa pe o treaptă de conștiință anterioară celei moderne. Răspunsul nu poate veni dinafară, pentru că, după ce conștiința a depășit stadiul unității inconștiente cu întregul și pe cel al conștiinței lui „noi”, în care direcția era dată tot de elemente exterioare – Dumnezeu, religia, familia – și a ajuns la un „eu” care stă singur în lumea goală din punct de vedere metafizic, nu mai există nimic exterior care să poată genera un sens. Dacă însă conștiința nu se oprește, ci continuă pe acest drum, ea se îndreaptă automat spre înăuntru – pătrunde în interiorul lui „eu” și iese apoi de partea cealaltă, trecând fie prin el, fie peste el. În privința aceasta, terapia poate fi de mare ajutor dacă este pusă în legătură cu mișcarea mai amplă a conștiinței – nu răspunzând întrebării legate de sensul vieții, ci venind în ajutorul incursiunii spre interior, acolo unde fiecare dintre noi trebuie să-și găsească propriile răspunsuri.

Psihoterapia modernă are capacități foarte limitate în această privință, întrucât este foarte strâns legată, dacă nu cumva se identifică de-a dreptul, cu conștiința treptei a treia – conștiința lui eu. Psihoterapia încă nu a integrat cu adevărat realizarea științifică a faptului că spațiul interior este la fel de vast și de nelimitat ca cel exterior. Încă ține cu dinții

1 Mulți terapeuți de pe piața liberă își spun „consilieri” pentru că nu au o formare legal recunoscută ca terapeuți – ceea ce nu înseamnă că nu pot fi excepțional de bine pregătiți. Folosesc aici termenii de „terapie” și de „terapeut” pentru tot ce are legătură cu vindecarea sufletului și cu lucrul cu conștiința în cel mai larg sens. Când mă refer la terapiile recunoscute oficial, folosesc termenii de „psihoterapie”, respectiv „psihoterapeut”.

de ideea că eul este ultima instanță interioară, în vreme ce în fizică s-a renunțat de mult la concepția celei mai mici particule și se admite că spațiul interior, microcosmosul, devine tot mai profund cu cât te adâncești mai mult în el. Chiar dacă fixația asupra eului din psihoterapie nu e valabilă pentru toate metodele, ea se regăsește totuși în toate abordările recunoscute ca „științifice”. Modul în care s-a dezvoltat în ultimele trei decenii piața „gri” sau, mai bine zis, piața liberă a terapiilor care nu caută o asemenea recunoaștere, ci se dezvoltă și se autoreglează după principiul cererii și ofertei, se datorează cu siguranță și faptului că abordările recunoscute nu au răspunsuri pentru noile probleme. Motivul este același: psihoterapia izvorăște din aceeași conștiință care generează problemele resimțite de oameni și rămâne ancorată în ea. O scurtă privire asupra istoriei terapiei poate demonstra acest fapt și poate evidenția evoluția paralelă a conștiinței și a terapiei.

Apariția și dezvoltarea psihoterapiei – În slujba eliberării

Terapia modernă, psihoterapia, a luat naștere odată cu trecerea spre treapta a treia. Începutul secolului 20 în Europa Centrală a fost marcat de un salt intelectual într-o nouă eră, cu care însă psihicul n-a putut ține pasul. Psihicul e lent, mișcarea sa are nevoie de foarte mult timp. Lucrez de câțiva ani cu regularitate în spațiul cultural chinez, mai cu seamă în Taiwan, dar și în China propriu-zisă și Malaezia, cu precădere cu persoane aparținând grupului etnic chinez, unde am avut ocazia să observ acest lucru. În această zonă, pe parcursul ultimilor treizeci-patruzeci de ani s-a petrecut un proces de modernizare care în Europa și America a durat două sute de ani și mai bine. Generația celor în vârstă de treizeci-patruzeci de ani a fost propulsată dintr-un foc într-o cu totul altă eră decât cea a părinților lor, în vreme ce bunicii trăiau încă aproape în Evul Mediu. Comportamentul, stilul lor de viață este hipermodern, dar sufletul lor suferă. Psihicul nu poate ține pasul, e sfâșiat între cerințele zilei de astăzi, unde mintea se află deja, și

spiritul a ceea ce era încă valabil ieri. Sufletul are nevoie de timp pentru a se acomoda la nou, pe când rațiunea presează înainte, trăgând evoluția după ea.

