

UN VAL, UN OCEAN

*Izvorul nu are nevoie să întrebe
care este calea sa
Experiențe și Reflecții*

Coordonator ediție: ION BUCUR

ENALOGOS PUBLISHING

BARNOVA

2022

Cuprins

Nota traducătorilor	17
Cuvânt înainte	21
Despre această carte	25
Note din partea traducătorilor	31

Calea conștientizării

Introducere	33
Adevărul	33
Dialectica	36
Percepție și gândire.....	37
Calea fenomenologică a conștientizării.....	38
Insight-ul apare atunci când te abții.....	41
Psihoterapia științifică și psihoterapia fenomenologică	42
Perspectiva mai largă	46
Întregul	48
Fântâna	50
A auzi și a vedea	51
Insight și acțiune	52
Percepție și îndoială	53
Tipare ale gândirii și destinului	55
Întreruperea tiparului.....	56
Lumină și întuneric.....	56
Maestru și discipol.....	57
Insight și iluminare.....	58
Noaptea întunecată a sufletului	58
Înțelepciune.....	59

Introducere	61
Diferențierea emoțiilor	61
Meta-sentimentele	66
Furie, disperare, iubire	67
Ura	68

Sufletul

Introducere	71
Extensia sufletului	71
Calea	72
Legile sufletului	73
Boala și sufletul	75
Boala, sufletul și „Eul”	76
Dimensiunile sufletului	79
Scopul vieții	84
Gemeni	85
A fi în serviciul	86
Comemorare la Auschwitz	89
Comemorarea care încheie și unifică	91
Criminalii sunt atrași către victimele lor	94
Pace pentru agresor și victimă	95
Binele și răul	95
A face pe eroul fără a-ți asuma riscurile	97
Cu respect față de suflet	97
A asculta mesajul sufletului	100
Igiena sufletului	101
Detășarea	101
Procesul învățării nu se ridică la nivelul bogăției sufletului	102

Conștiință și soartă	105
Conștiința personală.....	107
Conștiința colectivă	109
Soartă și libertate	110
Viață împlinită.....	113
Destin și credință	116
Destinul și sufletul	119

Acceptarea și consimțirea vieții

Introducere	121
Fericire	121
Semne ale fericirii.....	122
Calea fericirii.....	123
Auto-realizarea și completitudinea	124
Vindecare și sănătate.....	125
Limitele conștiinței	127
Vinovăție și inocență	131
Pace.....	134
Supraviețuind supraviețuirii.....	134
A primi cu smerenie	135
Soldații și războiul	136
A primi cultura și țara celuilalt.....	137
Binecuvântarea deghezată	138
A lua viața de la capăt după ce ai fost salvat	138
Recunoștință	139
Echilibru.....	141
Uitarea spirituală	142
Darul	143
Ființă și timp	143
Plenitudine.....	144

Introducere	147
Bărbați și femei.....	147
A da și a primi în relația de cuplu	148
Schimb și iubire.....	150
Viitorul	150
Animus și anima	150
Masculin și feminin	151
Întreaga forță	151
Sărutul.....	153
Unitate și diferență	153
Cum se împlinește iubirea	155
A privi împreună către ceva nou	156
Relația de cuplu are întâietate față de rolul de părinte.....	157
Ce creează ordine în familiile cu parteneri din culturi diferite.....	157
Partenerii anteriori sunt reprezentați de copii.....	161
Copii sunt influențați de relațiile neștiute	164
Căsătoria între parteneri de culturi diferite	164
Căsătoria cu un geamăn.....	166
O fericire mare necesită curaj.....	166
Fericire și nefericire	167
Lăsând iubirea să crească.....	167
Adevărata valoare.....	168
Imaginile iubirii	169
Frică și fascinație	169
Frica de iubire	170
Intimitate.....	170
Rolul de mamă și rolul de tată în interiorul cuplului.....	171
A auzi și a vedea în relația de cuplu	172
Opinie și observație	172
Triumf și gelozie.....	172

