

# LIBRIS

We know  
books

ERFOLGE IM LEBEN, ERFOLGE IM BERUF

*Wie Beide Gemeinsam Gelingen*

Bert Hellinger

Published by Hellinger Publications © Copyright 2011

SUCCESUL ÎN VIAȚA PERSONALĂ  
ȘI PROFESIONALĂ

*Cum se întrepătrund și cum se echilibrează*

Bert Hellinger

© 2023 – Editura PHILOBIA

internet: [www.philobia.com](http://www.philobia.com)  
e-mail: [contact@philobia.com](mailto:contact@philobia.com)

ISBN 978-606-9707-81-4

**Editor: Bianca Biagini**

*Traducător: Dorina Oprea*

*Redactor: Bianca Biagini*

*Corectură: Oana Țăranu*

*DTP & copertă: Cătălin Furtună*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
HELLINGER, BERT

Succesul în viața personală și profesională: cum se  
întrepătrund și cum se echilibrează / Bert Hellinger; trad. din  
lb. germană de Dorina Oprea. – București: Philobia, 2023

ISBN 978-606-9707-81-4

I. Oprea, Dorina (trad.)

159:9

Bert Hellinger

## SUCCESUL ÎN VIAȚA PERSONALĂ ȘI PROFESIONALĂ Cum se întrepătrund și cum se echilibrează

Traducere din limba franceză de  
Dorina Oprea

philobia

## CUPRINS

Introducere . . . . .	5
Dedicație. . . . .	7
Succesul în viață . . . . .	9
<b>Nașterea</b> . . . . .	9
<b>Relația cu mama și acceptarea ei</b> . . . . .	10
<b>Elanul cu care ne îndreptăm spre propria mamă</b> . . . . .	11
<b>Urmările întreruperii elanului de apropiere</b> . . . . .	12
<b>Elanul îndreptat spre reușită</b> . . . . .	14
<b>Atașamentul</b> . . . . .	15
Locul . . . . .	17
Schimbarea . . . . .	19
Greșelile . . . . .	21
Pierderea . . . . .	24
Inutilitatea. . . . .	26
Punctul de întâlnire . . . . .	29
Prejudecățile . . . . .	33
Chiar acum, în acest moment . . . . .	38
Prejudecățile conștiinței . . . . .	41
<b>Bogăția</b> . . . . .	44
<b>Neantul</b> . . . . .	45
<b>Vinovăția și inocența</b> . . . . .	50
<b>Ispășirea</b> . . . . .	53
<b>Dumnezeul meu</b> . . . . .	53
<b>Ispășirea ca metodă de reechilibrare</b> . . . . .	54

<b>Dumnezeul conștiinței . . . . .</b>	<b>56</b>
<b>Celălalt Dumnezeu . . . . .</b>	<b>56</b>
<b>Mișcările spiritului . . . . .</b>	<b>57</b>
<b>Pasul decisiv . . . . .</b>	<b>60</b>
<b>„În locul tău...” . . . . .</b>	<b>62</b>
<b>„Te urmez” . . . . .</b>	<b>64</b>
<b>„Eu cu viața mea, tu cu a ta” . . . . .</b>	<b>66</b>
<b>Centrarea . . . . .</b>	<b>68</b>
<b>Graba strică treaba . . . . .</b>	<b>71</b>
<b>A câștiga renunțând . . . . .</b>	<b>73</b>
<b>Miracolele . . . . .</b>	<b>76</b>
<b>Neașteptatul . . . . .</b>	<b>77</b>
<b>Lumina . . . . .</b>	<b>79</b>
<b>Mândria tipică celui care deține ceva . . . . .</b>	<b>80</b>
<b>Prezentul . . . . .</b>	<b>83</b>
<b>Pierderile . . . . .</b>	<b>85</b>
<b>Abundența . . . . .</b>	<b>86</b>
<b>Deschiderea . . . . .</b>	<b>88</b>
<b>Cooperarea . . . . .</b>	<b>90</b>
<b>Cercul . . . . .</b>	<b>91</b>
<b>Despre autor . . . . .</b>	<b>93</b>

## Succesul în viață

### Nașterea

Nașterea reprezintă prima și cea mai decisivă reușită din viața noastră. Este succesul care ne-a ieșit cel mai bine, cu efecte dintre cele mai ample, dat fiind că am venit pe lume prin propriile forțe, fără să fi recurs la o intervenție exterioară. Pentru prima dată, am dat dovadă de perseverență. Este o reușită care ne influențează întreaga viață, căci o asemenea experiență ne asigură forța de a ne impune pe tot parcursul anilor care ne rămân de trăit.