În Europa, psihoterapia a luat naștere într-un context similar. Intelectualmente, societatea (respectiv „burghezia culturală”) se afla deja într-o nouă epocă, Nietzsche îl declarase pe Dumnezeu mort, însă exact sufletele receptive care se aventurau în noul spațiu erau în cel mai mare pericol să se sfărâme la impact. Simțirea lor, loialitățile lor interioare își aveau rădăcinile încă pe de-a-ntregul în vechiul sistem și cine trecea dincolo se îmbolnăvea. Vechiul îndrumător spiritual, preotul, nu mai putea fi de folos, căci lumea lui nu mai era determinantă pentru noua gândire. Cel ce nu mai crede nu poate fi ajutat să iasă din credință. Pentru noua suferință psihică era nevoie de un nou tip de ajutor spiritual: psihoterapeutul. Terapia nu mai era bazată pe credință, ci își căuta fundamentul în explorarea rațională, științifică a psihicului. În acest fel, terapia ar fi trebuit să fie capabilă, sau cel puțin așa s-ar fi zis, să contrapună suferinței psihice a vremii o abordare terapeutică pe măsură.

Sarcina terapiei era aceea de a întinde o punte între zona spre care evoluția spirituală în ansamblu tindea atât de imperios și unde rațiunea se afla deja în avangardă, și dezvoltarea sufletească și emoțională, mult rămasă în urmă. Psihicul era, așa se credea, captiv în vechi concepte imaginare și tabuuri, care guvernau în continuare în subconștient, în vreme ce partea conștientă a conștiinței le depășise deja – sau cel puțin așa credea. Misiunea terapiei ar fi fost așadar să scoată la lumina conștientului aceste legături inconștiente, să le aducă în zona conștiinței treze. Era ca un fel de al doilea Iluminism. Primul pusese gândirea sub semnul rațiunii, prin aceasta eliberând-o. Al doilea urma acum să aducă la suprafață și partea ascunsă a conștiinței, cea inaccesibilă gândirii, subconștientul care se face simțit în formă simbolică, spre exemplu în vise.

Faptul în sine că un asemenea in/subconștient există a fost un șoc pentru ideea raționalistă a gândirii libere de orice constrângeri. Acest lucru ar fi însemnat că, într-o proporție hotărâtoare, gândirea și acțiunile noastre nu sunt libere și autodeterminate, ci sunt direcționate de instincte nepă-

trunse și de alte forțe care persistă în continuare în întuneric. Ceea ce ne spun unii cercetători actuali ai psihismului uman, că tot ceea ce gândim, decidem și facem a fost deja decis în creierul nostru înainte ca noi s-o gândim sau s-o facem, și că deci libera voință este o iluzie, este o extensie radicală a noțiunii de subconștient de pe vremea lui Freud. O extensie ce anulează, evident, speranța nutrită la acel moment, că psihanaliza ar putea oferi un acces către acest subconștient, ar putea revărsa asupra lui lumina rațiunii și prin aceasta ar desăvârși dominația rațiunii asupra psihicului. Mai mult decât atât: întreaga concepție a gândirii libere, a liberei voințe și a libertății de acțiune devine în felul acesta discutabilă, ca de altfel și psihoterapia, în măsura în care se bazează pe ideea autonomiei de gândire și de acțiune.

Pentru freudieni, descoperirea subconștientului a fost impulsul de a investiga această zonă a psihicului în sens raționalist, pentru a o face accesibilă gândirii. Freud și discipolii săi se gândeau că în felul acesta eul va scăpa de sub controlul forțelor străine ce acționează în subconștient, iar individul va putea decide liber și autonom asupra vieții sale. Aceasta a rămas ideea de bază a psihoterapiei până în ziua de azi, indiferent de căile și metodele aplicate întru atingerea acestui scop (și care în parte se contrazic în mod acut). E adevărat că C. G. Jung, elev al lui Freud, avusese deja mai mult decât o simplă bănuială că straturile cele mai profunde ale psihicului uman nu vor putea fi niciodată făcute accesibile rațiunii, dar această idee l-a făcut un *outsider* în psihoterapie.

Dacă privim apariția și evoluția terapiei în raport cu treptele de conștiință, vedem că ceea ce se întâmplă este o implementare consecventă a treptei a treia. Se pune problema eliberării psihicului (subconștientului) de structurile internalizate ale treptei a doua, ale conștiinței de grup, pentru a conduce eul spre o deplină autonomie. Pe de o parte, psihanaliza era deja ea însăși expresia unei noi conștiințe; ea nu a putut apărea decât pentru că spiritul era deja ajuns pe treapta respectivă; pe de altă parte, a avut o contribuție importantă la extinderea și la instalarea acestei noi conștiințe. În vreme ce îndrumătorul spiritual clasic, preotul, încerca să recupereze conștiința, care din punctul lui de vedere era pe cale să se

piardă din cauză că pierdea contactul cu întregul (cu Dumnezeu), și s-o reconecteze astfel cu partea suflatească, terapia rezolva conflictul făcând pasul înainte: cu ajutorul gândirii, iluminarea trebuia să ajungă și la straturile mai profunde ale psihicului, aruncând lumină asupra subconștientului. Ideea era că, în acest fel, individul ar fi putut fi în sfârșit mântuit de influența vechiului și a forțelor interioare aflate în slujba acestuia.²

