

Cuvânt-înainte

Bert Hellinger m-a zguduit, mi-a scuturat din temelii convingerile și a reușit să-mi ajungă la suflet. M-am trezit că reacționez indignată la scrierile și la cuvintele lui, după care am devenit din ce în ce mai curioasă. La prima vedere, multe dintre ideile sale mi se păreau extrem de familiare: „Momentul în care devii mamă este foarte, foarte important.“ Pentru numele lui Dumnezeu! „Onorează-ți tatăl și mama!“ Sună destul de catolic, nu? „Nu-ți critica părinții, acceptă-i așa cum sunt!“ Dar mi-au făcut niște lucruri îngrozitoare... „Femeia trebuie să își urmeze bărbatul.“ Crezi că e bine?

Da. Consider că activitatea terapeutică a lui Bert Hellinger este pur și simplu fascinantă. L-am urmărit timp de trei zile și am văzut cum lucra, în fața a 400 de persoane, unele suferind de boli grave. Într-o primă fază, interacțiunile erau tipice vieții de zi cu zi, emoționante și captivante. După aceea, treptat și imperceptibil, noi, cei care observam, am trecut de la un statut neutru la dramele „familiale“, povestea fiecărui participant începând să se facă auzită. Evenimente care la prima vedere păreau lipsite de importanță au căpătat brusc relevanță: „Da... de fapt, am o soră vitregă...“ Îmi aduc aminte cum lacrimile au început să curgă râuri în momentul în care unul dintre participanți a îngenuncheat în fața mamei lui: „Vaaaaai, despre asta era vorba?“ La finalul serii, mi-am dat seama că sunt pur și simplu epuizată. Cum de era posibil așa ceva, în condițiile în care nu făcusem altceva decât să mă uit?

Cum de era posibil ca acele cuvinte pioase să capete brusc însemnătate în activitatea terapeutică? Ce semnifica faptul că trebuie să ai o atitudine smerită în fața părinților tăi sau să ceri binecuvântarea tatălui? Era adevărat că o scuză poate fi considerată „inadecvată”? Putem oare să respingem iertarea, doar pentru că are, într-o anumită măsură, o conotație de aroganță? Ce îl ghida pe acest om în activitatea lui de terapeut și cum reușea să ajungă la acele puncte oarbe din gândirea noastră încadrată în zona de confort? Cum putea:

- să caute iubirea în cazurile de incest?
- să considere că sentimentul de vinovăție din perioada nazistă era ceva inevitabil (în sensul că oamenii respectivi știau că ar fi putut lupta pentru ceea ce era corect)?
- să creadă că indignarea este forța din spatele violenței (esențială însă în lupta împotriva nedreptăților)?
- să aducă în discuție respectul față de bărbați în problemele legate de emanciparea femeilor? (Cum să respecti bărbații dată fiind lipsa de respect cu care ei au tratat femeile?)
- să vadă vinovăția resimțită de părinții care au adoptat copii? (Adopția este un lucru bun și în mod cert benefic la nivel social.)
- să ajungă la concluzia că legăturile familiale sunt o sursă de libertate? (Este extrem de important ca, practic, copiii să se separe de părinții lor.)
- să caute împăcarea cu propria soartă (în condițiile în care noi suntem responsabili asupra propriilor vieți).

Toate aceste întrebări, dar și altele, îmi tot treceau prin minte. Însă esența fascinației mele față de munca lui Hellinger se reducea pur și simplu la felul în care mă influențase. Indiferent că îi puneam în practică învățăturile, că îi citeam cărțile sau că stăteam de vorbă (așa cum s-a întâmplat ulterior), aveam

mereu un straniu sentiment de pace și de liniște – o senzație de relaxare și de bunăvoință îndreptată către mine și către lume, în general. De ce? Poate prin prisma faptului că el însuși căuta neîncetat iubirea din spatele tuturor greutăților, încercărilor, bolilor și suferinței. Vorbele lui pot părea de modă veche, când îl auzi discutând despre smerenie, bunătate și milă, despre binecuvântarea din partea părintelui, despre darul vieții sau despre împăcare. Doar că ele reflectă sfera sufletului. Psihologia modernă, orientată mai degrabă spre analiză, nu are mulți termeni din această zonă. E ca și cum ar construi un pod către o realitate în care nu există un limbaj desemnat pentru mișcările sufletului. Totul mi se părea straniu. Cine era acest bărbat care mă impresionase într-un asemenea fel, dincolo de capacitatea mea de înțelegere?

