



CAPITOLUL 17

TERAPIA SISTEMICĂ ȘI CONSTELAȚIILE FAMILIALE CA INSTRUMENTE ÎN SLUJBA TRANSFORMĂRII GLOBALE

Sunt întrebată adesea în ce situații ar putea acționa cu cea mai mare eficiență terapia sistemică și constelațiile familiale și care este viziunea mea pe termen lung în privința acestor tehnici terapeutice. Răspunsul imediat este că aceste metode sunt eficiente pentru oamenii din orice colț al lumii și din orice mediu, fiindcă oferă o cale spre transformare și evoluție personală dincolo de îngrădirile trecutului și de istoria îndepărtată a strămoșilor. În ce privește rolul lor în viitor, anticipez că va exista un număr tot mai mare de oameni care vor dori să-și exploreze istoria personală și tiparele multigeneraționale pentru a-și descoperi menirea, pentru a căuta și a porni spre desăvârșirea celei mai bune versiuni a lor. Iar când scoatem la iveală tot ce e mai bun în noi, lumea nu poate deveni altceva decât un loc mai bun!

Dacă folosim aceste tehnici cu înțelepciune și le valorificăm pe deplin, avem șanse mari să evoluăm și să ajungem într-un loc în care omenirea nu a ajuns până acum, acolo unde mizele jocului sunt mai înalte, iar satisfacțiile mai mari.

Mai sunt întrebată și dacă e vorba de o formă de terapie de factură spirituală. Pot spune doar atât, că dacă ajungi la un nivel dincolo de ceea ce crezi că ești și pășești în lumea posibilităților, crești și te dezvolți ca să-ți atingi nivelul maxim, descoperi caracterul sacru al vieții și modul în care, în cele din urmă, toți suntem conectați între noi ca o singură ființă, cum ar putea fi altceva decât o formă de spiritualitate?

Prima dată când am participat la o constelație, nu aveam nici cea mai mică idee la ce să mă aștept. Fusesem invitată să particip și am fost aleasă să reprezint un membru de familie al unui client. În primele minute m-am întrebat dacă trebuia să fac sau să spun ceva și apoi mi-am amintit că fuseserăm instruiți să lăsăm pur și simplu fluxul sistemului să curgă prin noi și să răspundem numai dacă ne obliga ceea ce se întâmpla în „câmpul informațional”. Suna cam aiurea, dar mă aflam acolo ca să învăț ceva nou și să fiu receptivă.

Dintr-odată, corpul mi s-a răsucit brusc și m-am îndepărtat de un alt „membru de familie”, cuprinsă de o furie intensă. Știam că nu este furia mea. Și cu toate astea, țâșnea prin mine cu o asemenea forță de parcă erau artificiile de Ziua Independenței!

Ceea ce a urmat pot descrie doar ca o formă de dans de o extraordinară intensitate și profunzime între sistemul familial al clientului și fiecare dintre noi, reprezentanții. Am pierdut complet noțiunea timpului și, în timp ce le răspundeam celorlalți membri ai sistemului, aveam senzația că nu mai percep nimic din ce se întâmpla în restul încăperii. Când am fost întrebată ce simt și dacă simt nevoia să spun ceva, ceea ce am rostit nu avea

TERAPIA SISTEMICĂ CA INSTRUMENT

nicio legătură cu cine eram eu zi de zi. Eram parte din sistemul clientului, reacționam la limbajul lui și răspundeam cu cuvintele sale. Clientul a primit informațiile de care avea nevoie pentru a-și rezolva problema, a trecut printr-o transformare profundă și era vizibil schimbat.

