

W sieci rodzinnych uwikłań rodzinnych

Charaktery

Marek Wilkirski jest psychologiem, specjalistą w terapii uzależnień. Od 5 lat popularyzuje w Polsce metodę Berta Hellingera. Bert Hellinger (ur. 1925) 16 lat pracował jako misjonarz wśród Zulusów w Afryce Południowej. Poprzez doświadczenia dynamiki grupowej, analizy relacji i hipnoterapii doszedł do własnej metody terapii, w której podstawową formą pracy jest „ustawienie rodziny”. Zakłada ona istnienie nadrzędnego, pierwotnego porządku, wyznaczającego funkcjonowanie systemów społecznych. Podczas terapii osoba wybiera sobie członków swojej rodziny spośród uczestników zajęć i ustawia ich zgodnie z wewnętrznym obrazem rodziny. Terapeuta stopniowo przywraca pierwotny ład w rodzinie. Kierunek ten zafascynował wiele osób, rozwija się niezwykle dynamicznie, wzbudza też sporo kontrowersji.

- Michał Parzuchowski: - Bert Hellinger rozwinął "ultrakrótkoterminową" terapię. Należy ona do terapii systemowych...

- Marek Wilkirski: - Terapia Berta Hellingera należy do terapii systemowych w takim sensie, że przygląda się problemowi pacjenta w kontekście systemu rodzinnego. Jest to jednak nowy, fenomenologiczny kierunek i nie powinno się utożsamiać go z wcześniejszymi podejściami systemowymi. System rodziny rozumiany jest szerzej: w zaburzeniu pewnych reguł „pierwotnego porządku” rodzinnego upatruje się źródeł problemów, a interwencje sięgają często kilku pokoleń wstecz.

- Czym jest system rodziny? Kto do niego należy?

- System to grupa osób, które są ze sobą powiązane, mają wpływ na swój los. Mogą być to nie tylko osoby znające się, ale również osoby z poprzednich pokoleń, z którymi możemy być związani nieświadomie, nie mając nawet pojęcia o ich istnieniu. W pierwszej kolejności chodzi tu o rodzinę pochodzenia - pacjent, jego rodzeństwo, rodzice, rodzeństwo rodziców, dziadkowie, czasem ktoś z pradziadków lub z rodzeństwa dziadków, i o rodzinę aktualną - pacjent, jego żona i dzieci. Ponadto do systemu należą inne ważne osoby mające wpływ na los rodziny, na przykład wcześniejsi małżonkowie, ważni wcześniejsi partnerzy, którzy poprzez rozstanie „zrobili miejsce” dla tych, co pojawili się później, dzieci z tych związków, sprawcy, którzy wyrządzili krzywdę komuś z rodziny, i ich ofiary, także osoby, którym ktoś z rodziny jest coś winien, coś im zawdzięcza.

- Jaki jest związek systemu rodziny z problemami zgłaszanymi przez pacjentów?

- Hellinger zaobserwował, że systemy działają według pewnych reguł. Jeżeli w przeszłości ktoś postępował wbrew tym regułom i któraś z wymienionych osób została pokrzywdzona, to system zostaje obciążony i szuka rozwiązania. Często deleguje on kogoś z następnych pokoleń do „zadośćuczynienia”. A więc nie do końca każdy jest kowalem swego losu. Nie możemy odciąć się od naszych rodzin. Możemy być uwikłani w losy ludzi, o których nawet nie pamiętamy,

- Jakie są te reguły, według których działa system?

- Zdaniem Hellingera można je zaobserwować we wszystkich systemach społecznych. Po pierwsze, każdy w systemie ma równe prawo do przynależności i do swojego miejsca. Po drugie, każda osoba ma prawo do określonej rangi w systemie i szacunku na miarę zajmowanego miejsca. Ten, kto pojawił się wcześniej, ma wyższą rangę od tego, który pojawił się później. Po trzecie, każdy ma prawo do wyrównania w braniu i dawaniu. Naruszenie któregoś z tych praw jest pokrzywdzeniem.

- Nadal nie jest dla mnie jasne, dlaczego na przykład dramatyczna śmierć męża babci pacjenta może mieć związek z jego małżeńskimi problemami...

