

## Idź i żyj swoim życiem.



Robisz, co możesz, żeby było dobrze, a ciągle nie jest. To wcale nie musi być Twoja wina. Bert Hellinger, charyzmatyczny psycholog o światowej sławie, obala mit, że jesteśmy kowalami swojego losu. Czasami tak bardzo identyfikujemy się z którymś z naszych przodków, że za niego cierpimy. Na terapeutycznych warsztatach Hellinger pokazuje, że można uwolnić się od przeszłości i zacząć żyć własnym życiem. Na czym polega metoda ustawienia rodziny? Z Bertem Hellingerem rozmawia Ewa Konarowska.

**Twój STYL: Twierdzi Pan, że ludzie są uwikłani w losy swojej rodziny. Co to znaczy?**

**Bert Hellinger:** Dziecko może przejmować los swoich rodziców, dziadków lub innych przodków. Jeśli któremuś z członków rodziny przytrafiło się nieszczęście, zostaje ono włączone w system tej rodziny i jest przeżywane w następnych pokoleniach. To zjawisko nazywam sumieniem grupowym. Do grupy, w której ono działa, należą dzieci, rodzice, dziadkowie, rodzeństwo rodziców, a także ich poprzedni małżonkowie i ukochani, mimo że już odeszli.

**TS: Jak działa to sumienie?**

**BH:** Dąży do uporania się z krzywdami, których doznali członkowie z tej rodziny albo osoby związanej z nią poprzez miłość ale to sumienie nie jest sprawiedliwe. Wnuczkowi może się źle wieść z tego powodu, że jego dziadek popełnił morderstwo. A dziadek mógł przeżyć całkiem szczęśliwe życie. Wnuczek nieświadomie bierze na siebie winę dziadka i z niewiadomych powodów jest agresywny albo wciąż przydarzają mu się wypadki, bywa, że choruje psychicznie lub robi coś, co powoduje, że sam zostaje zamknięty w więzieniu.

**TS: A skąd pewność, że to, co dzieje się w jego życiu, nie jest tylko konsekwencją jego własnych cech i decyzji?**

**BH:** Na pierwszy rzut oka może wydawać się, że tak jest. Ale on, jak każdy z nas, chce być szczęśliwy. I choć bardzo się stara, źle mu się wiedzie. Gdy terapeuta wnika w jego rodzinę, dostrzeże, że powodem jest związenie z losem zmarłego dziadka. Ktoś, komu z niewiadomych przyczyn życie i miłość się nie udaje, w większości przypadków jest uwikłany w przeszłość. Kiedyś przyszła do mnie kobieta, która czuła, że musi opuścić swoją rodzinę, choć nie było po temu powodu. Miała 35 lat. Okazało się, że jej matka w tym wieku straciła w wypadku męża i do końca życia była sama. Ta kobieta przejawiała wewnętrzną lojalność wobec losu matki. Tego nie można zmienić racjonalną decyzją.

**TS: Brzmi jak wyrok. Czy można to zmienić?**

**BH:** Temu służy moja metoda terapii, czyli ustawianie rodziny. Pacjent wybiera z grupy osoby, które reprezentują członków jego rodziny, i ustawia je w przestrzeni, kierując się intuicją. Terapeuta wprowadza porządek w tej rodzinie, godzi stare konflikty, pomaga wybaczyć. Dzięki temu pacjent może uwolnić się od nieświadomej identyfikacji z którymś z przodków. Kiedy to się stanie, zaczynają działać ozdrowieńcze siły i jest szansa, że sytuacja życiowa pacjenta się poprawi.

**TS: W jaki sposób działa ustawianie rodziny?**

**BH:** Nie zajmuję się tworzeniem teorii. Z mojego doświadczenia wynika, że przywrócenie w rodzinie porządku pomaga pacjentowi. To są procesy działające poza naszym racjonalnym pojmowaniem. Nazywam je ruchami duszy. Jakkolwiek to rozumiemy, dotyczy czegoś większego od nas, niepoznawalnego, ale z pewnością istniejącego, bo doświadczamy tego wszyscy.

