

Najpierw jest problem, a potem rozwiązanie.

Bert Hellinger



Bert Hellinger, niemiecki psychoterapeuta starszego pokolenia, jest jednym z najbardziej inspirujących terapeutów naszych czasów. Studiował filozofię, teologię i pedagogikę. Jako członek katolickiego zakonu misyjnego przez szesnaście lat wśród pracował Zulusów w Afryce Południowej. Następnie został psychoanalitykiem, a przez doświadczenia dynamiki grupowej, terapii pierwotnej, pracy z ciałem, analizy relacji i różnych działań hipnoterapeutycznych doszedł do etapu utworzenia własnej terapii systemowej i rodzinnej, która uznawana jest za najbardziej fascynujące zjawisko w psychoterapii przelomu wieków.

Hellinger rozwinął niezwykłą "ultrakrótkoterminową terapię", której podstawową formą pracy jest "ustawienie". Zakłada on istnienie nadrzędnego, pierwotnego porządku, który wyznacza funkcjonowanie wszelkich systemów społecznych (rodzina, organizacja).

Hellinger jako terapeuta nie osądza i nie idzie na kompromis. Jego postawa wyróżnia się głęboką i jasną miłością oraz transcendentnym szacunkiem dla ludzi i ich indywidualnego losu. To podstawa jego pracy i przyczyna jego skuteczności. Hellinger odkrył sposób uzdrawiania miłością: odnajduje miejsca, gdzie miłość jest zablokowana, uwalnia, aby mogła płynąć, dawać siłę i oparcie poprzednim i następnym pokoleniom. Wraca do tradycyjnych wartości, opisując naturalne prawa działające w rodzinach i związkach, np. prawo do przynależności, do szacunku czy do wyrównania korzyści i krzywd, dawania i brania.

Oddaj cześć swojej rodzinie

Opracowana przez Berta Hellingera metoda "ustawiania rodzin" czasami zwana Konstelacjami Rodzinnymi - to praca w grupie polegająca na przestrzennym „ustawieniu” struktury rodziny z pomocą uczestników zajęć. Wykorzystując ich reakcje poszukuje się rozwiązań - **tak powstaje nowy obraz rodziny**. Tworzenie nowego obrazu rodziny jest łagodną sztuką uzdrawiania zaburzonego przepływu energii w rodzinie. Kiedy wszyscy członkowie rodziny zostaną uszanowani na należnym im miejscu, a dawanie i branie jest właściwie skorelowane, wtedy konflikty zostają rozwiązane, a stare zastygłe bloki spontanicznie uwolnione. Hellinger nazywa to zjawisko "ładem miłości" (*order of love*). **Na Twoich oczach dzieje się cud uzdrowienia twojej rodziny!**

Szkolenie z Bertem Hellingerem, Sztokholm, maj 2002

Aula gimnazjum jest wypełniona po brzegi ludźmi. Młodzi, starzy, mężczyźni, kobiety. Różne stroje: od bardzo eleganckich, przez *smart casual* do wręcz luzackich. Różne postawy: ciekawe twarze nowych uczestników, ekscytacja doświadczonych terapeutów pracujących tą metodą (dla nich jest to kolejne spotkanie szkoleniowe z Hellingerem), zaciśnięte usta sceptyków, silna intencja pragnących uzdrowienia, ostrożność niedowiarków, otwartość wielbicieli Berta...

Przybyliśmy z różnych stron świata, bo każdy z nas chce głębiej zrozumieć - ze swoich własnych powodów - fenomen konstelacji rodzinnych, które są podstawą opracowanego przez Hellingera kierunku terapeutycznego zwanego Phenomenological Approach to Systemic Solutions (Fenomenologiczne Podejście do Rozwiązań Systemowych). Przyjechaliśmy do Sztokholmu z nadzieją, że w tej auli objawi się jakaś rewelacja, że człowiek na którego właśnie czekamy ma jakąś nadprzyrodzoną moc przekręcenia klucza do szczęścia.