Măsura potrivită a răzbunării ține de iubire	173
Un nou început	174
A lăsa în urmă.....	175
Separarea	176
Separarea plină de smerenie.....	177
Durerea separării.....	177
Fericire și măreție	178
Sterilizarea și relația de cuplu	179
Viața obișnuită	179
Iubirea în timpurile noastre	181
Iubire și lege.....	181
Legătura cu familia de origine	183
Iubirea și sufletul.....	184
Iubirea și a fi îndrăgostit	187
Soluții	188
Completare	189
Iubire și respect.....	191
Iubire și existență	197

Ce creează ordine în familii

Introducere	199
Dreptul de a aparține	199
Cine aparține sistemului de familie	200
Binele și răul în familie	201
Perfectiunea	202
Acceptarea părinților.....	203
A te înclina în fața părinților	204
Dobândirea păcii interioare prin smerenie	204
Tată și copil	205
Părinții sunt ei înșiși parte din fenomenul vieții.....	206
Vinovăție și grandoare	207
Legile iubirii între părinți și copii.....	209
Iubire de copil.....	210
Iubire și putere	211

Iubire și neputință	211
Luptele de putere	212
Binecuvântarea	213
Grija față de părinții în vârstă	213
Copii care mor devreme	214
Cei vii și cei morți	215
Moartea unui copil	216
Reproșul ca substitut pentru durere	217
Idealizarea ca substitut pentru durere	218
Doliul plin de importanță și doliul cu smerenie	218
Folosirea numelui celor morți	219
Morții care nu sunt recunoscuți	219
Copiii nenăscuți din familie	220
Despre un copil avortat și frații lui	221
Abandonarea copiilor	222
Ispășire	224
Secretele de familie	225

Handicapul în familie

Copilul cu dizabilități	227
Un frate cu dizabilități	227
Copii care suferă de Thalidomide	229
Dizabilitatea partenerului	230
Părinți cu dizabilități	231
Tăria care vine din dizabilitate	232
Ordinea creată de precedentă	233
Un copil posedat de diavol	233
Acceptarea unui substitut	234
Când ar vrea un tată divorțat să aibă grijă de copii săi?	235
Onorarea părinților	235
Onorare sau supunere	235
Lege și iubire	237
Despre iubire și viață	237

Când un părinte moare prea devreme	238
Leul	238
Cum să-ți onorezi părinții care au murit.....	240
Sentimente rănite.....	240
Aroganța	241
Durerea separării.....	241
Rămas bun	242
Legea în armonie.....	243

Boală și vindecare în familie

Introducere	245
Iubirea care duce la boală și iubirea care vindecă.....	245
Simetria ascunsă a iubirii	248
Redirecționarea	256
Psihoterapie și medicină	256
Boală și ordine.....	258
Boala ca proces de vindecare a sufletului.....	259
Cancerul	259
Anorexia și bulimia	265
Supraalimentarea și postul.....	266
Mâncatul compulsiv	267
Alergiile	268
Astmul.....	268
Depresia	268
Dinamicile de familie și psihozele.....	270
Constelațiile de familie.....	271
Mișcările sufletului.....	272
Iubirea	274
Soluția	274
Mișcarea întreruptă	277
Ce conduce la nevroză.....	278
A muri dând naștere unui copil.....	279
Iubirea înțeleaptă și iubirea magică.....	281
Respectul pentru limite	282

Iluzia auto-realizării.....	283
Copiii cu handicap sever	284
Boala și echilibrul.....	286
Incestul	287
Soluții pentru generațiile care urmează.....	291
Respect în loc de ispășire.....	292
A muri în locul altcuiva.....	293
Linia de sfârșit.....	294

Constelațiile de familie și mișcările sufletului

Introducere	295
Constelația de familie.....	295
Efectele constelațiilor de familie.....	298
Ce poate fi observat în constelațiile de familie	299
Sufletul cunoaște calea.....	299
O modalitate de a lucra cu constelațiile de familie...301	
Întrebări standard	303
Gravitate	304
Metoda sistemică	305
A rămâne cu ceea ce este esențial	305
Câmpul de energie	306
A repara sau a vindeca.....	309
Vindecarea ca un dar	310
Explicațiile nu ajută	311
Curajul de a privi adevărul în față, așa cum apare	312
Descurajarea curiozității.....	314
A atinge iubirea din suflet.....	314
Limitele constelațiilor de familie.....	314
Viii și morții	315
Înțelepciunea care decurge din împărtășirea sufletului comun.....	316
Ajutorul care vine din a fi în rezonanță.....	318