**TS: Chyba nie wszystko trzeba wyjaśniać przeszłością. Dlaczego ludzie się rozstają?**

**BH:** Mężczyzna i kobieta spotykają się. Padają sobie w ramiona, są zakochani, ale w kim? Przecież nie w sobie. Jeszcze się nie znają. Każdy wie, że zakochanie to wielkie przeżycie. Do momentu, gdy oboje się nie przebudzą i nagle zobaczą siebie zupełnie inaczej.

**TS: Czy zawsze czeka nas przebudzenie?**

**BH:** Lubimy pielęgnować sen o miłości. Ale jest to marzenie dziecka, które patrzy na swoją matkę i myśli: teraz mam wszystko. Żyjemy w stosunku do drugiej osoby oczekiwania, jakie dziecko ma wobec idealnej matki. Żaden partner nie jest w stanie ich spełnić.

**TS: Jak sprawdzić, czy to miłość, czy tylko sen?**

**BH:** Ktoś po pewnym czasie odczuwa rosnącą złość na partnera, choć on nic strasznego nie zrobił. To sygnał, że doznaje rozczarowania, bo ta druga osoba nie okazała się idealną matką. Tak jakby mogła nią być, co więcej, jakby musiała. Widać wtedy, że jedno z nich albo oboje nie są jeszcze dorośli. I wtedy para się rozstaje. Każde szuka następnego partnera, wciąż mając tę samą nadzieję. Gdy oboje są dziećmi, miłość nie może się udać.

**TS: Ale ci, którzy dorośli, też się czasem rozstają.**

**BH:** Są sytuacje, gdy ktoś zostaje głęboko zraniony. Na przykład gdy kobieta zajdzie w ciążę, partner mówi: usuń. Tego nie da się naprawić. Jest jasne, że to koniec. Związek rozpada się również, gdy ktoś chce się rozwijać, a drugi mu na to nie pozwala. Często też partnerzy są uwikłani w losy swojej rodziny, nic o tym nie wiedząc.

**TS: Jaki zatem mamy wpływ na nasz związek? Czy miłość może się udać?**

**BH:** Miłość udaje się wtedy, gdy jest miłością od drugiego wejrzenia. Ona wymaga znacznie więcej energii niż zakochanie. Ale wtedy kochamy tę drugą osobę taką, jaka ona jest.

**TS:** Co można zrobić, żeby związek był trwały i szczęśliwy?

**BH:** Miłość rośnie przez wymianę. Jeśli oboje są w sobie zakochani, chcą brać tylko po to, by dać. Kto kocha, bierze i daje. Wymiana nie udaje się, gdy ktoś więcej oczekuje, niż jest gotów dać. Albo gdy ktoś więcej daje, niż bierze. Taka miłość ubożeje i marnieje. Gdy coś otrzymuję, czuję się zobowiązany też coś dać. Potrzeba wyrównania jest głęboką, ludzką potrzebą. Ale gdy otrzymuję coś od kogoś, kto mnie kocha i kogo ja kocham, to też mu coś oddaję, ale z miłości troszeczkę więcej. Tamten drugi też coś musi oddać, ale z miłości znów trochę więcej. I ja znów więcej, i on odrobinę więcej...

**TS:** Ależ to brzmi jak przepis na dobrze funkcjonujące przedsiębiorstwo!

**BH:** Też. Sprawdza się wszędzie w życiu. To jest miłość. Ale dziś wiele osób wchodzi w związek i już czeka na następnego partnera. I gdy coś dostają, wcale nie chcą oddać, bo im więcej wymieniają, tym będą bardziej związani, a tego chcą unikać. Im więcej mamy partnerów, tym więź jest słabsza. Związek z siódmym partnerem może być szczęśliwszy niż z pierwszym, ale więź będzie znacznie słabsza.

**TS:** A co zrobić, gdy ukochany mnie zrani?

**BH:** Wtedy też mam potrzebę wyrównania. Ale często ranie go bardziej. I wtedy on znów mnie rani, ale trochę mocniej. To ja mu znów oddaję trochę więcej. Przez to stajemy się nieszczęśliwi, ale ten rodzaj wymiany też nas wiąże. Odkryłem, jak można to zmienić. Trzeba się zemścić, wymiana musi być też w tych negatywnych rzeczach.

**TS:** Wet za wet?

**BH:** Nie. Gdy zostałem skrzywdzony, muszę coś wyrządzić drugiemu. Ale troszeczkę mniej. Jeśli doświadczy się łagodności, człowiek staje się łagodniejszy. Potrzebna jest wyrozumiałość.

