

LBRIS

We know
books

Judy Wilkins-Smith

ADN-UL emoțional

**Identifică și schimbă tiparele
transmise transgenerațional,
cu ajutorul constelațiilor sistemice**

Traducere din limba engleză de
Corina Iordănescu

p h i l o b i a

CUPRINS

| | | |
|-----------------------|---|-----|
| | Introducere | 11 |
| PARTEA ÎNTÂI | DESCOPERIREA PROPRIULUI PLAN EMOȚIONAL: HARTA COMORILOR DIN INTERIORUL TĂU | |
| Capitolul 1 | Sistemul: Un cufăr plin de posibilități | 21 |
| Capitolul 2 | ADN-ul emoțional și constelațiile: Comoara ta ascunsă în 3D | 45 |
| Capitolul 3 | Știința din spatele terapiei și al constelațiilor sistemice | 63 |
| Capitolul 4 | Magia practică (sau transformarea) | 81 |
| PARTEA A DOUA | URMĂRIREA INDICIILOR | |
| Capitolul 5 | Descoperirea nestematelor ascunse: Simptomele – adevărate mine de aur | 95 |
| Capitolul 6 | În căutarea aurului – partea întâi: Identificarea problemelor | 107 |
| Capitolul 7 | În căutarea aurului – partea a doua: Explorarea problemei | 119 |
| Capitolul 8 | Transformarea problemei: Punctul central | 135 |
| PARTEA A TREIA | CĂUTĂRILE PROFUNDE: CUM AJUNGI LA ESEȚA LIMBAJULUI ASCUNS CARE ÎȚI CONDUCE VIAȚA | |
| Capitolul 9 | Renunțarea la frazele sistemice care ne condamnă: Frazele de rezolvare | 157 |

PARTEA ÎNTÂI



DESCOPERIREA PROPRIULUI PLAN EMOȚIONAL



Harta comorilor din interiorul tău



CAPITOLUL 1

SISTEMUL

Un cufăr plin de posibilități

Avem tendința să credem că trăim într-un spațiu vid și că suntem ființe solitare, deși lucrurile stau exact invers. Suntem profund conectați unii cu ceilalți. Din clipa în care am fost concepuți și până când murim și multă vreme după aceea, facem parte dintr-un sistem familial întins pe mai multe generații, care ajunge mult în spate, până în perioada apariției oamenilor pe Pământ. Suntem o roțiță dintr-un sistem social format în mii de ani, a cărui moștenire o vedem în propriile vieți: cei mai mulți dintre noi am crescut într-o religie sau alta și cu toții suntem produsul unor culturi extrem de diferite.

Toate aceste sisteme diferite – cu trăsăturile lor unice, cu deciziile care le definesc și cu limbajul moștenit din propria familie (de la părinți, bunici și de la cei de dinaintea lor, de la frați și surori și chiar de la copii) sau din sistemele organizaționale (companiile în care lucrăm și carierele pe care le urmăm) – determină modul în care gândim, ce fel de gânduri avem, ce simțim, ce alegeri facem și cum acționăm și trăim. Ele stabilesc direcția în care o apucă viețile noastre, conturându-ne adesea soarta, deși noi ar trebui să ne făurim singuri destinele. Aceste

sisteme care ne influențează, impunându-ne o loialitate inconștientă de la prima și până la ultima respirație, sunt în mare parte invizibile, și totuși extrem de puternice.

Habar nu avem că teribila luptă cu sărăcia dusă de bunicul după Revoluția bolșevică, când averea familiei s-a evaporat, este cea care ne face să economisim fiecare bănuț, deși avem de foarte multă vreme peste un milion de dolari în cont. La fel, nici măcar nu ne trece prin cap că anxietatea care ne copleșește de fiecare dată când ne trezim noaptea și ne dăm seama că suntem singuri vine din faptul că unul dintre strămoși a fost abandonat în copilărie. Înghițim un Xanax și trecem mai departe. În plus, nu suntem conștienți că ambițiile noastre profesionale au început să apară în momentul în care ne-am văzut părinții că aveau probleme cu bani.

