

Este mai ușor să suferim decât să acționăm

Multor clienți, adesea bolnavi terminali, le este dificil să adopte atitudinea interioară și să enunțe frazele-soluție preconizate de terapeut. În viziunea lui Hellinger este mai ușor să suferim decât să acționăm. Avem cu toții un tip de gândire magică, care devine o reprezentare specială a iubirii: „Iubirea înseamnă să devenim la fel ca părinții noștri” sau „Să facem la fel ca ei”. Iubirea mea de copil îmi dictează să le urmez destinele. Și există în copil această „reprezentare secretă pe baza căreia, datorită suferinței și morții mele, celălalt va fi salvat sau se va însănătoși”. Este un tip de gândire magică, dar și naivă, căci copilul nu trebuie să intervină. Copilul își imaginează că dacă reia pur și simplu un destin, orice salvare va veni din suferință.

În schimb, soluția cere forță și acțiune: „Rămân și știi că mă vei binecuvânta, chiar dacă mai rămân.” Spre deosebire de gândirea magică, acesta este un act religios în sensul cel mai profund. Renunțăm să mai credem că propria noastră suferință ar avea un fel de forță eliberatoare și ne dedicăm vieții așa cum este ea, cu toate limitările ei. (FS:81).

Când mă gândesc la fericirea care provoacă suferință, îmi amintesc de o tânără care venise la o consultație. „Nu am bani și deci mai mult ca sigur că nu voi putea reveni la o a doua consultație”, mi-a spus ea încă de la început. Avea deja la activ mai multe tentative de sinucidere, despre care vorbea cu o figură luminoasă. Privind-o, s-ar fi crezut că povestea despre un câștig la loto sau despre cum îl întâlnește pe Făt-Frumos. Însă în același timp spunea că era complet depresivă, că nu avea nicio motiva-

ție să trăiască, că avea la activ zece ani de psihoterapie și de internări în clinici de psihosomatică și că totul i se părea oribil. Cu toate acestea, era izbitor cât de strălucitoare părea!

Am întrebat-o cum ar fi fost dacă a doua zi s-ar fi întâmplat o minune și toate problemele ei s-ar fi rezolvat. Mai întâi, ochii i-au devenit triști. A amuțit, iar apoi, cu o voce moale, spuse după câteva ezitări: „Ar trebui să nu mai aștept să ies la pensie și să mă duc la muncă. Și ar mai trebui probabil să reflectez la viața în cuplu.” Apoi s-a supărat pe mine: „Spuneți prostii! Astfel de minuni nu există! N-o să reușiți dumneavoastră ce n-a reușit niciun medic sau terapeut în zece ani! Asta mai lipsea! Nimeni nu mă poate ajuta”, a țipat ea. Era evident că venise la consultație numai ca să i se confirme că era un caz disperat. Această idee avea pentru ea ceva reconfortant. Persoanele care reacționează ca această tânără fac în general obiectul unor încercături sistemice, cum ar spune Hellinger. „Sufletul de copil” al acestei cliente era în mod evident fericit să se poată simți solidar cu destinul tragic al familiei sale. Nu cunosc evenimentele care au dus la această situație, căci ea nu era pregătită să abordeze tema familiei și nici nu s-a mai întors la terapie. Chiar și un onorariu foarte redus i s-a părut foarte scump... Experiența arată că persoanele care sunt mândre de suferința lor și care radiază în timp ce vorbesc despre ea se solidarizează inconștient cu suferința unui alt membru al familiei. Cel care alege fericirea trebuie s-o plătească prin despărțirea de sufletul lui de copil.

