

Przodkowie mówią do nas.



Uważa, że rodzina wytwarza pole działające na wszystkich jej członków. Bert Hellinger na tajemniczym działaniu pola opiera swoją metodę ustawień rodzinnych, jedną z najbardziej zadziwiających we współczesnej psychoterapii.

Wojciech Eichelberger. Dlaczego sądzisz, że rodzina jest taka ważna?

Bert Hellinger: Każdy jest częścią jakiejś rodziny, każdy ma matkę i ojca i jest związany z rodziną na całe życie. Cała rodzina powinna znaleźć miejsce w naszej duszy. Nie możemy mieć innych rodziców, niż mamy. I to w dużym stopniu określa nasz los, od tego zależą nasze możliwości i nasze ograniczenia.

- Przecież według Freuda wszystko, co nas dotyczy i co ma wpływ na nasze życie, znajduje się w naszej podświadomości i nieświadomości.
- Tak mu się wydawało. Ale okazało się, że to nie wystarcza. Zauważyłem, że większość problemów powstaje wtedy, gdy ludzie tracą kontakt z matką. To bardzo dziwne. Nawet po twarzy człowieka łatwo poznać, czy kocha swoją matkę, czy nie. A ludzie, którzy są kochani przez innych, zawsze kochają swoje matki. Natomiast większość osób, które nie kochają swych matek, nie jest kochana przez innych.
- Jak im pomagasz?
- Pomagam ludziom spojrzeć na matkę w nowy sposób. Ale nie w sposób emocjonalny. Uważam matkę za osobę wyjątkową. To od niej przychodzi do nas życie. W pewnym sensie sami jesteśmy naszymi matkami. Jeśli odrzucamy nasze matki i czujemy do nich żal, musimy czuć żal do samych siebie.
- Czy nie oczekujemy od matek zbyt wiele? Czy nie przeceniamy ich roli?
- Matkom nie jest łatwo. Oczekujemy od nich czegoś, co leży poza ludzkimi możliwościami. Biedne matki. Powinniśmy zobaczyć w nich zwykłe kobiety, które mają zwykłe ludzkie wady, to pozwoli nam się do nich zbliżyć. Jeśli czujemy związek z matką, jesteśmy bardziej wolni i jest nam łatwiej żyć.
- Pewnie kochasz swoją matkę i byłeś przez nią kochany?
- Myślę, że tak. Ale musiałem się tego nauczyć. Przez wiele lat miałem pretensje do matki. Wiele skorzystałem podczas różnych terapii. W pewnym momencie ktoś skonfrontował mnie z moją realną matką. I wtedy zrozumiałem, że była bardzo odważną kobietą i że była zawsze obecna, zawsze przy mnie. Poczuję do niej głęboką miłość. To, co uważałem za jej niedostatki, przestało mieć znaczenie. Przyjąłem ją do swego serca taką, jaka była naprawdę, i poczułem się bardzo szczęśliwy. Kiedyś robiłem ustawienia w Chicago. Każdy uczestnik na początku warsztatu za pomocą skali od minus 100 do plus 100 miał określić swoje samopoczucie. Okazało się, że jeśli komuś w trakcie prac warsztatowych udało się pogodzić emocjonalnie ze swoją matką i ojcem, przyjąc ich do serca, jego samopoczucie poprawiało się o 75 punktów na skali.
- Jak to się ma do psychoterapii?
- Terapia rodzinna w moim rozumieniu oznacza, że nie patrzę na klienta jako na jednostkę. Za klientem widzę jego rodziców. Patrzę na jego przodków, stojących za rodzicami, i na jego konkretny los. Szanuję jego los i nie próbuję go zmienić. Ale pomagam mu zwrócić się w stronę rodziców, przodków, ich i jego losów - i pokłonić się wszystkim. Dlatego żadnemu z klientów nie uda się mnie przekonać, bym stanął po jego stronie przeciwko rodzicom.
- Lub vice versa.
- Lub vice versa. To bardzo ważne, bo wszystkie dzieci są dobre.
- I wszyscy rodzice też.
- Tak. Wszyscy mamy najlepszych rodziców, jakich mogliśmy mieć. Ale wiele dzieci przejmuje od rodziców jakiś problem, który nie został przez nich rozwiązany. Objawia się to w ten sposób, że dziecko źle się zachowuje lub choruje. W takim przypadku choroba czy złe zachowanie dziecka nie oznacza, że jest ono niegrzeczne albo słabe/tylko że jest obciążone cudzym problemem. Podam przykład. Dziś w wielu rodzinach jest często tak, że jeden z rodziców był wcześniej związany z innym partnerem, formalnie bądź nieformalnie. Wiele osób myśli: Ach, było, minęło, teraz zaczynam nowe życie. Gdy ustawiam taką rodzinę, widzę na przykład, że dziecko z nowego związku patrzy gdzie indziej, że chce odejść z rodziny. A potem okazuje się, że ojciec miał już żonę, która została wykluczona z rodzinnej pamięci i o której się nie mówi. Gdy znajduję reprezentanta dla poprzedniej żony i ustawiam go obok przedstawicieli innych członków rodziny, staje się jasne, że córkę z drugiego małżeństwa ciągnie do tamtej kobiety. Okazuje się, że córka z drugiego małżeństwa jest z byłą żoną ojca wewnątrznie związana. W rodzinie nie da się nikogo wykluczyć.
- Gdy ktoś z rodziny zostaje wykluczony, dochodzi do tego, co nazywasz uwikłaniami.