În acest punct s-a petrecut, pe nesimțite, o schimbare de paradigmă. În vreme ce vechea gândire își avea întotdeauna rădăcinile în întreg, iar bunăstarea individului cădea întotdeauna pe locul doi în fața celei a întregului, acum lucrurile stăteau pe dos. Întrebarea care se punea acum era: de ce are nevoie individul pentru a fi fericit? Cum își poate armoniza gândirea, acțiunea și simțirea? La momentul respectiv, întrebarea era una scandaloaasă, în vreme ce cu altă sută de ani în urmă ar fi fost de-a dreptul de neconceput. O căsătorie, spre exemplu, nu avea rolul de a servi bunăstării și fericirii individului, ci exclusiv celor ale familiei, clanului sau, la cei mari, ale regatului sau națiunii. În cadrul conștiinței treptei a doua, acest lucru era (și este) pe deplin acceptat și de la sine înțeles. În privința educației, nici nu se punea problema de ce ar fi avut nevoie copilul. Tot ce conta era necesitatea familiei sau a societății. Copiii trebuiau să urmeze linia familiei, urmașii după strămoși, individul după grupul din care se trăgea. Acum problema se punea dintr-o dată invers: de ce are nevoie individul? Dintr-o dată, societatea, religia, familia deveneau ținta neîncrederii generale, fiind suspectate că ar urmări să limiteze dezvoltarea individului, dacă nu cumva s-o împiedice cu totul.

În mod corespunzător, tulburările (sau, în termeni moderni, simptomele psihice), comportamentele care se abăteau de la normă și uneori chiar și bolile erau privite (și eventual, în rare cazuri, tratate) ca deșeuri ale întregului sau ca o insuficientă integrare în întregul supraordonat (familia, religia). Scopul era așadar reintegrarea în acest întreg și în valorile sale.

2 Aleg termenul de „mântuit” pentru că întreaga idee a iluminării urmează ideea creștină de mântuire – pe care nu face decât să o întoarcă invers și s-o transcrie ca pe un program de mântuire a lumii interioare. Cel mai evident devine acest lucru acolo unde psihanaliza și marxismul sunt gândite împreună, ca o mântuire colectivă și individuală.

Odată cu trecerea pe treapta a treia și cu apariția psihoterapiei specifice, situația s-a modificat radical. Acum în centru se situa individul; problema care se punea era de ce are acesta nevoie pentru a deveni *din el însuși* întreg și sănătos. Nu se mai discuta de reintegrare, ci exact invers: cum se poate omul elibera din vechile tradiții și constrângeri, nu doar în plan exterior și în gândire, ci și interior: cum poate el face să devină „autonom”.

Abordarea nu era doar oportună, ci și adecvată, în măsura în care urma mișcării conștiinței de a deveni conștientă de sine însăși. Sub aspect practic, acest lucru însemna că falia dintre, pe de o parte, o gândire care recunoștea vechile limitări ca fiind greșite și un comportament care respingea tot mai mult aceste limitări, chiar și sub presiunea generată de dezvoltarea socială (industrială), iar pe de cealaltă parte o simțire care nu ținea pasul cu aceste schimbări, sfâșiată între dorința modernă și vechile loialități interioare, a putut fi atenuată prin aceea că – într-o exprimare concisă – aducea progresul și la nivelul simțirii.

Cu cele prezentate mai sus abordez deja o înțelegere mult mai largă, esențial mai largă, a conceptului lui Freud. Trebuie spus că acesta pornea de la premisa că este suficient să faci subconștientul și iraționalul accesibile rațiunii. În urma cercetărilor lui Wilhelm Reich³, elev al lui Freud, care a descoperit că traumele sufletești se manifestă în structura fizică și pot fi percepute emoțional, retrăite și astfel vindecate prin exerciții de respirație, masaj și exerciții fizice – cel puțin aceasta era convingerea lui –, începând din anii șaizeci ai secolului trecut s-a pus la punct o terapie care urmărea în tot mai mare măsură experiențierea integrată (fizică, emoțională și mentală). Atenția era îndreptată categoric asupra individului și a eliberării lui din constrângerile originii sale. Trecutul era ceea ce te îmbolnăvea, ceea ce te limita, ceea ce trebuia depășit. Nu arareori se mergea până într-acolo încât părinții erau, simbolic, bătuți sau chiar uciși. Eliberarea însemna

