

LBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

RUPPERT, FRANZ

Metoda Intenției. Vindecarea traumei de identitate prin Întâlniri cu Sinele în practica IoPT (Teoria psihotraumei orientate spre identitate) / Franz Ruppert; trad. din lb. germană: Doina Fischbach. –

București: Herald, 2025

ISBN 978-630-336-095-9

I. Fischbach, Doina (trad.)

159.9

Pentru noutăți și comenzi:

www.edituraherald.ro

office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Selbstbegegnungen und Anliegenmethode: Die Praxis der IoPT

Copyright © 2022 Franz Ruppert

Franz Ruppert

METODA INTENȚIEI

*Vindecarea traumei de identitate
prin Întâlniri cu Sinele în practica IoPT
(Teoria psihotraumei orientată spre identitate)*

Traducere din limba germană de
DOINA FISCHBACH

EDITURA  HERALD
București

Lectură de specialitate:

Livia-Alexandra Căciuloiu, psihoterapeut acreditat IoPT

Redactori:

Ioana Gruenwald

Roxana Barbu

Andreea Tincea

Corector:

Andreea Florescu

Viziune grafică și DTP:

Ela Stoica

Copyright © 2025

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodușă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiare, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald.

CUPRINS

MULȚUMIRI	13
01. DEZVOLTAREA IOPT (TEORIA PSIHOTRAUMEI ORIENTATĂ SPRE IDENTITATE)	15
Constelațiile familiale – o simplă întâmplare providențială?	15
<i>Despre răbdare</i>	16
Constelațiile Familiale și Întâlnirile cu Sinele	18
<i>Chiar trebuie să fu recunoscător pentru viața mea?</i>	20
Fiecare om se poate elibera doar pe sine de propriile traume	20
Temele principale ale IoPT	22
Psihicul uman	24
<i>Fiecare celulă are un psihic propriu</i>	25
<i>Trauma timpurie</i>	26
<i>Buddha și trauma lui timpurie</i>	28
<i>Soluții de natură materialistă?</i>	29
<i>A fi subiect</i>	30
<i>Identitate sănătoasă: Eu vreau</i>	30
<i>Inconștient și conștient</i>	32
<i>A fi în propriul corp</i>	33
<i>Abilitățile extraordinare ale psihicului uman</i>	33
<i>Experimentele lui Rupert Sheldrake</i>	34
<i>Marina Abramović: citirea gândurilor și clarviziunea</i>	35
<i>Reîncarnări?</i>	36
<i>Vieți anterioare?</i>	38
<i>Experiențele în apropierea morții</i>	39
<i>Trauma ascute simțurile</i>	40
<i>Re-ligie</i>	41