Mam świadomość, że to, co wydarzy się na tej sali może być bardzo odmienne od oczekiwań uczestników. Bert Hellinger słynie z tego, że za każdym razem przynosi postanie zasadniczo różne od tych już nam znanych i propagowanych przez sławnych nauczycieli, trenerów i guru od motywacji. Jego podejście do uzdrowienia jest unikalne i tworzy nowy paradygmat w terapii.

Bert Hellinger bezszelestnie przechodzi przez aulę i siada na jednym z pustych krzeseł ustawionych na scenie. Jego legendarny uśmiech jak zwykle gości na pogodnej twarzy.

Siedzę w drugim rzędzie z boku i doświadczam ogromnego wzruszenia. Tak długo na tę chwilę czekałam! Napisałam do Hellingera w styczniu 2002 i wiedzioną nieodpartym impulsem zaprosiłam do Polski. W ciągu 24 godzin dostałam osobistą odpowiedź z podziękowaniem za zaproszenie i obietnicą przyjazdu do Warszawy w roku 2003. "*I will treat you as my main contact*" (Będę cię traktował jako mój główny kontakt) - napisał, a tydzień później otrzymałam przesyłkę z książkami w języku angielskim i niemieckim oraz serią kaset wideo, na których nagrane są różnotematyczne spotkania z Bertem odbywające się od lat w wielu krajach, dyskusje z konferencji oraz niezwykle ciekawe wywiady z czołowymi światowymi terapeutami i naukowcami, zafascynowanymi metodą rozwiązań systemowych.

To jest ten właściwy czas i to jest ten właściwy nauczyciel. Chcę się od niego uczyć mimo, że doskonale wiem iż Hellinger odżegnuje się od uczniów i świadomie zrezygnował z określenia sylwetki osób podejmujących zadanie terapii systemowej. Według niego predysponowany jest każdy, kto rzetelnie podchodzi do swojej pracy, kierując się chęcią pomocy drugiemu w rozwiązaniu problemu. Mocno podkreśla, że najważniejszą rzeczą, którą musi wnieść osoba *facilitatora* (prowadzącego ustawianie konstelacji), niezależnie od wykształcenia i zawodowego doświadczenia, jest **odwaga i otwartość**. Odwaga, która pozwala spojrzeć prawdzie w oczy, nawet jeżeli ta prawda jest brutalna i bolesna. Taką niezłomną odwagę na pewno posiada Hellinger i przez trzy dni będzie pokazywał nam, że rozwiązanie każdego problemu jest możliwe jeżeli pracuje się z tym **co jest**, a nie ze swoim konceptem **co powinno być**.

Teraz z ciekawością małego dziecka Hellinger patrzy przez mocne szkła okularów na zgromadzoną przed nim ponad 300 osobową widownię. Oddycha płynnie i głęboko, nie na darmo słynie ze swojego mistrzostwa w pracy z oddechem! Robi przegląd energetyczny uczestników; jego oczy spokojnie przenoszą się po kolejnych rzędach w zapelnionej po brzegi auli.

Przygotowuje się do pracy. Gdy nasze oczy spotykają się na chwilę mam wrażenie, że znamy się od zawsze. Serce zaczyna mi mocno bić. Wiem, że to jest jedyny moment, żeby z nim chwilę porozmawiać. Gdy już zacznie pracować, Hellinger prosi, by zostawić go w spokoju w czasie przerw, podobnie jak ludzi, z którymi robił ustawienia.

Dusza tej rodziny pracuje także ze mną, każde ustawienie dotyka mnie bardzo głęboko.

Wchodzę na scenę i siadam obok niego w skupieniu. Patrzymy na siebie w ciszy.

- Jestem Ewa Foley z Polski. Chciałam ci się przedstawić i podziękować. Moją intencją jest propagowanie twojej pracy w moim kraju.

Nie ma z jego strony wylewności, jest za to pogodna obecność i pełna uważność. Przez chwilę rozmawiamy o jego pierwszej książce, która właśnie wyszła po polsku nakładem Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego pod tytułem *Praca nad rodziną*. Bert śmieje się, że podobno angielska wersja tej książki jest dużo lepsza od niemieckiej. Ja chwalię polskie tłumaczenie. Pochylam głowę, żeby się pożegnać. Wtedy kładzie swoją dłoń na mojej dłoni i mówi:

- *Remain* (zostań).