TRĂIRILE UNUI REPREZENTANT	321
Cât de autentici sunt reprezentanții?	322
Protecție pentru reprezentanți	323
Evenimente care au întâietate	324
Realitatea	325
Interpretările limitează	327
Efectul asupra membrilor absenți ai familiei	328
Când e o constelație încheiată?	328
A privi înainte, avându-mi părinții în spate	328
Considerație	329
Minimalism	329
Acțiunile urmează sufletul	330
A lăsa deoparte imaginea constelației	331
A fi eficient fără a interveni	332
Vidul gol	332
A te lăsa dus de moment	337
Soluțiile au nevoie să se coacă	337
Renunțarea ca soluție	338
A lăsa deoparte, ca soluție	339
Frazele vindecătoare	340
Profunzimile sufletului	343
Mai stau puțin	345
Ceea ce este familiar și ușor	346
Vindecarea sufletului familiei	347
Iluminare	348
Cum reușesc constelațiile de familie: o privire generală	348
Calea către conștientizare	348
Procesul	350
Constelațiile de familie	350
Clientul	351
Terapeutul	352
Reprezentantul	353
Întrebările	354
Centrare	355

Semnul	356
Deschidere	356
Începutul.....	357
Procedura	358
A lucra cu esența	360
Spatiul	360
A lua parte	361
Câmpul de energie	362
Cei morți	362
Sufletul	363
Iubire	365
Echilibru.....	365
Întâietatea primului născut	365
Integritate	366
Soluția	366
Cunoaștere și a cunoaște	368
Constelațiile de familie și mișcările sufletului	370
Legile conștiinței colective	372
Legile conștiinței personale	374
Mișcările opuse ale celor două conștiințe	377
Mișcările sufletului.....	378
Experiențe legate de mișcările sufletului.....	379
Cei morți	386
Strămoșii	390
Moartea	391
Viitorul	393

A ajuta și a găsi soluții

Introducere	395
Soluții fără probleme.....	395
Intuiție și soluție	396
Soluțiile urmează iubirea	396
Descrierea problemei menține problema.....	397
Flexibilitatea susține găsirea soluțiilor.....	397

Arta de a ajuta.....	398
A privi la timpul care a mai rămas.....	405
În rezonanță cu moartea	405
Legătura și creșterea interioară	406
Abordări terapeutice.....	408
Runda.....	409
Două modalități de a ajuta	410
Respect.....	411
Reținere.....	413
Rezistență.....	414
Consecințe care durează	414
Mila	414
Integritate.....	416
Psihoterapie în armonie	417

Povești și povestiri

Introducere	421
Destinul reflectat în oglinda poveștilor și povestirilor.....	421
Adevărata temă.....	421
Perdeaua de fum	422
Punctul de cotitură	422
Portița de scăpare.....	423
Înșelăciunea.....	424
Turnura	425
Adevărul ascuns	425
Simptomele.....	426
Soluțiile	426
Utilizarea poveștilor ca și contramăsuri.....	427
Exemple de povești folosite ca și contramăsuri.....	427
Ajutorarea copiilor prin intermediul poveștilor	428
Udatul patului.....	429
Constipația	431
Un copil care se scapă pe el.....	431
Un copil încăpățânat	433

Introducere	435
Religiile stabilite	435
Cealaltă credință	440
Respectând misterul	441
A rămâne nemișcat.....	443
Imagini ale lui Dumnezeu.....	445
Cultul Fecioarei Maria	446
O critică asupra bisericii.....	446
Bunul cel mai de preț.....	446
Mișcările sufletului.....	448

Viata și moartea

Introducere	451
Centrare și moarte	451
Cei vii și cei morți.....	453
Prezență și absență	454
Mișcarea către moarte	456
A lua și a lăsa viața	456
Moarte și completitudine	459
Respectul pentru cei morți.....	460
Cei care mor tineri.....	463
Avorturile	464
Moartea este mai măreață decât viața.....	465
Moartea violentă	466
Donarea de organe.....	467
Despre a muri și cei morți.....	468
Moartea timpurie	469
Moarte și reconciliere	471
Frica de moarte.....	474
Împăcarea cu cei morți	475
Imagini ale vieții și ale morții.....	478
Întâietatea vieții	480