Hellinger poate fi foarte brusc și hotărât în relația cu cei care apelează la el pentru terapie. Este chiar extrem de ferm când crede că e cazul. Mulți îl consideră autoritar. Nu se teme absolut deloc să își susțină sus și tare opinii atât de curajoase încât alții nu îndrăznesc nici măcar să se gândească la ele. Este tipul de om înclinat mai degrabă să reflecteze decât să ia în considerare exteriorul.

Acest psihoterapeut, care preferă să se considere un soi de îngrijitor al sufletului, evită să se exprime la fel ca terapeutii, preoții sau activiștii implicați în sfera întrajutorării – acei autointitulați reprezentanți ai săracilor, defavorizaților, văduvelor și orfanilor. Cuvintele acestor oameni extraordinari, dar și mărețele obiective ale educației și terapiei pălesc în comparație cu limbajul cât se poate de simplu al lui Hellinger. Și chiar și mai greu de înțeles este faptul că nici măcar nu vrea să știe foarte multe detalii. Ciudat, nu?

În general, terapia presupune să întoarcem pe toate părțile fiecare suferință umană și să o analizăm cu o lupă, ca și cum am împărți-o în niște bucăți mici, mici. Hellinger pune întrebări legate doar de evenimentele petrecute în cadrul familiei, nu

despre sentimentele sau gândurile aferente acestor evenimente sau despre senzațiile care îl încearcă pe pacient „aici și acum“. „Nu“, spune el întrerupând de la primele semne pe cineva care se vaită că a avut un tată rău sau o mamă acaparatoare, „te rog să treci mai departe și să îți alegi pur și simplu persoane din public care să îți reprezinte membrii familiei.“

La un moment dat, a lucrat cu un bărbat care, în urma unui accident, își pierduse soția și fiul. Evenimentul în sine fusese atât de brutal, încât toți cei din public erau parcă paralizați când l-au auzit povestind. Hellinger, care stătea în partea opusă, l-a ascultat cu atenție, după care a spus pe un ton blând: „În regulă, dar acum haide să configurăm constelația.“ Mi-e imposibil să redau felul în care a înțeles cum să se poziționeze față de bărbatul respectiv și să vadă în perspectivă moartea celor două persoane dragi, după care să îl îndrume cu căldură înapoi spre viață, în puține cuvinte și cu o siguranță plină de bunătate și grație, impresionantă pentru toți cei din încăperea. Pentru că el chiar așa și este: un om blând, plin de căldură și pe deplin conectat prin compasiunea de care dă dovadă.

În cele din urmă, ne-am întâlnit față în față și am discutat despre lungă mea listă de întrebări, mai întâi într-un studio radiofonic, iar mai apoi la el în birou, în camera lui de lucru. A fost pur și simplu extraordinar că a acceptat să stăm de vorbă. Firește, mai sunt o mulțime de întrebări rămase fără răspuns sau detalii neexplicate referitoare la activitatea pe care a desfășurat-o, dar pentru început eu zic că e suficient.

Dialogul cu Bert Hellinger este o invitație la un roller-coaster de gânduri și sentimente. Provoacă, fascinează, impresionează și deranjează... o combinație care ne hrănește spiritul și ne stimulează gândirea, care altfel ar fi rămas într-o stare de inerție. Și nu-mi dau seama cum, dar la final vei vedea lumea dintr-o perspectivă mult mai tolerantă.

Gabriele ten Hövel

Mă înclin în fața a ceea ce este Psihoterapia fenomenologică

Observarea fără o intenție anume

Spuneți în mod repetat că psihoterapia pe care o practicați este una fenomenologică. În ce tradiție credeți că vă înscrieți?

Fenomenologia este o metodă filosofică. Pentru mine înseamnă să mă plasez pe mine în contexte și conexiuni mai ample, fără să fie nevoie să le înțeleg. Le accept fără intenția de a ajuta sau de a dovedi ceva. Mă supun lor, fără să îmi fie teamă de ceea ce ar putea apărea, astfel că lucrurile înspăimântătoare care ies la suprafață nu mă sperie. Fac față la orice, indiferent despre ce este vorba.