**TS:** Mówi Pan ludziom, którzy żyją w nieformalnych związkach, żeby się pobrali...

**BH:** Nie wszystkim. Są sytuacje, kiedy jest dla mnie jasne, że wręcz nie wolno im się pobrać. Ale gdy jakaś para długo się nie pobiera, co się wtedy naprawdę dzieje? Któresz z nich czeka na innego partnera. I ta druga osoba to czuje. Ile w tym jest odwagi? W ogóle jej nie ma, bo zostawiam sobie wszystko otwarte. Miłość na tym cierpi.

**TS:** Niektórzy mówią, że po ślubie miłość się kończy.

**BH:** Bo po ślubie zachowują się tak, jakby posiadali drugiego człowieka, i przestają zabiegać o miłość. Jeśli miłość nic rośnie, to obumiera.

**TS:** W tym wszystkim jest wiele magii. Może zdradzi nam Pan jakieś miłosne zaklęcie?

**BH:** Są trzy cudowne słowa, dzięki którym udaje się życie i miłość: dziękuję, proszę, tak. Kobieta i mężczyzna patrzą sobie w oczy i mówią do siebie: „dziękuję”, „proszę”, „tak”. A „tak” oznacza: „kocham cię dokładnie takim, jaki jesteś. Przy mnie możesz być zwyczajny”.

## Co się wydarzyło w Twojej rodzinie

Na warsztaty Berta Hellingera i jego uczniów przychodzą tłumy. Ci, którym życie nie układa się z nieznanymi przyczynami, w ustawieniu rodziny widzą szansę uwolnienia się od złego losu. Anka, Ola i Bogna zmagają się z samotnością. Czy rozwiązanie swoich problemów znajdują w rodzinnej historii? Na warsztatach towarzyszyły im dziennikarki Ewa Konarowska i Anna Szokal.

## Historia Anki

### Z tamtą kobietą nie mam nic wspólnego

Anka, 35 lat, doskwiera jej samotność, nie umie stworzyć związku. Przeszła pięcioletnią psychoanalizę, potem przez rok uczestniczyła w terapii grupowej. Nie rozwiązało to jej problemów. Przed trzema laty zachorowała na raka. Jest po dwóch operacjach.

- Co wydarzyło się w twojej rodzinie? - pyta Hellinger. - Mój ojciec odszedł, gdy miałam 12 lat. Związał się z inną kobietą, z którą już wcześniej miał dziecko. Mam młodszego brata - relacjonuje Anka.

- Ustaw ich - mówi terapeuta. - Wybierz osoby, które będą reprezentantami twoich rodziców, brata i ciebie. Anka przygląda się kilkunastu osobom siedzącym na scenie. To spośród nich wybierani są reprezentanci do ustawień. Kilkadziesiąt osób na widowni to publiczność. Anka wskazuje na kobietę w ciemnej sukni. - To moja matka - mówi. - A to ojciec - wskazuje wysokiego mężczyznę. - Ja to ta dziewczyna w bluzce w kwiaty, a to mój brat. Anka kładzie ręce na ramionach matki i odwraca ją przodem do ściany. Ojca ustawia tyłem do niej, w znacznej odległości. Dziewczynę w bluzce w kwiaty stawia naprzeciw ojca, brata obok, oboje stoją z dala od rodziców. - Czy twój ojciec był wcześniej w trwałym związku? - pyta Hellinger. - Miał w czasie wojny narzeczoną, którą bardzo kochał - odpowiada Anka.

- Gdy dowiedział się o jej śmierci, żałował, że sam nie zginął. Terapeuta wybiera zmarłą narzeczoną i prowadzi blisko ojca. - Połóż się tu na ziemi - mówi do niej. Podchodzi do kobiety w ciemnej sukni.

- Jak się czuje matka? - pyta. - Jest mi zimno i chcę stąd wyjść. Chcę umrzeć - mówi ze smutkiem. Dla obserwatorów jest to zadziwiające.

Jak to możliwe, że reprezentanci przeżywają uczucia innych osób? To niemożliwe, a jednak dzieje się na naszych oczach. Obcy ludzie krzyczą, płaczą, przeżywają to, co komuś innemu, w innej rodzinie zdarzyło się przed wieloma laty. Zapytani, skąd wiedzieli, co mówić, gdy Hellinger pytał ich o uczucia, odpowiadają, że po prostu tak czuli. Czasem ich przeżycia są bardziej intensywne niż te, których doświadczają we własnym życiu.

