

„SUNT UN COPIL,

Pentru

DECI SIMT

binele tău

UNDE SUNT

și al copiilor

PĂRINȚII MEI”

din viața ta

BIBI SCHREUDER

1. Prefață	17
Copii și părinți	17
Ce sunt constelațiile?	19
2. Suntem animale de turmă.....	25
2.1. Conștiința personală	25
2.2. Individul în cadrul întregului sistem.....	27
2.3. Supraviețuirea întregului	29
2.4. Cunoașterea prin apartenența la un sistem	30
2.5. Învățarea presupune să devii neloial.....	32
3. Sistemele vor să fie complete.....	35
3.1. Conștiința sistemică.....	35
3.2. Comportamentul angajat.....	39
3.3. Comportamentul „imposibil”	41
4. A fi partener și a fi părinte	45
4.1. Copilul este cei doi părinți.....	45
4.2. Să ai voie să îți iubești ambii părinți.....	46
4.3. Să acționezi pe ocolite	48
4.4. Părinții nu pot divorța.....	49
4.5 „Câtă vreme ești supărat pe tatăl tău, eu îl voi ține aproape în inima mea.”	52
5. Frați și surori	57
5.1. Gândește-te o clipă la propria ta poziție ca soră sau frate	58
5.2. Copiii care au venit în locul unui copil decedat	58

5.3. Numirea unui copil după cineva.....	59
5.4. Care este ordinea pe linia copiilor.....	59
5.5. Ordinea din afara ordinii	60
5.6. Și moartea aparține.....	61
5.7. Acordarea unui loc	62
5.7.1. Exercițiu pentru a da un loc de drept.....	63
5.8. Certurile între frați repetă conflictele anterioare.....	64
5.9. Copiii de dinainte și copiii de după un eveniment important.....	66
5.10. Copiii care reprezintă o iubire anterioară a părinților	67
5.11. Copiii nelegitimi.....	68
5.12. Copiii se ceartă ca să o țină pe mama în viață.....	69
6. Copiii în familiile recompuse	75
6.1. Familia recompusă	75
6.2. Locul părintelui vitreg.....	77
6.3. Familia care este mereu în afara ordinii	77
6.4. Aranjarea la masă a familiilor recompuse.....	79
6.5. Creșterea copiilor împreună	80
6.6. Frate adoptiv sau soră adoptivă.....	81
6.7. Adopția.....	85
6.7.1. Care este locul părinților biologici?.....	85
6.7.2. A fi o mamă mai bună, a fi un tată mai bun	86
6.7.3. Tăierea rădăcinilor	87
6.7.4. Adopții din alte țări.....	89
6.7.5. Amintiri despre orfelinat	90
6.7.6. Când infertilitatea este motiv pentru adopție.....	90

6.7.7. Ce are de îndeplinit un copil adoptat?	91
7. Mersul la școală	95
7.1. Tipare.....	97
7.2. Conștientizarea tiparelor inconștiente	98
7.3. Descoperirea propriilor iluzii din copilărie	99
7.4. Un adult nu lasă goluri în sistem	100
7.5. Lasă soarta lor să fie în siguranță alături de tine!	100
7.6. Ce școală alegem pentru copilul nostru?	101
7.7. La fel ca noi	102
7.8. Problemele sunt soluții	103
7.9. Gestul matern, gestul patern	104
7.10. Mersul la școală pentru prima dată.....	105
7.11. Schimbarea școlii.....	106
7.12. Prietenos pentru copii, prietenos pentru părinți.....	108
7.13. Învățând din viitor	110
8. Copilul meu nu vrea să meargă la școală.....	113
8.1. Copiii sunt loiali propriilor părinți	113
8.2. Motive sistemice pentru a chiuli sau a refuza mersul la școală.....	114
8.3. Ce poți face în calitate de părinte	115
8.3.1. Exercițiu pentru acceptarea timpului petrecut la școală	116
9. O explorare în profunzime a gândirii sistemice	121
9.1. În conștiința personală	122
9.2. Ordinea în conștiința personală	123
9.2.1. Iluzia copilărească.....	125
9.2.2. Exercițiu pentru a spune da.....	127

