

**W każdej rodzinie istnieją tajemnice, usunięte cięższe, zdrady, a nawet zabójstwa. Pilnie strzeżone działają na nas niczym trucizna. Bert Hellinger znalazł sposób, jak się z niej oczyścić.**

Właśnie sypie się kolejny związek Zosi, dwudziestodwulatki z Krakowa. Zastanawia się: być z nim dalej, czy zerwać? Wszystkie jej romanse zaczynały się fantastycznie, a kończyły totalną klęską. Pół roku temu, na żądanie aktualnego chłopaka usunęła ciężę. Ona chciała tego dziecka, on - nie. Coś w niej wtedy pękło, popadła w depresję, natychmiast chciała odejść. Ale jej drugie "ja" - to, które boi się, że już nigdy nie znajdzie partnera - kazało zostać z Sylwkiem. Zgłosiła się na warsztaty ustawień rodzinnych metodą Hellingera, by znaleźć rozwiązanie swoich problemów i sposób na leczenie ran.

W sali dwadzieścia pięć osób. Siedzimy w kole, na krzesłkach ustawionych pod ścianami. Zosia wychodzi na środek, obraca się kilka razy, przygląda naszym twarzom. Na znak terapeuty wybiera spośród nas osoby, które przedstawiać będą jej mamę, tatę, brata i ją samą. Podczas przerwy okazuje się, że nie kierowała się podobieństwem fizycznym. Nie wie, czym się kierowała... Jakimś impulsem, skojarzeniem, podobieństwem energetycznym...

Zosia kładzie ręce na ramionach wybranych osób i delikatnie popycha je w różne miejsca sali. "Ustawia" swoją rodzinę - jedna osoba od drugiej bardzo daleko, bo w jej rodzinie wszyscy od wszystkich stoją bardzo daleko...

- Nie wiem, jak to się dzieje - objaśnia terapeuta wybranym osobom - ale zawsze się to sprawdza. To, co teraz poczujecie, to nie będą wasze uczucia, ale członków rodziny Zosi. Sam twórca ustawień rodzinnych, wybitny niemiecki terapeuta Bert Hellinger nie wie, jak i dlaczego to się dzieje. Wyłączcie teraz myślenie i postępujcie tak, jak czujecie. Co macie ochotę zrobić?

"Brat" cofa się kilka kroków. "Matka" mówi: - Nie czuję, że jesteśmy rodziną, chciałabym stać tak, żeby wszystkich widzieć. A "Zosia": - Jest mi źle, że brat się odsunął, ale cieszę się, że mama chce się zbliżyć. "Tata" patrzy w okno i wyznaje: - Mnie to wszystko zupełnie nie obchodzi.

Terapeuta poleca znowu zmienić miejsca, tak jak każdy z "aktorów" ma ochotę. Kilka minut na skupienie i powtórka "sakramentalnego" pytania: - Co czujecie w nowym ustawieniu? Na podstawie tego, co mówią, prowadzący próbuje nazwać główny problem rodziny Zosi i zrozumieć, dlaczego związku Zosi z mężczyznami są nieudane.

Zostaje wybrana przez Zosię w chwili, gdy okazuje się, że ojciec dziewczyny miał przed ślubem ukochaną narzeczoną, którą porzucił. Matkę Zosi poślubił "zamiast", więc ich związek nigdy nie opierał się na miłości.

W roli "narzeczonej ojca" mam określić swoje emocje wobec członków rodziny Zosi. Mimo że są mi podwójnie obcy (jako autentyczna rodzina Zosi i jako ludzie, których godzinę wcześniej spotkałam na tych zajęciach po raz pierwszy w życiu), dzieje się magia! Patrę na "mamę" i odnajduję w swoim wnętrzu najprawdziwszą sympatię i współczucie. Czuję, że lubię tę kobietę i chętnie bym się z nią zaprzyjaźniła. "Brat" Zosi jest mi obojętny, a wobec samej "dziewczyny" czuję zazdrość o to, że przebywa tak blisko mej dawnej wielkiej miłości, która - odkrywam to ze zdumieniem - nie wygasta... Patrę na podstarzałego obcego mężczyznę w przeproconej, wymiętej nieco koszuli i kocham go całą sobą. Nie chce mi się wierzyć, gdy na pytanie zadawane po tym i kilku następnych przedstawieniach niezmiennie odpowiadam: - Ja go kocham...

### Tajemne kody

W każdej rodzinie istnieją tajemnice: usunięte cięższe, choroby psychiczne, adoptowane dzieci, alkoholizm, zdrady, a nawet morderstwa. Okazuje się, że wszystkie te wstydlive, ukrywane rodzinne sprawy są przyczyną naszych problemów - twierdzi Bert Hellinger i zachęca, by każdy z nas poszukał odpowiedzi na pytanie: - Co złego wydarzyło się w mojej rodzinie?