Nu ar trebui să exist – situația cea mai catastrofală	42	<i>Războiul ca o consecință a dinamicii interiorizate</i>	71
<i>Conflicte psihice imposibil de rezolvat</i>	43	<i>agresor-victimă (DAV)</i>	72
<i>Strategii de supraviețuire în urma traumei</i>	43	<i>Războaiele sunt forme de traumatizare sistematică</i>	74
<i>Eu Tensiune</i>	44	<i>Ieșirea pașnică din dinamica DAV</i>	75
<i>Transmiterea transgenerațională a traumelor</i>	46	<i>Omenirea se autoprogramează</i>	75
Orice organism viu are nevoi	47	<i>Violența nu este necesară sau normală</i>	76
<i>Nevoi și dependență</i>	48	Reînscenarea traumelor de-a lungul vieții	77
Nevoia de iubire maternă și paternă	48	<i>De ce sunt antreprenoare de pompe funebre?</i>	77
<i>Care sunt calitățile iubirii materne?</i>	49	<i>Mutarea într-o țară care trăiește în teroare</i>	77
<i>Care sunt calitățile iubirii paterne?</i>	49	Identificarea și denumirea cauzelor, consecințelor	
<i>Un modus operandi al fricii</i>	50	și condițiilor	77
<i>Părinții ca factori declanșatori ai traumelor</i>	51	<i>Efect genetic</i>	78
<i>Un modus operandi al iubirii</i>	51	<i>Am nevoie de ajutor</i>	79
<i>A fi dependent de oameni care operează</i>		<i>Nu mai vreau să fiu puternic</i>	80
<i>dintr-un loc al fricii</i>	52	<i>Să simți propriul adevăr</i>	80
<i>Atârnat de crucea mamei</i>	53	<i>Cum pot dobândi o „autonomie sănătoasă”?</i>	80
<i>Iubirea maternă la maimuțe și la oameni</i>	54	<i>A avea încredere în limbajul propriului corp</i>	83
Trauma de iubire	54	<i>A permite propriului corp să se autoregleze</i>	84
<i>Banii și puterea ca substitut pentru iubire</i>	56	<i>Compassiune</i>	85
<i>Paranoia celor superputernici și superbogați</i>	56	<i>Succesele terapeutice</i>	85
<i>De la frica primordială la Eul primordial</i>	57	<i>Să dormi, în sfârșit, toată noaptea</i>	85
Intimitate și sexualitate sănătoase	57	02. ÎNTÂLNIRILE CU SINELE ȘI METODA INTENȚIEI	87
<i>Transsexualitate</i>	58	Intenția	87
„Bolile” și trauma de sănătate	58	Lucrul în ședințe de grup	88
<i>„Stea Gri (cataractă)”</i>	59	<i>Ca o păpușă</i>	89
Economia supraviețuirii în urma traumei	60	Lucrul în ședințe individuale	90
<i>Economie sănătoasă</i>	60	<i>Care Eu este cel sănătos?</i>	91
<i>Economie traumatizantă</i>	61	<i>Experiențe personale</i>	92
<i>Bani lipsiți de valoare</i>	63	Lucrul cu persoane care formează un cuplu	92
Război și pace în interiorul meu și în lumea exterioară	63	Logica vindecării	93
<i>O stare permanentă de război</i>	64	„Coincidențele” zilnice din practica mea	94
<i>Elitele și masele</i>	65	Fragmente din studii de caz din practica mea	95
<i>Lumea, în război</i>	66	<i>Exemplu de ședință individuală online</i>	96
<i>Cum arată pacea?</i>	68		

Întâlnirile cu Sinele ca fenomen de rezonanță prin oglindire	101	<i>A fi cuminte</i>	143
<i>Intrarea în contact cu emoțiile din experiența traumatică inițială</i>	104	<i>Frunze în vânt</i>	143
Esența	104	<i>La 17 ani</i>	143
<i>Urmarea impulsurilor</i>	105	<i>Trei puncte</i>	143
<i>Intenție ascunsă – 1 2 3</i>	106	<i>Botez de urgență</i>	144
Includerea altor persoane	106	<i>Jaguar negru</i>	144
Să oferim fraze utile	107	<i>Apă de colonie</i>	144
<i>Lisa poate dormi din nou</i>	108	<i>Armonia sferelor</i>	145
<i>Întâlnire cu Sinele pe munte, fără însoțire terapeutică</i>	110	<i>El în interior</i>	145
03. CAZUISTICA – DESCRIEREA ȘI ANALIZA STUDIILOR DE CAZ	113	<i>Spate sau înapoi?</i>	146
Care este relația dintre empirism și teorie?	114	<i>A scoate cureaua și a lovi</i>	146
<i>Siguranță împotriva anxietății mele</i>	114	<i>Trebuie să merg la toaletă</i>	147
<i>Strângerea și ordonarea scamelor și a pufului</i>	116	<i>Frica de germani</i>	147
<i>Falsă apropiere și ocrotire prin sex și droguri</i>	121	<i>Croitoreasă</i>	148
<i>Naștere dificilă</i>	125	<i>Coliziune frontală</i>	148
<i>Frica de a fi testat</i>	125	<i>Glonț în cap</i>	148
<i>Dureri de spate insuportabile – în pragul renunțării la sine</i>	127	<i>Greșeală de ortografie sau adevăr ascuns?</i>	149
<i>Infidelitatea iese la lumină</i>	134	<i>Act ratat</i>	149
<i>Asfixiată cu o pernă?</i>	134	<i>Câini și fluturi</i>	150
<i>Opărit cu apă clocotită</i>	135	<i>Cine se agață?</i>	150
<i>Cocina</i>	135	<i>Copii avortați, conservați în formaldehidă</i>	151
<i>Singură în mașină</i>	136	<i>Schimbarea hainelor</i>	151
<i>Șocuri electrice în pântecul mamei</i>	137	<i>A vorbi într-o limbă străină</i>	151
<i>Sulițe și lacrimi</i>	138	<i>Alb-negru</i>	151
<i>Șocuri electrice aplicate unei mamei însărcinate</i>	138	<i>Ceva nu este în regulă!</i>	151
<i>A deveni vizibil</i>	140	<i>Moștenirea</i>	152
<i>Alb-negru devine colorat</i>	141	<i>Copii doriți și avorturi</i>	152
<i>Negi în zona genitală</i>	141	<i>Să te spânzuri</i>	153
<i>Fractură de rotulă</i>	142	<i>Vreau să beau alcool</i>	153
<i>Spirală</i>	142	<i>Punctul final</i>	153
<i>Fanatism religios</i>	142	<i>Sângerare nazală</i>	154
<i>Lipsa timpului</i>	143	<i>Da, da, da</i>	154
		<i>Aceasta ar putea fi și Intenția mea</i>	155
		<i>Zgomote în interior și la exterior</i>	155
		<i>Imagini neclare</i>	155
		<i>Înghetare</i>	156

