

# KONSTELACJE RODZINNE

praca nad rodziną - metoda Berta Hellingera

## O metodzie

Bert Hellinger jest jednym z najbardziej inspirujących terapeutów naszych czasów. Podstawą jego pracy jest miłość i głęboki szacunek dla indywidualności człowieka i jego losu. Uzdrawianie miłością odblokowuje te miejsca, gdzie została ona zablokowana. Sięgając w pokolenia naszych przodków, uwalnia przepływ, aby miłość mogła płynąć, dawać siłę i oparcie następnym pokoleniom.

To my, nasi rodzice, ich rodzeństwo, dziadkowie, nasze własne dzieci i wnuki tworzymy rodzinę. Nasze osobowości, zachowania i szczególnie los tworzą fenomen pola energetycznego rodziny, zwanego przez Hellingera „polem wiedzającym”.

Ustawienie konstelacji rodzinnych nie wymaga obecności całej rodziny. Osoba ustawiająca wybiera, z osób obecnych na warsztatach, reprezentantów swojej rodziny, czyli ojca, matkę, brata, siostrę i siebie, i ustawia ich w przestrzeni sali, gdzie odbywają się warsztaty. Wybrani i ustawieni reprezentanci odczuwają energię i emocje osób, które reprezentują. Konstelacja natychmiast ujawnia ważne informacje o relacjach w rodzinie. Prowadząca, obserwując reakcje reprezentantów, pomалу szuka rozwiązań, wolno przesuwając osoby i często sugerując im wypowiedanie tzw. Stwierzeń Prawdy. Osoba, której konstelacja jest ustawiana obserwuje proces i jego rozwiązanie, które zwykle różni się od jej obrazu rodziny, jaki na początku ustawiła. To tworzenie nowego obrazu rodziny jest łagodną formą terapii, uzdrowienia zaburzonego porządku przepływu miłości w rodzinie. Efekty ustawienia konstelacji mogą być natychmiastowe. Zdarza się, że trzeba na nie poczekać dłużej.

Uzdrawianie porządku miłości opiera się na trzech fundamentalnych zasadach:

1. przynależności,
2. porządku i starszeństwa,
3. równowagi dawania i brania, czyli sprawiedliwej wymiany.

### *Zasada przynależności.*

Każdy z nas należy do rodziny. Każdy z nas ma w niej swoje miejsce. Jesteśmy energetycznie i emocjonalnie powiązani z ojcem, matką, rodzeństwem, dziadkami, dziećmi poprzez fakt biologiczny, a także z tymi członkami rodziny, o których istnieniu często możemy nic nie wiedzieć. Każdy z członków rodziny przynależy do niej i dzieli jej los, jaki by nie był. Wykluczenie z rodziny, lub wczesna śmierć któregoś z przodków powoduje zaburzenia w polu energetycznym obecnej rodziny. Zwykle ktoś, na nieświadomym poziomie i w nieskuteczny sposób będzie starał się ten los powtórzyć. Te zapomniane Dusze wymagają uznania i uhonorowania swojego losu i miejsca w rodzinie.

Zakłócenie porządku może nastąpić poprzez pominięcie jakiejś osoby, która należy do systemu rodzinnego, jak np. wydziedziczenie, porzucenie dziecka, dzieci wczesnie zmarłe, aborcje czy adopcje.

Z pracy Hellingera wynika, że dzieci adoptowane zawsze będą tworzyły bliską więź ze swoimi rodzicami biologicznymi i z nimi tworzą pole energetyczne rodziny. I w takim rozumieniu nikt i nic nie zastąpi im biologicznej rodziny.

Podczas ustawiania konstelacji ujawniają się te osoby, które zostały zapomniane, czy świadomie odrzucone, zostają uhonorowane i odzyskują należne im w rodzinie miejsce.