3 La fel ca și Freud, Reich era evreu și a trebuit să fugă în anii '30 din calea nazismului. Trecând mai întâi prin Suedia, a ajuns în cele din urmă în Statele Unite, unde în 1956 a fost condamnat la pedeapsa cu închisoarea pentru că nu a respectat interdicția de a promova acumulatorul orgonic și scrierile legate de această invenție a sa. Lucrările sale au fost arse (în America liberă a anului 1956, la douăzeci de ani după ce naziștii au ars cărți pe rug!), iar Reich a murit în 1957, în închisoare.

eliberare de părinți, de familie, de traumele copilăriei – în vreme ce clienții erau încurajați la un comportament eminamente infantil (interpretat, în mod greșit, drept spontaneitate). E adevărat că mă refer la lucrurile acestea vorbind la trecut, dar aceste terapii sunt destul de răspândite încă și astăzi. Dacă privim la treptele de conștiință, nu e greu de constatat că ceea ce se petrece aici este manifestarea programului rebeliunii juvenile împotriva părinților. De aceea acționează aceste terapii aparent eliberator – așa cum și rebeliunea adolescentului are în sine ceva eliberator –, însă ele rămân blocate în sfidare. Nu sunt de natură să conducă spre un eu adult, spre o viață de asumare a răspunderii.

Desigur că cele de mai sus nu sunt valabile pentru toate terapiile anilor șaiszeci și ulterior. Unele, ca hipnoterapia, NLP, analiza tranzacțională și a scenariilor de viață, au o orientare mai cognitivă, mai simbolică sau chiar sistemică (terapia familiei). Nu intenționez să intru în detalii despre fiecare din aceste metode, dar trebuie spus că toate prezintă tendința de a ignora emoționalul sau, în cel mai bun caz, de a-l atinge doar în treacăt, astfel că soluțiile mai degrabă raționale sau descriptiv-simbolice ale acestor abordări nu sunt de cele mai multe ori ancorate în toate componentele întregului. Urmarea este că starea de maturitate este adesea asumată doar superficial, lipsită fiind de un fundament emoțional real. Și aici rămâne dominantă percepția că familia este sursa tuturor problemelor.

Terapia sistemică: anihilarea viului

Un rol deosebit îl ocupă terapia sistemică, foarte bine reprezentată mai cu seamă în terapia familiei. De aceea o amintesc aici în mod special, pentru că metoda constelațiilor familiale este privită adesea ca o variantă a terapiei sistemice sau este folosită în contextul teoretic și practic al acesteia. Terapia sistemică recunoaște că individul este întotdeauna integrat într-un context de dependențe mai amplu (într-un sistem) și că gândirea și acțiunea sa vor funcționa întotdeauna în interacțiune cu acest sistem. Ca atare, nu se poate vorbi de o eliberare de sistem, de exemplu de

sistemul familial, ci doar de o mai bună organizare a relațiilor în cadrul acestuia. E categoric un pas înainte față de abordările de orientare individualistă, pentru că se recunoaște faptul că noi suntem întotdeauna (și trebuie să fim) înglobați în ceva mai mare decât noi. Cu toate acestea, în terapia sistemică acest ceva mai mare este acceptat doar ca idee, nu și în fapt. Căci „sistemul” este o invenție a omului – fie o abstracțiune creată de mintea noastră, fie ceva construit de noi. În momentul în care concepi în mod teoretic viul ca pe un sistem, iar apoi îl și tratezi în acest fel, îți scapă exact ceea ce definește viața: ceea ce ne precede și ne depășește *à priori*. Există organisme vii și există sisteme, dar nu există „sisteme vii”. În momentul în care îmi privesc corpul exclusiv ca pe un sistem, ca pe un complex de interacțiuni între diferitele structuri și funcții, îi retrag noțiunea de viață. Îl pun pe același plan cu un motor sau cu un computer. Același lucru este valabil și pentru familie. Practicantul unei terapii sistemice privește familia ca pe o construcție, nu ca pe un organism viu care ne precede. În viziune sistemică, fiecare își construiește în cap propria-i familie și acționează conform acestui construct. De aceea, în terapie se pune problema ajustării reciproce a constructelor existente până la o suprapunere cât de bună posibil, pentru ca sistemul să funcționeze și individul să își găsească locul său în acest cadru.

Dacă însă mai marele este o construcție, atunci nu are cum fi cu adevărat mai mare decât noi, cei care l-am construit. Pentru că atunci mărimea sa nu ar fi decât de ordin cantitativ, și nu ceva fundamental. În gândirea sistemic-constructivistă, cel mai mare rămâne în continuare eul, pentru că privește totul ca fiind construcția sa. Desigur că aceste construcții au – la fel ca un motor sau un computer – legitățile lor proprii, pe care trebuie să le respecti dacă vrei să te folosești de respectivele mașinării; acestea sunt însă alterabile, le putem construi și în alte moduri. Exact la fel sunt privite familia și viața în ansamblul ei: ca pe niște sisteme ce posedă, ce-i drept, anumite legități inerente, dar care pot fi structurate și altfel. Aceasta este cu adevărat gândire sistemică, deși eul o atribuie din nou unui întreg suprasituat, excesul extrem al conștiinței lui „eu”: prin

aceea că privește totul ca fiind o construcție subiectivă, și-a încorporat deja de la bun început tot ce era mai mare decât sine.