Siedzimy jakiś czas w ciszy z połączonymi dłońmi, a cała sala przygląda się nam z zaciekawieniem. Kto to ośmielił się podejść do "mistrza"? Ja w tych kilku minutach przechodzę moje osobiste ustawienie. Z ciepłej dłoni tego starszego pana płynie prosto do mojej duszy miłość, akceptacja, porządek, siła i nadzieja... To takie proste - tyle lat tego poszukiwałam, a to było na wyciągnięcie dłoni... Dostowność tego przekazu wbija mnie w krzesło. Jestem bardzo wzruszona. Wiem, że po to właśnie przyjechałam do Sztokholmu. Potem się okazuje, że przyjechałam po wiele wiele więcej.

Po chwili Bert mówi cicho:

- *Go now. I have to get ready for work.* (Idź już. Muszę się przygotować do pracy.)

Wypełniają się krzesła ustawione w półokręgu na scenie. Na scenę kolejno wchodzi około dwudziestu pacjentów, z którymi Hellinger będzie dzisiaj pracował. Wszyscy mają poważny problem życiowy lub zdrowotny i wyraźnie określoną intencję do pracy - są wybrańcami. Wyrazili także zgodę na filmowanie, a poprzez to publiczne udostępnienie swojej sesji. Taka jest umowa - w ten sposób Hellinger pozostawia ślad po każdym swoim seminarium. W Polsce będzie tak samo.

Terapia bez terapii

Gdy wybrany przez Berta klient siada przy nim na pustym krześle, szybko orientuje się, że nie będzie miał szansy na długą opowieść o motywie przewodnim swojego życia, o bólu czy smutku czy samotności czy wykorzystania czy czymkolwiek innym. Hellinger na to nie pozwala. Szuka gdzie indziej. Szuka poza opowieściami, które krążą od pokoleń w danej rodzinie, szuka spraw życia i śmierci czy też kolektywnie uzgodnionej amnezji. Kieruje swoją uwagę w obszar cienia, niewypowiedziane sekrety i ukryte tajemnice. Nie interesuje go teoria, pracuje z tym co jest i co się podczas pracy pojawia. Jest do szpiku kości przesiąkniętym pragmatykiem. Znanie jest jego powiedzenie:

Psychoterapeuta może wciągnąć nowy żagiel, ale dmucha w niego ten sam wiatr.

Zatem dostęp do tych zapomnianych, ignorowanych czy w jakiś sposób odłączonych części systemu wymaga odłożenia na bok tradycyjnych narzędzi terapii. O tym jest jego wykład wprowadzający skierowany do zgromadzonych na sali utytułowanych psychologów, lekarzy, profesorów i psychoterapeutów.

Nie jestem już jednym z was (tzn. tradycyjnych psychoterapeutów). Ufam duszy klienta. Jestem w służbie duszy klienta. Jak tylko klient nawiązuje kontakt ze swoją duszą - ja się wycofuję. Traktuję go jako równego. Nawiązuję z nim równorzędny dialog. Pokazuję jak dotknąć swojej duszy. *Soulwork* (praca z duszą) to praca wykonywana przez duszę klienta, a nie przez was. Odkrywam siebie przed klientem bez żadnych oczekiwań, życzeń, empatii, lęku czy miłości. Zatem testujcie swoich klientów czy są gotowi na *soulwork* czy nie. Po czym to poznać? Dam wam przykład. - Wykonuje gest w stronę mężczyzny siedzącego na pierwszym z brzegu krześle i rzuca do widzów pytanie:

- Czy on jest gotów?

Zapada dłuższa cisza. Wszyscy przyglądamy się ubranemu na czarno, żującemu gumę mężczyźnie.