Efectul imaginii vindecătoare

Imaginile vindecătoare găsite în timpul constelațiilor acționează asupra familiei reale, chiar și fără știrea ei. Iată un exemplu: „O tânără femeie a supraviețuit unei tentative de sinucidere. În constelație, a devenit evident că cea care voia să plece era de fapt mama, iar fiica luase asupra ei această povară, în locul mamei. Iar mama ducea dorul tatălui său, care se înecase. În constelație, a fost introdus tatăl mort și a fost plasat lângă mamă. Soluția a apărut în felul următor: mama s-a sprijinit de tatăl ei și i-a spus cu fermitate fiicei sale: rămân. În acest mod, fiica n-a mai avut nevoie să o urmeze pe mamă. Tatăl clientei își însoțise fiica la workshopul de constelații și era prezent în sală. Mama rămăsese acasă, în Germania, în timp ce constelația se derula în Elveția, într-o duminică dimineață. În același timp, în acea dimineață de duminică, mama traversa un pod. Acest pod traversa fluviul în care se înecase tatăl ei. De fiecare dată când ajungea la pod, mama avea obiceiul de a se sprijini de balustrada stângă a podului, de a privi în amonte față de locul unde se produsese accidentul și de a spune o scurtă rugăciune pentru tatăl ei. În acea dimineață, intenționa să-și spună rugăciunea, ca de obicei. Însă în acel moment, s-a simțit apucată de umăr și condusă spre celălalt capăt al podului. Acolo a avut un sentiment de bucurie intensă, pe care nu și l-a putut explica. Și-a întors capul în avalul fluviului și a avut brusc următorul sentiment: acum am dreptul să înot în curentul vieții. Cu alte ocazii, își amenințase în repetate rânduri familia cu sinuciderea. Dintr-odată, această intenție îi dispăruse. Ceva acționase de la distanță, fără ca mama să aibă

nici cea mai mică informație despre subiectul constelațiilor familiale.” (AWI:83/84)

Un alt exemplu: într-o constelație cu simboluri, a devenit evident că un băiat de nouă ani se identificase cu fratele tatălui. Unchiul se sinucisese cu otravă, iar copilul dorea să-i împărtășească destinul. Așa cum mi-a povestit tatăl, fiul lui era un copil nervos, hiperactiv. În același timp, stătea mereu deoparte. La fel și la școală, crea mereu probleme.

Copilul nu știa că avusese un unchi sinucigaș în familie, însă după constelație, tatăl i-a vorbit de el pe scurt. Băiatul s-a arătat imediat interesat și a pus multe întrebări. A cerut să vadă o poză cu unchiul său. Tatăl a găsit una și i-a arătat-o. Fiul a insistat să-i rămână lui și a așezat-o la vedere, în camera lui. Cum mi-a povestit tatăl ulterior, copilul a devenit mult mai calm și mai echilibrat.

Terapeutul Albrecht Mahr a arătat cât este de important ca pacientul să nu se bazeze numai pe experiența de moment a constelației, ci să se lase însoțit de imaginea acestei constelații în viața de zi cu zi. Ar fi naiv să credem că a lucra propria constelație ar rezolva dintr-odată toate problemele. Clientul este invitat ca la fiecare contact cu membrii familiei sale, să-i întâmpine pe baza perspectivei reparatoare, apărute în constelație. Chiar și noile probleme care apar în familie își pot găsi o rezolvare optimă, dacă ne poziționăm interior în postura corectă, descoperită la constelație.

Când vine vorba de contact cu familia, asta include și contactul interior, care se stabilește atunci când ne gândim la un membru al familiei. Nu trebuie să uităm că timp de decenii întregi, clientul a trăit cu o imagine falsă despre familia sa. Uneori este

nevoie de câțiva ani, pentru ca imaginea reparatoare să prindă rădăcini profunde în client. Din acest punct de vedere, nu este corect să numim psihoterapia sistemică o terapie scurtă. Dimpotrivă, este o terapie de lungă durată, în care clientul se implică pe propria răspundere.

Soțul „potrivit“ și soția „potrivită“

Multe s-au scris deja despre modalitatea de a ne găsi soțul „potrivit“ și soția „potrivită“. Unui cuplu care nu reușea să se hotărască în alegerea partenerului, Hellinger i-a relatat povestea unui tânăr care nu se putea hotărî să cumpere o mașină, cu toate că ardea de nerăbdare să se plimbe cu ea prin zonă. S-a hotărât să mai amâne un an. Poate modelele din noul sezon ar fi fost mai bune. Dar în anul următor, a găsit alte motive și a mai așteptat încă un an.

E de așteptat ca povestea să nu se sfârșească bine. În cele din urmă, a intrat în panică. De pe o zi pe alta, a vrut neapărat să cumpere o mașină, oricare ar fi fost ea. În graba sa, a fost zdrobit de un camion. În cele din urmă, Hellinger i-a dat cuplului acest sfat: „soțul sau soția potrivită se găsește rareori. În general, e de ajuns să găsești soțul bun sau soția bună.“ (FWW:16)

Ce facem atunci cu sentimentele îmbătătoare de dragoste sau cu pasiunea? Această poveste nu e oare prea severă? În niciun caz nu i se poate reproșa lui Hellinger că banalizează problemele. În istorioarele sale, pe care le povestește adesea bucurosi chiar și în terapie, el subliniază în mod special efectele anumitor atitudini.

