

Franz Ruppert

# Traumă, anxietate și iubire

Constelarea intenției: calea  
către o autonomie sănătoasă

Traducere din germană  
de Laura Karsch și Violeta Dincă



VASILE DIEM ZARFIRESCU

Director editorial  
MAGDALENA MĂRCULESCU

Coperta:  
FABER STUDIOS

Redacție:  
VICTORIA POPESCU

Director producție:  
CRISTIAN ELIUCIU COBAN

Toate cazurile deosebite în ceea ce privește boala sunt prezentate în cărțile de față.

Pentru protejarea personalitatii implicare, numele și datele persoanelor sunt modificate sau sunt inventate.

Descriere: CIP - Biblioteca Națională a României

ROBERT FRANK

Tipărit în România și în alte țări. Distribuitor: Editura Trei, București, România. ISBN 978-606-40-0693-6

L. Kersch, Laura (trad.)  
E. Dincă, Violeta (trad.)

199 p.

Tabă original: TRAUMA, ANGST UND LIEBE

Aut.: Franz Ruppert

Copyright © 2012, by Kessel Verlag  
a division of Verlagsgesellschaft Random House GmbH, München, Germany.

Copyright © Editura Trei, 2019  
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București  
Tel./Fax: +4 021 300 60 90  
e-mail: comenzi@edituratrei.ro  
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-40-0693-6

Advertisement

## Cuprins

11	Cuvânt-înainte	66
15	<b>1. Rădăcinile problemelor psihice</b>	72
15	Motivele pentru care apelăm la psihoterapie	77
26	„Constelarea intenției”	80
29	<b>2. Ce este „psihicul”?</b>	81
29	Corpul și psihicul	84
31	Rețeaua psihosomatică	85
33	Caracteristicile psihicului	86
36	Funcțiile psihicului	87
41	Conștiință și voință	88
45	Psihicul și realitatea	89
49	Sincronizarea proceselor psihice	90
51	Psihicul și reprimarea realității	91
52	Psihicul și creierul	92
60	Monismul materialist	93
61	„Sufletul” și „minte”	94
63	<b>3. Ce este un psihic sănătos?</b>	95
63	Premise pentru dezvoltarea unui psihic sănătos	96
64	Integrare și coerență	97

8 66 Caracteristicile unui psihic sănătos  
 72 Nevoi simbiotice împlinite  
 77 Atașamentul sigur (securizant)  
 80 Nevoi de autonomie împlinite  
 81 Egoism sau autonomie sănătoasă?

84 **4. Traumele — cauza „tulburărilor” psihice**

85 Stări de bine, stres și traumă  
 88 O definiție generală a traumei  
 90 Deconectarea și clivajul psihic — urmări ale traumei  
 91 *Operații dureroase la bebeluși*  
 92 Anxietatea  
 92 Modelul personalității clivate  
 100 Iubirea  
 103 Sexualitatea  
 106 Rolurile sociale ca strategii de supraviețuire în urma traumei  
 107 *Normalizarea mecanismului de supraviețuire în urma traumei*  
 109 *Judecăți morale în loc de explicații*  
 110 *Narcisismul*  
 110 Tipuri de traumă  
 112 Traumele existențiale  
 113 Traumele de pierdere  
 118 Traumele simbiotice și de atașament  
 122 *Sentimente traumatice moștenite*  
 124 *Mame traumatizate*  
 130 *Psihicul ca fenomen multigenerațional*  
 133 *Identități complicate simbiotic*  
 142 *Cum te desprinzi dintr-o traumă simbiotică?*  
 144 *Mobbingul și discriminarea ca traumă de atașament*  
 146 Traume de sistem de atașament  
 148 *Agresor și victimă, roluri și atitudini*  
 152 *Incest, violență și delir de iubire*  
 153 *Perspectiva agresorilor*  
 156 *Perspectiva copiilor*  
 163 *Inversarea rolurilor de victimă și agresor*

166 *Clivaje multiple ale identității*  
 168 *Dificultățile de a ieși dintr-o traumă de sistem de atașament*  
 174 *Psihoză și schizofrenie*  
 176 *Flashbackuri și intruziuni*  
 177 *Psihiatria în secolele XIX și XX*  
 180 *Vindecarea nebuniei prin medicamente?*  
 185 Traumă și creier