<i>Separare</i>	157	<i>Aceeași familie – aceleași experiențe</i>	215
<i>Repararea calculatorului prin intermediul</i>		<i>Dorința de a ajuta</i>	216
<i>Întâlnirii cu Sinele</i>	157	<i>Ieșirea din starea de rezonanță</i>	217
<i>Înțepătura de albină</i>	158	<i>Beneficii pentru rezonatori</i>	221
<i>Feedback de la participanți după Întâlnirea cu Sinele</i>	159	<i>Informații noi</i>	224
04. ÎNTÂLNIRILE CU SINELE SUNT FIABILE ȘI VALIDE?	165	<i>Tipuri de noi informații</i>	225
<i>Artefacte ale metodei</i>	165	<i>Traume sexuale</i>	226
<i>Criterii de evaluare a metodei</i>	166	<i>Filiație incertă</i>	229
<i>Exemple de confirmări din partea persoanei</i>		<i>Uciderea copiilor în sistemul familial</i>	232
<i>care formulează Intenția</i>	168	<i>Alte informații noi sunt dezvăluite</i>	235
<i>Basme, poezii sau cântece</i>	168	<i>Rezumat</i>	239
<i>Validări pe parcursul Întâlnirii cu Sinele</i>	169	<i>Interviu cu participanții la atelierele de Întâlniri cu Sinele</i>	242
<i>Verificarea fiabilității în diferite grupuri</i>	171	<i>Ce se poate obține printr-o Întâlnire cu Sinele?</i>	242
<i>Studiu de caz: Copil dezgustător</i>	172	<i>Alegerea rezonatorilor</i>	244
<i>Premise pentru realizarea unor Întâlniri valide cu Sinele</i>	172	<i>Precizia rezonatorilor</i>	244
<i>Obiectivitate</i>	178	<i>Consecințe în mediul personal</i>	246
05. STUDII	179	<i>Importanța grupului</i>	247
<i>Întrebări în cadrul cercetării mele</i>	179	<i>Conexiune emoțională</i>	248
<i>Ce rezultat specific oferă o Întâlnire cu Sinele?</i>	180	<i>Studii de cercetare asupra metodei IoPT</i>	
<i>Rezonatorii pot reflecta în mod fiabil?</i>	181	<i>realizate de alți autori</i>	249
<i>Cunoștințe noi dobândite prin intermediul</i>		<i>Cercetarea realizată de Sigrid Stjernswärd</i>	249
<i>Întâlnirilor cu Sinele</i>	182	<i>Cercetarea realizată de Anna Herrmann</i>	250
<i>Eșantionarea și realizarea interviurilor</i>	184	<i>Cercetarea realizată de Maria Macarenco</i>	252
<i>De ce organizează cineva o Întâlnire cu Sinele?</i>	186	<i>Teza de masterat a lui Niklas Müller</i>	255
<i>Cum este experimentat procesul propriei Întâlniri cu Sinele?</i>	190	<i>Rapoarte publicate ale Întâlnirilor cu Sinele</i>	259
<i>Funcțiile facilitatorului IoPT</i>	193	06. ÎN CĂUTAREA UNEI NOI VIZIUNI ASUPRA LUMII	
<i>Funcțiile grupului</i>	196	ȘI ASUPRA OMULUI	261
<i>Cadru de lucru și condiții</i>	198	<i>In-formare în lumile virtuale</i>	263
<i>Precizia rezonatorilor</i>	200	<i>Trecut, prezent, viitor</i>	268
<i>Intrarea în rezonanță</i>	200	<i>Spiritualitate și materialism</i>	269
<i>A fi luați pe sus de ceva din afara noastră?</i>	204	<i>Realism psihologic</i>	273
<i>Cum distingi între ceea ce vine din exterior și ceea</i>		<i>Întâlnirile cu Sinele ca sursă de cunoaștere</i>	274
<i>ce îți este propriu?</i>	206		
<i>Importanța facilitatorului în Întâlnirea cu Sinele</i>	211		

