

Pole wie

Jolanta Maria Berent

Dla jednych cudowne antidotum na wszystko, dla innych niezrozumiała psychodrama. Ustawienia Berta Hellingera wciąż budzą emocje. Trudno je opisać, jeszcze trudniej rozstrzygnąć spory. Ale na pewno warto tego doświadczyć.

Pierwsze ustawienie to zwykle silne przeżycie. Trudno uwierzyć, że osoby, które wybieramy na reprezentantów rodziny, mogą zachowywać się, mówić, czuć jak nasi najbliżsi. A jednak! Zawdzięczamy to tzw. polu wiedzającemu. Wchodząc w to pole (tzn. stając na środku sali wraz z innymi osobami wybranymi do ustawienia) nawiązujemy kontakt z odczuciami, które nie są nasze. Złość, smutek, strach, niechęć, tęsknota, uczucie gorąca, chłodu, a może nawet ból, ściśnięty żołądek czy gardło... Pole wiedzące dostarcza cennych informacji, ujawnia obraz rodziny, którego być może nie dopuszczaliśmy do siebie.

Wszyscy przynależymy do systemu rodzinnego, czy nam się to podoba, czy nie. „Bez korzeni nie ma skrzydeł” – głosi tytuł książki o ustawieniach autorstwa Bertolda Ulsamera. Zależności między członkami rodziny można uporządkować – Hellinger nazywa to „porządkami miłości”. Kiedy każdy w systemie ma swoje miejsce, zaczyna płynąć do nas miłość. Rośniemy w siłę.

Więź, porządek, wyrównanie

Alicja Bednarska, trener rozwoju potencjału osobistego, uczennica Hellingera przeprowadza miesięcznie około 15–30 ustawień. Na początku przedstawia główne zasady. Pierwsza dotyczy więzi: nasza przynależność do rodziny czyni nas wobec niej lojalnymi. Druga porządku: życie (miłość, energia) płynie od rodziców poprzez najstarsze dziecko do najmłodszego. Wreszcie zasada wyrównania, czyli równowaga w dawaniu i braniu. – To ważne. Bo jeśli ktoś w relacji dostaje za dużo, zazwyczaj odchodzi – podkreśla Alicja. Osoba wciąż dająca, a rezygnująca z brania, zyskuje zbyt dużą kontrolę nad związkiem, podświadomie chce przyjąć pozycję silniejszej. Zdaniem Berta Hellingera, zasada wyrównania obowiązuje też, kiedy spotka nas z czyjejs strony krzywda,

niesprawiedliwość. Mamy prawo zażądać zadośćuczynienia – jeśli z niego rezygnujemy, znów uzyskujemy (przez naszą „wspaniałomyślność”) przewagę nad drugą osobą. A przecież nie o to chodzi!

Siedząc w kręgu, pozwalamy się poprowadzić Alicji przez medytację. Poprzez oddech nawiązujemy kontakt z ziemią, która daje nam oparcie, korzenie, ze światłem, z którego pochodzimy. Z naszym przewodnikiem, z przewodnikiem rodziny. Prosimy o wsparcie w rozwiązaniu problemu, z którym przyszliśmy, formułujemy go w myślach. Ważne, by pamiętać, że ustawienia (zwane też konstelacjami) nie służą „naprawianiu” innych. Mamy skupić się na tym, czego sami potrzebujemy: w relacji z którymś z członków rodziny, w pracy, w kwestiach zdrowotnych.

Na ustawieniach u Alicji Bednarskiej przyjął się zwyczaj przedstawiania się według specjalnej formuły: „Jestem Anna, córka Elżbiety i Tadeusza, wnuczka Teresy i Stanisława, Genowefy i Leopolda, prawnuczka...”. Niektórzy sięgają głęboko wstecz, inni już przy imionach dziadków zaczynają mieć trudności. Alicja przypomina jeszcze, że temat, z którym będziemy pracować, należy ująć jednym zdaniem. Szczegóły nie są potrzebne – w razie czego prowadząca może się odwołać do formularzy, w których opisaliśmy najważniejsze wydarzenia w dziejach rodziny. Resztę pokaże pole.