Mulți sunt de părere că gândirea sistemică ar fi un fel de gândire holistică, doar mai științific formulată. E o mare eroare. Gândirea sistemică reprezintă o eliminare a întregului, o anihilare a viului. Întregul este modul de existență al ființării. Noi suntem înglobați în el, suntem parte din el, suntem din același întreg, dar nu-l putem face noi. Întregul este marele aprioric, din care facem parte și în cadrul căruia ființăm.

Ce are asta de-a face cu terapia? Are foarte mult, este ceea ce îi conferă orientarea fundamentală, ca atare influențând și direcția în viață a clientului. Premisa de la care pornim – că noi suntem cei care ne construim viața, respectiv că ne vedem ca fiind parte a unui întreg în care suntem înglobați și care ne poartă cu el – face o diferență enormă. În primul caz se pune problema de a păstra sau redobândi controlul; în al doilea caz, de a ne lăsa în seama curgerii și legităților inerente ale vieții. În primul caz, întrebarea este: ce pot/ trebuie să fac? în al doilea, ce pot/ trebuie să las? Acțiunea se naște mai degrabă din ceea ce rezultă în mod spontan și natural – adică fără efort – în urma contactului interior cu mișcarea întregului.

Constelațiile: a urma mișcarea vieții

Această orientare către întreg, pasul în curgerea mișcării sale, este esența metodei constelațiilor așa cum a conceput-o Bert Hellinger. Ea se manifestă atât în metodică (mai cu seamă în varianta avansată, a constelațiilor cu mișcare), cât și în concepția legăturii dintre individ și întreg și în soluțiile care se arată în timpul constelației. În paginile care urmează vreau să prezint modul în care lucrul cu constelațiile ne poate ajuta să conștientizăm integrarea vieții noastre într-un întreg mai mare, permițându-ne să percepem mișcarea conștiinței. Important pentru mine este ca această mișcare să nu cadă în urma conștiinței lui „eu”, ca într-o variantă a vechii conștiințe de grup, ci să treacă prin „eu” către o nouă formă de

conexiune, născută nu din imagini și valori transmise, ci din inimă. După cum văd eu lucrurile, această diferență n-a fost evidențiată, sau cel puțin n-a fost descrisă cu suficientă claritate și pusă în practică până acum. Nu voi prezenta aici metoda constelațiilor în întreaga ei cuprindere⁴, dar voi descrie elementele la care mă refer, în așa fel încât textul să fie inteligibil și pentru cititorii care nu le cunosc.

Înainte de a începe, mi se pare necesară încă o scurtă remarcă. Metoda constelațiilor este adesea privită, în mod incorect, ca fiind o terapie sistemică. Motivul din spatele acestei asocieri este în primul rând unul de ordin istoric: în subtitlul (și în textul) primei cărți despre constelațiile familiale, „De două ori fericire”, care a făcut dintr-odată cunoscută această metodă, autorul Gunthard Weber a desemnat constelațiile familiale ca fiind o „psihoterapie sistemică”. Weber este el însuși terapeut sistemic și proprietar al celei mai importante edituri de profil, unde a publicat și cartea în discuție, omițând cu mărinimie faptul că Hellinger nu avea absolut nimic de-a face nici cu școala terapiei sistemice și nici cu teoria sistemelor⁵. La fel de adevărat este că nici Hellinger nu s-a preocupat suficient să pună lucrurile în ordine, după cum ar fi fost necesar, nefăcând altceva decât să se delimiteze din când în când, prin săgeți verbale, de constructivismul sistemic.⁶ Una peste alta, e o mare lipsă că Hellinger nu a formulat niciodată o teorie coerentă a metodei constelațiilor. Fără discuție că ea poate fi aplicată ca o abordare sistemică, pentru a optimiza relațiile în interiorul unor sisteme. Într-un sistem social cu orientare practică, cum ar fi o întreprindere sau o organizație, acest lucru ar fi cu siguranță benefic. Dar ase-

4 O introducere compactă și în același timp o ilustrare vie se poate găsi în cărțile mele *Liebe, die löst* („Iubirea care eliberează”) (Heidelberg, Carl Auer Verlag 2001) și *Das Hellinger-Prinzip* („Principiul lui Hellinger”) (Freiburg, Herder Verlag 2003).

5 Acest lucru a dat naștere la foarte multă confuzie și a contribuit chiar și la atitudinea în cele din urmă dușmănoasă a adeptilor terapiei sistemice la adresa lui Hellinger. O prezentare detaliată se găsește în cartea mea *Die Hellinger-Kontroverse* („Controversa Hellinger”), Freiburg 2005, pp. 52-88.