- Oczywiście, że NIE! - mówi głośno Hellinger, poczym pyta mężczyznę o jego intencję do pracy i podsuwa mu mikrofon. Ten odpowiada, że jest ciekaw jego pracy. Hellinger przerywa mu w środku zdania:

- Jak jesteś ciekaw to idź do kina. W *soulwork* chodzi o życie i śmierć.

I znowu zwraca się do nas:

- *Co by się wydarzyło, gdybym pozwolił mu mówić dalej..?*

Z różnych stron sali pada kilka nieśmiałych lub zdecydowanych hipotez. Hellinger z wielką powagą mówi:

- *W tej pracy nie zajmujemy się UCZUCIAMI, obchodzą nas tylko FAKTY! Jedyne pytanie jakie zadajecie klientowi to CO SIĘ WYDARZYŁO? Uczucia wynikają z wydarzeń.*

Wielokrotnie będziemy świadkami jak Hellinger przerwie każdą próbę interpretacji wydarzeń czy interpretacji ich konsekwencji. To według niego zniekształca obraz systemu.

I znowu rzuca pytanie do nas, terapeutów.

- *Kto z tej grupy najbardziej potrzebuje pracy?* I dodaje:

- *It's obvious* (to jest oczywiste).

Na sali zapada cisza. Wszyscy przyglądamy się uważnie kolejnym osobom. Mnie przyciąga młoda dziewczyna ubrana na czarno, siedząca z przygarbionymi plecami. Ja pracowałabym z nią najpierw. Nie mam pojęcia dlaczego - emanuje z niej desperacja i siła. Potem okazuje się, że jest chora na raka.... i bardzo pragnie żyć. Jej konstelacja wstrząsnęła mną do głębi.

Hellinger wyjaśnia;

- Idziesz tam gdzie jest najwięcej energii i zaczynasz. Nie musisz wiedzieć dlaczego...

W pewnym momencie zadaje TO słynne pytanie jednemu z mężczyzn.

- *What's your issue?* (jaką masz kwestię do pracy). Daję ci trzy zdania.

I zaczyna się cud uzdrowienia. Hellinger jest jak szaman zdalnie kierujący energią całego systemu rodzinnego, precyzyjnie dostrzegający nawet najsubtelniejsze drgnięcia w duszy (*movements of the soul*), ufający najmniejszym znakom nadającym kierunek pracy. Jest mistrzem przeczekania. Umie czekać na sygnał od duszy, czas nie ma nad nim żadnej władzy... Z jedną z kobiet będzie po prostu siedział w ciszy przez 20 minut - my na sali w tym czasie zastygniemy jak posągi w pełnym pokory szacunku dla tej duszy.

Innym razem, gdy do pracy zgłasza się kobieta zdecydowanym głosem twierdząc, że teraz jest jej kolej, że przecież zapłaciła za seminarium Hellinger pyta widownię:

- Czy ona mnie szanuje?

- Nigdy nie pracuj z osobą, która ciebie nie szanuje. Zawsze zachowuję swoją godność. Jeżeli ktoś upiera się, żeby z nią pracować zadaję sobie dwa pytania: czy ona mnie szanuje? Czy ona szanuje większą duszę (*greater soul*), której poddaję się z zaufaniem gdy pracuję?

Zapłaciła - gdybym pracował z taką osobą to wtedy jestem dziwką. Jak odmawiam klient się złości. Wtedy terapeuta, który boi się złości poddaje się i zgadza na pracę.

Matka popełniła samobójstwo

Hellinger ustawia córkę przed matką, prosi ją o pokłonienie się ze słowami: Kochana mamo - szanuję twoje przeznaczenie. Dziękuję ci za wszystko.

Ustawienia

Podstawą do zrozumienia metody ustawień jest fenomen tzw. wiedzącego pola (oryg. *das wissende Feld*). Określa się tak fenomen odczuwania i odbierania informacji o danym systemie bez konieczności życia w nim.