188 **5. Psihotraumatologia multigenerațională**

189 Accidente și catastrofe civile  
 189 Războaie  
 192 Violența sexuală  
 194 Părinții traumatizați transmit mai departe propriile traume  
 195 Cooperarea cu persoanele afectate  
 196 Receptivitatea la nivelul proceselor terapeutice și de procesare psihică  
 199 Constelațiile, o metodă centrală

200 **6. Psihoterapia bazată pe metoda constelației**

203 De la constelațiile familiale la constelația traumei  
 211 Constelarea intenției  
 216 Constelațiile în travaliul unu-la-unu  
 223 Validitatea și fidelitatea metodei constelației  
 240 Premisele unor constelații valide  
 246 Pragmatism fără metafizică

250 **7. Studii de caz din terapia individuală și de grup**

250 Bărbați și femei în războiul relațional  
 266 Războiul, cauză și urmare a traumatizărilor  
 277 *Să profităm de vremurile de pace*  
 284 *Urmări ale războiului până la a patra generație*  
 295 Cazuri îngrozitoare de deces și urmările lor în familie  
 301 Adoptiile  
 308 Traumele perinatale

10	309	Complicații la naștere	166
	315	<i>Gemeni și tripleți</i>	168
Respe	318	Trauma și simptomele fizice de boală	174
	330	<b>8. Cum putem redobândi sănătatea psihică?</b>	176
	330	Să pornim la drum	177
	332	Patru pași în procesul de vindecare	180
	333	<i>Numai propria intenție te face să avansezi</i>	182
	336	Să percepi și să simți, în loc să treci la act	188
	339	Să recunoști iluziile și să renunți la ele	189
	347	Să înțelegi sensul simptomelor	189
	350	Să renunți la sentimentele moștenite și la iluziile simbiotice	192
	365	Dureri vindecătoare	194
	366	Întâlnirea afectuoasă cu sine	195
	368	Să te poți iarăși simți, să te poți iarăși exprima	196
	368	<i>Stabilizare, confruntare și resurse?</i>	197
	369	<i>Ritualuri?</i>	200
	370	<i>Reconciliere?</i>	200
	371	Împăcarea cu sine	203
	373	<b>9. Condițiile sociale și culturale ale sănătății psihice</b>	211
	375	Să le creăm copiilor spații sigure de dezvoltare	216
	378	Să dezvoltăm o cultură a autonomiei sănătoase	223
	380	Bibliografie	240
	388	Lista studiilor de caz	246

## Cuvânt-înainte

Editura germană Kösel Verlag a avut bunăvoința de a-mi face oferta să rescriu complet ceea ce ar fi urmat să devină cea de-a cincea ediție a cărții mele *Verwirrte Seelen (Suflete confuze)*. După mai multe încercări, acest demers s-a dovedit însă nefezabil. Se schimbaseră prea multe lucruri în gândirea mea științifică și în practica mea terapeutică în cei peste zece ani scurși de la apariția acestei cărți din anul 2002.

Am luat în consecință decizia de a renunța la îmbunătățirea volumului meu *Verwirrte Seelen* prin pasaje noi și alte corijări, lăsând-o în schimb să-și ocupe locul în istoricul scrierilor mele și al evoluției mele profesionale. *Verwirrten Seelen* este expresia cunoștințelor și erorilor mele dintre anii 1994 și 2002. Această carte continuă să-și dovedească utilitatea prin faptul că subliniază cum și cele mai severe afecțiuni psihice, diagnosticate cu nume precum „psihoză” și „schizofrenie”, pot fi înțelese în cadrul psihotraumatologiei multigeneraționale și pot fi abordate cu succes în terapie. Psihotraumatologia multigenerațională este o teorie explicativă alternativă și o nouă metodă psihoterapeutică de tratare a așa-numitelor boli psihice. Ea se situează fără îndoială pe o poziție opusă terapiei farmacologice din domeniul psihiatric.

