

Cristina Filip

Când viața se rescrie

Relații transformate
prin constelații familiale



NICULESCU



Cuprins

Prefață	7
Introducere	13
De ce relațiile?.....	15
Povestea din spatele acestei cărți	17
Decizia de a mă vindeca	19
Formarea	22
Am tăiat punțile	26
De ce scriu despre constelații	29
Ce îți poate aduce această carte	33
Partea I: De la antreprenoriat la suflet	35
Viața în business	37
• Ce am construit	37
• Ritmul alert, succesul și golul interior.....	38
Chemarea interioară	40
• Întrebări care nu-mi dădeau pace	41

Prima întâlnire cu constelațiile.....	42
Ce a urmat.....	46
O nouă relație.....	47

Partea a II-a: Constelațiile familiale pe înțelesul tuturor49

Ce sunt constelațiile familiale.....	51
Istoric și fundamente.....	53
De ce funcționează.....	56
Cum decurge o constelație.....	60
Rolul facilitatorului.....	62

Partea a III-a: Ce poți rezolva prin constelații?.....65

- Construirea și reconstruirea de relații..... 67
- Contextul relațiilor acum..... 67
- Ce îți influențează relațiile?..... 69
- Umbra mamei în inima iubirii..... 69
- Când rupi legătura cu părinții –
prețul nevăzut al judecății..... 71
- Povara nevăzută – când devii
partenerul emoțional al părintelui tău..... 72
- Loial față de cel disprețuit –
când iubirea devine locul în care plătim
datoriile emoționale ale părinților..... 74
- Când lipsește îmbrățișarea de început –
ruptura legăturii primare cu mama..... 75

- Când dragostea lor s-a frânt –
urmele nevăzute ale părinților despărțiți 77
- Iubirea care n-a funcționat –
când părinții tăi nu au fost
fericiți împreună. 79
- Unul dintre părinții tăi s-a purtat urât
cu celălalt și tu duci mai departe
atitudinea lor, chiar fără să știi 80
- Iubirea frântă a părintelui –
povara invizibilă în inima ta. 82
- Singurătatea care nu era a mea. 84
- Căsnicia părinților sau bunicilor
îți influențează relația: când trecutul
devine piedică în drumul spre iubire 85
- Umbra timpului: când moartea timpurie
a părintelui îți influențează relațiile 87
- Loialități ascunse: când repetăm
durerea părinților în relațiile noastre 89
- Când trecutul îți sabotează iubirea prezentă 92
- Prea multe despărțiri, prea puțină inimă:
când iubirea devine superficială 94
- Copilul nevăzut: când vinovăția
îți umbrește iubirea 97
- Fiul mamei: când îl înlocuiești pe tatăl tău
și tu îți pierzi direcția în iubire. 99
- Tatăl meu, primul bărbat:
când apropierea de el
te îndepărtează de tine 102
- În umbra unei vieți netrăite:
singurătatea moștenită 104

- Arta prezenței 107
- De ce relațiile sunt terenul ideal
pentru constelații 108
- Situații tipice în care constelațiile
pot aduce vindecarea 109
- Relația cu părinții 110
- Când iubirea se lămurește –
ce vindecă o constelație
în relația de cuplu 112
- Claritate:
când înțelegi cu adevărat
ce se întâmplă cu tine 113
- Inteligență emoțională:
când înveți să simți fără să reacționezi 113
- Distanța redusă:
când devii disponibil cu adevărat 114
- Conexiune profundă:
când iubirea devine întâlnire de suflet 115
- Ce vindecă o constelație
în relația cu părinții tăi 117
- Recunoaștere:
să-i vezi cu adevărat, dincolo de roluri 118
- Iertare:
nu din obligație,
din maturitate sufletească 119
- Eliberare de dureri vechi:
ca să nu le mai transmiți mai departe 119
- Când iubirea doare repetat –
constelațiile și tiparele relațiilor toxice 122