- Czy twoja matka chciała się zabić? - pyta Hellinger Ankę. - Tak - odpowiada Anka. - Często mówiła, że nie ma siły żyć, wpadała w depresję. - Co stało się rodzinie, z której ona pochodzi? - dąży Hellinger.

- Jej ojciec rzucił się pod pociąg, gdy miała trzy lata. - Tak, to jest to! - wykrzykuje terapeuta. - Wybierz kogoś na swojego

dziadka - poleca.

- Twoja matka pragnie iść do ojca - mówi Ance. - A ty chcesz to zrobić za nią. Poza tym identyfikujesz się z narzeczoną ojca. Nic dziwnego, że masz raka. Takie są dzieci - terapeuta zwraca się do publiczności. - Z miłości do rodziców gotowe są umrzeć. Jak się teraz czujesz?

- pyta matkę. - Jestem zła na córkę, że zabiera mi męża, a jednocześnie boję się o nią. Hellinger bierze za ramię dziewczynę w bluzce w kwiaty i stawia ją naprzeciwko matki. - Spójrz na matkę i powiedz: - Jestem twoim dzieckiem, z tamtą kobietą, zmarłą narzeczoną twojego męża, nie mam nic wspólnego. - Co teraz? - pyta matkę. - Czuję ulgę i miłość do córki. Złość minęła. Ale wciąż się o nią boję. - Ty wciąż identyfikujesz się z jego narzeczoną - wyrokuje Hellinger, patrząc na Ankę, która z oczami pełnymi łez wpatruje się w ojca. - Stań na swoim miejscu w ustawieniu - poleca jej i Anka zastępuje dziewczynę w bluzce w kwiaty. - Powiedz ojcu: Jesteś moim ojcem, a ja jestem twoją córką, z twoją zmarłą narzeczoną nie mam nic wspólnego - mówi Hellinger, a Anka głośno płacze. Hellinger: - Popatrz mu w oczy i powiedz: Kochany tato, jestem tylko dzieckiem. Anka rzuca się ojcu na szyję i powtarza za terapeutą: Kocham cię jak mojego ojca, a ty kochaj mnie jak córkę. Terapeuta podchodzi do matki i jej tragicznie zmarłego ojca. - Powiedz ojcu: Kochany tato, brakowało mi ciebie. Matka powtarza to poruszona. Ojciec bierze ją w ramiona. - Co czuje ojciec? - docieka Hellinger.

- Chcę, żeby moja córka żyła i cieszyła się życiem. - Powiedz jej to - proponuje terapeuta. - Chcę, żebyś żyła - mówi ojciec, a córka rzuca mu się w ramiona. Hellinger zwraca się do Anki. - Zrobiłem, co mogłem dla ciebie. Anka uśmiecha się przez łzy i przytula do niego.

**Spośród innych uczestników warsztatów wybiera się osoby które reprezentują ojca, matkę, całą rodzinę. Jak to możliwe, że obcy ludzie przeżywają to, co komuś innemu zdarzyło się przed wielu laty?**

