

Franz Ruppert

METODA INTENȚIEI ,

*Vindecarea traumei de identitate
prin Întâlniri cu Sinele în practica loPT
(Teoria psihotraumei orientată spre identitate)*

Traducere din limba germană de
DOINA FISCHBACH

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

MULȚUMIRI	13
01. DEZVOLTAREA IOPT (TEORIA PSIHOTRAUMEI ORIENTATĂ SPRE IDENTITATE)	15
Constelațiile familiale – o simplă întâmplare providențială?	15
<i>Despre răbdare</i>	16
Constelațiile Familiale și Întâlnirile cu Sinele	18
<i>Chiar trebuie să fiu recunoscător pentru viața mea?</i>	20
Fiecare om se poate elibera doar pe sine de propriile traume	20
Temele principale ale IOPT	22
Psihicul uman	24
<i>Fiecare celulă are un psihic propriu</i>	25
<i>Trauma timpurie</i>	26
<i>Buddha și trauma lui timpurie</i>	28
<i>Soluții de natură materialistă?</i>	29
<i>A fi subiect</i>	30
<i>Identitate sănătoasă: Eu vreau</i>	30
<i>Inconștient și conștient</i>	32
<i>A fi în propriul corp</i>	33
<i>Abilitățile extraordinare ale psihicului uman</i>	33
<i>Experimentele lui Rupert Sheldrake</i>	34
<i>Marina Abramović: citirea gândurilor și clarviziunea</i>	35
<i>Reîncarnări?</i>	36
<i>Vieți anterioare?</i>	38
<i>Experiențele în apropierea morții</i>	39
<i>Trauma ascute simțurile</i>	40
<i>Re-ligie</i>	41

Nu ar trebui să exist – situația cea mai catastrofală	42
<i>Conflicte psihice imposibil de rezolvat</i>	43
<i>Strategii de supraviețuire în urma traumei</i>	43
<i>Eu Tensiune</i>	44
<i>Transmiterea transgenerațională a traumelor</i>	46
Orice organism viu are nevoi	47
<i>Nevoi și dependență</i>	48
Nevoia de iubire maternă și paternă	48
<i>Care sunt calitățile iubirii materne?</i>	49
<i>Care sunt calitățile iubirii paterne?</i>	49
<i>Un modus operandi al fricii</i>	50
<i>Părinții ca factori declanșatori ai traumelor</i>	51
<i>Un modus operandi al iubirii</i>	51
<i>A fi dependent de oameni care operează</i>	
<i>dintr-un loc al fricii</i>	52
<i>Atârnat de crucea mamei</i>	53
<i>Iubirea maternă la maimuțe și la oameni</i>	54
Trauma de iubire	54
<i>Banii și puterea ca substitut pentru iubire</i>	56
<i>Paranoia celor superputernici și superbogați</i>	56
<i>De la frica primordială la Eul primordial</i>	57
Intimitate și sexualitate sănătoase	57
<i>Transsexualitate</i>	58
„Bolile” și trauma de sănătate	58
<i>„Stea Gri (cataractă)”</i>	59
Economia supraviețuirii în urma traumei	60
<i>Economie sănătoasă</i>	60
<i>Economie traumatizantă</i>	61
<i>Bani lipsiți de valoare</i>	63
Război și pace în interiorul meu și în lumea exterioară	63
<i>O stare permanentă de război</i>	64
<i>Elitele și masele</i>	65
<i>Lumea, în război</i>	66
<i>Cum arată pacea?</i>	68