9.3. Schimbul, (dez)echilibrul între a lua și a da în conștiința personală	129
9.3.1. Răzbunarea cu iubire	130
9.3.2. Exercițiu de la a primi la a lua	132
9.3.3. Primul schimb	133
9.3.4. Gesturile de conectare întrerupte	133
9.3.5. Excepții în schimb	134
9.3.6. Învățarea este un schimb	137
9.4. Toate cele trei principii	137
9.4.1. Experiment	138
9.5. În conștiința sistemică	139
9.6. Apartenența în conștiința sistemică	140
9.7. Schimbul în conștiința sistemică	142
9.7.1. Recunoașterea vinovăției	143
9.7.2. Restabilirea echilibrului în munca ta	144
9.8. Ordinea în conștiința sistemică	145
9.8.1. Tipare în principiul ordinii	145
9.8.2. Triangularea	145
9.8.3. Parentificarea	146
9.8.4. Experimentul cu aranjamentul mesei	149
9.9. Gândirea sistemică este gândirea „în sens invers”	151
9.10. Schimbarea trecutului este sortită eșecului	151
9.11. A fi hărțuit ca simptom	152
9.12. O datorie vrea să fie recunoscută	152
9.13. Tipare după schimbul întrerupt	153

10. Dificultăți de învățare	157
10.1. Performanța scăzută.....	159
10.1.1. Când soarta mea mai bună este de nesuportat	162
10.2. Dislexia.....	164
10.3. Discalculia	166
10.4. AD(H)D	167
10.4.1. AD(H)D ca problemă socială.....	167
10.5. TSA (tulburări din spectrul autist).....	170
10.6. Hipersensibilitatea	173
10.6.1. Ce poți face pentru a sprijini copiii foarte sensibili?	176
10.7. Anxietatea de performanță	177
10.7.1. Acționează dintr-un alt loc decât cel propriu	179
10.7.2. Condamnat la eșec: îndeplinirea misiunii altcuiva.	183
10.7.3. Eșecul dureros al unui vrăjitor	184
10.8. Meditație: resurse pentru învățare	185
11. Fenomenul de bullying (hărțuirea).....	189
11.1. Fenomenul hărțuirii înseamnă mai mult decât raportul agresor - victimă.....	189
11.2. A fi hărțuit	189
11.3. De unde vine pericolul?.....	191
11.4. A privi comportamentul ca indicator de direcție.....	191
11.5. Hărțuirea ca mod de a „re-aduce” pe cineva în sistem	193
11.6. Ajută hărțuirea pe cineva să-și ocupe propriul loc?	193
11.7. Este cineva hărțuit pentru a achita o datorie rămasă neachitată? ..	194
11.8. De ce hărțuiește o persoană care hărțuiește ?	195

11.9. Recunoaște că este așa cum este	197
11.10. Privind sistemic fenomenul hărțuirii	199
11.11. Pentru ce sunt subsistemele o soluție?	201
11.11.1. Ordinea funcțiilor și a timpului	201
11.11.2. Ordinea principiilor de conducere	202
11.11.3. Sistemele vor să fie complete	203
11.11.4. O constelație	204
12. Avortul	205
12.1. Avortul e mai mult decât o viață încheiată	207
12.1.1. Avortul contează	209
13. Îngrijorarea	213
13.1. Ce se ascunde sub îngrijorări?	213
13.2. Desfă nodurile grijilor de acum și din trecut	215
13.2.1. A te îngrijora pentru copilul tău	216
13.3. Latura sistemică a îngrijorărilor tale	218
13.4. Investigarea posibilei origini sistemice a îngrijorărilor tale	219
13.5. Comportamentul ciudat la adulți	221
13.6. Prieteni nepotrivți	222
13.7. Drogurile	224
13.8. Fără prieteni	226
13.9. Îngrijorare sau grijă	229
13.10. Preluarea locului de adult	232
14. Copii bolnavi	235
14.1. Părinți, aveți grijă de voi înșivă	235
14.2. Meditație: Despre boala copilului	238