- Tiparele relaționale:
cum le recunoști și de ce se repetă. 123
- Integrarea durerii transgeneraționale:
când porți ce nu este al tău 124
- Ruperea tiparelor:
cum se produce eliberarea reală. 125
- Ce aduce o constelație într-o relație nouă 125
- Întoarcerea acasă –
relația cu sinele vindecat prin constelații 127
- Creșterea nivelului de conștientizare:
să te vezi cu adevărat, dincolo de povești 128
- Adevărul personal:
ruptura de falsul „eu”
și reconectarea la esență 129
- Încrederea autentică:
a-ți ocupa propriul loc, fără să dai explicații . . . 130
- Eliberarea de vină:
când nu mai trăiești pentru a repara
trecutul altora 130
- Reconectarea cu corpul și cu intuiția:
sinele nu locuiește în minte 131
- Efectul asupra relațiilor:
când ești tu cu adevărat,
ceilalți se pot schimba 132

Partea a IV-a: Un nou început pentru tine135

Unde îți începi călătoria? 139

- Cultivă-ți răbdarea,
călătoria nu are un termen-limită! 143

• Înconjoară-te de oameni care te pot susține!	144
• În final, alege să fii tu schimbarea!	144
• Nimeni nu poate face asta în locul tău!	145
Gânduri de încurajare	146
Testimoniale	153
Mulțumiri	161



Introducere

M-am gândit adesea la ceea ce ne face să rămânem într-o relație sau ne determină, uneori, să plecăm. Relațiile sunt spațiul în care ne întâlnim cu bucuria, cu iubirea, dar și cu rănilor noastre cele mai adânci. Sunt locul unde putem crește sau, dimpotrivă, unde ne putem pierde pe noi înșine. Dincolo de etichetele de „relație sănătoasă” sau „relație toxică”, fiecare poveste de iubire poartă în ea un adevăr, o căutare, o dorință de apartenență.

Am fost creați să fim împreună. Încă din primele zile ale umanității, legătura dintre doi oameni a fost un dar și, uneori, o provocare. Astăzi, trăim vremuri în care despărțirile și divorțurile sunt tot mai prezente, însă dincolo de statistici rămâne întrebarea: Ce ne desparte cu adevărat? Este lipsa iubirii? Sau sunt poveștile vechi, bagajele invizibile și loialitățile ascunse pe care le purtăm fără să știm?

În munca mea cu constelațiile familiale, am învățat că adesea nu ceea ce se întâmplă între doi parteneri rupe relația, ci ceea ce fiecare aduce din trecutul său nevindecat. Sunt acele răni nespuse, acele emoții ascunse care

apasă butoane sensibile și ne fac să reacționăm într-un mod ce îl rănește pe celălalt.

Din această căutare a mea, s-a născut și programul Re&Start în Relații – un spațiu în care descoperim împreună cum pot fi înlăturate zidurile ridicate de resentimente, cum poate fi refăcută conexiunea și cum pot renaște încrederea și apropierea.

Această carte este dedicată soțului meu, Sorin Alexandru, alături de care am avut o căsnicie de 27 de ani, o călătorie plină de iubire, cu urcușuri și coborâșuri, dar, mai ales, cu sens.

După plecarea lui, am simțit că viața mea s-a oprit. Golul lăsat părea de neînțeles, durerea de nepurtat. Și totuși, într-un moment neașteptat, în timpul formării mele ca facilitator de constelații familiale, am fost invitată să privesc dincolo de pierderea suferită. Acolo, am descoperit darul ascuns al acestei despărțiri: întâlnirea mea cu abordarea constelațiilor. Ea a fost pentru mine un drum al vindecării, o șoaptă blândă care m-a ajutat să transform suferința într-o nouă înțelegere despre viață și iubire.

Astăzi, din locul de facilitator, pot să-i însoțesc, la rândul meu, pe alții în propria lor călătorie. Poate că drumul lor va fi mai scurt, poate, mai blând, dar știu sigur că este unul posibil. Este drumul către vindecarea sufletului, către umplerea golurilor, către regăsirea sensului și a misiunii personale. Călătoria este către acel loc din interior unde ne este frică să privim, dar unde se află, de fapt, eliberarea.



Ce sunt constelațiile familiale

La prima vedere, o fotografie de familie poate părea un tablou obișnuit, plin de zâmbete și emoții. Mulți dintre noi așa ne aducem aminte de familiile noastre, familii fericite, în care ne iubim, ne ajutăm unii pe alții.