### *Zasada porządku i starszeństwa*

System rodzinny tworzy naturalny porządek starszeństwa w rodzinie. Rodzice stoją zawsze przed dziećmi, a te z kolei podlegają porządkowi starszeństwa. Jeśli porządek ten zostanie zakłócony, a tak się często dzieje, kiedy np. umiera dziecko i rodzice przelewają całą miłość na następnego, zapominając o zmarłym, kiedy syn przejmuje rolę słabego ojca, lub córka rolę matki, lub gdy młodsze rodzeństwo stawia się nad starszym, wtedy relacje rodzinne nie dają nam bezpieczeństwa i miłości. Często przenosimy te „zaburzenia” na swoje rodziny, które tworzymy, na relacje w pracy, lub relacje, jakie tworzymy z innymi ludźmi.

Podczas pracy z konstelacjami stopniowo naturalny porządek przepływu miłości w rodzinie zostaje przywrócony. Odbywa się to często przez wypowiedzianie Zdań Prawdy. Np. młodsza siostra mówi do starszej: „Ty jesteś moją starszą siostrą, a ja twoją młodszą siostrą. I tak już jest”.

### *Zasada równowagi dawania i brania czyli sprawiedliwej wymiany*

Tylko równowaga w dawaniu i braniu w związku zapewnia jego powodzenie. Głęboko w psychice tkwi potrzeba wyrównywania. Jeśli ktoś coś otrzymuje ma potrzebę wyrównania i też daje. Rodzinna więź powstaje dzięki temu, że każdy daje i bierze. Każdemu można dać tylko tyle ile on jest w stanie wziąć. Kiedy zdarza się, że ktoś dostaje więcej, najczęściej nie może sobie z tym poradzić i aby zachować osobistą integrację, z systemu odchodzi. To samo może dotyczyć osoby, która chce dać, a ta druga nie umie, nie chce, bądź nie może wziąć. Wzbranianie się przed przyjmowaniem, może oznaczać, że podświadomie osoba ta chce przejąć pozycję osoby silniejszej, niezależnej i samodzielnej.

Bert Hellinger mówi, „w związku zawsze daj trochę więcej dobrego i oddaj trochę mniej złego”. Wtedy twój związek będzie miał szansę rozwoju i większe poczucie szczęścia partnerów. Szacunek wobec dającego i autentyczna wdzięczność otrzymującego jest podstawą szczęśliwej rodziny.

W rodzinie kierunek dawania łączy się ze starszeństwem. W kochającej i szanującej się rodzinie, w naturalny sposób, starsze rodzeństwo zawsze daje trochę więcej młodszemu.

W ustawieniu konstelacji możliwe staje się przywrócenie przepływu dawania i brania, poprzez wypowiedzianie Zdań Prawdy. Np. dziecko mówi do rodzica „Dziękuję Ci za dar życia. Szanuję Cię jako mojego ojca. Ty jesteś dla mnie tym właściwym ojcem. I tak już jest.”

## **O Bercie Hellingerze**

Bert Hellinger urodził się w 1925 roku w Niemczech. Studiował filozofię i teologię. Następnie wstąpił do Zakonu i przez 16 lat pracował w Afryce Południowej w plemieniu Zulu. Prowadził tam dużą szkołę, o której opowiada z satysfakcją, że 13% wszystkich czarnych Afrykańczyków uczęszczających na uniwersytet w Południowej Afryce ukończyło jego misyjną szkołę. Jako duszpasterz, władający językiem tubylców, zaobserwował, że wiele rytuałów i obyczajów

zuluskich ma strukturę i funkcję podobną do elementów Mszy. Największe jednak wrażenie na nim wywarły stosunki panujące w rodzinie afrykańskiej, a szczególnie wielki szacunek ich dzieci do rodziców, dziadków i przodków. Nigdy nie zauważył, żeby dziecko odnosiło się do starszego w sposób niegrzeczny.

Po 25 latach pracy duszpasterskiej stwierdził, że ma więcej do dania ludziom, niż może dać będąc w Zakonie, a jako ksiądz nie może już wyrażać swojego wewnętrznego rozwoju. Jego decyzja została przyjęta polubownie. Powrócił do Niemiec. Następnie w Wiedniu rozpoczął studia psychologiczne i z właściwą sobie pasją, oddał się całkowicie psychoanalizie. Spotkał tam swoją przyszłą żonę Bertę i wkrótce się pobrali.