Osoba ustawiająca swój system wybiera przedstawiciela siebie oraz przedstawicieli członków swojej rodziny. Po krótkim wywiadzie Hellinger decyduje czy do ustawienia zaproszony zostanie ojciec, matka, dziadkowie czy rodzeństwo. Klient wybiera z widowni przedstawicieli, poczym intuicyjnie ustawia przedstawicieli w relacji do siebie na scenie według swojego wewnętrznego obrazu rodziny. To "uaktywnia" dany system rodziny. Przedstawiciel danej osoby przez przyjęcie jej miejsca w systemie natychmiast uzyskuje wiedzę o nim, co z kolei pozwala mu wejść w takie relacje z innymi członkami rodziny, jakie były w systemie rzeczywistym. Jest to do tej pory niezbadany fenomen, który ciągle znajdujący potwierdzenie w pracy metodą ustawień. Hellinger i jego naśladowcy odmawiają odpowiedzi na pytanie: DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE. Po prostu uznają ten fenomen za dar i łaskę.

Osoba ustawiająca swój system wstępuje się w wypowiedzi przedstawicieli i obserwuje toczący się proces. Często w czasie ustawień obserwuje się, jak przedstawiciele przez swoje zachowania i wypowiedzi wprowadzają osobę ustawiającą w zakłopotanie czy zdziwienie, ponieważ wykonują podobny ruch, czy też wskazali na fakty (np. ból głowy, poczucie słabości w nogach itp.), o których do tej pory nie było mowy. Podczas ustawień staje się oczywiste, że obce systemowi osoby stają kanałem przekazu i źródłem informacji o systemie. Brzmi to nader fantastycznie i nieprawdopodobnie. Jedyna droga poznania i weryfikacji powyższego fenomenu wiedzie przez własne uczestnictwo w terapii systemowej w formie obserwatora, czy też osoby ustawiającej (...)

Siła tego fenomenologicznego wiedzącego pola polega nie tylko na tym, że pozwala na ustawienie członków systemu i odczuwanie typowych dla nich emocji i cielesnych doznań, ale również na tym, że wskazuje kierunek, przez który możliwe jest wyzwolenie rodziny z jej systemowych uwikłań.

Aleksandra Szewczy, Czerpiąc ze źródła

Po ustawieniu klient "wychodzi z systemu" i zajmuje miejsce obserwacyjne "poza", na ogół siada na krześle obok Hellingera. Od tego momentu jest tylko obserwatorem i pozwala by inni rozwiązali jego problem. Jego jedynym zadaniem jest pozostanie otwartym na uzdrawiające działanie odgrywającej się przed jego oczami pracy. Czasami pod koniec Hellinger zaprasza klienta do zajęcia swojego miejsca w rodzinie, czasami nie. Czasami zamyka precyzyjnie system, czasami pozostawia go otwartym by - jak mówi - dusza wykonała resztę pracy w swoim czasie na swój sposób, i by ujawniło się właściwe rozwiązanie.

Hellinger o szczęściu i rozwiązaniach

"Szczęście często wydaje się ludziom niebezpieczne, bo czyni ich samotnymi. To samo dotyczy rozwiązań problemów. Rozwiązania często doświadczane są jako niebezpieczne, ponieważ one czynią ludzi samotnymi, podczas gdy problemy i nieszczęście wydają się przyciągać towarzystwo. Problemy i nieszczęście często przyklejają się do uczuć takich jakich niewinność i lojalność, podczas gdy rozwiązania i szczęście często kojarzą się z uczuciami zdrady i winy. Mimo, że wina nie jest uzasadniona (nie ma żadnego uzasadnienia tej winy), to i tak doświadczane są jako zdrada i wina. Dlatego właśnie przejście od problemu do rozwiązania jest tak trudne."

Bert Hellinger w rozmowie z dziennikarką Gabriellą ten Hövel w książce *Praca nad rodziną* tak mówi o rzeczywistości pojawiającej się podczas sesji terapii systemowej: „Jest przestrzeń, w której wszystko razem egzystuje. Przestrzeń ta jest poza czasem. Widzę życie jako piramidę. U góry, na jej małym szczycie, dzieje się to, co nazywamy postępem. W przestrzeni poniżej jest przyszłość zrównana z przeszłością. Tam egzystuje tylko obszar bez czasu. Czasami są sytuacje, w których doświadczamy związku z tą przestrzenią. Wtedy rozpoznajemy porządek, ukryty porządek, wtedy też może dusza doświadczyć wielkości istnienia”.