Într-o constelație, mă uit la toți, inclusiv la cei care nu sunt prezenți. Îi am pe toți în raza vizuală, după care, când am o imagine de ansamblu, încep să îmi dau seama ce se petrece în spatele fenomenului.

De exemplu, este posibil ca într-o constelație să văd deodată că un copil a fost ucis. Nu e ceva vizibil, ci o chestiune aflată în spatele fenomenului propriu-zis. Există ceva care îmbracă o formă, un factor esențial în comportamentul celor din familie. Este posibil ca această calitate esențială să nu fie vizibilă, dar să iasă la lumină prin observarea fenomenului. Pur și simplu iese la suprafață. Vorbim aici despre o abordare fenomenologică.

Această abordare nu are legătură cu nicio școală și nici nu poate reprezenta una, fiindcă nu presupune să luăm în calcul

ceva ce a făcut cineva. Fiecare trebuie să învețe să participe la fenomen și să se confrunte cu el, fără să aibă o anumită intenție sau să îi fie frică. După aceea, oamenii pot avea ei înșiși revelații.

Acest tip de atenție presupune un anumit cadru?

Da, există niște granițe. De exemplu, lucrez cu o familie și observ toate fenomenele care au legătură cu vina sau conștiința. Atenția îmi e îndreptată spre aceste două fenomene în mod special. Nu te poți uita la tot deodată, e imposibil. Trebuie să ai un cadru.

Iubirea

Cum ați ajuns în punctul în care vă aflați acum? Cum ați înțeles tot ceea ce se petrece?

Mai întâi de toate intervine experiența, apoi explicațiile. O să îți ilustrez puțin ce înseamnă fenomenologia.

Fac la cursurile mele un exercițiu în care participanții lucrează în grupuri de șase. Cinci din cei șase vor sta într-un semicerc, iar al șaselea va sta în fața lor. Fiecare dintre cei cinci trebuie să se uite la al șaselea în deplină conștiință, extrem de atent la tot ceea ce se petrece. Va privi acea persoană cu iubire și fără să o judece, așteptând până când aceasta se va ilumina. Deodată, fiecare va putea sesiza ceva esențial despre ea, un detaliu pe care îl vor împărtăși celorlalți. În plus, pe parcursul procesului, e clar că persoana observată se va schimba sub ochii lor. Înseamnă nu numai că această conștientizare este receptivă, ci și că va crea un câmp de energie și că va avea efecte în exterior. Celor care participă, experiența li se pare uluitoare.

Din acest exercițiu, putem deduce câteva dintre liniile directoare ale fenomenologiei. În primul rând, conștientizăm că fiecare dintre noi avem nevoie de iubire. Trebuie să îi acceptăm pe oameni cu soarta lor, cu familiile și cu problemele lor.

În al doilea rând, trebuie să existe o anumită distanță. Dacă te implici (și mulți terapeuți o fac), îți pierzi capacitatea de conștientizare. Intimitatea intensă creată prin acest tip de conștientizare este posibilă doar de la distanță, neputând fi obținută dacă ne apropiem foarte mult. Nu există nicio intenție personală și se referă doar la ceea ce este și ce produce efecte – nimic mai mult.

Întregul

Lipsa intenției personale înseamnă să nu facem proiecții și, ca observatori, să nu avem niciun fel de sentimente?

Primul aspect care trebuie exclus este intenția de a ajuta – iată și prima curățare. Al doilea este să ne confruntăm fără teamă cu lucrurile care pot fi înspăimântătoare. De foarte multe ori, când văd un lucru într-o manieră anume și spun ceea ce văd, pentru mine poate fi o situație amenințătoare, prin prisma răspunsurilor și acuzațiilor celor din jur.

Primul meu impuls ar fi să spun că atunci când cineva observă ceva cu iubire și fără să aibă vreo intenție personală, de aici vor porni doar lucruri bune.