07. A FI PRACTICIAN IOPT	277
IoPT ca ajutor în viața de zi cu zi	277
Propoziții-cheie ale IoPT	278
Societăți bazate pe IoPT	279
Grupuri IoPT de Întâlniri cu Sinele	280
BIBLIOGRAFIE	283
WEBSITE-URI	291
ANEXA 1: LISTA DE VERIFICARE A TRAUMELOR	293
ANEXA 2: GHID PENTRU DEZVOLTAREA UNEI IDENTITĂȚI SĂNĂTOASE	297

MULȚUMIRI

Doresc să transmit mulțumiri către Sabine Albus, Thilo Behla, Susanne Baldini, Lydia Bauer, Bernd Casels, Robert Finke, Susanne Honold, Vivine van der Velden, Ralf-Dieter Abraham, Marta Thorsheim și Daniela Wochinger, pentru faptul că mi-au pus la dispoziție notițele și rapoartele lor, în care descriu studii de caz impresionante.

Îi mulțumesc din toată inima lui Ute Boldt pentru corectarea manuscrisului din limba germană.

Designul grafic și producția cărții în limba germană au fost realizate de Susanne Banghu.¹

Franz Ruppert
München, octombrie 2022

¹ Viziunea grafică și DTP-ul pentru ediția în limba română au fost realizate de Ela Stoica. (*N. red.*)

01

DEZVOLTAREA IoPT (TEORIA
PSIHOTRAUMEI ORIENTATĂ
SPRE IDENTITATE)CONSTELAȚIILE FAMILIALE – O SIMPLĂ
ÎNTÂMPLARE PROVIDENȚIALĂ?

Pentru mine, totul a început în iunie 1994, în cadrul unui workshop oferit de Bert Hellinger la Ludwig-Maximilians-Universität din München. A fost prima dată când am fost ales ca reprezentant într-o Constelație Familială. În acel moment, am fost cuprins de o senzație incredibilă de gol în stomac. Ulterior, persoana care își lucra Constelația a explicat că a dorit să reprezint o rudă de origine evreiască ce fusese împușcată în timpul Holocaustului.

Al doilea rol în care am intrat în cadrul acestui atelier a fost cel al unui fiu. În această reprezentare, m-am simțit foarte important și mult superior părinților mei. Deși cunosc acest sentiment din propria mea biografie, din relația cu părinții mei, am fost foarte surprins de spontaneitatea acestei experiențe și de cât de subit am început să simt acele emoții.