6 De exemplu, prin anecdota următoare, care parodiază concepția constructivistă cum că realitatea nu ar fi găsită, ci creată. Un constructivist se rătăcește pe munte. Când este găsit în sfârșit de o echipă de căutare, trei zile mai târziu, le spune ușurat: mulțumesc că m-ați creat. (În germană, un joc de cuvinte între *gefunden*, „găsit”, și *erfunden*, „creat, inventat”, *n. trad.*).

menea structuri sunt într-adevăr creații ale omului, în care nu discutăm despre psihicul uman, ci de funcționarea unei construcții complexe, create cu un scop precis. A privi însă în același fel psihicul și relația sa cu întregul ar însemna să reducem omul la o rotiță într-o mașinărie. Singura abordare adecvată pentru psihic este una holistică, una care să-și pună întrebarea ce îl animă pe om la cel mai profund nivel și de ce are el nevoie, la nivel individual, pentru a ajunge în armonie cu sine și cu lumea sa. Ca să formulăm lucrurile ceva mai clar în contextul situației omului modern: într-o lume golită de sens, cum își regăsește „eul” raportul la ceva mai mare, care să-i dea un sens, fără ca pentru asta să trebuiască să se reîntoarcă la lumea veche.

METODA CONSTELAȚIILOR FAMILIALE: UN SALT ÎN NECUNOSCUȚ

Constelațiile ca oglindă a psihicului

Odată cu metoda constelațiilor, Bert Hellinger a introdus în terapie o abordare cu totul nouă. Existau, ce-i drept, și înainte abordări scenice, dar acestea erau întotdeauna reprezentări ale unei dinamici familiale sau relaționale presupuse. Cineva îl reprezenta pe tată (sau pe oricare alt personaj), dar se pornea întotdeauna de la ideea că acesta *interpreta* rolul tatălui – fie că i se dădeau niște elemente pe care le reprezenta, fie că încerca să joace singur rolul, pe baza informațiilor pe care le avea. Era vorba deci despre *a construi* sau *a simula* niște procese de grup. Dimpotrivă, Hellinger a descoperit și a susținut ceva cu totul nou și nemaiauzit: cu ajutorul unor înlocuitori, al unor reprezentanți, se pot recrea realități ascunse: *constelațiile arată cum e tatăl cu adevărat*, ce simte, care sunt resorturile sale interioare psihice și sufletești, ce poveri poartă în sinele său cel mai profund și cum a acționat. Constelațiile funcționează ca o oglindă a psihicului, arătând ceea ce este.

Arată complexul de legături interioare ale individului și conexiunile între acestea și oferă cel mai adesea și soluția.

Dar să luăm lucrurile pe rând.

Pentru început, trebuie spus că lucrul cu constelațiile este o metodă de grup (între timp s-au pus la punct și o serie de protocoale care permit utilizarea ei în terapia individuală, dar nu intru aici în detalii⁷). Ca atare, rolul membrilor de familie va fi preluat în mod voluntar de persoane străine – „înlocuitori” sau „reprezentanți”, aleși din grupul participant. Clientul alege, spre exemplu, o femeie pentru mama sa, un bărbat pentru tatăl său și o a treia persoană, tot străină, pentru sine însuși. Nu contează pe cine dispune în aceste roluri. Apoi plasează aceste persoane în anumite locuri din încăperea – îi „așază în constelație”. Face acest lucru urmând un impuls de moment. O altă variantă este să roage respectivele persoane să-și aleagă singure locul. Decizia cine anume va fi așezat în constelație o ia de obicei conducătorul ședinței de terapie, în acord cu clientul.

În principiu, nu doar familiile, ci orice fel de grup, sistem social sau relație poate fi așezat în constelație. De asemenea, metoda e utilizabilă și pentru altceva decât strict pentru persoane: se pot alcătui constelații și pentru entități sociale (secțiuni din cadrul unor companii, națiuni, religii, regiuni, partide etc.), boli și simptome, locuri (închisoarea, lagărul de concentrare, cerul ș.a.m.d.) sau elemente abstract-simbolice (imagini interioare, afirmații despre sine, idei, nume) – în esență nu există nimic ce să nu poată fi reprezentat într-o constelație. Pentru ca prezentarea să nu devină prea complicată, mă voi limita în cele ce urmează la reprezentarea de persoane.