Pokłon hołdu i wdzięczności przed rodzicami

Bert Hellinger uważa, że szacunek dzieci wobec rodziców jest podstawą wszelkich zdrowych związków międzyludzkich.

Szacunek ten musi być bezwarunkowy i niezależny od wielkości otrzymanego daru. Dobry związek między rodzicami dziećmi jest możliwy tylko wtedy, kiedy dzieci wyrażają zgodę na życie i na rodziców takich, jakimi są. Postawa ta wymaga wdzięczności i pokory. Pokora ta powinna być wyrażona nie tylko wobec wielkości daru życia, ale również wobec losu czy też stylu życia, jaki jest udziałem dziecka przez narodzenie w danej rodzinie. Celem ułatwienia przyjęcia rodziców Hellinger formułuje zdania, które są podstawą psychohigieny rodzinnej. Działania tych zdań można doświadczyć tylko przez szczerą ich wypowiedzenie dla samego siebie z postawą szacunku i uniżenia. Podczas wypowiadania zdań najlepiej posługiwać się sformułowaniami, których jako dziecko używało się wobec rodziców (mamo, mamusiu, tato, tatusiu... itp.)

Kochana Mamo - dziękuję ci za dar życia.

Biorę od ciebie wszystko, z wszystkim, co do tego należy. Biorę to z wszystkimi kosztami, które ty poniosłaś i które ja ponoszę.

Zatrzymam to z szacunkiem i jeżeli mogę, przekażę to dalej, tak jak ty. Uczynię coś z tego daru, dla twojej radości (i ku twojej pamięci). To nie powinno iść na marne.

Biorę teraz ciebie jako moją mamę, a ty możesz mnie wziąć jako twoje dziecko (syna, córkę).

Ty jesteś dla mnie ta właściwa, a ja jestem twoim właściwym dzieckiem.

Ty jesteś duża/dorośła, a ja jestem mała/mały. Ty dajesz, ja biorę. Zawsze będę szanować to, co od ciebie dostałam.

Kochana mamo! Cieszę się, że wzięłaś tatę za męża. Oboje jesteście dla mnie ci właściwi.

Potem powtórz dokładnie to samo w stosunku do ojca.

Bert Hellinger o rozstaniu

Podstawą "dobrego" rozstania jest szacunek do partnera i "zwolnienie go z roli" (czyli zwolnienie od jakiegokolwiek zależności czy też obowiązku wobec siebie). Odrzucając partnera, odrzucamy część samych siebie i stawiamy pod znakiem zapytania swoje zdolności znajomości ludzi. Rozstając się z partnerem bez oddania należnego mu szacunku, niweczymy po części szacunek do samych siebie. W szacunku do poprzedniego partnera odbija się także szacunek do przeciwnej płci. Brak szacunku odbija się negatywnie na następnym związku, gdyż partner w głębi duszy solidaryzuje się z poprzednim, jako przedstawicielem tej samej płci.

Bert Hellinger poleca następującą medytację, przeprowadzoną jako ceremonię. Dobrze jest rytuał ten przeprowadzić w zaciszu własnego domu, zapalając świeczkę na znak uszanowania partnera czy partnerki. Wyobrażając sobie ją (jego) przed sobą i patrząc jej (jemu) w oczy, mówisz następujące zdania prawdy:

(Imię partnera), byłeś moją pierwszą miłością. Dziękuję ci za wszystko, co od ciebie otrzymałam. Zatrzymam to chętnie, w miłości. Zabieram to do mojej przyszłości. To, co otrzymałeś ode mnie ofiarowałam ci z miłości i możesz to zatrzymać. To, co było między nami dobiegło końca. Szkoda. Z mojej strony jesteś wolny.*

*Chodzi tu o dary emocjonalne, a nie o dobra materialne czy też powinności rodzicielskie, które należy sprawiedliwie rozdzielić kierując się innymi zasadami.