Eram uluită. Corpul, mintea și sufletul meu nu fuseseră niciodată tulburate într-o asemenea măsură și nu știam cum să reacționez. Eram într-o stare de conștientizare senzorială și mentală pe care nu știam să o exprim în cuvinte, fiindcă nu aveam vocabularul adecvat. Un întreg univers interior și tăcut până atunci se făcea văzut și simțit prin intermediul meu și al celorlalți reprezentanți, iar conținutul său era atât de complex și de vast. Mă simțeam ca un călător într-un ținut necunoscut, încercând să-mi găsesc cuvintele și emoțiile prin care să exprim ceea ce trăiam.

Aceasta a fost prima mea interacțiune cu câmpul informațional al sistemului. A fost o experiență personală și în același timp incluzivă, care m-a apropiat de profunde adevăruri universale și mistice. Din perspectiva neuroștiinței și a epigeneticii, efectele acelei constelații au fost în mod evident logice și aveau un fundament științific clar. Și totuși, din punct de vedere individual și colectiv, experiența respectivă a avut și un efect misterios și transformativ – un exemplu în care știința și misticismul găsesc o cale prin care coexistă pașnic pentru a permite individului, sistemului, dar și tuturor participanților la eveniment să evolueze.

Experiență spirituală? Da, într-adevăr.

Este o formă de terapie care îți cere să cauți în interiorul tău ce ai nevoie și ce îți dorești. De asemenea, îți cere să lucrezi cu tine, să faci un efort. Cu alte cuvinte, să-ți rezolvi problemele nerezolvate.

Fie că ești lider, instructor de dezvoltare personală, părinte, partener de afaceri sau un simplu individ, cei din jurul tău pot

ajunge doar până acolo unde poți ajunge *tu*. Ne susținem și ne încurajăm unii pe alții. Prin urmare, munca noastră nu se termină niciodată. Dacă ești în căutarea unui mod de a te înălța spiritual și de a-ți explora sinele, de a coborî adânc în profunzimea ființei tale și de a înțelege cu adevărat cine ești și care-ți este destinul, această metodă este cu adevărat impresionantă.

FACTORI DECISIVI PENTRU SCHIMBĂRI FUNDAMENTALE

Poți să-ți imaginezi cât de diferită ar fi lumea în care trăim dacă toți oamenii ar învăța să aibă acces și să se poziționeze conștient în câmpul informațional care se creează în timpul unei constelații? Dacă toți oamenii ar trăi experiența acelei lumi invizibile care se derulează cu atâta eleganță și acuratețe prin fața și în interiorul lor? Dacă toți oamenii și-ar putea conștientiza conexiunile, tiparele și loialitățile unice din trecut care i-au modelat, dacă ar avea acces la spațiile, locurile și darurile sacre care le pot schimba viața? Îți poți imagina vaste comunități de oameni care încep să înțeleagă ce înseamnă să-și atingă potențialul maxim și să devină varianta lor cea mai bună? Trebuie doar să înveți să cauți.

E bine să știi că, atunci când participi la o constelație, este posibil să trăiești în mod direct o astfel de experiență și, odată ce treci prin așa ceva, nu vei mai vedea și nu vei mai dori să vezi lumea cu aceiași ochi. Odată ce te-ai aflat în câmpul informațional al sistemului, vei putea avea acces la el oricând dorești. „Dimensionalizarea” nu e doar o idee simpatică; e un portal către o iluminare concretă, către informații relevante despre sine și către transformare, și ne este întotdeauna la îndemână.

Ariile de aplicabilitate ale acestei metode sunt nenumărate: este relevantă pentru viața noastră personală și profesională, de-

TERAPIA SISTEMICĂ CA INSTRUMENT

opotrivă, pentru familiile noastre, pentru viața de acasă, ca și pentru cariera noastră și domeniile în care studiem. Iată câteva dintre locurile în care am văzut această tehnică utilizată în mod eficient.