Ce părere ai despre ceea ce i s-a întâmplat Luciei? A venit la mine la cabinet, supărată și nedumerită, fiindcă o tumoră necaneroasă, care crescuse însă rapid, îi umflase abdomenul, ca și cum era însărcinată. Era a șaptea tumoră care îi apăruse în ultimii ani, iar doctorii nu știau de ce corpul ei continuă să o dezvolte. Pe primele șase le îndepărtase pe cale chirurgicală, iar de fiecare dată când se forma la loc, corpul i se umfla ca și cum rămăsese însărcinată.

Pe parcursul terapiei, am aflat că bunica ei făcuse șapte avorturi. Bunica, dar și restul familiei refuzaseră să vorbească despre copiii pierduți, fiindcă li se părea mult prea dureros. Din perspectivă sistemică, știm că persoanele sau lucrurile pe care le excludem din propria experiență găsim o manieră să reapară mai târziu în sistem, prin intermediul altcuiva. Excluderea unei bunici internate într-un azil se poate remanifesta prin copilul care se simte închis într-o capcană sau exclus, la rândul său, din familie. În momentul în care Lucia a conștientizat existența celor șapte ființe și a redat fiecareia locul cuvenit în sistemul familial,

eva de-a șaptea tumoră s-a micșorat în doar o lună, astfel că nu a mai avut nevoie de operație. Ulterior, ele nu au mai apărut.

Sau cazul Andreei, o femeie de 60 de ani, care avea picioarele atât de slăbite încât purtase orteze încă de la 11 ani? Medicii nu îi detectaseră nicio problemă fizică sau psihoemoțională, așa că, în ultimă instanță, venise la mine. La prima ședință, am întrebat-o dacă îi lipsește susținerea unei anumite persoane. Corpul transmite mesajele literalmente. Uneori, celor cărora le place să ne sprijine pe un singur picior sau au ambele picioare slăbite le lipsește unul dintre părinți sau chiar amândoi. Practic, le-au fost „tăiate” picioarele de sub ei.

Îmi povestește că, la nouă ani, și-a auzit părinții țipând unul la celălalt. A luat-o la goană pe scări și a întrerupt o ceartă groaznică, cei doi anunțând-o că urmează să divorțeze. „Alege în momentul ăsta pe unul dintre noi”, i-au spus ei. Fetița a ales să stea cu tatăl ei, care după doar doi ani a murit însă. „În momentul acela a trebuit să mă târăsc înapoi la mama”, mi-a mărturisit ea, „dar picioarele mi-au cedat. De-atunci am fost nevoită să port orteze.” (Atenție la cuvântul „a se târî”!)

— Vrei să îți imaginezi că mergi alături de mine în capul scărilor și trăiești din nou acel moment?

A fost de acord, așa că am întrebat-o:

— Ce vezi când stai acolo?

— Îmi văd părinții urlând unul la celălalt.

— Poți coborî din nou pe scări și să le spui că îi alegi pe amândoi?

Lucru pe care l-a și făcut. Am rugat-o apoi să îi spună la revedere tatălui și bun-venit mamei, din acel loc în care deținea puterea. În momentul acela, și-a dat seama că îi avusese alături pe ambii părinți, dar și susținerea lor. Trebuse doar să aleagă. A plecat de la ședința de terapie și nu a mai purtat niciodată orteze.

În principiu, lucrul cu familia sau cu alte sisteme și folosirea constelațiilor reprezintă o metodă extrem de eficientă pentru ca invizibilul să devină vizibil, nevăzutul să fie văzut și ceea ce se află în inconștient să ajungă să fie conștientizat. Ea te ajută să identifici problemele, să le înțelegi, să interacționezi cu ele, să le privești virtual, din toate părțile, ajungând la o perspectivă care să îți schimbe viața și la momente de revelație care până atunci nu ar fi fost posibile.