<i>Războiul ca o consecință a dinamicii interiorizate agresor-victimă (DAV)</i>	71
<i>Războaiele sunt forme de traumatizare sistematică</i>	72
<i>Ieșirea pașnică din dinamica DAV</i>	74
<i>Omenirea se autoprogramează</i>	75
<i>Violența nu este necesară sau normală</i>	75
Reînscenarea traumelor de-a lungul vieții	76
<i>De ce sunt antreprenoare de pompe funebre?</i>	77
<i>Mutarea într-o țară care trăiește în teroare</i>	77
Identificarea și denumirea cauzelor, consecințelor și condițiilor	77
<i>Efect genetic</i>	78
<i>Am nevoie de ajutor</i>	79
<i>Nu mai vreau să fiu puternic</i>	80
<i>Să simți propriul adevăr</i>	80
<i>Cum pot dobândi o „autonomie sănătoasă”?</i>	80
<i>A avea încredere în limbajul propriului corp</i>	83
<i>A permite propriului corp să se autoregleze</i>	84
<i>Compașiune</i>	85
<i>Succesele terapeutice</i>	85
<i>Să dormi, în sfârșit, toată noaptea</i>	85
02.ÎNTÂLNIRILE CU SINELE ȘI METODA INTENȚIEI	87
Intenția	87
Lucrul în ședințe de grup	88
<i>Ca o păpușă</i>	89
Lucrul în ședințe individuale	90
<i>Care Eu este cel sănătos?</i>	91
<i>Experiențe personale</i>	92
Lucrul cu persoane care formează un cuplu	92
Logica vindecării	93
„Coincidențele” zilnice din practica mea	94
Fragmente din studii de caz din practica mea	95
<i>Exemplu de ședință individuală online</i>	96

Întâlnirile cu Sinele ca fenomen de rezonanță prin oglindire	101
<i>Intrarea în contact cu emoțiile din experiența traumatică inițială</i>	104
Esența	104
<i>Urmarea impulsurilor</i>	105
<i>Intenție ascunsă – 1 2 3</i>	106
Includerea altor persoane	106
Să oferim fraze utile	107
<i>Lisa poate dormi din nou</i>	108
<i>Întâlnire cu Sinele pe munte, fără însoțire terapeutică</i>	110
03. CAZUISTICA – DESCRIEREA ȘI ANALIZA	
STUDIILOR DE CAZ	113
Care este relația dintre empirism și teorie?	114
<i>Siguranță împotriva anxietății mele</i>	114
<i>Strângerea și ordonarea scamelor și a pufului</i>	116
<i>Falsă apropiere și ocrotire prin sex și droguri</i>	121
<i>Naștere dificilă</i>	125
<i>Frica de a fi testat</i>	125
<i>Dureri de spate insuportabile – în pragul renunțării la sine</i>	127
<i>Infidelitatea iese la lumină</i>	134
<i>Asfixiată cu o pernă?</i>	134
<i>Opărit cu apă clocotită</i>	135
<i>Cocina</i>	135
<i>Singură în mașină</i>	136
<i>Șocuri electrice în pânțele mamei</i>	137
<i>Sulițe și lacrimi</i>	138
<i>Șocuri electrice aplicate unei mamei însărcinate</i>	138
<i>A deveni vizibil</i>	140
<i>Alb-negru devine colorat</i>	141
<i>Negi în zona genitală</i>	141
<i>Fractură de rotulă</i>	142
<i>Spirală</i>	142
<i>Fanatism religios</i>	142
<i>Lipsa timpului</i>	143

<i>A fi cuminte</i>	143
<i>Frunze în vânt</i>	143
<i>La 17 ani</i>	143
<i>Trei puncte</i>	143
<i>Botez de urgență</i>	144
<i>Jaguar negru</i>	144
<i>Apă de colonie</i>	144
<i>Armonia sferelor</i>	145
<i>El în interior</i>	145
<i>Spate sau înapoi?</i>	146
<i>A scoate cureaua și a lovi</i>	146
<i>Trebuie să merg la toaletă</i>	147
<i>Frica de germani</i>	147
<i>Croitoreasă</i>	148
<i>Coliziune frontală</i>	148
<i>Glonț în cap</i>	148
<i>Greșeală de ortografie sau adevăr ascuns?</i>	149
<i>Act ratat</i>	149
<i>Câini și fluturi</i>	150
<i>Cine se agață?</i>	150
<i>Copii avortați, conservați în formaldehidă</i>	151
<i>Schimbarea hainelor</i>	151
<i>A vorbi într-o limbă străină</i>	151
<i>Alb-negru</i>	151
<i>Ceva nu este în regulă!</i>	151
<i>Moștenirea</i>	152
<i>Copii doriți și avorturi</i>	152
<i>Să te spânzuri</i>	153
<i>Vreau să beau alcool</i>	153
<i>Punctul final</i>	153
<i>Sângerare nazală</i>	154
<i>Da, da, da</i>	154
<i>Aceasta ar putea fi și Intenția mea</i>	155
<i>Zgomote în interior și la exterior</i>	155
<i>Imagini neclare</i>	155
<i>Înghetare</i>	156