Școala este un loc minunat și foarte adecvat unde copiii pot învăța despre apartenență, pot afla cum să-și transforme îndoiala și disprețul față de sine în încredere și respect față de propria persoană, își pot descoperi calitățile și pot investi în visurile lor. Privind spre viitor, terapia sistemică și metoda constelațiilor familiale ar putea fi integrate în programele de studii sociale și în cursurile de psihologie, chiar și în cele de științe exacte, pentru a explica studenților cum să valorifice câmpurile informaționale ale unui sistem. Astfel de cursuri i-ar putea învăța pe studenți cum să se pună în locul altcuiva, să exerseze empatia, să-și urmeze visurile și năzuințele și apoi să-și proiecteze drumul spre viitor, spre îndeplinirea țelurilor pe care și le-au propus. Copiii sunt mult mai perceptivi și imaginativi decât adulții.

Să le dăm instrumentele necesare ca să poată explora, plini de curiozitate, lumea din jur și din interiorul lor, să înțeleagă lumea în care trăiesc alți oameni și să-și dea seama că există un loc pentru fiecare, un loc căruia oricine să simtă că-i aparține și cine știe ce ființe minunate vor deveni!

Am norocul să lucrez cu mulți instructori care își doresc să fie cât mai utili clienților lor, iar terapia sistemică și constelațiile familiale îi ajută să facă exact acest lucru. Dacă ești instructor, indiferent de specializarea ta – fie că te ocupi de arta succesului, de dezvoltarea personală sau a abilităților de lider sau ești antrenor sportiv, reține că în loc să se ocupe de un segment îngust, ținut din viața clientului, această metodă explorează multiple valențe și poate aduce o schimbare fundamentală în viața sa.

ADN-UL EMOȚIONAL

Mulți avocați au urmat astfel de cursuri și utilizează principiile și abordările specifice terapiei sistemice în profesia lor. În cazurile de divorț, de exemplu, a învăța toate părțile implicate să analizeze ce a funcționat și ce nu a mers în relația dintre soți le permite acestora să înțeleagă ce trebuie să facă diferit, ce latură a personalității trebuie să-și dezvolte și cum să iasă „intacți” dintr-o astfel de experiență. Divorțul poate deveni un factor de evoluție personală la fel de important ca și căsnicia. A pune la dispoziția părților instrumentul reprezentat de metoda sistemică și de constelațiile familiale în timpul procesului de divorț ar fi o invitație la reflecție, la introspecție, la o mai bună înțelegere a sinelui, la creștere personală și o formă de vindecare cu un impact benefic asupra generațiilor viitoare.

În fine, să ne imaginăm ce ar însemna utilizarea metodei sistemice și a constelațiilor în agențiile guvernamentale locale și naționale. La Organizația Națiunilor Unite, de exemplu! Cum ar fi ca intenția declarată a ONU (sau a altei organizații) să fie aceea de a căuta ca toate națiunile să se înțeleagă și să se dezvolte împreună, în loc să se lupte pentru mici câștiguri individuale? Prin utilizarea constelațiilor, delegații n-ar mai putea să gafeze și să se eschiveze când e vorba de chestiuni problematice de interes global. O constelație structurală le-ar permite delegaților să convingă alte state să avanseze *de la* stadiul actual *către* obiectivul vizat, oferind contribuții, resurse și recomandări, până când sistemul se detensionează și ajunge la un acord. Sau, cel puțin, fricile, preocupările și resursele lor ar putea fi explorate din mai multe perspective, pentru a vedea care dintre acestea are cele mai multe beneficii pentru toate părțile implicate.

Noi suntem agenții schimbării. Nu putem reuși dacă avem o mentalitate de victimă. Doar dacă ne bazăm pe puterea sufletu-

lui nostru și îi învățăm și pe alții să facă la fel ne putem ridica pe noi înșine și putem înălța lumea în jur.

Felul în care ne schimbăm noi va schimba cursul istoriei.