Experiențele pe care le-am trăit în timpul aceluși workshop au fost absolut revelatoare pentru mine, iar dacă nu le-aș fi avut, probabil nu aș fi continuat să lucrez cu metoda Constelațiilor Familiale în anii care au urmat și nici nu aș fi petrecut următorii 30 de ani dezvoltând Teoria psihotraumei orientată spre identitate (IoPT) și Metoda Intenției.

Oare a fost o simplă întâmplare providențială faptul că, dintr-un auditoriu de peste 200 de participanți, eu am fost ales ca reprezentant în fiecare dintre aceste două zile de workshop? Oare a fost o întâmplare faptul că o prietenă a soției mele mi-a spus, cu doar câteva zile înainte, de desfășurarea acestui workshop și de

faptul că ea făcea parte din echipa care ajuta la organizarea lui? Oare a fost o pură coincidență faptul că, în timp ce eram în vizită la un prieten de facultate, am văzut cartea lui Hellinger, *Ordnungen der Liebe* („Ordinele iubirii”/„Legile iubirii”)¹, pe masa din bucătăria sa, iar el mi-a spus că, la acea vreme, Constelațiile Familiale făceau furori? Și să fi fost tot o simplă întâmplare că această carte conținea studii de caz despre „adopții”, o temă pe care o tratasem de curând în cadrul unei prelegeri la universitatea la care predau?

Nu am fost nici atunci și nu sunt nici acum o persoană „spiritală”. Sunt foarte sceptic în ceea ce privește conceptele ezoterice. Nu pot fi convins să cred ceva ce este contradictoriu din punct de vedere logic. Sunt adeptul explicațiilor raționale clare și resping ipotezele arbitrare. De aceea, sunt prudent în ceea ce privește presupunerile și speculațiile despre cum și de ce un lucru este așa cum pare. Prefer să aștept până când explicația reală a unui fenomen devine treptat accesibilă conștiinței noastre umane, așa cum ne relevă minunatele versuri ale lui Rainer Maria Rilke (1875–1926):

Despre răbdare

Lasă lucrurile
În seama dezvoltării lor
Liniștite, netulburate,
Care vine din adâncul lor
Și nu poate fi grăbită
Sau accelerată de nimic,
Să poarte totul în interior – și
Apoi să nască...

Lucrurile trebuie să se maturizeze precum copacul
Care nu-și grăbește seva
Și stă încrezător în furtunile de primăvară,
Fără spaima
Că după aceea, vara s-ar putea să nu mai vină.

¹ Cartea nu a fost tradusă încă integral în limba română dar a beneficiat de o traducere în limba engleză, în 1994, cu titlul *Orders of Love*. (N. red.)

Dar ea vine!

Dar nu vine decât la cei răbdători,
Ce stau acolo de parcă veșnicia
Le-ar sta înaintea
Atât de nepăsătoare, liniștită și vastă...

Trebuie să fii răbdător
Cu tot ceea ce e nerezolvat în inima ta
Și să încerci să iubești întrebările
Ca pe niște camere încuiate sau cărți scrise
Acum în cea mai străină dintre limbi.

Scopul e să trăiești totul.
Dacă trăiești întrebările acum
Poate apoi, într-o zi din viitorul îndepărtat,
Treptat,
Chiar fără să-ți dai seama,
Vei trăi răspunsurile.¹

Cuvântul „coincidență” provine din rădăcinile latinești *cum/com*, care înseamnă „cu” sau „împreună” și *incidere*, care înseamnă „a cădea peste”. Deci, literalmente, înseamnă „a cădea împreună”. Este ceea ce ne apare în cale – indiferent cum s-ar întâmpla acest lucru. Și, apoi, ai de ales: ridici ce ți-a apărut în cale sau treci pe lângă, prefăcându-te că nu vezi, ceea ce înseamnă că nu vei ajunge niciodată să apreciezi acel lucru? În ciuda criticilor pe care le-aș putea avea astăzi la adresa lor, încă sunt foarte recunoscători că am descoperit Constelațiile Familiale în 1994.