<i>Separare</i>	157
<i>Repararea calculatorului prin intermediul</i>	
<i>Întâlnirii cu Sinele</i>	157
<i>Înțepătura de albină</i>	158
<i>Feedback de la participanți după Întâlnirea cu Sinele</i>	159
04. ÎNTÂLNIRILE CU SINELE SUNT FIABILE ȘI VALIDE?	165
Artefacte ale metodei	165
Criterii de evaluare a metodei	166
<i>Exemple de confirmări din partea persoanei</i>	
<i>care formulează Intenția</i>	168
<i>Basmе, poezii sau cântece</i>	168
Validări pe parcursul Întâlnirii cu Sinele	169
Verificarea fiabilității în diferite grupuri	171
<i>Studiu de caz: Copil dezgustător</i>	172
Premise pentru realizarea unor Întâlniri valide cu Sinele	172
Obiectivitate	178
05. STUDII	179
Întrebări în cadrul cercetării mele	179
<i>Ce rezultat specific oferă o Întâlnire cu Sinele?</i>	180
<i>Rezonatorii pot reflecta în mod fiabil?</i>	181
<i>Cunoștințe noi dobândite prin intermediul</i>	
<i>Întâlnirilor cu Sinele</i>	182
Eșantionarea și realizarea interviurilor	184
<i>De ce organizează cineva o Întâlnire cu Sinele?</i>	186
<i>Cum este experimentat procesul propriei Întâlniri cu Sinele?</i>	190
<i>Funcțiile facilitatorului IoPT</i>	193
<i>Funcțiile grupului</i>	196
<i>Cadru de lucru și condiții</i>	198
Precizia rezonatorilor	200
Intrarea în rezonanță	200
<i>A fi luați pe sus de ceva din afara noastră?</i>	204
<i>Cum distingî între ceea ce vine din exterior și ceea</i>	
<i>ce îți este propriu?</i>	206
<i>Importanța facilitatorului în Întâlnirea cu Sinele</i>	211

Aceeasi familie – aceleasi experiente	215
Dorinta de a ajuta	216
Iesirea din starea de rezonanta	217
Beneficii pentru rezonatori	221
Informatii noi	224
<i>Tipuri de noi informatii</i>	225
<i>Traume sexuale</i>	226
<i>Filiatie incerta</i>	229
<i>Uciderea copiilor in sistemul familial</i>	232
<i>Alte informatii noi sunt dezvaluite</i>	235
Rezumat	239
Interviu cu participantii la atelierele de Intalniri cu Sinele	242
<i>Ce se poate obtine printr-o Intalnire cu Sinele?</i>	242
<i>Alegerea rezonatorilor</i>	244
<i>Precizia rezonatorilor</i>	244
<i>Consecinte in mediul personal</i>	246
<i>Importanta grupului</i>	247
<i>Conexiune emotionala</i>	248
Studii de cercetare asupra metodei IoPT	
realizate de alti autori	249
<i>Cercetarea realizata de Sigrid Stjernswärd</i>	249
<i>Cercetarea realizata de Anna Herrmann</i>	250
<i>Cercetarea realizata de Maria Macarenco</i>	252
<i>Teza de masterat a lui Niklas Müller</i>	255
Raporte publicate ale Intalnirilor cu Sinele	259
06. ÎN CĂUTAREA UNEI NOI VIZIUNI ASUPRA LUMII ȘI ASUPRA OMULUI	261
In-formare în lumile virtuale	263
Trecut, prezent, viitor	268
Spiritualitate și materialism	269
Realism psihologic	273
Întâlnirile cu Sinele ca sursă de cunoaștere	274