De la acea primă constelație, am însoțit mulți clienți „în câmpul informațional” și i-am urmărit cum trec peste situații și circumstanțe dificile, cum renunță să mai fie „mici”, cum pun jos cărjele în care se sprijineau când au venit șchiopătând și se eliberează de anxietate, boli, frică, sărăcie, dependență și furie. I-am văzut cum se identifică cu scopul lor, își descătușează adevărata forță și încep o viață absolut remarcabilă, lipsită de suferință, prosperă și plină de bucurie. Am văzut cum furia face loc compasiunii, cum ura se topește și se transformă în toleranță, cum rezistența se transformă în colaborare și inovație. Când simțim că suntem văzuți și incluși, se întâmplă ceva extraordinar sub ochii noștri. Ies la suprafață adevăruri profunde și pline de înțelepciune. Pentru prima dată avem percepția propriului nostru eu și suntem uluiți și șocați ce conductor bun suntem pentru ca energia numită viață să poată curge prin noi. Ne dăm seama că am interacționat cu acest câmp toată viața, doar că nu am conștientizat acest lucru sau nu am știut cum să-l valorificăm.

Până acum nu ne-am dat seama cât de aproape este transformarea și cât de accesibilă ne este. *Nu* este undeva departe, departe, la o galaxie distanță. E chiar aici și putem ajunge la ea chiar acum, dacă vrem. Și nu ne supune la cele mai grele încercări. Transformarea înseamnă emoții mai înalte, mai profunde, înseamnă să fii prezent și să-ți deschizi inima, spiritul și mintea către noi posibilități. Înseamnă să renunți la supoziții și la vechile șabloane și să vindeci vechile răni. Când pornim cu o stare de bucurie, de generozitate și recunoștință – când suntem relaxați, entuziaști și curioși, rezultatul va fi cu totul altul decât dacă suntem hotărâți să ne ținem în continuare cu putere de ceea ce ne-a

blocat încă de la început. Tot ce avem de făcut este să renunțăm la vechile idei preconcepute și să pășim într-un spațiu care este cât se poate de viu și care ne așteaptă să renaștem.

Îți dorești să te transformi? Ești dispus să faci asta? Dacă aplici această metodă, speranțele tale nu vor rămâne fără răspuns. Trebuie să știi însă că rezultatul va depinde de nivelul de evoluție la care vrei *tu* să ajungi. Cu cât îți înțelegi mai bine și îți îmbunătățești matricea emoțională, cu atât mai departe vei ajunge în acest teritoriu mistic și practic deopotrivă și îți vei lărgi orizontul.

Strămoșii protejează și străjuiesc trecutul, ne oferă înțelepciune și ne transmit învățăminte pline de profunzime. Dar ține de fiecare dintre noi să ne modelăm propriul destin și, implicit, destinul sistemului căruia îi aparținem. Poate că te simți dezorientat, copleșit de dificultăți sau pierdut. Dar sistemele se exprimă prin noi. Dacă îți construiești propriul sistem și interacționezi cu el, vei găsi răspunsurile pe care le cauți. O să-ți dai seama că o energie mistică te înconjoară și curge prin tine, așteptându-te să o descoperi. Iar atunci când o vei descoperi, vei trăi experiențe pe care nu le credeai posibile.

Dincolo de tipare ascunse, loialități inconștiente și constrângeri aparente se află un tărâm fascinant, plin de posibilități care te așteaptă doar să le atingi și să le transformi în realitate. Ține de tine să-ți crezi propriul ADN emoțional. Nu ești limitat de constrângeri, doar credeai că asta se întâmplă. Acum că te-ai trezit la o nouă viață, lumea nu va mai fi niciodată la fel, și nici tu.

Aștept cu nerăbdare să te cunosc cât mai curând la un eveniment. Aștept cu nerăbdare să văd cum te transformi în ființa glorioasă care erai menită dintotdeauna să devii. Până atunci, nu uita că ești „mare” și incredibil. Sistemul tău te iubește și universul, de asemenea.

Așa a fost întotdeauna și așa va fi mereu.