Când lucrez cu oameni pe care îi ajut să își exploreze sistemul familial, ies la suprafață tipare ascunse și loialități inconștiente între membrii familiei, mergând în urmă mai multe generații. Analizăm limbajul și acțiunile întreprinse de familie. Pacienții învață să creeze o experiență tridimensională în jurul problemelor și aspirațiilor personale. Împreună, studiem suferința și frica, faptul că insistă că nu sunt niciodată suficient de buni, convingerea că sunt „invizibili“, „neiubiți“ sau „nedemni de nimic“. Împreună, trec prin tiparul emoțional care le-a blocat evoluția și, în scurtă vreme, înțeleg tiparul și regândesc altfel lucrurile, schimbându-și pentru totdeauna modul de gândire și de acțiune.

„Vaaaaai!“, îi aud adesea pe oameni spunând. „Nu sunt ființa aceea mică și incapabilă care credeam că sunt. Chiar pot face o diferență prin vocea și prezența mea!“ Sau: „Nu mi-am dat seama de asta până acum! Nu e de mirare că am fost atât de... (temător, plin de resentimente etc.)“.

Chiar dacă simți că te-ai lovit în mod repetat de același zid gros (ai câștigat bani pe care apoi i-ai pierdut, ai ieșit din relații, i-ai ajutat pe alții să reușească cu prețul propriei bunăstări sau succes, nu te-ai simțit suficient de bun ca să reușești până la capăt etc.), sunt aici să îți confirm că orice ființă umană poate apela la terapia sistemică și la constelațiile familiale pentru a se

echimba, a-și atinge potențialul și a-și îndeplini visurile. Am văzut oameni care și-au refăcut relații distruse, care au inițiat legături de durată și care au adus prosperitatea în familie. Am văzut oameni care au înțeles originea bolilor cronice moștenite de la o generație la alta și care au scăpat de ele, reușind să aibă un corp și o minte mai sănătoase. Transformarea nu este apanajul celor inițiați, puțini la număr, ci este la îndemâna oricărei ființe umane. Când reușești brusc să vezi și să înțelegi tiparele din sistemul familial și din alte sisteme care te-au influențat, când îți asculți sufletul și preiei din înțelepciunea strămoșilor, ieșind din itele încurcate pe care le-ați țesut împreună, vei fi uimit și încântat să vezi oportunitățile care te așteaptă în cale.

CE ÎNSEAMNĂ UN SISTEM?

Navigăm în fiecare zi prin sisteme complexe, adaptându-ne astfel încât să ne respectăm unii altora regulile. Dacă ești copilul unor părinți divorțați, vei afla foarte repede că regulile din sistemul mamei erau diferite de regulile din sistemul tatălui. Când te afli acasă la tatăl tău, te poți uita la televizor cât e ziua de lungă. Acasă la mama, totul e făcut ca la carte, așa că nu te poți uita la emisiunea preferată până când nu îți faci temele. Când mergi la școală, nu iei cu tine și câinele. Când mergi la serviciu cu mașina, respecti regulile de circulație. Nu intri într-un bar și începi să te rogi, așa cum nu intri într-o biserică și începi să înjuri. Da, atât de simplu este...

Suntem înconjurați de sisteme. Trăim într-un sistem planetar, situat într-o zonă relativ nepopulată a galaxiei. Pe planeta noastră, am creat sisteme de telefonie și de autostrăzi, sisteme computerizate, sisteme politice, sisteme de afaceri, cluburi și sisteme economice și sociale precum capitalismul. Orice grup de

oameni care se ghidează după un cadru comun de reguli, pe care membrii săi trebuie să le respecte pentru a asigura apartenența la grup și supraviețuirea acestuia, este un sistem.