07. A FI PRACTICIAN IoPT	277
IoPT ca ajutor în viața de zi cu zi	277
Propoziții-cheie ale IoPT	278
Societați bazate pe IoPT	279
Grupuri IoPT de Întâlniri cu Sinele	280
BIBLIOGRAFIE	283
WEBSITE-URI	291
ANEXA 1: LISTA DE VERIFICARE A TRAUMELOR	293
ANEXA 2: GHID PENTRU DEZVOLTAREA UNEI IDENTITĂȚI SĂNĂTOASE	297

01

DEZVOLTAREA IoPT (TEORIA PSIHOTRAUMEI ORIENTATĂ SPRE IDENTITATE)

CONSTELAȚIILE FAMILIALE – O SIMPLĂ ÎNTÂMPLARE PROVIDENȚIALĂ?

Pentru mine, totul a început în iunie 1994, în cadrul unui workshop oferit de Bert Hellinger la Ludwig-Maximilians-Universität din München. A fost prima dată când am fost ales ca reprezentant într-o Constelație Familială. În acel moment, am fost cuprins de o senzație incredibilă de gol în stomac. Ulterior, persoana care își lucra Constelația a explicat că a dorit să reprezint o rudă de origine evreiască ce fusese împușcată în timpul Holocaustului.

Al doilea rol în care am intrat în cadrul acestui atelier a fost cel al unui fiu. În această reprezentare, m-am simțit foarte important și mult superior părinților mei. Deși cunosc acest sentiment din propria mea biografie, din relația cu părinții mei, am fost foarte surprins de spontaneitatea acestei experiențe și de cât de subit am început să simt acele emoții.

Experiențele pe care le-am trăit în timpul celui workshop au fost absolut revelatoare pentru mine, iar dacă nu le-aș fi avut, probabil nu aș fi continuat să lucrez cu metoda Constelațiilor Familiale în anii care au urmat și nici nu aș fi petrecut următorii 30 de ani dezvoltând Teoria psihotraumei orientată spre identitate (IoPT) și Metoda Intenției.

Oare a fost o simplă întâmplare providențială faptul că, dintr-un auditoriu de peste 200 de participanți, eu am fost ales ca reprezentant în fiecare dintre aceste două zile de workshop? Oare a fost o întâmplare faptul că o prietenă a soției mele mi-a spus, cu doar câteva zile înainte, de desfășurarea acestui workshop și de

faptul că ea făcea parte din echipa care ajuta la organizarea lui? Oare a fost o pură coincidență faptul că, în timp ce eram în vizită la un prieten de facultate, am văzut cartea lui Hellinger, *Ordnungen der Liebe* („Ordinele iubirii” / „Legile iubirii”)¹, pe masa din bucătăria sa, iar el mi-a spus că, la acea vreme, Constelațiile Familiale făceau furori? Și să fi fost tot o simplă întâmplare că această carte conținea studii de caz despre „adopții”, o temă pe care o tratasem de curând în cadrul unei prelegeri la universitatea la care predau?

Nu am fost nici atunci și nu sunt nici acum o persoană „spirituală”. Sunt foarte sceptic în ceea ce privește conceptele ezoterice. Nu pot fi convins să cred ceva ce este contradictoriu din punct de vedere logic. Sunt adeptul explicațiilor raționale clare și resping ipotezele arbitrare. De aceea, sunt prudent în ceea ce privește presupunerile și speculațiile despre cum și de ce un lucru este așa cum pare. Prefer să aștept până când explicația reală a unui fenomen devine treptat accesibilă conștiinței noastre umane, așa cum ne relevă minunatele versuri ale lui Rainer Maria Rilke (1875–1926):

Despre răbdare

Lasă lucrurile
În seama dezvoltării lor
Liniștite, netulburate,
Care vine din adâncul lor
Și nu poate fi grăbită
Sau accelerată de nimic,
Să poarte totul în interior – și
Apoi să nască...