14.3. Eczema ca exemplu	240
14.4. Boala completează funcția lipsă din sistem	241
15. Când copiii sunt atrași de moarte	243
15.1. Eu trăiesc	243
15.2. Urmând pe cineva	246
15.3. Sinuciderea ca soluție pentru nebunia din sistem	248
15.4. Agresiunea și victimizarea	249
15.5. Anorexia	250
15.6. Dependența	251
15.6.1. O căutare a laturii sistemice a dependenței	252
15.7. Ce este dificil de recunoscut?	254
16. Abordarea sistemică în viața de zi cu zi	257
16.1. Meditație: „Centrul Gol-Plin”	258
17. Forța evolutivă și mișcările conștiinței	261
17.1. Viața vrea să evolueze	261
17.2. Destinația	263
17.3. Destinația în sistemele familiale	264
Cuvânt de încheiere	267
Bibi Schreuder	268
Despre Maartje, traducător	270
Despre Judy Wilkins - Smith, editor	270
Institutul Bert Hellinger din Olanda	271
Echipa de traducători români	272

Meditații

Meditație: Resurse pentru învățare	185
Meditație-constelație: A te îngrijora pentru copilul tău	216
Meditație: Despre boala copilului	238
Meditație: „Centrul Gol-Plin”	258



De fiecare dată când vezi o lopățică pe marginea paginii, ai un exercițiu de făcut pentru tine.

2. Suntem animale de turmă

Încă de timpuriu învățăm să recunoaștem semnele care arată ce comportament este dezirabil și prin ce comportament riscăm să nu mai aparținem. De îndată ce te auzi vorbind despre „noi”, știi că faci parte din acel sistem. Știi – fără ca cineva să-ți fi spus vreodată asta – cum funcționează lucrurile la „noi” și că este diferit de cum funcționează la „ei”.

2.1. Conștiința personală

Pentru un copil, este vital să aparțină părinților și familiei. El preia tiparele acelei familii, este loial normelor și valorilor ei; astfel, copilul aparține, iar acest lucru îi conferă un sentiment de inocență, siguranță și protecție. De îndată ce devii neloial, făcând ceva ce „aici nu ar trebui făcut”, simți vinovăție și nesiguranță.

Acesta este un instinct primar. Odată, pe vremea când oamenii încă vâneau mamuți, o făceau în grup. Ca individ, nu ai fi supraviețuit dacă ai fi atacat un mamut înarmat doar cu o bâță. Trăiam și vânam ca o turmă. Animalele de turmă sunt cel mai în siguranță în mijlocul turmei; odată ieșite din ea, devin pradă ușoară pentru prădători. De aceea este important pentru puii din turmă să învețe că aparțin turmei și că a părăsi turma înseamnă moarte sigură. Ei învață rapid cum să aparțină turmei și ce trebuie sau nu trebuie să facă pentru a rămâne parte din ea. Funcția acestui instinct primar este, așadar, aceea de a te readuce pe cale atunci când ești în pericol să te îndepărtezi de turmă. Pe măsură ce te apropii de limitele apartenenței, ești ghidat de un sentiment de nesiguranță, vinovăție sau rușine. Iar pentru că aceste sentimente nu sunt plăcute, căutăm repede să vedem cum ar trebui să ne comportăm pentru a aparține din nou pe deplin. Și odată ce reușim, ne simțim din nou inocenți și mult mai în siguranță. În acest fel, suntem recompensați pentru loialitatea față de grup.

Bert Hellinger a numit acest mecanism conștiința personală. O știință lăuntrică potrivit căreia trebuie să fii loial pentru propria ta siguranță. Ea funcționează ca un organ de simț care îți indică atunci când ajungi la limita permisiunii de a aparține.