Jeden z pacjentów Hellingera Piotr przez długi czas miał myśli samobójcze. Gdy zwrócił się do niego o pomoc, ten - zgodnie z zasadami opracowanej przez siebie metody - dokładnie zbadał przeszłość rodziców, dziadków i rodzeństwa Piotra. "Odkrycia" przeszły najsmielwsze oczekiwania. Otóż prababka Piotra - już po ślubie - poznała mężczyznę, z którym zaszała w ciężę. Pradziadek Piotra zmarł nagle - 31 grudnia - w wieku 27 lat. W rodzinie podejrzewano, że został zamordowany.

Niesprawiedliwa prababka nie przekazała gospodarstwa, które odziedziczyła po mężu, ich wspólnemu dziecku, ale dziecku z drugiego związku. Od tamtego czasu, w rodzinie Piotra tragicznie zginęli trzej... dwudziestosiódmiolatek mężczyźni. 31 grudnia lub 27 stycznia, czyli w rocznicę ślubu prababci. Jeden z nich 31 grudnia postradał zmysły i powiesił się 27 stycznia. Jego żona była w ciąży, tak jak prababka, gdy została wdową. Kiedy Piotr uświadomił sobie, jak bardzo los przodków wpływa na los całej rodziny, jeden z jego kuzynów kończył właśnie 27 lat, a w kalendarzu zbliżał się 31 grudnia. Okazało się, że kuzyn Piotra kupił już pistolet, aby popełnić samobójstwo...

Niesamowite? A jednak prawdziwe. Bert Hellinger twierdzi, że tak właśnie działają psychiczne rodzinne kody, przekazywane z pokolenia na pokolenie bez udziału czyjejkolwiek wiedzy i woli. Realizujemy je nieświadomie w czasie i w sytuacjach, na które także nie mamy wpływu.

### Uszanujcie "czarną owcę"

Maria cierpiała na depresję, nie pomagały żadne leki. W trakcie pracy z Hellingerem okazało się, że to matka Marii, która bardzo tęskniła do swojego nieżyjącego ojca, nie chciała żyć, a córka "tylko" przejęła jej depresję.

Dziesięcioletni syn Jerzego ciągle mówił o śmierci. Gdy przerażony ojciec poprosił o pomoc terapeutę, okazało się, że chłopiec identyfikował się ze stryjkiem, który zmarł wiele lat przed przyjściem chłopca na świat. Brat ojca odebrał sobie życie zażywając truciznę i oto dziecko - z niezrozumiałych zupełnie powodów - chciało podzielić jego los. Gdy ojciec na polecenie terapeuty zaczął mu opowiadać o stryjkę, chłopiec poprosił o jego zdjęcie, które postawił na swoim biurku i... uspokoił się, wyciszył, poczuł o wiele lepiej.

Jak to się dzieje, że jedni członkowie rodziny "przejmują" nieszczęścia innych?

Hellinger nazywa ten mechanizm sumieniem grupowym. Ma na myśli dzieci, rodziców, dziadków i innych krewnych, jak również osoby, "po których pozostały puste miejsca". Na przykład byłych małżonków, usunięte płody, osoby, z którymi rodziców łączyła kiedyś wielka miłość. Jeżeli jedną z tych osób dotknie zły los, w grupie powstaje potrzeba wyrównania. Nieszczęście, które miało miejsce w którymś z wcześniejszych pokoleń, w późniejszym zostaje raz jeszcze "wcielone" i przeżyte przez jedną z osób. Wszystko to po to, by rodzina mogła się definitywnie od niego uwolnić.

Hellinger bardzo mocno zwraca uwagę na tak zwane osoby wykluczone, o których wszyscy pragną szybko zapomnieć, bo na przykład przyniosły rodzinie wstyd. Taką "czarną owcę" należy ponownie - symbolicznie - przyjąć, uszanować jej ból.

Wykluczeni muszą otrzymać od krewnych miłość i szacunek, które im się należą. Dopiero wtedy historia ich życia nie będzie miała na nas wpływu.

### **Na początku była miłość**

Według wielu teorii, człowiek jest w pełni wolny, powinien dbać wyłącznie o siebie, żyć i działać nie oglądając się na innych. Hellinger mówi coś przeciwnego: zapomnijcie o wolności, wszyscy jesteśmy tylko częścią wielkiego rodzinnego systemu. Sekrety naszych przodków obciążają nas niezależnie od tego, czy o nich wiemy, czy nie.