Depășindu-ne complicațiile relaționale și integrându-ne părțile clivate, emoțiile noastre pot curge din nou liber în fluxul vieții. Abia atunci ajungem să ne simțim oameni pe de-a-ntregul vii, conectați la realitate și la noi înșine. Ne putem apropia apoi de ceilalți, atunci când dorim acest lucru, la fel cum putem rămâne și singuri atunci când avem nevoie de liniște și distanțare. În acest mod, vom reuși să avem niște legături simbiotice constructive cu ceilalți, păstrându-ne totodată autonomia.

## Rădăcinile problemelor psihice

### Motivele pentru care apelăm la psihoterapie

Sunt profesor universitar și psihoterapeut. De ce mi se adresează oamenii, solicitându-mi ajutor psihoterapeutic? Din experiența mea, principalele motive sunt următoarele:

- deteriorarea relației de cuplu,
- relațiile dificile cu copiii,
- unele persoane se simt singure, nu au un partener și sunt în căutarea unei relații stabile,
- altele se simt izolate în cadrul grupurilor și comunităților,
- multe persoane suferă de anxietate și depresie, iar unele, ocazional, de psihoze,
- unele persoane se luptă cu simptome fizice, cu boli cronice grave sau chiar cancer,
- iar uneori este vorba despre conflicte la locul de muncă ce nu pot fi gestionate individual.

Problemele psihice, „tulburările” sau chiar „bolile” se manifestă cel mai adesea în contextul relațiilor interumane conflictuale, găsindu-și expresia și în suferința de ordin psihic și fizic.

Căutarea ajutorului psihoterapeutic nu reprezintă sub nicio formă o dovadă de slăbiciune, ci o dovadă a încrederii în sine, adică a deciziei de a ne elibera de dependența de alții și de a deveni autonomi. 80% dintre persoanele care vin la o terapie individuală sau de grup și care speră ca, prin examinarea propriei vieți interioare, să dobândească o îmbunătățire a situației de viață sunt femei. Ele vor să se înțeleagă mai bine pe ele însele și să se dezvolte în plan personal. Femeile par să fie mai deschise să vorbească despre sentimentele și relațiile lor decât bărbații. Ele sunt mai dispuse să-și asume responsabilitatea pentru propria viață și să-și îmbunătățească relațiile cu partenerul de viață și cu copiii.

Când bărbații caută sprijin terapeutic, este fie pentru că au fost părăsiți de parteneră/soție, fie că se confruntă cu conflicte la locul de muncă sau cu un impas în traseul lor profesional. Mă bucur atunci când bărbații se prezintă în terapie abordându-și în mod direct conflictele psihice și încercând să înțeleagă în ce constă cauza problemelor apărute în relațiile și în viețile lor.

Un bărbat mi-a adresat, de exemplu, următoarea solicitare: „Aș dori să încep o terapie individuală cu dumneavoastră. În situații stresante, simt că nu reușesc să mă controlez: inima mea o ia razna, am dificultăți de respirație, nu mai pot gândi limpede și devin într-o oarecare măsură agresiv, astfel încât ajung să-i fac reproșuri celui alt și să-i spun lucruri pe care, ulterior, le regret. Această problemă mă îngrijorează din ce în ce mai mult și e limpede că are legătură cu tatăl meu. Era alcoolic și era foarte impulsiv, iar mie, în copilărie, mi-era foarte frică de moarte. Această teamă revine și azi, în momentele în care mă simt sub presiune. La nivel pur teoretic îmi înțeleg problema și cauza acesteia, dar practic nu reușesc să fac nimic în privința ei. Îmi doresc să reușii să vă faceți puțin timp pentru mine și să mă ajutați să depășesc acest blocaj, astfel încât să mă pot bucura din nou de viață!”

Această abordare deschisă și autoreflexivă indică o funcționare psihică matură. Lucrând cu acest client, a ieșit la iveală băiețelul din el, de care se disociașe și la care acum reușea să se conecteze emoțional. Acest băiețel a devenit pentru el, dintr-un blocaj, un izvor de bucurie de a trăi, o sursă de energie vitală.