To nie jest twoje

Kiedy zostajemy wybrani na czyjegoś reprezentanta, sami znajdujemy sobie miejsce w polu. „Ona mówi jak moja córka, zachowuje się jak moja mama” – stwierdzają co jakiś czas ci, którzy obserwują reprezentantów swojej rodziny.

Alicja odczytuje też wiele informacji na podstawie odległości między osobami, kierunku spojrzenia. Często wprowadza syndrom, np. wstyd, jak w ustawieniu Elżbiety. Prosi dziewczynę, by wybrała przedstawicieli dla siebie, rodziców i dla wstydu. „Wstyd” przemieszcza się między członkami rodziny, niepewny swojego miejsca. Znajduje go dopiero po wprowadzeniu dziadka ze strony ojca. Okazuje się, że babcia sama wychowywała ojca Elżbiety – dziadka oddaliła z powodu jego alkoholizmu. Mężczyzna reprezentujący dziadka nie ma odwagi podnieść wzroku. Do takiej osoby – odsuniętej, zapomnianej – należy powiedzieć: „Widzę cię. Należysz do nas”. Wszystko dzieje się niejako symbolicznie, a dokładniej – na poziomie duszy. Zwykle po takim rozwiązaniu reprezentant syndromu wychodzi z ustawienia - czuje się niepotrzebny. Wykluczenie to jedno z najczęstszych zaburzeń w systemie rodzinnym. Może dotyczyć przodków, o których nic nie wiemy, a mimo to mają wpływ na nasze samopoczucie. To

osoby, których rodzina z jakichś powodów się wyrzekła. W ustawieniu ich obecność ujawnia się w ten sposób, że reprezentanci patrzą w puste miejsce albo kręcą się w kółko, jakby kogoś szukając. Kiedy brakująca osoba zostanie wprowadzona do pola, następuje uspokojenie, odprężenie. Przyjęcie jej do rodziny, sprawia, że nikt już nie musi identyfikować się z jej losem. Chodzi o to, żeby każdy żył własnym życiem.

Czasem bardzo trudno dostrzec te zależności: skąd mamy wiedzieć na przykład, że nasza prababka porzuciła niepełnosprawne dziecko, a my odgrywamy rolę tego dziecka albo może dźwigamy jej winę? Ale tak działa system, na tym polega jego siła. Hellinger twierdzi wręcz: „Więź z systemem jest silniejsza niż lęk przed śmiercią”. Jeśli więc wciąż natykamy się na te same problemy, reagujemy w sposób nieadekwatny do sytuacji, walczymy o coś z żarliwością „godną lepszej sprawy”, warto sprawdzić, czy nie stoją za tym przodkowie, czy nie jesteśmy uwikłani. Ustawienie obnaża podświadome mechanizmy, jakie nami kierują: to, że karzemy się za czyjeś przewinienie, że z tęsknoty za zmarłym chcemy za nim podążyć, że gotowi jesteśmy odejść zamiast rodzica.....

Uporządkowanie relacji w rodzinie to krok milowy w naszym rozwoju. Pozwala odzyskać wolność, uświadomić sobie, że miłość nie polega na braniu na siebie czyichś

dramatów. „Cierpienie jest łatwiejsze niż rozwiązanie” – uważa Hellinger. Fakt – cierpienie przyciąga uwagę, współczucie, uzasadnia pasywność. Tak naprawdę jednak nikomu nie przynosi korzyści. Dlatego podczas warsztatów wypowiadamy tzw. zdania prawdy: „Lepiej ja niż ty”, „Niosę to za ciebie i robię to chętnie”... – żeby poczuć bezcelowość takiego działania. W odpowiedzi słyszymy: „To nie jest twoje, możesz mi to oddać. Ze swoim sobie poradzisz”.