Lucrurile trebuie să se maturizeze precum copacul
Care nu-și grăbește seva
Și stă încrezător în furtunile de primăvară,
Fără spaima
Că după aceea, vara s-ar putea să nu mai vină.

¹ Cartea nu a fost tradusă încă integral în limba română dar a beneficiat de o traducere în limba engleză, în 1994, cu titlul *Orders of Love*. (N. red.)

Dar ea vine!

Dar nu vine decât la cei răbdători,
Ce stau acolo de parcă veșnicia
Le-ar sta înaintea
Atât de nepăsătoare, liniștită și vastă...

Trebuie să fii răbdător
Cu tot ceea ce e nerezolvat în inima ta
Și să încerci să iubești întrebările
Ca pe niște camere încuiate sau cărți scrise
Acum în cea mai străină dintre limbi.

Scopul e să trăiești totul.
Dacă trăiești întrebările acum
Poate apoi, într-o zi din viitorul îndepărtat,
Treptat,
Chiar fără să-ți dai seama,
Vei trăi răspunsurile.¹

Cuvântul „coincidență” provine din rădăcinile latinești *cum/com*, care înseamnă „cu” sau „împreună” și *incidere*, care înseamnă „a cădea peste”. Deci, literalmente, înseamnă „a cădea împreună”. Este ceea ce ne apare în cale – indiferent cum s-ar întâmpla acest lucru. Și, apoi, ai de ales: ridici ce ți-a apărut în cale sau treci pe lângă, prefăcându-te că nu vezi, ceea ce înseamnă că nu vei ajunge niciodată să apreciezi acel lucru? În ciuda criticilor pe care le-aș putea avea astăzi la adresa lor, încă sunt foarte recunoscători că am descoperit Constelațiile Familiale în 1994.

¹ <https://schreibenbefluegelt.wordpress.com/2017/10/22/die-fragen-lieben-haben-rilke/>, accesat 01.02.2022. (N. a.) [Din *Scrisori către un tânăr poet*, scrisoarea a patra, traducerea în limba română îi aparține traducătorului acestei cărți. Textul scrisorii a patra, datat 16 iulie 1903, conține un text epistolar semnat de Rilke, în care apare și acest fragment cunoscut după tema abordată, despre răbdare. Textul nu este un poem în sine, ci un fragment epistolar care a fost preluat și redat ca poem datorită conținutului său profund. Edițiile bilingve română-germană (Editura Diana Press, 2012, trad. Ulvine și Ioan Alexandru sau ediția din 1938 tradusă de Maria Ana Musicescu) includ acest fragment în scrisoarea a patra. (N. red.)]

CONSTELAȚIILE FAMILIALE ȘI ÎNTÂLNIRILE CU SINELE

Întrucât am lucrat intensiv mai bine de 5 ani cu sistemul Constelațiilor Familiale, în prezent, pot defini clar ceea ce eu numesc mai degrabă „Întâlniri cu Sinele” decât „Constelații Familiale” (a se vedea Figura 1).

Constelațiile Familiale	Întâlnirile cu Sinele
Orientare spre „Ordinele Iubirii”	Concentrare pe „Teoria psihotraumei orientată spre identitate”
Căutarea propriului loc în familie	Adevărul propriei copilării
Accentul pus pe iertare/împăcare cu părinții	Integrarea părților scindate
Respect pentru părinți/agresori	Numirea clară a părinților ca fiind agresori
Susținerea iluziilor simbiotice	Clarificarea iluziilor simbiotice
Spiritualitate	Realitate
Ritualuri	Găsirea soluțiilor individuale
Lucrare de structură unică	Proces de lucru continuu
Ideea de „reprezentare”	Conceptul de „rezonanță”

© Prof. Dr. Franz Ruppert

Figura 1: Diferențe dintre „Întâlniri cu Sinele” și „Constelații Familiale Clasice”.