Sufletul.....	482
Calea către moarte.....	483
Intervalul.....	486
A trăi până la sfârșit.....	487
Gânduri de încheiere	488
Viata merge mai departe	488
Fericirea	488

Epilog – O scurtă privire prin studio

Procesul creativ	489
Poveștile.....	492
Credința mai mare	493
Musafirul	495
Retinerea	497
Cercul.....	498
Aforisme.....	500
A vorbi și a gândi	501
Curajul pentru minimalism	505
Mișcările sufletului.....	506
Cei morți	510
Teme contemporane	511
Noi perspective	513
Perspectivă.....	515
Despre autor.....	521

Calea conștientizării

Introducere

Acest capitol ghidează cititorul către o stare interioară. Această stare va deschide calea către o înțelegere mai profundă, a acelei înțelegeri care se ridică deasupra soluțiilor problemelor. Pentru a ajunge la ea e nevoie de: lipsa oricăror intenții, curaj, deschidere, disciplină și acceptarea a orice ar putea ieși la suprafață, chiar dacă acest lucru ne-ar cere să ne consumăm până la ultima picătură.

Frazele cheie care ne ajută la înțelegerea a ceea ce am exprimat mai sus sunt: calea fenomenologică a conștientizării, procedura fenomenologică, acceptarea faptului că ni se dă un adevăr și că, atunci când adevărul se arată, e important să acționezi.

Acest capitol reprezintă o teorie concentrată a conștientizării. Și are un efect filosofic. Dar, nu în ultimul rând, se bazează pe practică și trebuie înțeleasă din perspectivă practică.

Adevărul

Adevărul apare ca un instantaneu, de nicăieri și, într-o clipă, dispare în neant. Are darul de-a ne lumina, pentru ca apoi să dispară într-o clipă. Dar

pentru acea clipă cât este vizibil, acel adevăr face diferența. Nu există dubiu în această privință. Pe de altă parte, totuși, dacă aș încerca să generalizez acest adevăr, ar însemna să neg ceea ce este esențial în legătură cu adevărul și percepția. Este ca și cum aș încerca să immortalizez acel moment prețios. Astfel, mă înșel în ceea ce privește natura adevărului. Adevărul este o comoară efemeră. Cu toate acestea, adevărul este complet valid în acel moment în care strălucește mai departe. Orice tentativă de apărare împotriva lui vine prea târziu, pentru că instantaneul a dispărut deja.

Participant: Dar acest instantaneu trebuie în mod necesar să fie subiectiv.

Hellinger: Nu chiar. Când adevărul a ieșit la suprafață într-o constelație oricine îl poate vedea.

Participant: Dar numai după ce ați construit constelația.

Hellinger: Dimpotrivă. Nu sunt eu cel ce o construiește. O văd. Iese la iveală imediat. Așa cum s-a întâmplat la ultima constelație când am văzut dintr-o dată că problema era legată de un copil avortat. Dintr-o dată, a apărut adevărul. Nu a apărut prin intervenția mea. Pur și simplu l-am văzut.

Participant: Dar apoi l-ați construit pentru clientul care lucra, reprezentând în constelație copilul.

Hellinger: Dacă încerci să construiești constelația aproape întotdeauna vei scăpa esența, pentru că ceea ce este construit nu implică sufletul. Implică doar mintea. Aceasta este o distincție

IBRIS | We know books

importantă. Am realizat că atunci când lucrez o temă și când ceva devine clar și eu o descriu, e suficient să mă uit la fețele oamenilor și să-mi dau seama dacă este corect sau nu. Oricine poate imediat citi pe fețele lor dacă această nouă revelație le atinge sufletele sau nu. În secunda în care încerc și construiesc ceva sau o formulez clar în mintea mea și o spun, observ că nu există nici o reacție. Sufletul lor nu reacționează.