## Historia Oli

### Kocham cię, tato

Aleksandra ma 33 lata, nie ma męża ani dzieci. Czuje, że stoi w miejscu. Ciągłe się waha, nie wie, czego chce. Jej ojciec był alkoholikiem. Spędził kilka lat w domu dziecka, bo rodzice zginęli, gdy miał 10 lat. Aleksandra wybiera osoby, które będą reprezentować członków jej rodziny i ją samą. Siebie ustawia w rogu, przodem do reszty rodziny. Ojca w drugim rogu, tyłem. Terapeuta prosi kobietę reprezentującą Aleksandrę, by poszła za swoim wewnętrznym impulsem. Ta długo zastanawia się, co ma zrobić. - Widzisz, jak trudno podjąć, decyzję, będąc w tym miejscu? - śmieje się terapeuta i mówi Aleksandrze, żeby wybrała rodziców ojca. - Reprezentanci mają mówić o swoich uczuciach - przypomina prowadzący. - Czasem myślimy: o tym, co teraz czuję, nie mogę powiedzieć. Ale reprezentanci muszą być bezwzględni. Powinni wczuć się w siebie i iść za tym, co się w nich pojawia. Ojciec czuje dużo emocji. - Jego matka umarła wcześniej, niedługo potem ojciec. Na ogół ktoś zaczyna pić, jeśli nie może znaleźć siły w swojej duszy - mówi terapeuta. Ojciec Oli klęka przy swojej zmarłej matce, bierze ją za rękę. - Jestem bardzo samotny. Tata też umarł. Proszę, kochana mamo, chociaż nie żyjesz, uważaj na mnie i na moje dzieci. Opiekuj się nami - mężczyzna grający ojca pochyla się i przytula do swojej matki. Następnie klęka przy dziadku. - Kochany tato, nie wiem, dlaczego chciałeś umrzeć. Czuję się taki samotny. Byłem na ciebie zły za ten dom dziecka. Dzisiaj zgadzam się na to. Pozwalam ci umrzeć. Teraz daję tobie i mamie miejsce w moim sercu. Największy problem pojawia się przy rozmowie Oli z ojcem. Przy słowach „Kochany tato”, które podpowiada jej terapeuta, nie może się pozbyć wyrzutu w głosie. Udaje jej się dopiero po kilku próbach. - Kochany tato, teraz widzę, co było trudne w twoim życiu. Chętnie bym ci pomogła. Ale nie mogłam, byłam tylko dzieckiem - mówi Ola i przyznaje, że pozbyła się jakiegoś ciężaru, ale czuje się bardzo samotna. - Tak jak twój ojciec, kiedy był mały i stracił rodziców - wyjaśnia terapeuta. - Ale on już wie, że go kochasz. Możesz zostawić go swojemu losowi. Idź i żyj własnym życiem. Ola wraca na miejsce skupiona i pogodna.

## Historia Bogny

### Próbowałam utrzymać was razem

Bogna, 31 lat, najmłodsza z trójki rodzeństwa, nigdy nie spała z mężczyzną. Jej rodzice rozstali się po 25 latach małżeństwa. Ojciec zerwał z nią kontakt, bo na sprawie rozwodowej świadczyła przeciw niemu.

- Wojna rozdzieliła mamę z jej pierwszą miłością, Niemcem - opowiada Bogna i ustawia reprezentantów swojej rodziny. Potem wszyscy przemieszczają się według własnego odczucia. Matka staje tyłem do innych, patrzy poza scenę. - Na kogo ona tam patrzy? Bo ani na Niemca, ani na twojego ojca - zastanawia się terapeuta. - Był jeszcze brat mamy, ale zginął w partyzantce - mówi Bogna i wybiera brata matki. Matka kładzie mu głowę na ramieniu. - To było silniejsze niż miłość do Niemca - wnioskuje terapeuta. - Twój ojciec nie miał tam szans. - Nie czekając na wskazówki, ojciec idzie i przytula żonę. - Twój ojciec chciał być z twoją matką, ale matka nie - stwierdza prowadzący. - To prawda - przyznaje Bogna. - Czy twój ojciec też był w partyzantce? - pyta terapeuta. - Nie, był za młody. Powtarzał, że mój dziadek mógł zapobiec śmierci brata mamy, gdyby zatrzymał go w domu - mówi Bogna, a terapeuta kiwa głową ze zrozumieniem. - On czuje, że przez tę historię stracił żonę - wyjaśnia i mówi matce, żeby powiedziała do męża: - Kochany mężu, wojna zabrała mi brata. I zabrała mi tego Niemca. Dzięki temu dostałam ciebie. Nie bądź zły na mojego ojca, śmierci mojego brata nie można było powstrzymać. Teraz Bogna zwraca się do matki: - Kochana mamo, widzę, jak byłaś

i jesteś blisko związana ze swoją rodziną. Mocniej niż z mężem. Próbowałam utrzymać was razem. Ale to jest dla mnie za ciężkie. Potem zwraca się do ojca: - Kochany tato, bardzo mi przykro, że zeznawałam przeciwko tobie - Bogna przytula się do ojca, płacze.

- Wszyscy mamy potrzebę porządku w duszy - mówi terapeuta.

- Jeśli ten porządek jest, każdy zajmuje swoje miejsce i bierze swój

los w swoje ręce.

**EWA KONAROWSKA, ANNA SZOKAL**