Însă constelațiile familiale ne arată că dincolo de zâmbete se ascund povești, că la nivel energetic „tabloul” nu era unit, nu era armonia pe care o vedeam noi acolo. Dimpotrivă, vedem respingere, alianțe care nu se văd cu ochiul liber. În constelații, devin vizibile dureri ale sufletului, traume și legături care ne influențează viețile.

În termeni simpli, constelațiile familiale sunt o metodă terapeutică creată de Bert Hellinger, prin care se pot „dezvălui și rezolva problemele legate de dinamici familiale”. Acestea, încă din copilărie îți formează viața și în mod inconștient îți impactează toate aspectele ei, începând cu relația cu cei din jur, cu raportarea ta la prosperitate, carieră, profesie, manager, colegi, clienți... Bert a identificat, de asemenea, că anumite aspecte de viață sunt transmise transgenerațional.

Practic, într-o sesiune de constelații, cu ajutorul celor din grup, sunt recreate relațiile de familie (părinți, bunici, frați ș.a.), pentru a evidenția modul în care trecutul unei familii ne influențează prezentul. Pe scurt, asta ne ajută să vedem imaginea de ansamblu a familiei, să înțelegem cum ceea ce s-a întâmplat în trecut ne poate influența prezentul și să putem identifica ce blocaje există, cum influențează ele ceea ce trăim azi.



Istoric și fundamente

Ideea „constelațiilor familiale” are rădăcini adânci. Termenul a fost folosit pentru prima oară de psihologul austriac Alfred Adler, la începutul secolului XX, pentru a sublinia că fiecare persoană este integrată într-un sistem familial mai mare. Adler a acceptat faptul că putem moșteni traume și tipare emoționale de la strămoșii noștri. Însă metoda propriu-zisă, așa cum o cunoaștem astăzi, a fost conturată de Bert Hellinger, un psihoterapeut german (1925-2019). Hellinger, inițial preot catolic, a călătorit mult și în anii 1950-1960 a trăit 16 ani în Africa de Sud, lucrând cu populația zulu. Acolo, a învățat limba lor și a observat cum comunitățile tradiționale tratează familia ca pe un întreg sacru, legătura cu strămoșii fiind una esențială. Ulterior, revenind în Europa, el a studiat psihanaliza și a integrat experiența sa cu triburile zulu în terapiile psihologice occidentale. Așadar, după o viață de studiu și practică în mai multe domenii, precum teologie, educație, psihanaliză și diverse dinamici de grup, a sintetizat o metodă de lucru ce avea să devină revoluționară în

abordarea problemelor personale, relaționale și sistemice, dând naștere practicii de constelații familiale.

Constelațiile familiale nu sunt doar o metodă de terapie alternativă, sunt un mod profund de reconectare cu noi înșine, cu istoria noastră familială și cu tot ceea ce ne-a format, chiar și atunci când nu am fost conștienți de toate acestea.

Hellinger a observat, în interacțiunea cu familii și grupuri, că multe probleme emoționale, traume sau blocaje nu își aveau sursa în experiențele de viață ale individului, ci în ceea ce el a numit „conștiința de familie” – un câmp invizibil, dar extrem de activ, care păstrează memoria emoțională a generațiilor anterioare. Descoperirea sa esențială a fost că, inconștient, purtăm poverile și loialitățile nevăzute ale membrilor din familia noastră, uneori chiar ale unor persoane despre care nu știm absolut nimic și pe care nu i-am cunoscut niciodată.

În esență, constelațiile familiale funcționează pe baza dinamicilor sistemice, anumite legi naturale care mențin echilibrul în cadrul unui sistem (în acest caz, familia). Există trei principii fundamentale pe care Hellinger le-a observat ca fiind vitale pentru sănătatea sistemului familial, intitulate legile iubirii:

Apartenența. Fiecare membru al familiei are dreptul să aparțină sistemului, indiferent de ceea ce a făcut sau de cum a fost perceput. Excluderea cuiva (din rușine, frică, vină) creează dezechilibru.

Ordinea. În sistemul familial, fiecare are un loc bine definit, iar ordinea este dictată, de obicei, de momentul