

O miłości, uwikłaniu i porządku. Terapia według Berta Hellingera

Nasze sumienie stwarza niebo i piekło. Niebo to my. Piekło to zawsze inni. W niebie jesteśmy razem jak w rodzinie. W piekle jesteśmy od siebie oddzieleni.

Zaczynam widzieć życie jako dar, a nie jako ciężar - powiedziała uczestniczka ustawienia



Bert Hellinger urodził się w 1925 roku w Niemczech. Mając 17 lat znalazł się na liście nazistów jako „wrogi element”. Wcielenie do armii i wystanie na front uchroniło go od problemów z gestapo. Dostał się do niewoli i trafił do obozu Aliantów w Belgii. W 1945 wrócił do Niemiec. Studiował filozofię, teologię i pedagogikę, a w 1946 wstąpił do katolickiego zakonu misyjnego. W zakonie spędził 25 lat, z czego 16 lat na misji w RPA. Duże wrażenie wywarły na nim stosunki społeczne Zulusów, zwłaszcza ich pełne szacunku relacje z rodzicami i przodkami. Po powrocie do Niemiec coraz bardziej skłaniał ku psychologii, a w 1971 wystąpił z zakonu i poświęcił się psychoterapii. Najpierw studiował psychoanalizę w Wiedniu, później zafascynowała go terapia krzyku, zwana też terapią początkową Arthura Janova. W tym samym czasie zgłębił także inne kierunki, między innymi analizę transakcyjną Erica Berne'a, czy Programowanie Neurolingwistyczne (tzw. NLP). Metoda ta opiera się na założeniu, że postępowaniem człowieka kierują tak zwane skrypty, które można odkryć podczas terapii i świadomie się nimi posługiwać. Hellinger włączył elementy NLP do swojej praktyki terapeutycznej. Wkrótce odkrył, że skrypty nie zawsze pochodzą z naszego życia, ale mogą być dziedzictwem przodków. Ostatnią ważną inspiracją Hellingera były coraz popularniejsze w latach siedemdziesiątych warsztaty terapii rodzin. To właśnie pod ich wpływem zdecydował, że jego powołaniem jest praca z rodzinami. Wszystkie te nurty stanowiły dla Hellingera inspirację, ale wypracował on własną, pod wieloma względami rewolucyjną metodę, zwaną Terapią ustawień rodzin. Rewolucyjna jest przede wszystkim technika jego pracy, polegająca na jednorazowych, zazwyczaj dwudniowych seminariach, w trakcie których pracuje on z kilkunastoma osobami przy asyście sporej widowni. Także wiele poglądów Hellingera przyjmowanych jest z dużym sceptycyzmem, choć on sam zastrzega, że nie stworzył żadnego systemu i posługuje się jedynie tym, co widzi. Ustawienia rodzin zdobyły niebywałą popularność, najpierw w krajach niemieckojęzycznych, a później na całym świecie. Równocześnie zarówno Hellinger, jak i jego metoda wywołują silne kontrowersje w środowisku terapeutycznym. Zarzuca mu się nienaukowość, dogmatyzm, niekiedy konserwatyzm. Obecnie Bert Hellinger mieszka w południowo-wschodniej Bawarii nad granicą niemiecko-austriacką. Jest wielbicielem poezji Rilkego i muzyki Wagnera.

To, co trzymasz ucieka. Tajemnicą drogi jest, że posuwasz się naprzód, zostawiając za sobą to, co było dotychczas, również dotychczasowe szczęście.

TERAPIA USTAWIEŃ RODZIN

Ustawienia rodzin to terapia grupowa, zwana inaczej systemową. Odbywa się ją w obecności wielu osób, z których część uczestniczy w ustawieniu, a pozostałe są widzami. Prowadzący sesję terapeuta zadaje klientowi podstawowe pytania, dotyczące jego rodziny. Interesują go tylko sprawy najważniejsze, takie jak narodziny, śmierć, małżeństwo czy choroba. Potem spośród obecnych na warsztacie klient wybiera osoby, które będą reprezentować członków jego rodziny, a następnie ustawia je w przestrzeni, zgodnie z własnym odczuciem. Chodzi nie tylko o żyjących członków rodziny, ale także o zmarłych oraz tych, którzy z jakichś względów są w rodzinie zapomnieni. Liczą się także poprzedni partnerzy i małżonkowie. Wszyscy oni w tym samym stopniu uczestniczą

w układzie, który ma wpływ na życie klienta. Ten wpływ ujawnia się w trakcie ustawień. Okazuje się, że z samego umiejscowienia osób w przestrzeni można odczytać komunikat dotyczący istniejących między nimi relacji. Potem terapeuta dokonuje stopniowych zmian w tym układzie, a reprezentanci mówią o swoich emocjach z tym związanych. Klient przygląda się temu z boku, dostrzegając powoli, gdzie leży źródło jego problemu.