Rodzicielstwo jest dla Hellingera czymś tak wielkim, że nigdy nie odważyłby się wystąpić przeciw rodzicom. Jako misjonarz bardzo wiele nauczył się w tym względzie od Zulusów. Był pod wrażeniem tego, z jaką miłością dorośli obchodzą się tam z dziećmi i w jak naturalny sposób rodzice zdobywają u dzieci autorytet. U Zulusów rozumie się samo przez się, że dzieci szanują rodziców, Hellinger ani razu nie słyszał, by ktoś mówił źle o swojej matce lub ojcu. W naszym świecie taka postawa dziwi, bo zwykliśmy obwiniać rodziców za całe zło, które nam się przytrafiło. Często słyszymy od psychologów: "Musisz uwolnić się od swoich rodziców". Tymczasem Hellinger pyta: - Jak można uwolnić się od rodziców? Przecież w pewnym sensie JESTEŚMY swoimi rodzicami. Rodzice są źródłem naszego życia. Kto nie szanuje rodziców, odrzuca jednocześnie samego siebie, ponieważ każdy człowiek jest swoim ojcem, swoją matką i dopiero potem wnosi coś własnego. Jednak to, co osobiste, ma szansę rozwinąć się w nas tylko pod tym warunkiem, że zaakceptujemy (Hellinger używa słowa "weźmiemy") rodziców takimi, jacy są. Walcząc z rodzicami, upodabniamy się do nich.

Hellinger nie zaprzecza, że więzi rodzinne są przyczyną wielu cierpień. Tym, którzy do niego przychodzą, pomaga odkryć, poczuć pierwotną miłość, która kryje się pod złością, nienawiścią i gniewem. Jednak żeby to było możliwe, musimy odciąć się od wszelkich pretensji i żali do rodziców, i oddać im cześć. Można to zrobić w wyobraźni. Wyobraź sobie, że klęczysz przed rodzicami, głęboko się kłaniasz i z wyciągniętymi ramionami oraz zwróconymi do góry dłońmi mówisz: "Oddaję wam cześć". Następnie wstajesz, spoglądasz rodzicom w oczy i dziękujesz im za dar życia. Wypowiadasz formułkę: "To, co mi podarowaliście to bardzo dużo i to wystarczy. Pozostała część zrobię sam, a teraz zostawiam was w spokoju." Dopiero dzięki takiej postawie możemy wziąć los w swoje ręce.

Hellinger mówi, że zazwyczaj traktujemy życie jako osobistą własność i korzystamy z niego, jak długo się da. Ale można też spojrzeć na nie z innej perspektywy: że oto ja zostałem wzięty w posiadanie przez życie. Ta perspektywa wydaje mi się znacznie bliższa rzeczywistości. Siły życia to siły miłości. Na początku była miłość, która wszystko przyjmuje, nikogo nie wyklucza i nie ocenia. Dotrzeć do tej siły w nas to jedyne, co naprawdę mamy w życiu do zrobienia - zdaje się mówić Hellinger.

-----  
Ustawienie trwa długo - blisko trzy kwadransy. Prowadzący wielokrotnie zatrzymuje nas w bezruchu, zastanawia się, zadaje dodatkowe pytania Zosi. W końcu znajduje rozwiązanie: Zosia, kierując się "pierwotną miłością", weszła w rolę niefortunnie porzuconej przed ćwierć wiekiem narzeczonej ojca. Nie może zatem ułożyć sobie relacji z mężczyznami, bo jej energia skierowana jest gdzie indziej. Zosia emocjonalnie weszła w rolę tamtej kobiety.

- Podejść do narzeczonej ojca - zaleca terapeuta - pokłoń się przed nią i powiedz: "Ty, a nie ja, jesteś jego prawdziwą miłością, zwracam ci twoje miejsce, ja jestem tylko jego córką"...

Uczestnicy ustawienia wracają na swoje miejsca. Patrzą kątem oka na podstarzałego obcego mężczyznę w wymiętej nieco koszuli (bo za oknem lato i upał), i nie chce mi się wierzyć, że kiedykolwiek przeszło mi przez gardło: - Ja go kocham...

Korzystałam z książki: Bert Hellinger Gabriele ten Hovel, "Praca nad rodziną", Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Thomas Schafer, "Dlaczego dusza choruje i co ją uzdrawia", Wydawnictwo SURSUM.

tekst: ALICJA JAMRUZ

### **Czyje uczucia czujesz?**

Podejście Hellingera do przyczyny naszych życiowych problemów można określić jako rewolucyjne. Tak, jak "rewolucyjny" jest on sam. Dziś 78-letni, nie zapowiadał się w młodości na jednego z najwybitniejszych terapeutów naszych czasów. Studiował filozofię, teologię i pedagogikę. Wstąpił do zakonu i wyjechał do Południowej Afryki jako misjonarz. Na początku lat 80. opuścił zakon i zwrócił się w stronę psychoterapii.