Această conștiință personală este un mecanism de supraviețuire pentru individ și asigură faptul că grupul rămâne întreg, cu limite clare. De îndată ce vorbești despre „noi”, aparții acelui grup, de îndată ce vorbești despre „voi” sau „ei”, acela este grupul căruia nu îi aparții. Fii atent la limbajul tău și

observă cât de des treci de la „noi” la „voi”, marcând astfel granițele dintre locul unde aparții și locul unde ceilalți sunt diferiți.

Această conștiință personală funcționează prin „bine” și „rău” pentru a marca granițele: răul nu ne aparține; binele este ceea ce putem integra. Tot ceea ce ne amenință viața este considerat rău. Așadar, rău devine și tot ceea ce este dificil, dureros, ceea ce ne întristează sau ne face să ne simțim neputincioși. Toate acele situații și sentimente cu care nu putem trăi sunt smulse din cartea noastră de istorie de către această conștiință personală pentru ca noi să putem merge mai departe cu viața noastră.

Așadar, am putea spune că, din cauza acestui instinct, noi, oamenii, avem tendința de a arunca tot ce este rău (dureros, rușinos, traumatic) peste gard și, totodată, avem tendința instinctivă de a ne teme sau de a ne încrede mai puțin în ceea ce este diferit de noi.

Nevoia de siguranță necesită granițe clare. O conștiință încărcată se simte rău și te ghidează să aparții din nou pe deplin. O conștiință curată se simte bine: ea arată că aparții pe deplin, că ești în siguranță. Așadar, această conștiință, bună și rea, nu îți spune nimic despre moralitate, ci doar dacă aparții sau nu.

Atacurile teroriste, de pildă, vor fi comise cu o conștiință curată: actul îi leagă pe teroriști și mai mult de grupul lor. (Iar dacă îți lipsește certitudinea pe care o oferă conștiința curată, nu vei putea aduna concentrarea necesară pentru a comite atacul...)

Așadar, poți face cele mai îngrozitoare lucruri cu o conștiință curată, atunci când aceste fapte te leagă de grupul tău. Gândește-te la luptătorii ISIS care arătau filme cu decapitări: majoritatea dintre noi am reacționat cu neîncredere – cum poate cineva să facă asta cu conștiința împăcată? Da, atât de puternic poate acționa acel instinct, acea nevoie de apartenență. Ea i-a legat pe luptătorii ISIS de grup, de sistemul Califatului. Iar asta le dădea o conștiință curată!

Când urmărești un documentar despre natură, cu turme de cai sau antilope care pasc pe stepă, poți observa că întotdeauna unul stă de pază. De îndată ce apare pericolul, el se asigură că toate animalele din turmă se pun în mișcare. Dar trebuie să existe în toate animalele din turmă un fel de „cunoaștere lăuntrică”, pentru că, dacă ar fugi în toate direcțiile, lupii ar avea pradă ușoară.

Așadar, se pare că există un instinct care le face să formeze o singură turmă compactă, capabilă să fugă ca un întreg.

Iar, dacă privim cu atenție, putem observa că, în interiorul turmei, animalele tinere și neexperimentate sunt protejate, iar cele experimentate formează un cordon închis în jurul lor. Un cordon care știe că prădătorul poate fi descurajat cu copitele și colții la vedere.

observă cât de des treci de la „noi” la „voi”, marcând astfel granițele dintre locul unde aparții și locul unde ceilalți sunt diferiți.

Această conștiință personală funcționează prin „bine” și „rău” pentru a marca granițele: răul nu ne aparține; binele este ceea ce putem integra. Tot ceea ce ne amenință viața este considerat rău. Așadar, rău devine și tot ceea ce este dificil, dureros, ceea ce ne întristează sau ne face să ne simțim neputincioși. Toate acele situații și sentimente cu care nu putem trăi sunt smulse din cartea noastră de istorie de către această conștiință personală pentru ca noi să putem merge mai departe cu viața noastră.