Exagerez oare? Ce legătură există între reușita propriei nașteri și succesul ulterior în muncă și în profesie? Izbânzile ulterioare depind ele exclusiv de acest prim succes?

Cum se va comporta, odată devenit adult, un copil venit pe lume prin cezariană sau scos cu forcepsul? Dar unul născut prematur, obligat să stea în incubator mai multe luni? Cât de autonom și de perseverent va fi?

Evident, urmările acestor experiențe timpurii pot fi depășite, cel puțin parțial. Ca și în cazul tuturor celorlalte dificultăți întâmpinate de-a lungul vieții, și noi putem să găsim aici o forță cu totul și cu totul specială.

Firește, asemenea experiențe ne impun totuși anumite limite, reprezentând o provocare. Doar că le putem gestiona cu atât mai bine cu cât știm de unde provin și le cunoaștem rădăcinile. Cu ajutorul celor din jur, vom reuși să recuperăm sau să recâștigăm ceea ce ne lipsește.

## **Relația cu mama și acceptarea ei**

Cel mai important eveniment care urmează și, deci, succesul următor este elanul cu care ne îndreptăm spre propria mamă, mai exact spre cea care ne ține la sân și ne hrănește. Prin faptul că îi bem laptele, acceptăm că existăm în afara ei.

În ce constă această reușită? În ce fel ne pregătește ea pentru succesele viitoare, atât pe plan personal, cât și profesional?

Reușita constă în a ne accepta propria mamă ca sursă a vieții, dar și tot ceea ce vine de la ea sau are legătură cu ea. În măsura în care ne acceptăm mama, ne acceptăm viața. Această acceptare presupune anumite acțiuni. Trebuie să sugem de la piept astfel încât laptele ei să curgă. Trebuie să o strigăm ca să vină.

Trebuie să ne bucurăm de ceea ce ne oferă. Datorită ei, devenim mai bogați.

De-a lungul vieții sale, individul care și-a acceptat pe deplin mama constată că a avut succes și că e fericit. Felul în care cineva se gândește la mama lui este identic cu felul în care se gândește la propria viață sau meserie. De asemenea, felul în care își respinge mama este identic cu felul în care își respinge viața, munca și profesia. În mod similar și în aceeași măsură, viața, munca și profesia îl resping. Felul în care ne bucurăm de propria mamă este același cu felul în care ne bucurăm de viață. Așa cum mama ne oferă întotdeauna mai mult dacă primim de la ea totul cu iubire, la fel și viața ne va aduce în cale și mai multe succese.

Cel care își privește mama cu reticență are aceeași atitudine și față de viață și de fericire. Rezervele și respingerea o fac pe mamă să se retragă. Și la fel vor proceda și viața și succesul, i se vor retrage din cale.

Prin ce debutează reușita? Prin propria mamă.

Cum ajunge reușita la noi? Când poate apărea? Când ne acceptăm mama și când o onorăm cum se cuvine.

## **Elanul cu care ne îndreptăm spre propria mamă**

Anumite experiențe trăite încă de timpuriu îi împiedică pe unii să își accepte propria mamă. Foarte

devreme, ei au fost separați de mamă pentru o perioadă, fiind, de exemplu, încredințați altcuiva, fiindcă mamele lor erau bolnave și urmau un tratament sau fiindcă ei înșiși erau bolnavi și mamele nu puteau să îi viziteze. O asemenea experiență provoacă schimbări de comportament vizibile.