- Możemy zauważyć, że w obrębie rodziny powtarzają się zdarzenia, które miały miejsce kilka pokoleń wcześniej. Bo jesteśmy też współokreśleni przez losy, których doświadczyła nasza rodzina. To, co się zdarzyło dawno temu, działa często jeszcze długo w późniejszych pokoleniach. Co znaczy, że dana osoba jest uwikłana w losy innego członka rodziny. Ma to istotne konsekwencje dla psychoterapii. Wiele naszych zachowań wiąże się z takimi nieświadomymi uwikłaniami i wtedy nie wiemy, dlaczego zachowujemy się tak, nie inaczej.

- Jak to możliwe? Jak to działa?

- To rozszerzona świadomość. Nasza świadomość nie zamyka się wyłącznie w granicach naszego ciała, obejmuje! także losy wszystkich członków rodziny. Znajdujemy się w jednym, wspólnym dla całej rodziny polu i wszyscy odczuwamy coś, czego nie możemy zobaczyć. Na przykład matka wie, kiedy z jej dzieckiem dzieje się coś złego, nawet jeśli dzieli ich duża odległość. Zdarza się wielokrotnie, że człowiek wyczuwa śmierć innego członka rodziny. Jest między nimi związek, więc musi być też pole. Czasem nazywam to większą duszą. Znany biolog Rupert Sheldrake określa to polem morficznym, obserwował jego działanie na roślinach i zwierzętach. Uważa on, że w polu wszystko rezonuje ze wszystkim. Wiele zawdzięczam jego obserwacjom.

- Opracowałeś metodę konstelacji rodzinnych, inaczej ustawień rodzinnych, która, jak rozumiem, opiera się na działaniu tego, co nazywasz polem?

- W czasie ustawienia rodziny klient wybiera spośród uczestników osoby, które mają reprezentować członków jego rodziny. Następnie ustawia ich w pewnej konfiguracji. W chwili, gdy zostaną ustawieni, zaczynają się czuć tak jak członkowie rodziny, których reprezentują.

- I co to daje?

- W konstelacji od razu widać, jaki jest główny problem danej rodziny. I to jest pierwszy krok - odkryć i wydobyć na światło dzienne prawdziwy stan rzeczy. Kolejny krok polega na dokonaniu takich zmian w konstelacji, które pozwolą rozwiązać problem. Dążę do tego, aby wszyscy obecni w konstelacji poczuli się dobrze i na właściwym miejscu.

- Czy to znaczy, że nawet osoba niezwiązana z daną rodziną może działać i czuć tak, jakby była członkiem tej ustawianej rodziny? Jak to możliwe?

- Pole tak naprawdę jest tajemnicą. Ale widzimy jego działanie. Dziwne jest to, że jeśli dokonamy zmian w konstelacji i znajdziemy rozwiązanie problemu, także ci członkowie rodziny, którzy nie są obecni w czasie ustawiania, odczuwają pozytywne zmiany. Każda zmiana w polu rodziny oddziałuje na wszystkie osoby należące do tego pola.

- Oglądałem nagrania twoich ustawień z ludźmi chorymi. Czym jest z punktu widzenia pola choroba?