Așadar, am putea spune că, din cauza acestui instinct, noi, oamenii, avem tendința de a arunca tot ce este rău (dureros, rușinos, traumatic) peste gard și, totodată, avem tendința instinctivă de a ne teme sau de a ne încrede mai puțin în ceea ce este diferit de noi.

Nevoia de siguranță necesită granițe clare. O conștiință încărcată se simte rău și te ghidează să aparții din nou pe deplin. O conștiință curată se simte bine: ea arată că aparții pe deplin, că ești în siguranță. Așadar, această conștiință, bună și rea, nu îți spune nimic despre moralitate, ci doar dacă aparții sau nu.

Atacurile teroriste, de pildă, vor fi comise cu o conștiință curată: actul îi leagă pe teroriști și mai mult de grupul lor. (Iar dacă îți lipsește certitudinea pe care o oferă conștiința curată, nu vei putea aduna concentrarea necesară pentru a comite atacul...)

Așadar, poți face cele mai îngrozitoare lucruri cu o conștiință curată, atunci când aceste fapte te leagă de grupul tău. Gândește-te la luptătorii ISIS care arătau filme cu decapitări: majoritatea dintre noi am reacționat cu neîncredere – cum poate cineva să facă asta cu conștiința împăcată? Da, atât de puternic poate acționa acel instinct, acea nevoie de apartenență. Ea i-a legat pe luptătorii ISIS de grup, de sistemul Califatului. Iar asta le dădea o conștiință curată!

Când urmărești un documentar despre natură, cu turme de cai sau antilope care pasc pe stepă, poți observa că întotdeauna unul stă de pază. De îndată ce apare pericolul, el se asigură că toate animalele din turmă se pun în mișcare. Dar trebuie să existe în toate animalele din turmă un fel de „cunoaștere lăuntrică”, pentru că, dacă ar fugi în toate direcțiile, lupii ar avea pradă ușoară.

Așadar, se pare că există un instinct care le face să formeze o singură turmă compactă, capabilă să fugă ca un întreg.

Iar, dacă privim cu atenție, putem observa că, în interiorul turmei, animalele tinere și neexperimentate sunt protejate, iar cele experimentate formează un cordon închis în jurul lor. Un cordon care știe că prădătorul poate fi descurajat cu copitele și colții la vedere.

Se pare că acest instinct de supraviețuire le transmite animalelor neexperimentate: „Intră și ești în siguranță!” Și, de asemenea: „Dacă nu aparții grupului, vei muri!”

Pentru noi, oamenii, acest instinct primar de supraviețuire funcționează încă la fel. De îndată ce facem ceva care ne aduce la limita apartenenței, apare senzația de conștiință încărcată, iar instinctul strigă: „Dacă nu te adaptezi repede, vei muri!”

Dacă nu știi cum să aparții grupului tău, asta se simte ca o agonie. Persoanele care au fost hărțuite mult timp vor recunoaște această frică de moarte, pentru că celui hărțuit i se transmite mereu că nu aparține, orice ar face.

2.2. Individul în cadrul întregului sistem

Loialitatea ne leagă de sistem și ne asigură că, atât ca indivizi, cât mai ales în copilărie, suntem în siguranță. În același timp, aceste loialități ne aduc și în situația unui conflict de loialitate.

Se pare că aceasta este școala vieții, pentru că, fiind confrunțați cu aceste conflicte interioare, învățăm să trăim și să supraviețuim în tot felul de situații. Treptat, învățăm să fim mai individuali atât prin faptul că găsim modalități de acțiune independent de grup, cât și prin faptul că învățăm să avem grijă să nu ne pierdem dreptul de a aparține.

Cu toții purtăm încă acel instinct adânc înrădăcinat care îți spune cum să supraviețuiești ca parte a întregului: te porți „așa cum ne comportăm noi aici”, îți ai locul tău în ordine și iei și oferi în așa fel încât relațiile de aici să rămână intacte. Dacă rămâi loial acestui lucru, ești în siguranță și aparții.