Principalul creator de tipare este familia, compusă din părinți, surori și alte rude. Este cel mai influent sistem, aflat la originea multor succese și eșecuri. O mare parte din terapia sistemică este centrată pe tiparele create în familie – originea lor, conținut și impact. Sistemele ne învață cum e indicat sau nu să ne comportăm și cum să reușim sau să eșuăm în cadrul lor, definindu-ne parametri legați de apartenență, prin raportare la relații, bani, emoții, leadership, spiritualitate, succes și obiective, transmițându-ne tiparele comportamentale. De exemplu, o familie poate avea reguli stricte referitoare la copiii care au ajuns deja la vârsta la care ies la întâlniri și urmează anumite ritualuri, astfel iau în fiecare duminică masa împreună sau nu vorbesc niciodată la telefonul mobil atunci când mănâncă. Cluburile au reguli pentru membrii lor, iar în corporații există proceduri care reunesc angajații, care lucrează pentru un obiectiv comun, împărțind aceleași țeluri, regulamente sau etică a muncii. Gândurile, sentimentele și tiparele din organizații formează cultura acestora.

Într-un sens cât se poate de real, un sistem este o entitate vie. Instinctul său este cel de supraviețuire, iar idealul cel mai înalt este acela de a se echilibra, de a înflori și de a evolua. Prin urmare, va face tot ceea ce depinde de el ca să realizeze aceste lucruri, căutând rude decedate în momentul în care apare un dezechilibru, pe care le folosește pentru a restabili homeostazia – de cele mai multe ori incluzând ceea ce a fost pierdut sau exclus.

Înțelegerea problemelor și a tiparelor de comportament din cadrul unui sistem ne permite să vedem în ce stadiu se află și ce anume încearcă să evolueze prin noi. Să luăm exemplul reguli-

lor referitoare la întâlniri într-o familie de modă veche. Fetele au mult mai puțină libertate decât băieții, în sensul că trebuie să vină acasă mai devreme și nu au voie să consume alcool (firește, sunt niște reguli de bun-simț, legate de siguranță și de supraviețuire).

Dar iată că în familie există și fiica mai mică, o rebelă, care nu ține cont de restricții, stă pe afară până târziu și ignoră cu totul regulile din sistem. Părinții sunt sperați și spun despre ea că e „fata cea rea“. Ea vede că restricțiile le afectează foarte rău pe surorile ei, care se străduiesc să își facă o relație, temându-se să nu fie rănite sau violate, așa cum li s-a întâmplat mamei lor în tinerețe. Adevărul este însă că sistemul încearcă să evolueze și să treacă dincolo de tiparul neputinței, astfel încât femeile din cadrul sistemului să se simtă capabile să se descurce în preajma bărbaților și să aibă relații fericite, în care nu există nicio urmă de teamă. În realitate, „fata cea rea“ este o ființă care schimbă paradigma și care alungă frica.

Desigur, acest adevăr profund nu este sesizat de nimeni, nici măcar de „fata cea rea“. Totuși, există riscul ca cele trei cuvinte care denotă o judecată să îi definească întreaga viață, în sensul în care va avea mereu un comportament rebel, va face probleme sau îi va lipsi sentimentul de apartenență. Dacă are noroc și vrea să treacă dincolo de eticheta primită, dacă învață să identifice și să înțeleagă tiparele limitative din sistemul familial, dar și darurile pe care le-a primit de la el, își va da seama că „răutatea“ este în realitate o trăsătură care a ajutat-o să își regăsească bucuria și libertatea în relații și să își aprecieze curajul și independența.

Pe scurt, sistemele și regulile lor creează culturi care pot fi sănătoase sau nesănătoase. Un sistem sănătos încurajează comunicarea deschisă, onestă, dar și autorefecția și responsabilitatea față de grup. Un sistem nesănătos are exact efectul opus. În

funcție de felul în care au evoluat și/sau sunt concepute, sistemele pot fi adevărate închisori sau ne pot da aripi. Când le înțelegem în mod conștient, le putem folosi în interesul nostru superior, luând din ele doar informațiile valoroase, care să ne ajute să prosperăm și să ne schimbăm în direcția dorită.