¹ <https://schreibenbefluegelt.wordpress.com/2017/10/22/die-fragen-liebhaben-rilke/>, accesat 01.02.2022. (N. a.) [Din *Scrisori către un tânăr poet*, scrisoarea a patra, traducerea în limba română îi aparține traducătorului acestei cărți. Textul scrisorii a patra, datat 16 iulie 1903, conține un text epistolar semnat de Rilke, în care apare și acest fragment cunoscut după tema abordată, despre răbdare. Textul nu este un poem în sine, ci un fragment epistolar care a fost preluat și redat ca poem datorită conținutului său profund. Edițiile bilingve română-germană (Editura Diana Press, 2012, trad. Ulvine și Ioan Alexandru sau ediția din 1938 tradusă de Maria Ana Musicescu) includ acest fragment în scrisoarea a patra. (N. red.)]

CONSTELAȚIILE FAMILIALE ȘI ÎNTÂLNIRILE CU SINELE

Întrucât am lucrat intensiv mai bine de 5 ani cu sistemul Constelațiilor Familiale, în prezent, pot defini clar ceea ce eu numesc mai degrabă „Întâlniri cu Sinele” decât „Constelații Familiale” (a se vedea Figura 1).

Constelațiile Familiale	Întâlnirile cu Sinele
Orientare spre „Ordinele Iubirii”	Concentrare pe „Teoria psihotraumei orientată spre identitate”
Căutarea propriului loc în familie	Adevărul propriei copilării
Accentul pus pe iertare/împăcare cu părinții	Integrarea părților scindate
Respect pentru părinți/agresori	Numirea clară a părinților ca fiind agresori
Susținerea iluziilor simbiotice	Clarificarea iluziilor simbiotice
Spiritualitate	Realitate
Ritualuri	Găsirea soluțiilor individuale
Lucrare de structură unică	Proces de lucru continuu
Ideea de „reprezentare”	Conceptul de „rezonanță”

© Prof. Dr. Franz Ruppert

Figura 1: Diferențe dintre „Întâlniri cu Sinele” și „Constelații Familiale Clasice”.

În cadrul metodei Constelațiilor Familiale sau Sistemice, există concepția potrivit căreia este posibil ca suferința unei persoane să fi apărut pentru că:

- sistemul familial sau organizația nu mai este aliniată cu „Ordinele Iubirii”;
- părinții, de exemplu, nu sunt apreciați corespunzător și nu li se mulțumește suficient pentru „darul vieții”;
- cineva care ar trebui să facă parte din sistem – un fost partener al unui părinte, un copil ținut secret, un membru exclus al familiei – nu este recunoscut [și integrat];
- nu este respectată regula conform căreia primii născuți au prioritate în fața copiilor născuți ulterior (de exemplu, între frați sau în ierarhia unei companii).

În Constelațiile Familiale, concentrarea este pe identificarea a ceea ce a ieșit din „ordine”, iar căutarea poate merge chiar multe generații în urmă, la unul dintre „strămoșii” noștri. De aceea, persoana trebuie să caute în cadrul sistemului ceea ce a ieșit din „ordine”, pentru ca apoi să fie efectuate corecții printr-o atitudine de apreciere pentru toți membrii sistemului. În primul rând, trebuie să ne iertăm părinții pentru suferința pe care aceștia au cauzat-o (aici poate fi inclus chiar și abuzul sexual). Trebuie să ne împăcăm cu ei – în general, printr-un gest simbolic de subordonare. Numai în felul acesta persoana va putea să ocupe locul care îi se cuvine în cadrul sistemului și să fie iubită și recunoscută de ceilalți. Dacă sistemul meu, din care provin sau pe care l-am creat pentru mine, este în ordine, atunci și eu sunt în ordine, iar suferința mea va dispărea.