Albo takie zdania:

(Imię partnera), bardzo ciebie kochałam i wszystko, co ci dałam, dawałam chętnie i z przyjemnością. Ty dałeś mi bardzo dużo i utrzymam to w miejscu szacunku. Akceptuję odpowiedzialność za moją część niedobrego, które się między nami wydarzyło, i tobie zostawiam wzięcie odpowiedzialności na twoją część. Teraz zostawiam ciebie w spokoju.

Albo:

To ja jestem winna - i ja poniosę bolesne tego konsekwencje, i także te dobre. Teraz jesteśmy wolni.

Jeżeli z waszego związku urodziły się dzieci:

Zapalam świeczkę pokoju między nami. Nasz syn/córka potrzebuje nas obojga. Nasze wnuki są wolne od naszych uwikłań. Dobrze nam było razem od początku naszego małżeństwa - potem mieliśmy syna/córkę (imię). To ja ciebie zraniałam. Zrobiłam coś złego i to ja poniosę tego konsekwencje.

Rady na zakończenie

- Zapomnijcie o wszystkim, czego tu się nauczyliście. Nic ale to nic nie zmieniajcie, a potem jednego dnia wszystko się zmieni.

- Owoc potrzebuje czasu by dojrzeć. Ta praca dojrzewa przez 2,3 lata.

- Nikomu nie opowiadajcie o swoich doświadczeniach tutaj - nie będą w stanie tego zrozumieć. Mogą być natomiast

zaintrygowani małymi zmianami w was - i to wystarczy.

Chociaż raz w życiu

Chociaż raz w życiu podaruj sobie dar ustawienia swojej rodziny pod opieką doświadczonego terapeuty systemowego. To niezapomniane przeżycie, które uzdrowi strukturę twojej rodziny. Ta praca wykonywana jest poza planem emocjonalnym, dlatego też jest łatwo i łagodnie integrowana. Wystarczy, że jeden z członków rodziny weźmie udział w tych warsztatach, by cała struktura rodziny została uporządkowana. W Warszawie raz w miesiącu odbywają się wieczorne spotkania informacyjne i wprowadzające do tej metody. Można wówczas obejrzeć kasetę wideo z ustawieniami prowadzonymi przez samego Hellingera, zadać pytania. Czasami jest przykładowe ustawienie prowadzone przez trenerów Stowarzyszenia Trenerów Rozwoju Osobistego.

Bert Hellinger odwiedził Polskę we wrześniu 2003 na moje zaproszenie. W czasie trzydniowego „Forum konstelacji rodzinnych” i jednodniowego warsztatu superwizyjnego dla terapeutów zostały nagrane kasety wideo. Już samo oglądanie tych kaset „uporządkuje” Twoją rodzinę.

Warsztaty konstelacji rodzinnych odbywają się w wielu miejscach w Polsce. Raz na rok odwiedza Polskę dr Otto Brink, niemiecki lekarz neurolog, i prowadzi 5-dniowe warsztaty konstelacji w Poznaniu na zaproszenie Wielkopolskiego Towarzystwa Terapii Systemowej. Szkolenia organizuje Polski Instytut Ericksonowski w Łodzi. Polecam ponadto zajęcia i szkolenia Marka Wilkirskego, psychologa, certyfikowanego specjalisty terapii uzależnień, który odbył wiele szkoleń w zakresie terapii Berta Hellingera. Założył on Centrum Psychologicznych Ustawień Systemowych.

Kilka razy w roku brytyjska psychoterapeutka, autorka książki *Terapia duszy* (Wyd. Ravi), dr Joy Manné na moje zaproszenie prowadzi warsztaty konstelacji rodzinnych w Warszawie i innych miastach. Sam Hellinger obiecał, że będzie przyjeżdżał do Polski co roku. Więcej informacji o metodzie i szkoleniach znajdziesz na mojej stronie internetowej www.foley.com.pl. Powstała też polska strona o pracy hellingerowskiej www.hellinger.pl, gdzie będą tłumaczenia artykułów na ten temat. Książki Berta Hellingera zapewne już niedługo ukażą się przetłumaczone na język polski.