BAZELE TERAPIEI SISTEMICE

Părintele constelațiilor sistemice a fost psihoterapeutul neam Bert Hellinger, care a ajuns la concluzia că familia fiecărui individ reprezintă un sistem în sine. La vârsta de 20 de ani, Hellinger a intrat în ordinul religios al iezuiților. În prima parte a anilor '50, a fost trimis în Africa de Sud să impună creștinismul și gândirea „civilizată” în rândul triburilor de zuluși. Trăind însă alături de acești oameni, și-a dat seama că ei îl învățau, de fapt, ceva.

Pe măsură ce le-a învățat limba și a început să participe la ritualurile lor zilnice, a observat că, la nivel individual și de trib, nu existau foarte multe cazuri de nevroză, neînțelegând de ce. Treptat, a sesizat că puterea legăturii cu strămoșii, pe care îi consultau adesea ca să afle ce s-ar fi putut întâmpla în trecut, influența ceea ce se petrecea în prezent. Și-a dat seama că respectul lor față de sistemul familial din care proveneau și dorința de a înțelege ce rămăsese nerezolvat la generațiile anterioare îi ajutaseră să aibă o abordare sănătoasă legată de felul în care tratau problemele din familie sau pe cele de la nivel de trib. Practic, știau că un trecut nerezolvat stătea în calea unui viitor dinamic.

După ce a părăsit Africa și triburile de zuluși, a renunțat și la preoție și a devenit în cele din urmă psihanalist cu diplomă. În următoarele decenii, a creat constelațiile familiale și constelațiile sistemice. A explorat tot felul de sisteme, a călătorit, a conferen-

țiat și a predat în toată lumea. Până să părăsească această lume, a influențat Școala Hellinger și a scris peste nouăzeci de cărți în care și-a explicat perspectiva legată de sistemele familiale și de ceea ce se întâmplă în interiorul lor. Cartea de față te ajută să mergi și mai departe, dincolo de felul în care ești afectat și influențat de sistemele din care faci parte, explicându-ți cum și de ce consecințele lor sunt importante în ceea ce privește viitorul pe care îl ai în față.

Unul dintre principiile de bază ale oricărei terapii sistemice este că evoluția se bazează pe observație, pe cunoaștere și pe ideea de a acorda fiecărui membru un loc în sistemul din care face parte, fără judecăți la adresa oamenilor sau a evenimentelor, indiferent de ceea ce petrece. Ce-a fost a fost... E posibil să nu fie ceva plăcut, frumos sau sănătos. Poate fi vorba chiar despre ceva îngrozitor. Fiecare întâmplare are însă un scop și ne oferă informații. Orice lucru sau ființă aparține unui sistem și când putem lua ca atare ceea ce ni s-a întâmplat, fără să ne dorim ca lucrurile să fi stat altfel, putem învăța o lecție, astfel încât data viitoare să alegem diferit și să evoluăm.

Această stare de nonjudecată nu e simplu de adoptat, dar e necesară. Renunțarea la tiparele din sistemul familial înseamnă să abordezi problemele cu o deschidere cât mai mare, dar și să explorezi sistemul și tot ceea ce conține el – abuzuri sexuale, molestări, abandonuri, bucurie, tristețe, iubire, lipsa ei – fără să îți pierzi curiozitatea, astfel încât să găsim acele informații care ne ajută să ne vindecăm. Dacă judecăm și respingem oamenii sau evenimentele care apar în cadrul unui sistem, ne excludem contactul cu orice posibilă sursă de înțelepciune... un răspuns la blocajele inexplicabile care ne împiedică să ne îndeplinim visurile.

Iată și un exemplu. Am avut la un moment dat în terapie o femeie pe care mama o părăsise când avea opt ani. O lăsase cu