În ceea ce privește constructivismul, cineva își poate pune întrebarea – cum se întâmplă că într-o constelație o construcție are un efect și în altele nu? Pentru că există ceva ce își face efectul într-o constelație și care merge dincolo de construcția constelației. Altfel ar fi imposibil ca o construcție să meargă și alta nu. Ori ar funcționa amândouă, ori ar eșua.

Participant: Când este reprezentată o familie și când ordinea care lipsea devine clară atunci poți să spui – acum terapia s-a încheiat? Sau cum s-ar prezenta constelația atunci când clientul ar construi-o a doua oară?

Hellinger: Când cineva o construiește a doua oară, acel cineva încearcă să recupereze adevărul care a dispărut. Dar nu poți să faci asta. Pentru că deja a dispărut. Singurul motiv pentru care să construiești o constelație a doua oară este pentru a vedea dacă apare la lumină o nouă informație sau dacă trebuie să lucrezi mai degrabă cu familia de origine decât cu familia actuală sau viceversa. Și atunci într-adevăr apare ceva în plus.

Pe parcursul unei conversații, înțelegerea se dezvoltă în trei stadii. Primul stadiu este cel al ipotezei, care este ulterior înlocuită de o ipoteză contrară și apoi, din cele două, apare o sinteză. Această sinteză devine la rândul ei o ipoteză, care din nou este înlocuită de o ipoteză contrară și duce în continuare la o altă sinteză. Pentru a fi sigur, acest proces funcționează doar dacă ipotezele contrare nu reprezintă nici pe departe o opinie sau o obiecție, ci o nouă înțelegere. Asta face o diferență enormă.

Dacă o persoană, pe parcursul unui dialog împărtășește un anumit insight, experiență sau iubire, iar cealaltă persoană are un insight sau experiență diferită atunci, din punct de vedere dialectic, aceasta reprezintă o ipoteză contrară și într-adevăr se poate transforma într-o recompunere a elementelor, ce i-ar putea îmbogăți pe amândoi.

Adesea, dacă o persoană are un insight care este împărtășit sub forma unei ipoteze, alte persoane vor avea o obiecție sub forma unei ipoteze contrare, care va pune sub semnul întrebării ipoteza originală. De altfel, insight-ul inițial se baza pe o percepție care a fost atunci descrisă. Ipoteza contrară, pe de altă parte, tratează ipoteza inițială ca pe o opinie, subminându-i, astfel, forța. Fraza cheie pentru acest tip de ipoteză contrară este „Da, dar...”. Prin utilizarea lui „Da, dar...” percepția inițială este devalorizată. De exemplu, dacă mă uit la un munte și spun „Da, dar...” nu mai sunt capabil să-l privesc într-un mod adecvat, chiar dacă este în fața mea. Cu

„Da, dar...”-ul meu îi răpesc muntelui din grandoare și impact.

Obiecțiile nu ne solicită prea mult. Dar înțelegerea cere capacitatea de a observa și răbdarea de a permite unei noi experiențe să iasă la suprafață. De aceea obiecțiile vin atât de ușor. Insight-ul în schimb, cere timp.

Aș vrea să mai adaug încă ceva despre dialectică. Dacă o persoană are sau exprimă o obiecție, acea persoană posedă un anumit simț al libertății. El sau ea poate avea acea obiecție, fără ca în mod necesar să acționeze în conformitate cu ea. Libertatea gândirii pare grozavă și este însoțită de sentimentul puterii. Dacă această persoană decide însă să acționeze în concordanță cu obiecția, acea libertate se diminuează și se transformă din ceva mare în ceva minuscul. Când toate posibilele obiecții legate de un insight sau o experiență a cui sunt exprimate, ce-i mai rămâne de făcut pentru a putea trece dincolo de acel insight?

Din contră, o persoană care renunță în ciuda tuturor acestor obiecții are puțină libertate de gândire. Și are doar foarte puțin spațiu de manevră pentru că el se focalizează pe realitatea observată. În schimb, are multe posibilități de acțiune.