Osoby uczestniczące w ustawieniu, które reprezentują poszczególnych członków rodziny klienta, w trakcie terapii odczuwają emocje tych osób. Obcy ludzie stają się nośnikami prawdy o rodzinie. Zdarza się, że odczuwają ich emocje w sposób fizjologiczny, na przykład jako ból brzucha, czy ciężar na karku. Także świadkowie nie pozostają obojętni wobec tego, co dzieje się na scenie. Tego mechanizmu nie da się do końca wyjaśnić, sam Hellinger nazwał je wiedzącym polem. Według Hellingera wszyscy członkowie rodziny mają takie same prawo do uczestnictwa w systemie. Krzywda albo wina jednego członka zawsze domaga się wyrównania w kolejnym pokoleniu. Zazwyczaj klient nieświadomie identyfikuje się z którymś ze swoich przodków. Tę identyfikację Hellinger nazywa uwikłaniem i w nim upatruje przyczyn zaburzeń i chorób. Kiedy te uczucia stają się jasne, terapeuta dyktuje uczestnikom proste zdania, które wypowiadają wobec siebie. Na przykład dziecko, które dźwiga winę ojca mówi mu: To twoja sprawa. Ja jestem tylko dzieckiem. Słowa te mają za zadanie przywrócić równowagę w systemie.

Uwikłania w losy rodziny mogą powodować na przykład, że dzieci, chcąc zastąpić swoich rodziców lub rodzeństwo, przejmują ich choroby, albo chcą je z nimi dzielić. Mogą sprawić, że dzieci wcześniej zmarłych rodziców lub rodzeństwa chcą pójść za nimi w śmierć. Najczęściej występujące trzy prawidłowości to: *idę za tobą, zrobię coś za ciebie* albo: *odpokutuje swoją lub twoją winę*.

Ustawienie kończy się, kiedy wszyscy jego uczestnicy uznają, że stoją we właściwym miejscu i czują się w nim dobrze. Zazwyczaj wtedy właśnie klient wchodzi na miejsce swojego reprezentanta, aby w pełni zdać sobie sprawę z uczuć, jakie się pojawiły. Sam obraz, który się wtedy wytwarza, ma działanie uzdrawiające i zazwyczaj nie wymaga komentarza.

Kazus setnej małpy. Jakis czas temu biolodzy badali zachowania pewnego gatunku małp. Małpy te odżywiały się batatami, które jadły wprost z ziemi. Pewnego dnia jedna z małp włożyła batata do wody i spostrzegła, że umyty dużo lepiej smakuje. 30 tys. kilometrów dalej, w tym samym dniu, naukowcy badający ten sam gatunek zauważyli, że małpy nabyły tę samą umiejętność mycia pokarmu. Tak działa wiedzące pole systemowe. Jesteśmy ze sobą niewidzialnie połączeni.

Hellinger jest przeświadczony, że nie ma choroby, za którą nie stałby jakiś nierozwiązany konflikt w rodzinie. Wszelkie cierpienie bierze się z nieporządku w systemie rodzinnym, a uzdrowienie jest efektem wprowadzenia ładu. Jego praca z chorymi na nowotwory uczestnikami warsztatów całkowicie to potwierdza. We wszystkich rodzinach, które są ustawiane podczas tych warsztatów, miały miejsce tragiczne wydarzenia, takie jak morderstwa, porzucenia, aborcje. W trakcie warsztatów chorzy uświadamiają sobie, że te rodzinne, często wstydliwie ukrywane historie, mają wpływ na ich losy. Czasami okazuje się, że źródło choroby leży w wydarzeniach, o których pacjent nic nie wiedział, jak to się działo w przypadku klientki, której starsza siostra została usunięta przed narodzeniem. Nawiazanie kontaktu z rodziną i przodkami daje choremu poczucie kontaktu z własnymi korzeniami, a także przywraca równowagę, która może być uzdrawiająca.