Ty jesteś duży

Ewa uprawia autosabotaż, nie pozwala sobie na samorealizację. Z ustawienia wynika, że wciąż zwrócona jest w stronę nieżyjącego ojca, domagając się jego uwagi. Ten jest jednak niedostępny – zaprzęta go całkowicie jego własny ojciec i traumatyczne wydarzenie z dzieciństwa, którego był świadkiem. Zobaczenie tego boli, ale daje też zrozumienie, akceptację. – Dałem ci moje 100 procent, więcej nie mogłem – mówi reprezentant ojca. Córka oddycha z ulgą. Może teraz pokłonić się losowi ojca i zwrócić się w stronę własnego życia.

Często, nawet pozostając w związku, jesteśmy niedostępni dla najbliższych. Jakbyśmy utknęli w jakimś odległym zdarzeniu, np. z czasów wojny. Zdarza się też, że oddalamy

się od partnera, bo nasza uwaga koncentruje się na którymś z rodziców, jakbyśmy to z nim tworzyli związek. Widać to wyraźnie w ustawieniu Darii, która jest całkowicie pozbawiona energii, nie ma siły spojrzeć na męża i dzieci. Dopiero kiedy robi pokłon przed ojcem, przyznając: „Ty jesteś duży, a ja jestem mała. Ty dajesz, ja biorę”, rozpromienia się. Może, jak Ewa, stanąć plecami do ojca, poczuć jego siłę i z tą siłą zwrócić się w stronę swojej nowej rodziny. To nie oznacza opuszczenia ojca, odwrócenia się od niego, a jedynie uznanie porządku. Po kilku ustawieniach nietrudno zrozumieć ich podstawowy język. Spojrzenie w ziemię – uwaga podąża za zmarłym. Wzrok skierowany ku górze – fascynacja (czasem bezkrytyczna) jakimś przodkiem, może idea... Alicja używa akcesoriów: tekturowych stóp, które kładziemy w miejscu, gdzie kogoś brakuje, dzwonka ożywiającego energię.

Są konstelacje, które trwają godzinę, odbywają się na ogromnej przestrzeni i wyglądają jak – nie przymierzając – sceny batalistyczne i takie, które zamykają się na kilku metrach kwadratowych. Czasem rozwiązanie można osiągnąć już po kwadransie, nawet, kiedy ktoś – jak Anna – ma problem ze sformułowaniem tematu. Alicja prosi ją o wybranie reprezentanta dla siebie i dla tego właściwego tematu. Szybko wychodzi na jaw, że pracy wymaga relacja

z matką. Anna uważa, że mama jest „nie taka” – słaba, bezradna, narzekająca... Na każde z tych określeń Alicja ustawia jedną osobę. A potem dodaje mamę, która nosiła Annę w brzuchu i ją urodziła, tę, która ją wykarmiła, troszczyła się o nią, mamę, która kocha... Dziewczyna wykonuje pokłon przed matką – przyjmuje ją w całości, jest bardzo poruszona.

Zdaniem Hellingera ten, kto gardzi rodzicami, podświadomie karze się za to. Kiedy dziecko jest „większe” od rodziców, może odczuwać niepewność, zagubienie, a nawet cierpieć z powodu depresji. Thomas Schäfer twierdzi, że „osobie, która traktuje swoich rodziców jak sklep wielobranżowy, gdzie można sobie wyszukać, co chciałoby się mieć, zostaje odebrana możliwość rozwinięcia w pełni swojej osobowości”.