Viața îi pedepsește într-adevăr atât de rău pe cei care ezită? Cititorul se poate convinge observând la cercul său de cunoștințe. Care a fost soarta celor care aveau cele mai mari pretenții față de partener, în materie de aspect fizic, caracter, nivel de studii și de cultură? Din experiența mea, am constatat că aceștia nu au, în general, decât relații scurte, nesatisfăcătoare și rămân adesea

singuri. Uneori, un cuplu nu funcționează în ciuda unei foarte mari iubiri. Deci nu e suficient să găsești partenerul potrivit. Iubirea nu se bazează numai pe pasiune, ci și pe inteligență. O iubire în care nu există o provocare intelectuală e sortită eșecului. Nu asta spuneau și bunicii noștri? Se pare că Hellinger nu face prea mare caz de romantism și pasiune.

Totuși, în realitate, observăm că o iubire, oricât de pasională, nu poate reuși decât în spiritul ordinii. Am menționat deja exemplul femeii care se căsătorise cu un bărbat care avea mai mulți copii din prima căsătorie. Ordinea naturală este cea care le dă întâietate copiilor soțului, cea de-a doua soție venind după ei. Iubirea nu are șanse decât dacă femeia se mulțumește cu locul doi și respectă întâietatea copiilor. Aceasta cere un sacrificiu.

Adesea, o relație de cuplu eșuează pentru că unul dintre cei doi nu vrea să accepte cerințele ordinii. Nici cea mai romantică iubire nu le poate compensa. Când o iubire se trăiește în detrimentul altor membri ai sistemului, prețul de plătit e mare și la un anumit moment dat, eșecul e garantat. Acesta este de fapt subiectul marilor romane de dragoste din literatura mondială. Bărbatul și femeia trăiesc dulcea iluzie de a fi singuri pe lumea asta. Nu le pasă ce efect are modul lor de a acționa asupra celorlalți membri ai sistemului familial.

Un exemplu: o clientă a cunoscut un bărbat însurat, care avea mai mulți copii. Din cauza ei, bărbatul a divorțat, s-au mutat împreună și s-au căsătorit. Copiii au rămas cu mama lor. Dar pasiunea noii iubiri s-a consumat rapid. După numai trei luni, femeia a recunoscut: „Nu eram cu conștiința împăcată când m-am măritat.“

Astăzi, o astfel de frază mi-ar atrage imediat atenția. Dar la vremea respectivă, nu mă întâlneam încă cu punctele de vedere ale lui Bert Hellinger. Cuplul se certa toată ziua pentru cele mai diverse motive, cum ar fi dezordinea din baie. Dar atunci când relația devine „infernală” și când „între mine și ceilalți se ridică un zid”, aceste nimicuri cotidiene se transformă în altceva.

În cazul de față, certurile erau expresia vinei pe care o avea cuplul față de prima soție și de copii. Dacă cea de-a doua soție vrea să poată spera la fericire alături de soțul său, acest lucru nu se poate întâmpla decât dacă ea își asumă conștient vina și onorează legătura soțului cu prima soție. În vizualizările pe care le-am realizat cu clienta la vremea respectivă, bărbatul o părăsea întotdeauna! Este clar unde a ajuns până la urmă...

„Zidul” ce se clădește între sine și parteneri, se poate datora și unei încurcături din familia de origine. Încurcăturile inconștiente cu sistemul de origine duc adesea la „alegerea” unor constelații deosebit de complicate în relația de cuplu. Femeia din exemplul de mai sus a crescut fără tată, iar cei doi bunici au fost asasinați. Ea nu-și cunoștea o serie întreagă de frați și surori vi-tregi decât din auzite. Se înțelege că toate acestea se repercutează și asupra relațiilor.

Un partener ulterior nu va putea satisface nevoia de un tată absent. În plus, solidaritatea față de bunicii asasinați o lega de familia sa de origine.

Ce anume face ca un bărbat să devină bărbat și o femeie să devină femeie?

După Hellinger, un bărbat nu devine bărbat decât din momentul în care are o soție și invers, o femeie nu devine femeie decât având un soț. Iubirea face ca ei să se vrea ca soț și soție. Relația de cuplu va eșua dacă ei decid să se aleagă reciproc pentru un alt motiv, cum ar fi siguranța financiară, nevoia ca cineva să gătească regulat sau să se ocupe de spălatul rufelor, interesul intelectual, religia sau pentru că îl vor pe celălalt ca tată sau mamă a viitorilor copii.