- Zacznijmy od początku, a więc od tego, jak ten zmarły był potraktowany przez babcię i rodzinę pacjenta. Niewątpliwie należy mu się miejsce w systemie - gdyby nie jego śmierć, nie byłoby pacjenta na świecie. Pojawił się wcześniej od dziadka pacjenta, a więc ma od niego wyższą rangę i należy mu się odpowiedni szacunek. Jego „rachunki” powinny być wyrównane. Ale często bywa inaczej. Wyobraźmy sobie, że to małżeństwo było mezaliansem, babcia pochodziła z wyższej klasy. Rodzina babci pogardzała jej mężem, a nawet życzyła mu śmierci. Po śmierci stał się on tematem tabu, odmówiono mu prawa do przynależności. Dziadek pacjenta nigdy nie czuł się naprawdę kochany, gdyż w sercu babki ciągle ważniejszy był pierwszy mąż. Dziadek myślał o nim z niechęcią, wręcz z wrogością, bo widział w nim przyczynę swoich małżeńskich problemów. Mamy do czynienia z brakiem szacunku na miarę zajmowanej rangi, bowiem pierwszy mąż pojawił się w rodzinie wcześniej. Możemy też wyobrazić sobie, że pierwszy mąż babci ze zmartwienia zaczął pić i pewnego razu po pijanemu spowodował wypadek, w którym ucierpiał ktoś spoza rodziny, stając się do końca życia kaleką. Ani rodzina babci, ani jej drugi mąż nie czuli się winni z tego powodu. A zatem nie zadośćuczyniono krzywdzie. Dwukrotnie pokrzywdzony jest pierwszy mąż babci, ponadto ofiara wypadku.

- W jaki sposób naruszenie tych reguł wpływa na życie pacjenta?

- Hellinger twierdzi, że oprócz świadomego sumienia jesteśmy wyposażeni w nieświadome, ale dominujące sumienie systemowe, które stoi na straży wymienionych reguł. Do „niezłatwionych” rodzinnych spraw często

delegowane są osoby z następnych pokoleń. Systemowe sumienie każe im podejmować pewne niekorzystne role. Niekorzystne z osobistego punktu widzenia, natomiast korzystne w szerszym systemowym sensie. System jest bezwzględny, nie liczy się z młodszymi, ich kosztem stara się wyrównać to, czego wcześniej zabrakło. A oni są wierni, posłuszni i - jak piechota na wojnie - gotowi ponieść każdą ofiarę, nie rozumiejąc nawet o co chodzi.

- Jakie skutki mogłaby mieć opisana historia dla naszego pacjenta?

- Zaczniemy od ojca pacjenta. Otóż Hellinger zauważył, że często w rodzinach dochodzi do identyfikacji dziecka z poprzednim partnerem jednego z rodziców: syna z mężem matki i córki z żoną ojca. Identyfikacja polega na tym, że ktoś całkowicie nieświadomie staje się pod jakimś względem taki, jak osoba z przeszłości mająca prawo przynależności do systemu i przez ten system pominięta, wykluczona, Osobą wykluczoną w naszym przykładzie jest pierwszy mąż babci. Bardzo prawdopodobne, że ojciec pacjenta będzie do niego w jakimś sensie podobny. Na przykład może mieć skłonność do nadużywania alkoholu. Może też upodabniać się w inny sposób, na przykład być bardzo ambitny, sięgać w życiu po coś, co zdawałoby się niedostępne, tak jak tamten mężczyzna po swoją żonę. Być może właśnie ta jego cecha tak urzekła babcię... Co się stanie, gdy jej syn będzie się coraz bardziej upodabniał do pierwszego męża? Po pierwsze, syn może stać się dla niej ukojeniem, obrazem tego, za czym tęskni, jej pierwszej miłości. A więc syn będzie „służył” matce. Po drugie, relacje syna z jego ojcem będą bardzo trudne. Będzie postrzegany jako rywal, „obcy”, nawet jeśli nikt tego tak wprost nie nazwie. Ponadto ojciec pacjenta poprzez swoją identyfikację z pierwszym mężem matki może mieć skłonność do nieadekwatnego poczucia winy...