W tym czasie zainspirowany książką Arthura Janova *Primal Scream*, pojechał do Stanów, aby tam poznać i nauczyć się pracy z ciałem. Umiejętności oparte na pracy z ciałem w psychoterapii pozostały głównym elementem jego metody.

Oddał się z wielką pasją badacza takim kierunkom psychologii jak Terapia Gesthalt, Analiza Transakcyjna i Systemowa Terapia Rodzinna. Studiował u takich nauczycieli jak Ruth Cohen i Hilarion Petzold, Fanita English, Eric Bern, Milton Erickson, Boszormenyi Nagy, Thea Schonfelder, Frank Farrell, Irena Procop. Z wieloma z nich współpracował. Poznał również pracę z oddechem, a także Programowanie Neurolingwistyczne, czyli NLP. Najistotniejszym elementem, jaki wykorzystuje z NLP to praca ze źródłem problemu, a nie z samym problemem. Za Miltonem Ericksonem używa w swojej terapii opowieści, w właściwy sposób wiążąc je z terapią.

Znajomość tak wielu kierunków psychoterapii pozwoliła mu dokonać syntezy tych różnych elementów z tym czego nauczył się w swojej pracy misyjnej wśród afrykańskich Zulusów. Jego wczesne doświadczenia nauczyły go jak ważna i nie do pominięcia jest umiejętność słuchania swojej własnej Duszy. Zaufanie do swojej własnej Duszy i potrzeba zjednoczenia z siłami natury jest fundamentalną postawą na jakiej jego praca została oparta. W tym sensie jego podejście do terapii jest fenomenologiczne. Nie twierdzi, że odkrył coś nowego, ale nie ulega wątpliwości, że z tych elementów stworzył coś nowego.

Bert Hellinger nie ma uczniów, nie tworzy własnej szkoły terapeutycznej, ma jednak wielu naśladowców. Nie interesuje go teoria. Podkreśla, że nie stworzył żadnej teorii. Jest empirykiem. Pracuje z dynamiką rodziny, przyglądając się temu co się w ustawieniu rodziny dzieje i tylko z tym pracuje.

## Literatura

Listy terapeutyczne – znaleźć to co działa – Bert Hellinger – wyd. Jacek Santorski and Co.

Miłość szczęśliwa – terapia par Berta Hellingera red. Johannes Neuhauser – wyd. Jacek Santorski and Co.

Terapia systemowa Berta Hellingera pod redakcją Guntharda Webera – wyd. GWP

Praca nad rodziną – metoda Berta Hellingera, autor Bert Hellinger, Gabriele ten Hovel, wyd. GWP

Czerpiąc ze źródła – o metodzie ustawień systemowych Berta Hellingera, Aleksandra Szewczyk wyd. A.Szewczyk

Dlaczego dusza choruje?- Thomas Schafer wyd. Sursum

Bez korzeni nie ma skrzydeł – Bertold Ulsamer wyd. Sursum

Dlaczego właśnie ja? – – Brzemień losu w chorobie nowotworowej – warsztat dla chorych, ich bliskich i terapeutów – Bert Hellinger – wyd. Sursum

Partnerskie reguły gry – terapia systemowa wg Berta Hellingera – Otto Drink – wyd. Jedność Herder

Love's own Truth – Bonding and Balancing in Close Relationships, Bert Hellinger wyd. Zeig Tucker & Theisen Inc. Phenix Arizona

The breathwork process – Joy Manne

Constellations – A mirror as Eyes to the Soul, Francesca Mason Boring

Consenting to “What Is” – Bert Hellinger interviewed by Ian Longstaff

Bert Hellinger in Washington D.C. – Comprehensive Cancer Care Conference – October 2001,  
Carol Siederer

Holding Love – A teaching Seminar on Love’s Hidden Symetry, Bert Hellinger i Hunter Beamont

–

kasety video - 3 części

Blind Love – Enlightened Love – A teaching Seminar on Love’s Hidden Symetry – Bert Hellinger

-

Kasety video – 3 części

Forum Berta Hellingera w Warszawie w 2003 roku

Forum Berta Hellingera w Warszawie w 2004 roku

[www.hellinger.pl](http://www.hellinger.pl)

[www.helinger.com](http://www.helinger.com)