Îmi amintesc de un client care și el avusese „alte” motive pentru a se căsători. Avea patruzeci de ani și trăia încă singur. O bună înțelegere, fără nimic mai mult, îl lega de o femeie pe care o cunoștea. Atunci când părinții și prietenii l-au presat din nou spunând că ar trebui totuși să se însoare cu femeia respectivă, a sfârșit prin a ceda. Această căsătorie a scârțâit încă de la început. După zece ani de tortură, bărbatul a părăsit-o pe femeia respectivă și a divorțat.

O căsătorie bună nu reușește în general unui bărbat, decât dacă în inima sa, el își poate accepta tatăl așa cum este el. Pentru femeie este valabil același lucru în raport cu mama sa. Dacă o femeie cunoaște un bărbat care încă nu și-a acceptat tatăl, ea nu vede în el un bărbat adevărat. Căci bărbatul își primește masculinitatea de la tatăl său. Dacă își respinge tatăl, își respinge masculinitatea. În cartea sa, *L'homme sauvage et l'enfant*, Robert Bly citează un studiu psihologic despre americani, conform căruia,

prin anii `40, pentru a deveni bărbat, un băiat nu trebuia decât să-și respingă tatăl. Fiii își creau o imagine simplistă despre tatăl lor, de care puteau râde. Ne și imaginăm rezultatul: deveneau niște macho! În același studiu, se arăta că tații americani se așteptau, efectiv, să fie respinși de fiii lor.

Pentru Robert Bly este clar că „seva paternă“ le lipsește tinerilor din ziua de azi. Modul în care își reprezintă el câștigarea acestei seve, seamănă oarecum cu ideile lui Hellinger: tatăl dă, iar corpul fiului – nu spiritul – primește această hrană, pe un plan complet ascuns în inconștient. Treptat, el captează melodia pe care o cântă celulele bărbatului adult.¹ Cu toate acestea, această absorbire a sevei paterne nu se limitează la planul corporal, așa cum crede Bly.

În cartea sa, Bly descrie clar consecințele unei nepreluări în sine a acestei seve paterne și masculine. Tinerii tânjesc după tatăl lor toată viața, fără să-și dea seama. Le lipsește ceva esențial. Inconștientul reacționează și el. Bly menționează visul unui tânăr de douăzeci de ani, care fusese „inițiat“ de femei. Părinții lui divorțaseră când avea el doisprezece ani. Fusese crescut de mama lui. De-a lungul întregii sale adolescențe, la fel și pe durata studiilor universitare, avusese contacte mai strânse cu femeile decât cu bărbații. Prietenii lui cele mai strânse fuseseră cu feministe, care îl entuziasmau în mod special. Mai târziu, el a devenit activ în plan politic și s-a luptat pentru drepturile femeilor.

La vremea respectivă, avu următorul vis: alerga prin pădure cu o haită de lupoaice (pentru el, lupii simbolizau independența). Împreună au ajuns la malul unui fluviu. Fiecare lupoaică a

¹ Robert Bly: *L'homme sauvage et l'enfant*, ed. Seuil, 1992.

privit în apă și și-a văzut imaginea reflectată. Dar când tânărul a privit la rândul său, el nu a văzut nimic.² Spre deosebire de femei, lui îi lipsea identitatea sexuală! Căci un bărbat nu și-o poate găsi în preajma femeilor.

Îmi amintesc de un bărbat la vreo patruzeci de ani. Prin comportamentul său, dădea impresia unui tânăr timid și efeminat. Nu părăsise casa mamei sale decât de puțin timp. Tatăl murise deja de zece ani. Își ura mama și-l considera pe tată un bleg. Acesta nu putea constitui un model pentru el. Dar oricare ar fi fost slăbiciunea tatălui, un tânăr nu poate primi „seva masculină” decât de la tată.

Cererea clientului a fost următoarea: „Vreau să scap de depresie, am nevoie de o mai bună stimă de sine și vreau să devin bărbat, în sfârșit.” Când a început să-mi descrie laturile negative ale tatălui său, l-am întrerupt și l-am rugat să-mi povestească câteva amintiri pozitive din copilărie, cu tatăl său. Clientul își înclină capul și povesti un episod în care el se înțelesese bine cu tatăl său. Brusc, începu să plângă. Era foarte jenat să simtă că-și iubea tatăl. „Nu înțeleg”, spunea el. „Cum este posibil, din moment ce îl resping?”

² Robert Bly, *ibid.*, p. 34.