Zafascynowany początkowo terapią Gestalt, studiował psychoanalizę w Wiedniu. Podczas dalszej pracy z ludźmi odkrył, że ich uczucia nie są ich uczuciami, tylko ich przodków. Wpadł na to, pracując z mężczyzną "od zawsze" zachwyconym dramatem "Otello". Jednak historii Otella nie można przeżyć jako małe dziecko. Zapytał go więc: "Który mężczyzna w jego rodzinie zamordował kogoś z zazdrości?" Okazało się, że dziadek. Gdy dowiedział się o zdradzie babci, zabił jej kochankę. Od tamtego czasu, Hellinger pracując z ludźmi zawsze stawia sobie pytanie, czy problem odnosi się do osobistych przeżyć, na przykład do trudnego doświadczenia z dzieciństwa, czy też do przeżyć innych członków rodziny.

Zastanów się, czyje uczucia czujesz - sugeruje Bert Hellinger każdemu z nas.

**We wrześniu Bert Hellinger po raz pierwszy odwiedził Polskę i poprowadził trzydniowe Forum Konstelacji Rodziny.**

### **Już dosyć tajemnic**

- Jakie tajemnice skrywane są w twojej rodzinie? O czym mówi się ściszym głosem? Jakie wspomnienia wywołują silne emocje? A gdybyś spróbował/a porozmawiać z członkami rodziny o tych wszystkich sprawach, które budzą lęk, niezrozumienie, wrogość. Jeśli wyjdą na jaw, wszyscy poczujecie ulgę. Wtedy jest też szansa na rozpoznanie, jak tajemnicze sprawy wpływały na wasze życie.
- Czy czujesz złość na rodziców?

Nie było ich przy tobie właśnie wtedy, gdy najbardziej ich potrzebowałeś/eś; nie przytulili, gdy cierpiełaś/eś; nie zrozumieli, nie pocieszyli; skrzywdzili, upokorzyli. Ważne, byśmy mimo to uznali, że są dla nas najlepszymi rodzicami. Powiedzmy do nich w duchu: "Popetniłaś wiele błędów wychowawczych, a mimo to biorę cię jako moją matkę. Biorę cię taką, jaka jesteś. Biorę cię takim, jaki jesteś tato." Taka zgoda, akceptacja przynosi ulgę. Ważne, byśmy powiedzieli to z serca, nie z obowiązku, skontaktowani z pierwotną miłością, która jest pod gniewem, rozzarowaniem i bólem.

- Czy myślisz o rodzicach, jak źle żyją, jak nie radzą sobie ze sobą, jacy są beznadziejni? Każdy z nas ma własny los do przeżycia. Nie możemy zmienić losu naszych rodziców, możemy go tylko przyjąć. Spróbujmy powiedzieć w duchu do rodziców: "Chylę głowę przed twoim losem, przed tym, jak go znosiłaś i nim pokierowałaś. Czerpię z tego siłę do zrobienia czegoś wielkiego i dobrego w swoim życiu." Takie słowa uwalniają od powtarzania błędów rodziców. Dopiero dotarcie do pierwotnej więzi, miłości między nami, zaakceptowanie wszystkiego, co się wydarzyło, pozwoli nam być kimś innym niż rodzice - być sobą.
- Czy czujesz, że ciągle jesteś zależna/y od swojej matki czy ojca? Że chcesz nieść ich ciężary, cierpieć z nimi, nieustannie być przy nich; że zaniedbujesz swoje życie? Powiedz do nich z głębi serca: "Wy jesteście rodzicami, ja jestem tylko dzieckiem. Nie mogę was uratować. Odchodzę, by żyć swoim życiem. Proszę, pobłogostawcie mnie. Kocham was."
- Dla wielu z nas bardzo trudno jest wyobrazić sobie, że będziemy musieli opiekować się starymi rodzicami. Rozwiązaniem jest powiedzieć rodzicom: "Jeżeli mnie potrzebujecie, będę się o was troszczyć, TAK JAK TO JEST WŁAŚCIWE." Zdaniem Hellingera to "właściwe", czyli możliwe w konkretnej sytuacji, zazwyczaj da się zrealizować.
- Gdy przyjrzy się losom bliskich w twojej rodzinie, być może odkryjesz, że na przykład utożsamiasz się z nieszczęściami twojej ciotki, babki albo kuzyna. Ważne, byś pomyślał/a z miłością o tej osobie: "Oddaję ci honor. W moim sercu masz zawsze miejsce. Znam krzywdę, którą ci wyrządzono." To wystarczy, aby pójść własną drogą.
- Do wszystkich osób, w losy których czujemy się uwikłani, warto powiedzieć: "Oddaję ci cześć. Tobie na pamiątkę zrobię z mojego życia coś dobrego i pięknego!"