Chiar trebuie să fiu recunoscător pentru viața mea?

De exemplu, în cazul unui bărbat care a formulat Intenția: **Mi se permite să trăiesc**¹, în cadrul unei Întâlniri cu Sinele, a ieșit la iveală faptul că el credea că trebuie să-i fie recunoscător mamei sale traumatizate, care l-a chinuit fără pic de milă, pentru faptul că i-a oferit „darul vieții”. Aceasta este o atitudine extremă de victimă. În această Întâlnire cu Sinele, a ieșit la iveală faptul că mama lui nu avea pentru el nici cel mai mic interes. Copiii nu pot și nu vor să-și imagineze acest lucru. Este prea amenințător și prea dureros pentru ei. Psihicul lor nu poate face față acestei situații decât prin scindare. Partea supraviețuitoare a copilului își idealizează mama și speră în continuare cu tărie că va primi iubirea ei.

FIECARE OM SE POATE ELIBERA DOAR PE SINE DE PROPRIILE TRAUME

Și în acest caz, cunoașterea și înțelegerea dezvoltării umane poate avea un efect eliberator: eu sunt sursa vieții mele. Viața mea se dezvoltă din mine însumi. Da, ovulul provine de la mamă, iar sperma de la tată, iar acestea se contopesc, dar voința noastră de a trăi este cea care inițiază acea scânteie de viață. Noi înșine suntem sursa propriei vieți și, de asemenea, suntem responsabili pentru modul în care aceasta se dezvoltă. Dar mama și tata și relația noastră cu ei oferă cadrul pentru cum se dezvoltă viața noastră, prin mediul favorabil sau nefavorabil creat.

¹ Într-o Întâlnire cu Sinele, o persoană însoțită de facilitator formulează o „Intenție”, care inițial poate consta dintr-un număr oarecare de cuvinte, simboluri, desene sau o combinație între acestea. Pentru procesul Întâlnirii cu Sinele, această Intenție trebuie să fie limitată apoi la maximum 3 elemente (cuvinte), altminteri, în cadrul unui proces de Întâlnire cu Sinele ies la iveală simultan prea multe teme, care nu pot fi analizate în același timp și cu atât mai puțin integrate util la nivel psihic. A se vedea în acest sens și Capitolul 2 din carte. (N. red.)

IoPT susține că există legături și sisteme de atașament care sunt ele însele traumatizante. În primul rând, vedem acest lucru când mamele și tații traumatizați își traumatizează la rândul lor copiii și îi abuzează din cauza propriilor strategii de supraviețuire dezvoltate în urma traumelor. De aceea, soluția la problemele rezultate nu constă în repararea acestor sisteme de atașament, ci în desprinderea din astfel de relații traumatizate și în obținerea autonomiei atât psihice, cât și practice, precum și în dobândirea maturității interioare.

Orice încercare de a vindeca astfel de sisteme traumatizate, care continuă să-și traumatizeze membrii, este zadarnică și reprezintă o strategie de supraviețuire în urma traumei. Căci numai persoana traumatizată își poate rezolva propria traumă și se poate elibera din clivajele sale interioare. Niciun copil nu-și poate vindeca mama, tatăl, fratele sau sora de traumele lor. În mod similar, părinții nu-și pot vindeca la rândul lor copiii, dacă aceștia au fost puternic traumatizați de ei. Însă Constelațiile Familiale nu recunosc corespunzător acest lucru și permit astfel introducerea unui principiu cunoscut în psihotraumatologie, acela al identificării cu agresorul și al atitudinii de protejare a părintelui sau agresorului. Nu se încearcă rezolvarea conflictelor emoționale prin simțirea emoțiilor reale, ci se ocolește acest lucru și se încearcă rezolvarea la un nivel spiritual sau intelectual/rațional.