Nu, nu întotdeauna. O să-ți dau un exemplu, ca să înțelegi mai bine ce vreau să spun. Acum ceva vreme, la cursurile mele a participat un tânăr. Imaginea pe care am avut-o vizavi de el a fost că nu va trăi foarte mult. Privea într-o anumită direcție și mi-am dat seama imediat că se uita spre moarte. L-am rugat să se uite într-acolo și i-am spus să îmi mai dea puțin timp. În acest fel, a identificat o conexiune cu o forță mai profundă. Când am redat însă întâmplarea în sine, răspunsul cel mai des întâlnit a fost: „Hellinger îl conduce pe acest tânăr către propria moarte.“ Evident, sună îngrozitor dacă citești sau auzi povestea și nu experimentezi ceea ce s-a petrecut în realitate. Este însă genul de detaliu cu care trebuie să te confrunți fără teamă.

Ați spus că persoanele care fac acest exercițiu trebuie să privească totul cu iubire, dar nu toți simt astfel. Unul dintre participanți poate că are un sentiment de agresivitate, altul face tot felul de proiecții... și tot așa.

Când lucrez cu persoane pe care nu le cunosc, îmi e mai ușor să mă uit la ele cu iubire. Iubirea nu înseamnă că îmi doresc totul pentru ele, ci că le accept așa cum sunt, fără să le judec. De exemplu, dacă privești copacii în acest fel, vei descoperi că fiecare arbore în parte este minunat, indiferent de felul în care a crescut. La fel stau lucrurile și cu oamenii. Iubirea înseamnă să recunoști și să accepți că tot ceea ce există este frumos și bun.

Efectele

Cu o asemenea atitudine, te poți conecta la diferite surse de conștientizare sau forțe declanșatoare, de exemplu la energia necesară evoluției. În momentul în care, în urma unei asemenea conștientizări, apare o rezolvare, are un efect cât se poate de direct. Atunci vezi și cum participanților li se luminează figurile.

Uneori nu sunt sigur dacă ceea ce am conștientizat are legătură cu situația concretă, așa că trebuie să testez puțin. Dacă fețele participanților nu se luminează, observațiile mele nu valorează nimic, indiferent cât de înțelepte pot părea. Imediat după aceea, ceva începe să se miște, fiindcă eu însumi sunt în armonie cu energia pozitivă din persoana respectivă. Odată ce ea s-a conectat la acea energie, eu personal nu mai am nimic de făcut.

Contrariile

De ce? Pare ceva magic.

O să-ți răspund redând spusele lui Jacob Steiner¹, care susținea că avem o părere despre ceva doar în opoziție cu altceva.

¹ Jacob Steiner (1969), *Rilke's Duineser Elegien* (ed. a 2-a, p. 78), Francke.

Conștiința noastră este pur dialectică. În dialectică – conform lui Hegel – fiecare antiteză reduce parțial teza, descoperind deficitele. În gândirea structurată dialectic, pericolul este acela că, odată cu simpla cunoaștere a structurii, există riscul ca ideile cuiva să se dovedească a fi relative. Dacă ești capabil să îți imaginezi posibilitatea contrară, viabilitatea tezei este diminuată. Dacă eu personal conceptualizez iubirea ca fiind opusul urii și le acord o pondere egală, atunci iubirea este neutralizată prin ură. Ca să vedem ceva clar, suntem obligați să separăm acel lucru de „celălalt“.

Fenomenologia este diferită, nefiind o gândire dialectică. Contrariile sunt incluse în conștientizare, ca o singură unitate – bine și rău, de exemplu, sau mișcări politice opuse. Ideile care pornesc de aici nu pot fi contrazise. Când spun anumite lucruri, mulți îmi răspund pe loc: „E posibil să fie invers.“ Este antiteza care distruge teza. Dar adevărata antiteză va reprezenta o nouă recunoaștere. De exemplu, am descoperit ceva legat de o anumită ordine, iar altcineva a găsit alta, despre care mi-a și povestit, astfel că am acumulat și mai multe informații. Noua cunoaștere nu este o antiteză care să îmi spulbere mie teza, ci cele două mai degrabă se completează, formând o sinteză. Aspectul cel mai distructiv legat de antiteză constă în faptul că reprezintă o opoziție gândită fără să se bazeze pe o nouă conștientizare.

Ce anume ne atrage la o antiteză?