- Czasem jesteśmy w dysonansie z czymś, co tkwi w naszej duszy i odzwierciedla jakiś rodzinny problem. Ten dysonans powoduje, że chorujemy. Przewlekłe lub ciężkie choroby są w dysonansie z nami, ale rezonują z jakimś członkiem rodziny. Jeśli zapadam na jakąś chorobę, to znaczy, że mogę się z kimś zjednoczyć poprzez tę chorobę. Trzeba zobaczyć osobę, która stoi za chorobą - osobę zapomnianą lub z jakichś powodów znienawidzoną. Kiedy uświadomimy sobie jej istnienie, zaakceptujemy ją, choroba, w pewien sposób, spełni swoje zadanie. Wtedy może ustąpić lub stać się mniej dokuczliwa.

- Czyli celem choroby w takim przypadku jest doprowadzenie do połączenia ludzi, którzy wcześniej się nie odnaleźli, nie zdawali sobie sprawy z tego, że się kochają?

- Oczywiście. Gdy ktoś mówi, że chce pozbyć się choroby, to tak, jakby chciał się pozbyć człowieka. Można więc na chorobę spojrzeć inaczej. Przyjmuję cię, patrzę na ciebie i razem z tobą patrzę na kogoś innego. Jednocześnie się z chorobą, choroba prowadzi mnie do czegoś, czego mi brakuje, i jeśli to przyjmę, wtedy choroba spełnia swój cel. Można powiedzieć, że choroba jest jak anioł, który chce ci coś wskazać, więc pozwalasz, aby cię prowadził. Jeśli doprowadzi cię do celu, wtedy odchodzi.

- Spędziłeś 20 lat w zakonie. Myślę, że to doświadczenie było dla ciebie bardzo ważne i przygotowało cię do pracy z polem.

- Byłem misjonarzem. Uczono nas przede wszystkim służby, tego, jak pomagać ludziom, wyłączać swoje ego. Spędziłem 16 lat w Afryce Południowej, pracując z Zulusami. Nie zajmowaliśmy się wyłącznie postugą duchową, służyliśmy Zulusom wszelką pomocą. Na przykład prowadziliśmy szkoły. I to wymagało wielkiej dyscypliny, ale jednocześnie wzbogaciło mnie o takie uczucia, jak zaufanie i odwaga.

- Z jakiego powodu odszedłeś z zakonu?

- Poczuję, że bardziej się już tam nie rozwinę. Dlatego odszedłem.

- Czy radziłbyś osobom, które chciałyby pracować twoją metodą, żeby spędziły jakiś czas w zakonie, służąc innym?

- Kto jest największym sługą? Rodzice. Nikt nie daje więcej niż rodzice. Jeśli ktoś ma dzieci, to wie, czym jest służba.

- Czy dopuszczasz, aby w ustawieniach brały udział dzieci?

- Dopuszczam, aby wchodziły w konstelację. Podam przykład. Kiedy byłem w ubiegłym roku na Tajwanie, spotkałem matkę, psychoterapeutkę z zawodu, która miała autystycznego czternastoletniego syna. Chłopiec zachowywał się bardzo dziwnie. Spytałem, co się stało w jej rodzinie. Okazało się, że brat jej ojca został zamordowany. Były też inne implikacje. Ustawiłem ten system. Na końcu osoba reprezentująca ofiarę leżała na podłodze, obok stał ktoś, kto reprezentował mordercę. Morderca wyciągnął rękę... Doprowadziłem chłopca do mordercy, a on objął go ramieniem. O I chłopiec zupełnie się zmienił. Organizator warsztatu napisał mi potem, że chłopiec uczestniczył w kolejnych warsztatach i zachowywał się zupełnie normalnie. Rodzice poczuli ogromną ulgę. Po ustawieniu z niepokojem pytali mnie o chłopca, ale powiedziałem im to, co już wtedy poczułem: „Chłopiec jest zdrow”.

- Co się twoim zdaniem stało? Co uzdrowiło chłopca?

- Bardzo często w konstelacji rodzinnej uzdrawiająca energia płynie od najbardziej odrzuconej osoby. W tym przypadku był to morderca. To przewraca wiele poglądów do góry nogami. Ale takie właśnie są moje obserwacje.