Înlocuitorii nu capătă niciun fel de informații suplimentare despre persoana pe care o reprezintă. De cele mai multe ori cunosc din discuțiile preliminare din cadrul grupului care este poziționarea acestei persoane în familie (de ex. tată, mamă, unchi, logodnic/ă, copil din afara căsătoriei, frate vitreg), adesea și anumite informații definitorii (de ex. că persoana a

7 Vezi Wilfried De Philipp (ed.) – *Systemaufstellungen im Einzelsetting: Platz lassen, Raum geben* („Constelații sistemice în terapia individuală: a lăsa loc, a oferi spațiu”), Heidelberg.

murit prematur, că a suferit de o invaliditate, că a fost adoptată, că a fost ucisă sau a fost un ucigaș). Dar faptul acesta nu e obligatoriu pentru procesul care urmează. Depinde foarte mult de terapeut câte informații solicită înainte. Când terapeutul lucrează din conștiința treptei a patra (fenomenologic), nu are nevoie să știe nimic, nici el, nici reprezentantul⁸. Eu personal mă limitez de regulă la a-l ruga pe client să spună, foarte pe scurt, despre ce este vorba. Dacă, de pildă, suferă de migrene cronice, îmi este suficient să știu acest lucru și îl rog să aleagă două persoane, una pentru sine și una pentru durerea de cap. Apoi încurajez aceste două persoane să se deschidă spre ceea ce le mișcă dinlăuntru și să permită corpului lor să răspundă acestei mișcări, indiferent în ce sens îi mobilizează. Tot restul mi se relevă din așezarea în constelație, din mișcările și din manifestările reprezentanților. Dat fiind că nimeni nu știe cum s-ar simți și cum s-ar mișca „durerea de cap”, „anorexia” sau „infertilitatea”, reprezentanții nu-și pot imagina dinainte ce-ar trebui să simtă sau să facă, ci sunt într-adevăr siliți să se deschidă spre sinele lor interior și să dea expresie celor percepute.

În măsura în care se solicită anterior informații faptice legate de familie, trebuie avut grijă ca reprezentanților să nu li se divulge date legate de însușiri caracteriale ale persoanei reprezentate. În felul acesta, ei pot rămâne într-o oarecare măsură „inocenți” și se pot lăsa în seama simțirilor și mișcărilor de care vor fi animați în rolul respectiv. Deci, în cadrul constelațiilor familiale nu se interpretează roluri; problema care se pune este de a da expresie percepțiilor interioare din acel moment. Percepțiile despre care vorbim pot fi senzații fizice (val de căldură, frig, greutate, slăbiciune, tremurat, transpirații), stări emoționale (tristețe, înclinație, repulsie, furie, bucurie, teamă) sau o pornire motorie (de apropiere sau îndepărtare fizică față de o persoană, de întoarcere cu fața către sau dinspre cineva, de a lua la fugă, de a lovi, de a îmbrățișa etc.)

8 Uneori terapeutul nu oferă intenționat niciun fel de informații, pentru a proteja sfera personală a clientului (în cazul unor oameni apăsați de probleme foarte grele sau al unor teme deosebit de sensibile) și pentru a elimina orice posibilitate ca reprezentantul să „interpreteze” rolul în baza informațiilor deținute. Inclusiv în firme, asemenea constelații „ascunse” sunt o bună modalitate de a proteja clientul sau de a preveni manipulările.

Există apoi două moduri posibile de a proceda în continuare: fie că facilitatorul îi întreabă pe reprezentanți cum se simt, instruindu-i de obicei să fie atenți la percepțiile fizice și la stările emoționale resimțite, fie așteaptă și îi încurajează să se miște, în cazul că resimt vreun impuls în acest sens. În acest al doilea caz, se vorbește puțin spre deloc, iar informațiile sunt furnizate de mișcările reprezentanților; în primul caz, imaginea dinamicii din cadrul sistemului familial și al membrilor săi vin din spusele reprezentanților și din re poziționările rezultate din aceste spuse (de exemplu, facilitatorul așază doi reprezentanți față în față, unul lângă celălalt sau unul cu spatele la celălalt și îi întreabă de fiecare dată cum se simt, dacă e mai bine sau mai rău și ce stări apar în noul amplasament). Din mișcări sau din comunicările verbale se poate vedea care sunt temele sau persoanele excluse, ignorate sau evitate. Adăugarea acestor elemente lăsate pe dinafară aduce de cele mai multe ori la lumină dinamica ascunsă. Comun în ambele abordări este că reprezentanții dau expresie unor persoane complet străine lor, despre care nu știu nimic. Totuși, în felul acesta rezultă un tablou clar al familiei, al legăturilor interioare ale fiecărui membru și, de asemenea, o imagine a căii de rezolvare pentru cei afectați. Spre deosebire de psihodramă sau de sculptura familială, în această abordare nu se pune problema de experimentare a unor scenarii și roluri posibile, ci, faptic, de receptarea și manifestarea unei realități ascunse. Altfel spus, reprezentanții simt ceea ce simt/ au simțit persoanele reale în locul cărora se află, persoane despre care ei nu știu nimic. Bineînțeles că la început toate acestea sună complet neverosimil. Dar, odată ce le trăiești, te obișnuiești destul de repede și ajungi să le consideri ca pe ceva aproape normal, chiar dacă nu ești în stare să explici ce se întâmplă. Pentru critici, metoda e o pradă minunată: se vorbește despre o „aiureală ezoterică” și despre un „hocus-pocus”⁹. Nu e. Căci, abstracție făcând de mulțimea persoanelor care deja au experimentat-o ei înșiși, între timp a apărut un