După 25 de ani de travaliu psihoterapeutic, sunt convins că orice om — femeie sau bărbat — își poate găsi drumul către sănătatea psihică dacă decide să pornească pe acest drum și să urmărească acest obiectiv. Este nevoie doar de o investiție de timp, de răbdare, de curaj personal și de determinarea de a învinge rezistențele interioare, care stau în calea vindecării rănilor psihice.

Experiența mea de peste 20 de ani ca psihoterapeut mi-a arătat adesea că problemele reale cu care ne confruntăm de-a lungul vieții și pe care nu le putem gestiona singuri își au rădăcinile în conflicte psihice nesoluționate apărute în trecutul nostru. Astfel, aceste probleme din prezent ne fac atenți la faptul că vechile conflicte din viața noastră internă sunt încă active. Nu rareori ajungem, pe firul acestor probleme, până la începuturile copilăriei, până la naștere sau poate chiar până la momentul concepției noastre.

## STUDIUL DE CAZ 1

### Găsirea unui bărbat potrivit pentru mine (Laura)

Laura se așezase lângă mine la o întâlnire de grup, urmând să fie subiectul unei constelări. Era o femeie de vârstă mijlocie, părea drăguță și simpatcă și observasem că arăta și foarte bine. Laura a povestit că, după divorțul ei din urmă cu doisprezece ani, nu mai avusese relații stabile. Scurtele ei povești de iubire fuseseră fie relații la distanță, fie cu bărbați căsătoriți. Explicația pe care o găsisese pentru această situație era: „Cred că mi-e foarte

teamă că voi fi părăsită. Iar bărbații căsătoriți, într-un fel, m-au părăsit deja”

Am rugat-o pe Laura să-mi relateze istoria ei personală. Mi-a povestit că, la vârsta de 16 luni, fusese dată mătușii, pentru că mama ei urma să fie internată în spital pentru o lungă perioadă de timp. După un an, a fost adusă înapoi la mama ei. Relația cu mama ei a fost mereu una dificilă.

Am continuat întrebând-o pe Laura despre istoricul mamei sale. Ea fusese al cincilea copil dintre cei opt. Înainte ca mama ei să se nască, părinților le murise unul dintre primii născuți. Apoi Laura și-a amintit că și înainte de propria ei naștere a existat o fetiță care decedase în luna a noua în uterul mamei sale, fiind adusă pe lume fără viață. În acel moment am simțit că obținusem suficiente informații, așa că am întrebato pe Laura care era intenția pe care dorea să o consteleze.

Laura simțea că intenția ei era aceea de a înțelege cum ar fi putut să construiască o relație stabilă „cu un bărbat potrivit pentru mine”. I-am propus să aleagă pe cineva din grup pentru a reprezenta această intenție și să-i găsească un loc în spațiul cabinetului. Ea a trebuit să rămână aproape de reprezentanta pe care și-a ales-o.

Femeia pe care Laura a selectat-o pentru a-i reprezenta intenția i-a arătat multă empatie și a considerat că intenția ei era una bună. Ea a mai observat o anume tristețe în privirea Laurei. Aceasta a început, la rândul ei, să simtă o oarecare neliniște. Laura a spus atunci că îi venea să dea bir cu fugiții (Figura 1).

I-am recomandat atunci Laurei să aleagă o altă persoană care să reprezinte acea parte a ei care simte nevoia să fugă, iar ea mi-a urmat sfatul. Femeia care a acceptat să reprezinte această parte din Laura a spus că nu simțea nevoia de a fugi, ci, dimpotrivă, se simțea complet calmă și își dorea să rămână în ședință. Laura și femeia care