În cadrul metodei Constelațiilor Familiale sau Sistemice, există concepția potrivit căreia este posibil ca suferința unei persoane să fi apărut pentru că:

- sistemul familial sau organizația nu mai este aliniată cu „Ordinele Iubirii”;
- părinții, de exemplu, nu sunt apreciați corespunzător și nu li se mulțumește suficient pentru „darul vieții”;
- cineva care ar trebui să facă parte din sistem – un fost partener al unui părinte, un copil ținut secret, un membru exclus al familiei – nu este recunoscut [și integrat];
- nu este respectată regula conform căreia primii născuți au prioritate în fața copiilor născuți ulterior (de exemplu, între frați sau în ierarhia unei companii).

În Constelațiile Familiale, concentrarea este pe identificarea a ceea ce a ieșit din „ordine”, iar căutarea poate merge chiar multe generații în urmă, la unul dintre „strămoșii” noștri. De aceea, persoana trebuie să caute în cadrul sistemului ceea ce a ieșit din „ordine”, pentru ca apoi să fie efectuate corecții printr-o atitudine de apreciere pentru toți membrii sistemului. În primul rând, trebuie să ne iertăm părinții pentru suferința pe care aceștia au cauzat-o (aici poate fi inclus chiar și abuzul sexual). Trebuie să ne împăcăm cu ei – în general, printr-un gest simbolic de subordonare. Numai în felul acesta persoana va putea să ocupe locul care i se cuvine în cadrul sistemului și să fie iubită și recunoscută de ceilalți. Dacă sistemul meu, din care provin sau pe care l-am creat pentru mine, este în ordine, atunci și eu sunt în ordine, iar suferința mea va dispărea.

*Chiar trebuie să fiu recunoscător
pentru viața mea?*

De exemplu, în cazul unui bărbat care a formulat Intenția: **Mi se permite să trăiesc¹**, în cadrul unei Întâlniri cu Sinele, a ieșit la iveală faptul că el credea că trebuie să-i fie recunoscător mamei sale traumatizate, care l-a chinuit fără pic de milă, pentru faptul că i-a oferit „darul vieții”. Aceasta este o atitudine extremă de victimă. În această Întâlnire cu Sinele, a ieșit la iveală faptul că mama lui nu avea pentru el nici cel mai mic interes. Copiii nu pot și nu vor să-și imagineze acest lucru. Este prea amenințător și prea dureros pentru ei. Psihicul lor nu poate face față acestei situații decât prin scindare. Partea supraviețuitoare a copilului își idealizează mama și speră în continuare cu tărie că va primi iubirea ei.

FIECARE OM SE POATE ELIBERA DOAR PE SINE DE PROPRIILE TRAUME

Și în acest caz, cunoașterea și înțelegerea dezvoltării umane poate avea un efect eliberator: eu sunt sursa vieții mele. Viața mea se dezvoltă din mine însumi. Da, ovulul provine de la mamă, iar sperma de la tată, iar acestea se contopesc, dar voința noastră de a trăi este cea care inițiază acea scânteie de viață. Noi înșine suntem sursa propriei vieți și, de asemenea, suntem responsabili pentru modul în care aceasta se dezvoltă. Dar mama și tata și relația noastră cu ei oferă cadrul pentru cum se dezvoltă viața noastră, prin mediul favorabil sau nefavorabil creat.

¹ Într-o Întâlnire cu Sinele, o persoană însoțită de facilitator formulează o „Intenție”, care inițial poate consta dintr-un număr oarecare de cuvinte, simboluri, desene sau o combinație între acestea. Pentru procesul Întâlnirii cu Sinele, această Intenție trebuie să fie limitată apoi la maximum 3 elemente (cuvinte), altminteri, în cadrul unui proces de Întâlnire cu Sinele ies la iveală simultan prea multe teme, care nu pot fi analizate în același timp și cu atât mai puțin integrate util la nivel psihic. A se vedea în acest sens și Capitolul 2 din carte. (*N. red.*)