- Przychodzi klient na terapię i mówi, że był źle traktowany przez matkę lub ojca, nienawidzi ich, powiada: skrzywdzili mnie. Czy dla tej osoby przebaczenie powinno być rozwiązaniem?

- Jeśli wybaczymy, to znaczy, że osądzamy swoich rodziców, uważamy, że oni są źli, a my dobrzy. To jest ocena moralna. Zamiast mówić: „wybaczam”, wystarczy spojrzeć na nich i powiedzieć: „dziękuję”.

- Dziękuję za wszystko, cokolwiek się zdarzyło?

- Wszystko, co się wydarzyło, było pomocne dla mojego rozwoju. Takie, jakie było. Odrzucając swój problem, nie możemy dalej rosnąć. Ale patrząc na to doświadczenie, akceptując je i wyrażając na nie zgodę, zyskujemy siłę, której inaczej byśmy nie zdobyli. Ludzie, którzy mieli trudne dzieciństwo i młodość, są często silniejsi od tych, którym było łatwiej. Nawet najcięższe przejścia w naszym, życiu nie są więc złe, musimy je zaakceptować jako wyzwanie i dzięki nim rosnąć.

- To znaczy, że kiedy zostajemy przez kogoś skrzywdzeni, musimy pokochać winowajcę? Przyjąć go do swojego serca?

- Nie postrzegam tego jako urazy osobistej, ale traktuj ją jako część czegoś większego, nieznanego. Muszę to! po prostu zaakceptować. Wtedy następuje pewnego rodzaju głębokie wewnętrzne oczyszczenie. To niełatwe, oczywiście. Ja sam nie zakończyłem jeszcze tego procesu. Ale poruszam się w tym kierunku.

- Jaka jest główna zasada życia? Niekończące się konflikty, walka, rozwody... Mówisz, że jest coś, co wszystkich skłóconych na powrót łączy. Co to takiego?

- Życie jest stale w ruchu. Wszystko, co żyje - rośnie. Albo przekazuje życie dalej. Odbyna się to dzięki czerpaniu sił z zewnątrz. Życie karmi się zabijaniem, śmiercią. Kiedy to uznamy, łatwiej będzie pogodzić nam się z konfliktami. Bo życie rośnie też dzięki temu, że napotyka na opór. Konflikty są konieczne, aby były ustanawiane nowe granice. Kiedy konflikt zostaje rozwiązany, dwie walczące strony mogą się pojednać. Następuje zjednoczenie, osiągamy kolejny etap wzrostu. Ale dzieje się to na bazie konfliktu, bo trwały pokój oznacza brak rozwoju.

- Myślisz, że przekłada się to również na nasze ludzkie życie? Że konflikty i wojny potrzebne są do naszego rozwoju?

- Te konflikty są tworzone przez wyższą siłę. To nie my kreujemy konflikty, jednostki są na to za małe. Ale w trakcie konfliktu możemy zachowywać się spokojniej, czekać na jego nieuniknione rozwiązanie, na nastanie pokoju. Uczestnicząc w tym procesie, rozwijamy się i jesteśmy potem w stanie lepiej służyć pokojowi.

- Wielu ludzi uważa, że w twojej metodzie jest coś tajemniczego, duchowego...

- W konstelacjach rodzinnych dochodzę do pewnej granicy, kiedy już nie można iść dalej. Patrę poza rodzinę, na coś większego, coś tajemniczego, patrę z szacunkiem dla nieznanego. To jest postawa w pewnym sensie religijna, nie duchowa. Gdy docieram do tej granicy, zwłaszcza gdy pracuję z winowajcami i ofiarami, patrę poza nią i kłaniam się przed nieznanym, tym, co jest dalej. W tym momencie uczestnicy ustawienia odczuwają wyraźną ulgę. Wspólnie spoglądamy na to, co znajduje się poza granicą, ogarnia nas wielki spokój. Nie ma już podziału na dobro i zło. Jeżeli spojrzysz poza rodzinę, odkryjesz siłę wyższą, która wszystkim kieruje, także tym, co jest „złe”. Wobec tej siły nie możemy stosować tego typu rozróżnień. Możesz dokonać zmian tylko wtedy, gdy przestaniesz stosować takie podziały. To jest bardzo trudne. Czuję się skrzywdzony, ale muszę wzniesić się ponad uczucie krzywdy. I pokochać osobę winowajcy, który jest taki sam jak ja.