Iată ce este posibil din punctul de vedere al IoPT: atunci când o mamă sau un tată se confruntă cu propriile traume și le integrează cu succes în psihic, de pe umerii copiilor este ridicată o mare povară. Aceștia nu mai sunt nevoiți să stea la dispoziția părinților, pentru a-i ajuta să supraviețuiască. Eliberați de această povară, ei se pot dedica, în sfârșit, propriilor conflicte interioare. Atenția le poate fi îndreptată în totalitate spre propria biografie traumatică și spre acele situații traumatizante pe care ei înșiși le-au trăit în timpul vieții lor.

Deoarece biografia noastră traumatică este luată în considerare în întregime atunci când lucrăm cu IoPT, nu putem rezolva rapid orice „problemă” printr-o „Constelație” unică, ce se presupune că ar repune sistemul exterior în ordine. Este nevoie de curaj și răbdare, pentru a analiza în profunzime sistemul interior – pe care eu îl numesc psihic propriu și lumea noastră interioară – și pentru a scoate la lumină sentimentele traumatice care adesea au fost reprimite, scindate și înlăturate la o vârstă foarte fragedă.

Doresc să clarific numeroasele diferențe dintre IoPT și Constelațiile Familiale, așa că fac diferențieri atât la nivel lingvistic, cât și metodologic. În acest fel, în IoPT vorbesc mai degrabă despre „oamenii care intră în rezonanță” sau „rezonatori” decât să mă refer la ei ca la „reprezentanți”, iar procesele în sine sunt denumite „Întâlniri cu Sinele”, și nu „Constelații”.

Întâlnirile cu Sinele reprezintă o metodologie care permite părții stângi a creierului nostru, partea rațională, intelectuală, cu toată concentrarea sa pe analiză și pe rezolvarea problemelor, să treacă pe plan secund și lasă mai mult loc părții drepte a creierului nostru și întregului corp, cu toate răspunsurile, percepțiile, experiențele și sentimentele sale imediate. Acest lucru înseamnă că Întâlnirile cu Sinele pot scoate la lumină procesele psihologice care au loc în interiorul nostru inconștient. Întregul nostru corp este implicat în acest proces de schimbare și vindecare. Și, datorită acestui fapt, se pot obține relativ repede rezultate terapeutice bune, care nu pot fi atinse prin metode care se bazează exclusiv pe verbal.

TEMELE PRINCIPALE ALE IoPT

IoPT este o teorie psihologică pe care eu o dezvolt din anul 2000 și pe care am prezentat-o până acum în 11 cărți, care au fost traduse în numeroase limbi.¹ Există și câteva cărți scrise

¹ <https://www.franz-ruppert.de/veroeffentlichungen/buecher>, accesat la data de 01.11.2021. (N. a.)

de Vivian Broughton, care rezumă, descriu și extind excelent gândirea și teoria IoPT (Broughton, 2013, 2014, 2021). Temele principale ale IoPT sunt:

- psihicul uman;
- cum se dezvoltă psihicul, încă de la începutul vieții unei persoane – cu alte cuvinte, de la începutul fuziunii dintre ovul și spermatozoid;
- posibilele cauze și modalități prin care psihicul uman poate fi traumatizat: de obicei, prin respingere, violență și lipsa iubirii, care au loc deja în perioada prenatală, în timpul procesului de naștere și în primii ani de viață, înainte ca memoria conștientă să se dezvolte;
- identitatea și trauma de identitate;
- relațiile interumane de atașament, în special relația de atașament dintre mamă și copil;
- traumele suferite în relația mamă–copil: sau ceea ce eu numesc trauma de iubire;
- moartea și trauma de pierdere, trauma pierderii relațiilor de iubire;
- dezvoltarea sexualității umane și diferitele tipuri de traume sexuale;
- cum ne afectează tulburările de identitate și traumatizarea, la nivelul existenței fizice;
- dinamica victimă–agresor și faptul că agresorii se traumatizează singuri prin acțiunile lor;
- impactul asupra societății, din cauza traumelor masive suferite de membrii acesteia și a modului în care acest lucru duce la o dinamică extinsă victimă–agresor și la o lipsă totală de compasiune în sfera economică și în cea politică, ceea ce duce în cele din urmă la război.