O antiteză îmi dă iluzia că de mine depinde să gândesc tot ce doresc. De fiecare dată când intru în contact cu ceva nou, pot construi o antiteză care nu e neapărat legată de realitate. Acest lucru aduce cu sine un sentiment de libertate, permițându-mi să îi includ și pe ceilalți în problemă și să distrug ceva fără să trebuiască să fac la schimb altceva constructiv.

Dacă aș proceda la un nivel fenomenologic și aș descrie realitatea așa cum este, atunci aș renunța la libertatea de a gândi

sau a spera la ceva diferit. Mă plec în fața realității și, astfel, câștig libertatea de a acționa. Construirea unei antiteze îmi oferă libertatea de a-mi imagina lucrurile altfel decât sunt. Ce se poate realiza însă având o asemenea libertate?

Libertatea

Este o perspectivă care ne induce un sentiment de neliniște. Ideea dvs. de libertate diferă în mod fundamental de gândirea de după perioada Iluminismului. Spuneți, de fapt, că oamenii nu sunt liberi, ci mai degrabă...

Libertatea de care dispunem este limitată. Pot alege un drum de urmat din mai multe pe care le am la dispoziție, dar drumurile sunt deja prestabilite. De exemplu, pot milita împotriva unei anumite ordini, dar nu stă în puterea mea să controlez consecințele, fiindcă acestea sunt, nu altele. Pornind de aici, libertatea înseamnă să fiu conștient de faptul că voi suporta consecințele propriilor fapte. Dacă fac acest lucru, sunt capabil să acționez.

Am libertatea de a mă gândi la o mulțime de lucruri diferite, dar dacă mă gândesc la fiecare posibilitate, ce energie îmi mai rămâne ca să și acționez? Dacă procedez raportându-mă la fenomenologie și identific aspectele esențiale, voi avea energie și spațiu ca să acționez. În acest spațiu definit, experimentez libertatea.

Mai există o concepție larg răspândită, și anume că dacă suferi vreme îndelungată dintr-o anumită cauză, atunci cauza respectivă cel mai probabil că e corectă. Este ca și cum am justifica suferința în loc să admitem că este realmente momentul să trecem mai departe, la altceva.

Credința în umanitate

Ați făcut parte dintr-un ordin misionar catolic și ați fost criticat că sunteți prea catolic și că interpretați Biblia în timpul terapiei. Ce efect a avut faptul că ați părăsit acel ordin?

Am trecut demult de asta. Nu a fost nicio ruptură când am plecat și nu am nimic de reproșat nimănui. Doar că pentru mine e ceva ce aparține trecutului, la fel și credința respectivă. Țin de trecut, iar eu personal am mers mai departe. Există multe aspecte prin care tot acest trecut are și acum efecte benefice, dar nu sunt atașat de el.

Am o relație prietenoasă cu pastorul de aici și respect ceea ce face. Dacă îmi imaginez o lume fără pastori, sunt de părere că ar fi o mare pierdere. Cred că e un lucru bun, dar nu mai intră în sfera mea de preocupări. Sprijin religia și o respect.

Valorile dvs. s-au schimbat din momentul în care ați părăsit ordinul religios și v-ați îndreptat spre psihoterapie?

Da. Am văzut o mulțime de lucruri în psihoterapie, care au avut un efect profund asupra mea. De exemplu, în terapia copilului interior, când oamenii relatează fapte îngrozitoare din propriul trecut, terapeutul lăcrimează uneori, pur și simplu fiindcă a fost impresionat. Am fost copleșit de faptul că un terapeut se poate simți atât de plin de compasiune față de un terț fără să îi ceară nimic.

În Africa de Sud, am urmat o universitate de stat și îmi amintesc și acum cât de uimit am fost că oameni care nu aderaseră la nicio religie anume puteau fi atât de buni. Aveam convingerea că doar cei religioși sunt buni și au o viață ghidată de moralitate. Nu e adevărat. Dimpotrivă, am cunoscut persoane care nu credeau în ceva anume, dar erau extrem de sensibile la sentimentele altora. Din această experiență am învățat ce înseamnă respectul și onoarea, dar și că ele nu apar pur și simplu fiindcă scrie undeva că trebuie să îi iubim și să îi respectăm pe ceilalți.