Suferința declanșată de separare, neputința și disperarea cauzate de imposibilitatea de a ajunge la propria mamă, de care are atâta nevoie, îl determină pe individ să ia decizii interioare majore, de exemplu: „Renunț la ea“, „Rămân singur“, „Păstrez distanța în ceea ce o privește“, „Mă îndepărtez de ea“ etc.

Prin urmare, chiar dacă cel mic poate ajunge din nou lângă ea, adesea se îndepărtează. De exemplu, nu se lasă atins de propria mamă, închizându-se în fața ei și a iubirii pe care i-o poartă. O așteaptă și, când mama încearcă să se apropie de el, o respinge din interior și, adesea, și prin atitudinea exterioară.

### **Urmările întreruperii elanului de apropiere**

Întreruperea prematură a apropierii față de mamă are consecințe asupra vieții ulterioare și a reușitei personale. Cum se materializează ele?

Mai târziu, când copilul vrea să se apropie de cineva, de un partener de exemplu, corpul lui își amintește trauma indusă de separarea precoce. În acel moment,

își întrerupe mișcarea. În loc să se apropie de partener, așteaptă ca acesta să facă primul pas. Și, dacă totuși apropierea se produce, o suportă cu dificultate. Într-un fel sau altul, își respinge partenerul în loc să îl primească cu fericire. Deși suferă, nu se deschide decât după multe ezitări și, cel mai adesea, doar pentru o perioadă scurtă. Același lucru se întâmplă și în relația cu propriii copii, pe care îi suportă cu greu atunci când se apropie de ei.

Care este soluția? O asemenea traumă trebuie rezolvată chiar în locul în care s-a produs. La modul general, fiecare traumă este cauzată practic de o situație sau o mișcare care nu a putut fi materializată, deși era necesară. În loc să avansăm și să evoluăm, rămânem înrădăcinați, ca și cum ne-am simți paralizați.

Cum putem vindeca o asemenea traumă? O putem face doar în amintirile noastre și raportat la sentimentele pe care le avem, când, în ciuda fricii care ne asaltează, insuflăm în situația inițială, pe măsură ce ajungem în interior, la scopul ei, elanul care a fost împiedicat sau întrerupt.

Cum se manifestă acest lucru în cazul elanului întrerupt de apropiere față de mamă? Ne întoarcem încă o dată la situația inițială. Redevenim din nou copilul care eram pe-atunci. Ne privim mama de la vremea aceea și, în ciuda suferinței, a decepției și a furiei, care se amplifică, facem un mic pas spre ea, cu toată dragostea de care suntem capabili.

Apoi ne oprim. O privim în ochi și așteptăm până când resimțim forța și curajul de a face următorul pas mic. După aceea, ne oprim din nou, până când acel mic pas reușește. Astfel, cu fiecare pas mic, ajungem într-un final în brațele mamei, care ne îmbrățișează și ne ține strâns. La un moment dat, ajungem să formăm un tot – cu ea și cu iubirea pe care ne-o oferă.

Ulterior, putem face un test, mai întâi la nivel interior, ca să știm dacă elanul îndreptat spre partenerul pe care îl iubim este unul potrivit. Îl privim în ochi și, în loc să așteptăm să se apropie, facem noi înșine primul pas spre el. Atunci când am căpătat suficientă forță, îl facem și pe al doilea. Astfel, pas cu pas, ne apropiem încet de el până când putem, într-un final, să îl luăm de braț, să îl ținem ferm, apoi să ne lăsăm ținuți în brațe de el, fericiți pentru multă vreme.

### **Elanul îndreptat spre reușită**

De ce am descris acest lucru atât de detaliat? Fiindcă, mai târziu, apropierea față de mamă întreruptă prematur reprezintă un obstacol dificil în calea reușitei profesionale sau în afaceri. În aceste domenii, un pas important constă în a ne îndrepta spre succes în loc să așteptăm să vină el la noi. Un exemplu ar fi atunci când așteptăm să ne între salariul, fără să fi prestat în prealabil munca aferentă, când delegăm o sarcină

altcuiva în loc să ne ocupăm noi înșine de ea, când batem în retragere în loc să ne implicăm și mai mult sau când nu ne facem treaba simțindu-ne fericiți. Succesul are întotdeauna figura mamei.