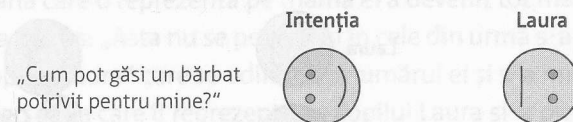


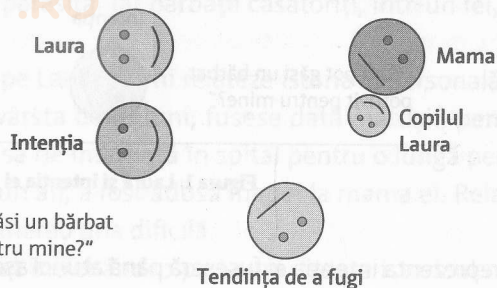
Figura 1: Laura și intenția ei

reprezenta intenția ei fuseseră până atunci așezate una în fața celeilalte; mai apoi ele s-au întors cu fața către cealaltă reprezentantă, moment în care Laura a observat că nu mai simțea nicio anxietate și că se simțea mult mai în largul ei (Figura 2). Femeia reprezentând nevoia de a fugi și-a exprimat dorința de a veni mai aproape. La început, Laura a zic că nu dorea acest lucru, dar după puțin timp ea a acceptat ca femeia să facă doi pași mici în direcția ei.



Figura 2: Tendința de a fugi

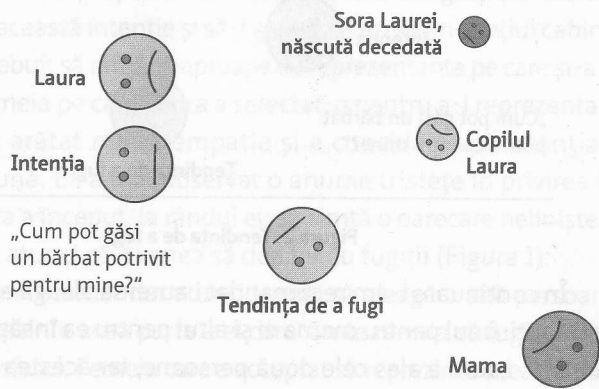
În continuare i-am recomandat Laurei să aleagă alți doi reprezentanți: unul pentru mama ei și altul pentru ea însăși la vârsta de 16 luni. Laura a ales cele două persoane, iar acestea s-au îmbrățișat una pe cealaltă imediat după ce au fost desemnate. Copilul plânge și își pune capul pe umărul mamei sale (Figura 3). În mod



**Figura 3: Laura, intenția acesteia, mama ei și Laura la vârsta de 16 luni**

bizar, reprezentanta mamei spune că o iubește pe Laura, dar că nu-i poate fi alături.

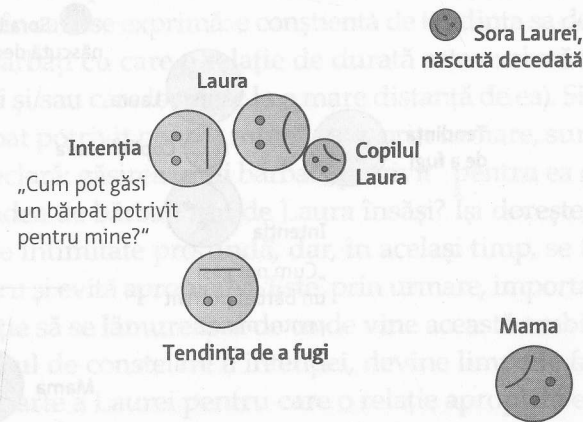
O rog apoi pe Laura să aleagă o persoană care să-l reprezinte pe copilul pe care mama ei, înainte de a rămâne însărcinată cu ea, îl născuse fără viață. După ce a ales o persoană în acest rol,



**Figura 4: Mama Laurei își părăsește copilul**

persoana care o reprezenta pe mama ei a devenit tot mai neliniștită. Ea a spus: „Asta nu se poate!” și în cele din urmă s-a desprins de „copilul Laura” care se odihnea pe umărul ei și s-a mutat în alt colț. Persoana care îl reprezenta pe copilul Laura și-a pierdut astfel sprijinul și s-a prăbușit la podea, unde s-a strâns în poziție de fetoș și a început să plângă în hohote. Copilul a plâns după mama sa, aceasta însă nu a revenit la copilul Laura (Figura 4).

Laura a fost foarte mișcată de disperarea arătată de femeia care reprezenta copilul său interior. După o vreme, Laura și femeia care îi reprezenta intenția au mers către micul copil părăsit și au început să-l mângâie, să-l liniștească și să-l îmbrățișeze. Copilul a continuat să strige după mama lui, iar Laura a încercat să-i explice că mămica plecase, dar că acum ea (partea adultă a Laurei) era cea care urma să-i fie alături. Copilul nu a putut înțelege această explicație. A plâns în continuare, iar Laura a încercat în zadar să-l liniștească (Figura 5).