Twarzą w twarz z życiem

Nawet, jeśli nie robimy własnego ustawienia i bierzemy udział w warsztatach tylko jako reprezentanci, każdy doświadcza siły pola. Zwłaszcza że Alicja proponuje ćwiczenia, w których biorą udział wszyscy. Dobieramy się w pary, jedna z osób reprezentuje życie tej drugiej. Stoimy naprzeciwko siebie, patrząc sobie w oczy. To mocne

doświadczenie – pozwala rozpoznać nasz stosunek do życia, sprawdzić, czy pozostajemy z nim w kontakcie. Jedni są otwarci na życie, inni czują do niego niechęć... Może być tak, że życie uśmiecha się do nas, jest nam bardzo życzliwe, ale zdarza się, że słabnie, przygniecione naszymi oczekiwaniami... Albo wbija się mocno w podłoże, żeby zasygnalizować nam, że potrzebujemy gruntu pod stopami. Każdy z prowadzących ma, oczywiście, własny styl. Gerhard Walper z Niemiec znany jest z ustawień tzw. cichych (duchowych) – reprezentanci nie komunikują emocji, wszystko można wyczytać z ich gestów. Alicja Bednarska robi też konstelacje harmonizujące umysł, serce, ciało i duszę. Osoby wybrane na reprezentantów tych części mówią o swoich odczuciach, potrzebach, zmieniają miejsce – aż osiągnięta zostanie harmonia. Zwykle po ustawieniu odczuwa się natychmiastową ulgę, ale proces uzdrawiania jest, oczywiście, rozciągnięty w czasie. Dlatego Alicja zaleca, żeby nie komentować ustawień, nie zakłócać energii, która się dzięki nim odblokowała. Ustawienia często przynoszą zaskakujące rozwiązania. Dają nową siłę – potężną, płynącą z miłości naszych przodków. Podczas końcowej medytacji wizualizujemy za naszymi plecami wcześniejsze pokolenia: rodziców, czworo dziadków, ośmioro pradziadków, szesnaścioro prapradziadków... Oddychamy. Przyjmujemy

życie.

RAMKA

Bert Hellinger (ur. w 1925 r. w Niemczech) studiował filozofię, teologię i pedagogikę. Jako duszpasterz katolickiego zakonu misyjnego przez 16 lat pracował w Afryce Południowej, w plemieniu Zulusów. Obserwował ich rytuały i obyczaje (również relacje rodzinne, przepełnione ogromnym szacunkiem do przodków). W roku 1971 wystąpił z zakonu, by poświęcić się psychoterapii. Zgłębiał zasady psychoanalizy i terapii krzyku Arthura Janova, badał też takie kierunki jak Gestalt, analiza transakcyjna, systemowa terapia rodzinna i NLP. Bardzo ważne było dla niego odkrycie, że na członków systemu oddziałują również bardzo odległe wydarzenia, których nie byli świadkami. Hellinger nie tworzy własnej szkoły terapeutycznej, nie interesuje go teoria. Sam nie do końca potrafi wyjaśnić, na czym polega fenomen pola. Jest empirykiem – pracuje z dynamiką systemu, przyglądając się temu, co dzieje się w ustawieniu.

RAMKA

Formuła przyjęcia rodziców (działa również, gdy już nie

żyją)

Kochana Mamo/Kochany Tato,

dziękuję ci za dar życia.

Biorę od ciebie wszystko, z wszystkim, co do tego należy.

Biorę to za cenę, jaką ty poniosłaś/eś i jaką ja ponoszę.

Zatrzymam to z szacunkiem i jeżeli mogę, przekażę dalej.

Uczynię coś z tego daru, ku twojej radości i pamięci. To nie powinno pójść na marne.

Biorę teraz ciebie jako moją mamę/mojego tatę, a ty

możesz mnie wziąć jako swoją córkę/syna. Ty jesteś dla

mnie tą właściwą matką/tym właściwym tatą, a ja jestem

twoim właściwym dzieckiem. Ty jesteś duża/y, a ja jestem

mała/mały. Ty dajesz, ja biorę.

Warto przeczytać

Thomas Schäfer, „Dlaczego dusza choruje i co ją uzdrawia”,

Sursum

Ilse Kutschera, Christine Schäffler, „Nie wiem, co mi jest”,

Sursum

Wyszukiwarka

strona Alicji Bednarskiej: www.berckana.pl