KILKA SŁÓW O METODZIE

Hellinger odkrył, że to, co dzieje się w rodzinie ma kluczowy wpływ na jednostkę i decyduje o jej zdrowiu i sukcesach. Każdy człowiek należy do swojego systemu rodziny, jest połączony z żyjącymi i zmarłymi jej członkami, a sama rodzina jest polem energetycznym, rządzącym się własnymi prawami. Ponadto posiada wewnętrznego strażnika moralnego porządku, który dąży, czasami przez pokolenia do wyrównania krzywd w obrębie systemu, a także w stosunku do osób spoza niego. Dzieci są członkami rodziny, które całkowicie, poza swoją wiedzą i intencjami przejmują wszystkie energie systemu rodzinnego, niesprawiedliwości i winy.

Hellinger będąc u 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.

Uwikłane w los swoich przodków, przyjmują ich postawy i repetują ich losy, żyjąc niejako nie swoim życiem. W ten sposób próbują wyrównać „moralne krzywdy”, które miały miejsce w systemie rodzinnym, jak np. wykluczenie z systemu czy przedwczesna śmierć jednego z jej członków, nieszczęścia jakie stały się jego udziałem, zło spowodowane przez kogoś z rodziny. W ustawieniach rodzinnych uwalniają się napięcia, zdejmując z poddanego psychoterapii konieczność odpłacenia za cudze krzywdy, tym samym uwalniają z uwikłań. Umożliwiają życie we własny, niepowtarzalny sposób.

POJEDNANIE W DUSZY

Terapia Hellingera to praca nad pojednaniem w duszy. Autor metody mówi, że ludzie zawsze żądają, aby przeklął sprawców zbrodni. Nie robi tego, bo uważa, że dla nich też powinno się znaleźć miejsce w sercu członków rodziny. I to dla ich własnego dobra. Wykluczenie kogoś, odmawianie mu prawa do przynależności, wcale nie zdejmuje ze sprawców odpowiedzialności za ich czyny. Nie możemy się stawiać w miejscu Boga, decydować, kto ma żyć, a kto nie. Jezus w Kazaniu na Górze powiedział: Bądźcie miłosierni jak mój Ojciec w Niebie. On pozwala świecić słońcu dla dobrych i dla złych. Pozwala padać deszczowi na sprawiedliwych i niesprawiedliwych. Przed Bogiem nie ma złych, również nie ma dobrych. Przed nim wszyscy są jednakowi. Hellinger o sumieniu: Sumienie ma jedną istotną funkcję: wiąże nas z naszą rodziną.

Każde życie rodzinne kieruje się trzema fundamentalnymi regułami. Zasadą przynależności, która wynika z więzi międzygeneracyjnych. Wykluczenie z systemu niesie więc w sobie ogromny aspekt winy, który nieświadomie przejmowany jest przez kogoś, najczęściej najbliższego i stojącego najniżej w hierarchii, członka rodziny.

Określa się to właśnie, jako uwikłanie. Zasada porządku, która mówi, iż każdy ma przynależne sobie miejsce w systemie i należy mu się szacunek oraz zasada wyrównania informująca o sprawiedliwym rozkładzie zasług i ciężarów ponoszonych w związku z przynależnością do rodziny. Ta ostatnia zasada tworzy równowagę całego układu.

To jest funkcja podobna do zmysłu równowagi. Jest to wiedzący popęd, dzięki któremu natychmiast dostrzegamy co jest konieczne. Podobnie jak przy zmyśle równowagi - jeśli tracimy równowagę natychmiast wiemy, że ją tracimy. I jest to dla nas na tyle nieprzyjemne, że natychmiast to korygujemy, żeby być w równowadze. Podobnie działa sumienie. Sumienie wiąże nas z rodziną - wiemy natychmiast co mamy zrobić,

żeby znów przynależć - nie potrzebujemy w ogóle się nad tym zastanawiać. Kiedy wiemy, że możemy przynależć mamy czyste sumienie. Uczucie czystego sumienia, czy niewinności nie oznacza nic innego niż to, że mogę przynależć. I mamy wyrzuty sumienia, kiedy wiemy, że możemy przez nasze zachowanie utracić naszą przynależność do rodziny. Hellinger twierdzi, że oprócz świadomego sumienia jesteśmy wyposażeni w nieświadome, ale dominujące sumienie systemowe. 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.

Krystyna Baka