Percepție și gândire

Există multe căi prin care te poți apropia de adevăr. Eu urmez o cale pe care o cunosc bine, dar există multe alte căi alături de aceasta. Este

interesant însă cum, deși există mulți compozitori, nu există doi care să fi descoperit aceeași melodie. Fiecare are propriul insight. Fiecare melodie este diferită și fiecare, în felul ei, este frumoasă. Nu există doi oameni care să aibă același insight asupra aceluiași lucru, ele diferă în nuanță unul de altul. Dacă ar avea aceeași viziune asupra aceluiași lucru, una dintre viziuni ar diferi ușor față de cealaltă. Plenitudinea nu poate fi limitată la o singură cale.

Unii oameni își îngustează câmpul conștientizării făcând o afirmație sau ridicând o obiecție la care s-au gândit, fără însă să aprofundeze, de fapt, ce înseamnă ceea ce afirmă. Astfel de afirmații sunt ieftine. Oricine le poate face, chiar și un nebun. Dar, când conștientizarea întâmpină conștientizare, amândouă sunt încântate de reuniune. Gândirea fără conștientizare se învâрте întotdeauna în jurul aceluiași lucru – orice este familiar. Insight-ul nu poate apărea doar în urma gândirii. Insight-ul apare în urma conștientizării. Apoi apare gândirea. Insight-ul începe cu conștientizarea și se dezvoltă pe parcursul procesului de gândire.

Calea fenomenologică a conștientizării

Ceea ce demonstrez aici este psihoterapia fenomenologică. Fenomenologia este o metodă antică filosofică. Cere o auto-disciplină uriașă. Pentru a vă clarifica acest lucru voi vorbi despre mine însumi. Mi-am dorit să înțeleg ce înseamnă conștiința și cum funcționează.

În termenii metodei fenomenologice, primul lucru pe care cineva îl are de făcut este să uite tot ce a auzit despre subiect, în cazul de față subiectul fiind conștiința. Fiecare trebuie să filtreze tot ce a învățat până la momentul prezent. E ca și cum te-ai goli pe dinăuntru. Ulterior, e important să fii lipsit de orice intenție, de exemplu, să nu-ți dorești să faci o descoperire uluitoare. Filtrezi tot și te deschizi către conștiință ca și cum te-ai deschide către întuneric. Apoi aștepti. Eu am așteptat ani în șir. Și, în mod continuu, mi-am pus din nou și din nou aceeași întrebare simplă: cum funcționează cu adevărat conștiința? Ce se întâmplă în interiorul meu când îmi simt conștiința? Ce se întâmplă în interiorul altor oameni când își simt propriile conștiințe? Și ce se întâmplă când ei nu simt nimic și totuși se comportă ca și cum sunt mânați de ea? Apoi, după mulți ani, primul insight legat de conștiință a ieșit la lumină. Brusc am înțeles ce este conștiința. Și am realizat de asemenea că există mai multe conștiințe, care există pe niveluri diferite și că aceste conștiințe urmează căile dictate de anumite legi. Aceste legi fundamentale sunt legile iubirii. Dar ceea ce a ieșit la suprafață în acel moment nu putea fi cuprins sau înțeles dintr-o dată. Am putut prinde doar o parte din această înțelegere și am realizat că, în dedesubturile ei, mai era ceva pe care nu am putut pune mâna. Nu mi-am dorit cu adevărat să ating ceea ce era dedesubt; în schimb, mi-am dorit să las înțelegerea la care ajunseseam să dospească din nou.

Pentru că m-am deschis încontinuu către ceea ce era mai esențial pe măsură ce apărea și dispărea,

LIBRIS We know
am devenit parte a mișcării și, într-o clipă, am surprins noi aspecte ale mișcării. În acest fel am lucrat cu conștiința în practica mea, lăsând-o să iasă la iveală de la sine. Prin intermediul metodei fenomenologice aceste idei mi-au devenit clare.

Fenomenologia care stă la baza acestei practici presupune o înțelegere diferită a conceptului și experienței adevărului, diferită de normele acceptate. Adesea indivizii caută să înțeleagă prin adevăr o credință imobilă și eternă. Atunci, cineva își poate spune: am putut descoperi asta pentru mine, am putut-o înțelege și cu ceea ce am descoperit voi controla această problemă și poate chiar lumea. Un proces interior straniu poate începe cu ajutorul acestui tip de adevăr. Dar adesea, acel adevăr este numai imaginar. Între cei care cred un lucru ca fiind adevărat și alții care cred că ei știu ce-i adevărat apare neînțelegerea și fiecare dintre ei consideră că deține monopolul. Și atunci, adevărul devine un instrument în jocul puterii. Cu toții putem recunoaște această situație.