**Figura 5: Laura încearcă să-l aline pe copil**



22 După o vreme, reprezentanta copilului interior i-a spus Laurei: „Spune-mi că vom rămâne mereu împreună!” Laura i-a confirmat și a început, la rândul ei, să plângă, amândouă fiind în acel moment întinse pe podea și îmbrățișându-se. În această etapă, a fost important ca Laura să simtă că intenția ei îi era aproape, atingându-i mâna. După o clipă, copilul interior a zis că vrea să se ridice în picioare. Laura și intenția sa l-au ajutat să se ridice pe propriile-i picioare. Era ca și cum acel „copil” încerca, pentru prima dată, să se ridice în picioare și să învețe să facă primii pași. Cu ajutorul Laurei și al intenției acesteia, el a reușit să facă acest lucru, ceea ce i-a adus bucurie și mândrie. În scurt timp, copilul a început să râdă din toată inima, această bucurie cuprinzând-o și pe Laura, care se simțea acum foarte bine în interacțiunea cu copilul său interior.

Laura, intenția și copilul interior au ajuns să stea umăr lângă umăr. Femeia ce reprezenta tendința Laurei de a fugi a venit în

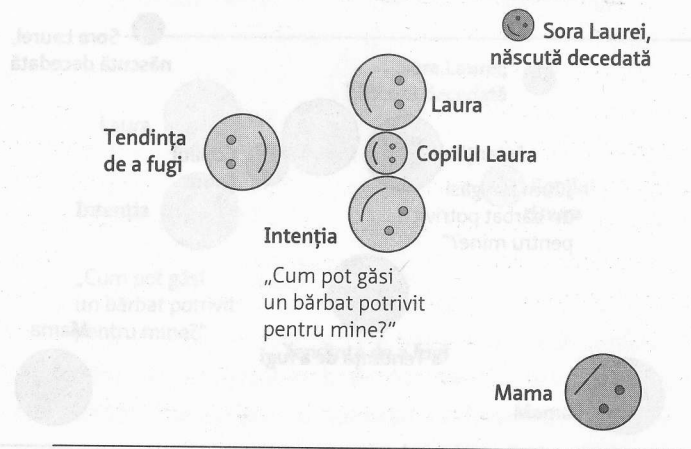


Figura 6: Laura intră în contact cu sine

fața lor, întrebând-o pe Laura dacă putea să se mai apropie un pas. Laura i-a permis acest lucru, avertizând-o însă că nu dorește să se apropie mai mult de-atât. În tot acest timp, mama Laurei a urmărit de la distanță, cu o privire binevoitoare, ceea ce se petrecea și a conchis că acum era foarte mândră de Laura. Constelația s-a încheiat cu tabloul alăturat (Figura 6).

La două zile după atelier, Laura mi-a scris: „Seminarul nostru de weekend a fost extrem de solicitant pentru mine, dar foarte util și frumos. Lucrurile s-au reasezat acum în viața mea și mă simt fericită.”

Ce putem conchide dacă privim la această constelație, la intenția inițială, la desfășurarea procesului de constelare și la rezultatul acestuia?

- Pe de o parte, intenția Laurei pare să fie limpede, exprimând nevoia, clar formulată, de a avea o relație stabilă cu un bărbat. Pe de altă parte, îi putem observa, încă de la început, ambivalența din felul în care se exprimă: e conștientă de tendința sa de a alege mereu bărbați cu care o relație de durată este exclusă (bărbați căsătoriți și/sau care locuiesc la o mare distanță de ea). Sintagma „un bărbat potrivit pentru mine” este, prin urmare, surprinzător de neclară: găsirea unui bărbat „potrivit” pentru ea era ceva ce depindea de bărbați sau de Laura însăși? Își dorește, deci, o relație de intimitate profundă, dar, în același timp, se teme de acest lucru și evită apropierea. Este, prin urmare, important ca în constelație să se lămurească de unde vine această ambiguitate.
- În procesul de constelare a intenției, devine limpede faptul că există o parte a Laurei pentru care o relație apropiată este dificil de conceput, iar cauza acestei dificultăți pare să fie separarea Laurei de mama ei în copilărie. Când Laura avea doar 16