Dar, din păcate, viața noastră este puțin mai complicată. De-a lungul evoluției, am devenit tot mai individuali, dar și animale de turmă în același timp. Iar această mișcare – privită din perspectiva evolutivă – nu este deloc atât de veche. Instinctele de turmă au existat de mult mai mult timp și sunt mult mai adânc înrădăcinate decât tiparele care servesc supraviețuirii individuale.

Pentru că este un mecanism existențial de supraviețuire, uneori este dificil să-ți urmezi propriul drum ca adult. Acest instinct primar, de care avem atâtă nevoie în copilărie, continuă să insiste că este primejdios să te dezvolti altfel decât „așa cum s-a făcut mereu”... Dar noi am evoluat în oameni care pot sta pe propriile picioare și care pot trăi în mai mult de zece sisteme în același timp. (În timp ce majoritatea animalelor de turmă trăiesc toată viața doar într-unul, cel mult două sisteme!). Totuși, acest instinct primar nu a evoluat odată cu noi.

Când ești copil, ai într-adevăr nevoie de aceste instincte de turmă pentru că, fiind copil, ești complet dependent. Dacă atunci când ești bebeluș nu ești îngrijit de ceilalți, dacă nu primești căldură și hrană, vei muri în câteva ore. Dar și obținerea unui loc în „turmă”- adică în familie, în mediul tău – depinde de felul în care răspunzi.

Dacă reacționezi altfel decât de obicei, ești considerat „diferit”. Iar dacă ești diferit, este mai complicat să mergi pur și simplu odată cu întregul. Schimbul dintre a lua și a da se dezechilibrează adesea, devine mai greu să-ți găsești un loc în grupuri, pentru că grupul trebuie, de multe ori, să ofere mai mult decât în cazul unui copil „normal”. Iar uneori, forța instinctelor de turmă este atât de mare încât cineva care nu este „normal”, adică nu se încadrează în standardele lui „așa aparții la noi”, ajunge exclus.

De cele mai multe ori, părinții și familia vor avea flexibilitatea de a face tot ce este nevoie pentru a integra pe deplin un copil care este diferit. Până la urmă, este copilul familiei, deci „unul de-al nostru”. Însă, pentru că, la rândul nostru, ca familie, facem parte din entități mai mari, cum ar fi familia extinsă, mediul, societatea, depindem și de normele acestora pentru a aparține. Așadar, în viață, balansăm continuu între tot felul de loialități față de diferite sisteme din care facem parte. Viața ne cere să ne asumăm tot mai mult propria individualitate, pentru ca, la maturitate, să putem contribui conștient la întreg.

Așadar, scopul vieții nu este să devii un individ independent, ci să devii un individ parte din întreg, într-un mod care să îți permită să contribui la acel întreg.

Poți contribui menținând schimbul dintre a lua și a da. Schimb nu doar într-o relație unu-la-unu, ci și contribuind la schimbul social, prin a transmite mai departe altora ceea ce ai primit și ai dezvoltat. Contribui, de asemenea, la întreg asumându-ți locul tău în fiecare sistem din care faci parte. Prin asta asiguri ordinea și, implicit, siguranța acelor sisteme, astfel încât fiecare să își poată îndeplini propria funcție în cadrul sistemului. Într-un sistem familial, te poți gândi la rolul de soră sau frate.

Dacă tu, ca soră mai mică, îți iei cu adevărat locul de soră mai mică și nu încerci, de fapt, să fii la fel sau mai mare decât frații sau surorile mai mari, atunci asta aduce liniște și economisește multă energie în menținerea relației dintre frați și surori. De fapt, de cele mai multe ori, o energizează!

Într-un sistem organizațional, te poți gândi la funcția de angajat și la existența unui manager deasupra ta. Dacă angajatul formulează judecăți despre manager, el sau ea iese din ordine. Se poziționează pe sine mai sus decât îi permite poziția sa și își asumă o postură deasupra managerului. Această situație consumă multă energie din partea ambilor, iar mișcarea dintre a lua și a da se dezechilibrează, punând în pericol siguranța întregului sistem.