9 Pentru o critică a metodei constelațiilor familiale și în special a lui Bert Hellinger, vezi cartea mea *Die Hellinger-Kontroverse. Fakten – Hintergründe – Klarstellungen* („Controversa Hellinger. Fapte, context, clarificări”), Freiburg (Herder), 2005.

studiu¹⁰ în care Peter Schlötter demonstrează empiric că diferiți reprezentanți redau aproximativ la fel sensibilitățile esențiale ale persoanelor în locul și în numele cărora se află în constelație. Schlötter a recreat aceeași constelație de sistem în mai multe încăperi, cu ajutorul unor păpuși în mărime naturală. Apoi a așezat un mare număr de reprezentanți pe locurile respective, mai întâi persoane diferite pe aceleași locuri, apoi aceeași persoană pe locuri diferite. În total, 130 de persoane au fost amplasate în 2700 de constelații. Spusele lor cu privire la cele resimțite au fost înregistrate video. Rezultatul: spusele reprezentanților au coincis într-o măsură înalt semnificativă, indiferent de sex, vârstă și grad de socializare. Putem așadar conchide că, aflat în constelație, reprezentantul are acces la stări și întâmplări despre care nu are niciun fel de informație și ca atare n-ar trebui să știe nimic. Fritz B. Simon, psihoterapeut sistemic, acerb critic al lui Hellinger și al metodei constelațiilor și în același timp conducătorul de doctorat al lui Schlötter, încearcă să salveze situația interpretând trăirile reprezentanților ca pe o reacție la amplasamentul spațial (apropiere de, respectiv orientare față de altă persoană)¹¹. Constelația, afirmă el, nu spune nimic despre persoana reprezentată, ci doar despre starea reprezentantului, rezultată în urma amplasamentului său în încăperea și a relației spațiale față de ceilalți reprezentanți. Afirmarea lui este contrazisă, în primul rând, de faptul că reprezentarea funcționează și atunci când în constelație se află o singură persoană și, în al doilea rând, de

10 Schlötter, Peter, *Vertraute Sprache und ihre Entdeckung. Systemaufstellungen sind kein Zufallsprodukt – der empirische Nachweis* („Limba pe care o cunoaștem și descoperirea ei. Constelațiile sistemice nu sunt rezultatul întâmplării – dovada empirică”), Heidelberg (Carl-Auer-Systeme) 2005. Fritz B. Simon, vechi critic al metodei constelațiilor, comentează: „El (Schlötter, W.N.) a creat aceleași constelații de sute de ori, amplasând pe pozițiile respective păpuși în mărime naturală. Apoi a trecut nenumărați reprezentanți diferiți prin aceste constelații, adică a amplasat persoane diferite pe aceleași locuri și aceleași persoane pe locuri diferite. (...) Rezultatul: există suprapuneri mari între trăirile raportate, indiferent de poziție și indiferent de persoană. Așadar, fenomenul, numit „percepție reprezentată”, este verificabil sau cel puțin imposibil de falsificat. În: Weber, Gunthard, G. Schmidt. G., F. B. Simon, *Aufstellungsarbeit revisited... nach Hellinger?* („Metoda constelațiilor rediscutată... după Hellinger?”), Heidelberg 2005 (Carl-Auer-Systeme), p. 197

11 *Ibidem*.

faptul că aceeași dispunere spațială este resimțită cu totul diferit de la un sistem familial la altul¹².

12 Klaus Grochowiak remarcă și el, foarte adecvat: „Această prezumție (că reprezentanții nu fac decât să perceapă și să interpreteze în mod identic un anumit aranjament spațial, W.N.) contravine pur și simplu faptelor. Astfel, tatăl din spate este perceput odată ca un sprijin și altădată ca o amenințare. O altă persoană, amplasată la mare distanță de alta, (...) resimte acest lucru odată ca o excludere dureroasă și altădată ca o ușurare că nu se află în cerul întunecat al «nebuliei» familiale. Și asemenea exemple se pot găsi câte vrei.” K. Grochowiak, *Das Aufstellungsphänomen... und warum der Konstruktivismus damit Probleme hat* („Fenomenul constelațiilor... și de ce are constructivismul probleme cu el”, în: „Praxis der Systemaufstellung”, 1/2006, p. 81.