- luni, mama ei a dispărut brusc timp de mai bine de un an. Un copil mic nu poate înțelege o astfel de situație, nu poate decât să plângă și să strige după mama sa. Când copilul suferă astfel un timp îndelungat, riscul este să rămână fără energie vitală, viața sa fiindu-i periclitată. În această situație, intră în funcțiune un mecanism psihic de apărare care să facă posibilă supraviețuirea copilului chiar și în absența mamei sale. Partea copilului care continuă să-și caute în zadar mama trebuie reprimată, lăsând locul unei noi părți pregătite să se adapteze la noua situație și la o mamă-surogat. În viața psihică a copilului are loc, prin urmare, un clivaj. În cazul Laurei, problema clivajului ei a fost acutizată și de faptul că, după vârsta de un an, când această parte a personalității sale deja responsabilă pentru supraviețuirea ei se obișnuise cu mătușa (ca mamă-surogat), Laura a fost luată înapoi de mama ei naturală.
- Motivul principal pentru care mama Laurei a părăsit-o atât de multă vreme a fost o afecțiune fizică ce a necesitat o perioadă îndelungată de tratament medical. Motivul mai profund, dezvăluit de constelație, pare să fi fost totuși trauma suferită de mama Laurei care, înainte de nașterea acesteia, adusese pe lume acel copil născut mort. Această experiență a fost probabil resimțită atât de îngrozitor de mamă, încât nu i-a mai rămas decât să refuleze aceste trăiri dureroase, să se disocieze de ele și să evite contactul cu nou-născuta, îmbolnăvindu-se.
  - Pe măsură ce, în urma constelației, Laura s-a întors emoțional către partea ei de copil — de care fusese disociată, dar care era încă foarte prezentă în ea —, Laura a reușit să-și ajute această parte să se conecteze la restul personalității ei, să devină autonomă și să se alăture obiectivului inițial, de dezvoltare personală.

- Astfel, Laura a reușit să-și depășească dificultățile cu privire la stabilirea de relații intime. Mecanismul ei inițial de supraviețuire, care o făcea să fugă de propria ei neliniște interioară atunci când o relație devenea prea apropiată (acest mecanism imita, de asemenea, mecanismul de supraviețuire al mamei ei), nu a mai avut un rol atât de important. Astfel, capacitatea Laurei de gestionare a apropierii interpersonale a crescut. Frica ei de abandon a încetat să mai declanșeze, automat, tendința internă de evitare și clivare atunci când o relație devenea prea intimă. Ea putea acum stabili niște limite și putea pune capăt unei relații în mod conștient, atunci când nu-și dorea să aprofundeze acea relație.
  - Atâta timp cât Laura a evitat contactul cu ea însăși, ea nu și-a putut găsi un bărbat care să i se potrivească — bărbații care i se „potriveau” erau exact cei indisponibili pentru o relație stabilă. Laura și-a putut găsi, prin urmare, bărbatul potrivit doar după ce s-a regăsit pe sine, iar pentru aceasta ea a trebuit să integreze în personalitatea sa acea parte de copil, care fusese traumatizată și clivată.
- Rezultatele acestei constelații pot fi rezumate astfel: dacă în urma unor experiențe traumatice din copilărie, în lumea noastră psihică s-a produs un clivaj, ne pierdem capacitatea de a mai construi o relație bună cu noi înșine. În toate legăturile intime de mai târziu, vom repune în scenă la nesfârșit problema originară — în cazul de față, problema relațională dintre Laura și mama ei. Lipsindu-ne încrederea în noi înșine și capacitatea de a ne gestiona fricile, rănilor și durerea, nu putem avea încredere nici în cei apropiați sau în persoanele care ne-ar putea deveni apropiate. O bună relație cu noi înșine reprezintă baza unor bune relații cu ceilalți. Pentru a