- ...w związku z ofiarą tamtego wypadku?

- Tak. I na przykład „dziwnym trafem” znajdzie pracę w organizacji pomagającej niepełnosprawnym. Można się zastanawiać, jak wyglądało jego małżeństwo, w jakiej więc atmosferze pacjent się wychowywał i czym nasiąkał. Wróćmy do pytania o wpływ całej tej historii na życie pacjenta. Ten wpływ może odbywać się poprzez ojca, gdyż to ojciec jest „pierwszym w kolejce” do przejęcia problemów pierwszego męża babki. Ale to nie wszystko. Często obserwujemy, że jeśli jest kilka „niezłatwionych” spraw, to przejmują je różne osoby. Jeśli ojciec pacjenta był jedynakiem, to przejmie je nasz pacjent. Na przykład może nieświadomie przejąć poczucie winy za tamten wypadek albo identyfikować się z ofiarą wypadku, co mogłoby się przejawiać w skłonności do ulegania wypadkom. Czasem spotykamy osoby z taką niezrozumiałą skłonnością i - moim zdaniem - może to wynikać z systemowego uwikłania.

- Czy mógłby Pan powiedzieć coś więcej o różnych formach zaburzeń „pierwotnego porządku”?

- Przypominam sobie pacjentkę, której dziadek w czasie wojny brał udział w akcji i przeżył jako jedyny z całego oddziału. W psychologii znany jest tzw. syndrom przetrwańca: człowiekowi, który przeżył, a inni zginęli, często trudno jest przyjąć ten dar od losu. Żyje tak, jakby jego miejsce było wśród poległych towarzyszy. Czy ta historia może dotyczyć jego wnuczki? Pamiętam, jak bardzo wzruszona była pacjentka, gdy w trakcie ustawienia rodziny stanęła przed reprezentantami poległych. Gdy pokłoniła się przed nimi i powiedziała: „Jesteście mi bardzo bliscy. Szanuję wasz los i waszą ofiarę. Mój dziadek przeżył i dzięki temu jestem na świecie. Teraz, pamiętając o was, nie zmarnuję mojej szansy” - poczuła ogromną ulgę. Przedtem było to niemożliwe, ponieważ w rodzinie pacjentki traktowano dziadka jako dziwaka, a o poległych towarzyszach nie wspomniano.

- A więc problem w tej rodzinie polegał na tym, że zabrakło należnego miejsca, szacunku dla poległych i pamięci o nich?

- Tak. W pierwszej kolejności trudności doświadczył dziadek, który sam nie potrafił się z tym uporać. Wydaje się, że w tej rodzinie powinien stać „pomnik” poległych towarzyszy - oczywiście jest to metafora, nie musi być on wykuty z kamienia, można przecież budować pomniki w sobie. Hellinger często proponuje pacjentom wypowiedzenie zdania: „Daję ci miejsce w swoim sercu”, proponuje też wykorzystanie symboli, zdjęć czy pamiątek.

- Czasem jednak pomijanie jakiejś osoby, tematów i uczuć z nią związanych, jest odruchem obronnym, wspomnienia są zbyt bolesne. Tego nie robi się z głupoty czy ze złej woli.

- Zgadza się. Czasem nie ma innego wyjścia. Ludzie, w szczególności rodzice wobec dzieci, dają z siebie tyle, ile są w stanie dać. Często nie potrafimy zrozumieć tego, co nas ogranicza. Przykładem może być rodzina, w której pierwsze dziecko wczesnie umiera. Wyobraźmy sobie, że rodzice cierpią tak bardzo, że nie są w stanie przeżyć żałoby i „dać w swoich sercach miejsce zmarłemu dziecku”. Radzą sobie w ten sposób, że odcinają się od swoich przeżyć. Ale zmarłe dziecko egzystuje w ich psychice. Nawet jeśli ani słowem nie wspominają o jego śmierci, to ten fakt jest przekazywany dalej, następnym dzieciom i pokoleniom. Może okazać się, że jedno z nich ma symptomy, których nie jesteśmy w stanie wytłumaczyć historią jego życia. Nie wiadomo, dlaczego dziecko jest smutne, jakby nie miało woli życia.