În asemenea situații, de noi depinde să avansăm spre succes. Cu fiecare pas realizat, simțim că propria mamă ne însoțește cu iubire. Dacă păstrăm o legătură armonioasă cu ea, avem tot ceea ce ne trebuie ca să reușim. La succes ajungem așa cum ajungem la propria mamă. Într-o primă fază, o atingem pe ea, iar apoi succesul.

### **Atașamentul**

Atașarea de o persoană este o mișcare care începe în suflet. Este ușor de realizat atunci când, în prealabil, atașamentul față de propria mamă a fost unul sănătos. Ce se întâmplă însă dacă cineva a stat în calea acestui atașament sau când el a fost întrerupt prematur? În loc să ne îndreptăm spre ceilalți și spre noi înșine cu iubire și respect, ne îndepărtăm. La nivel interior și exterior, îndepărtarea devine atitudinea de bază în relațiile noastre, inclusiv în relația cu succesul.

Apare, așadar, o întrebare: putem inversa o asemenea mișcare? Putem reveni la atașamentul față de viață, față de ceilalți, față de succes și față de fericire?

Îți propun un exercițiu, un soi de mișcare interioară, care îți va permite să resimți la nivel fizic mai întâi această îndepărtare și apoi, în sens invers, atașamentul. Iată cum se procedează.

1. Așază-te drept pe marginea unui scaun. Inspiră profund pe nas și expiră pe gură de trei ori, având ochii deschiși. După aceea, închide ochii și respiră normal. Pune-ți mâinile pe coapse, cu palmele îndreptate în sus.
2. Întinde încet brațele și mâinile spre înainte, în direcția cuiva. Rămâi așezat în poziție verticală, simțind cum spatele se îndreaptă. În sens metaforic, brațele le întinzi spre mama ta.
3. Menținând această poziție, conștientizează numărările moduri în care te-ai îndepărtat de ceilalți în loc să te atașezi. Rămâi așa pentru moment, oricât de dificil ar fi. Continuă să întinzi brațele, ținând mâinile deschise și spatele drept.
4. Deschide ochii încet. Rămânând nemișcat, conștientizează tot ceea ce te înconjoară. Privește tot ceea ce te înconjoară, înainte, în spate, la dreapta și la stânga.
5. Ciulește urechile, pregătit să ascuți tot ceea ce alții vor să îți spună. Permite-ți să simți această deschidere, această legătură cu iubirea și cu încrederea pe care o ai cu propria mamă, dar și cu numeroase alte persoane.

6. Inspiră și expiră profund de trei ori. Începe prin a expira pe gură, apoi inspiră pe nas. Rămâi cu spatele drept și înclină-te ușor înainte.
7. Brusc, ochii îți strălucesc. Urechile sunt ciulite. Te simți în acord cu numeroase persoane, inclusiv cu cele cu care te conectezi zilnic la serviciu sau în afaceri. Acum, te afli în legătură cu ele, însă într-un mod diferit. Ce se petrece cu succesul pe care îl ai? Se mai lasă așteptat? Ce se întâmplă cu starea ta de bucurie și cu fericirea? Asemenea mamei tale, se întorc spre tine.

## Locul

Ideea de a avea un loc are sens doar dacă este unul dintre multe altele. Ne ocupăm locul în același timp în care mulți alții și-l ocupă pe-al lor. De asemenea, luptăm pentru locurile noastre, dependenți de faptul că ei îl ocupă pe al lor. Altfel cum am putea să interacționăm? Cum am putea primi ceva de la ei și cum le-am putea oferi ceva, la rândul nostru?

Interacțiunea presupune ca ceilalți să își ocupe și să își apere locul, raportându-se la al nostru, intrând deci într-o competiție și având în acest fel relații deosebit de intense.

În cele din urmă, în condițiile în care există această concurență, ideea este să cucerim cel mai bun loc ca