Lucrurile stau diferit în ceea ce privește adevărul fenomenologic. Acest tip de adevăr, apare doar pentru o clipă, în felul în care am putut vedea cu toții în constelații. Ceva iese la iveală și cineva percepe o licărire. Dar vai, când cineva încearcă să-l prindă, dispare într-o secundă. Dorința de a lucra o temă este de fapt dorința de a te agăța de un adevăr mai vechi. În mod similar, frica a ceea ce poate fi dezvăluit este dorința de a rămâne fidel unui adevăr mai vechi, dar într-o altă formă. În acest caz individul dorește ca licărirea să dispară. Dacă adopt o atitudine

fenomenologică însă, adevărul poate apărea când vrea el. Îl voi privi, mă voi înclina în fața lui și îl voi lăsa să plece așa cum a venit. Este mult mai eficient decât să vorbesc despre el. El doar este, apoi dispare iar.

De aceea se dezvăluie în mod diferit de fiecare dată. Nu e niciodată același de două ori. Terapeutul e fericit când adevărul apare la iveală, iar când adevărul dispare, îl lasă să plece. La fel se întâmplă și cu fericirea; ești fericit când vine și, când pleacă, îi dai drumul.

În consecință, nu poate exista nici o controversă cu privire la adevăr. Care ar putea fi controversa? Adevărul iese la suprafață, oricine îl poate vedea și apoi dispare în dedesubturile de unde a apărut. Ceea ce a ieșit la suprafață atinge sufletului, deși nu știu cum. Dacă alerg după un pacient gândind – acum trebuie să vedem dacă putem pune lucrurile în ordine – atunci orice ar fi ieșit la iveală se retrage. Cade în derizoriu și din foc rămâne doar cenușa.

Deci, acest tip de terapie se bazează în primul rând pe atitudinea fenomenologică: starea interioară de venerație în fața adevărului. Astfel este evitată tentația de a manipula adevărul sau de a-l dilua sau de a-l intensifica. Sunt într-o venerație a adevărului și-mi desfășor mai departe activitatea. Aceasta este terapia fenomenologică. Sper că am clarificat-o într-o oarecare măsură.

Insight-ul apare atunci când te abții

Metoda fenomenologică își are originile în filosofie. O persoană se confruntă cu necunoscutul, fără țintă și fără frică, uitând tot ce-a știut despre el

până în momentul de față. Ea se confruntă cu spațiul întunecat și, dintr-o dată, surprinde esența unui lucru.

Când lucrez cu o familie, mă raportez la membrii ei așa cum sunt, fără intenție, fără chiar intenția de a ajuta. Și fără să mă tem de consecințele a ceea ce aș putea să spun sau să fac. Pentru că mă retrag atât de complet, sunt capabil să văd unde mă conduce constelația. În același timp, mă suspend pe mine însumi. Aceasta este modalitatea de a lucra fenomenologic. Nu se bazează nici pe teorie sau experiență anterioară, ci mai degrabă pe dorința de a face față momentului. Și asta e foarte dificil pentru că fiecare terapie reprezintă un nou risc. Procesul fenomenologic e lipsit de dorință, cunoaștere sau frică. El caută ceea ce este în spatele a tot, principiul unificator, și este sprijinit și condus de acel ceva care stă în spatele tuturor dorințelor și le definește. În esență, aduce la suprafață finalul. Aceasta înseamnă că o terapie nu poate fi completă decât atunci când acest adevăr ultim este adus la suprafață și când persoana este profund în unison cu acesta. Abia acum adevărul devine un fapt care poate fi integrat.

Psihoterapia științifică și psihoterapia fenomenologică

Psihoterapia fenomenologică este la polul opus psihoterapiei științifice. Știința experimentală caută, prin intermediul experimentului, un tipar care poate fi reprodus în așa fel încât, aceleași condiții să