

Rodzina w porządku

Z Alicją Bednarską, specjalizującą się w ustawieniach rodzinnych według metody Hellingera, o tym jak ważna jest relacja z przodkami - rozmawia Katarzyna Droga

Jak głęboko warto sięgnąć w dzieje pokoleń w ustawieniach rodzinnych?

Moim zdaniem - pierwsze i drugie pokolenie to jest coś, co człowiek powinien sobie uporządkować, zająć odpowiednie pozycje wobec rodziców i dziadków. Ja sprowadzam sens ustawień do odzyskania prawidłowych relacji z rodziną i wiem z doświadczenia, że najczęściej nasze problemy w związkach, z dziećmi, wynikają z nieprzyjęcia własnych rodziców. A jeśli nie ma zdrowych relacji z rodzicami, to nie ma co szukać w głębi pokoleń – przyczyna tkwi dużo bliżej.

Dlatego najpierw należy przywrócić się relacji z najbliższymi – mamą, tatą. Popatrzeć czy ich przyjmujemy czy odrzucamy - na przykład poprzez odwrócenie ról nadopiekuńczość i poświęcenie.

Poświęcenie się matce może być aktem jej odrzucenia?

Tak, bo nie akceptujemy jej taką jaka jest. Kobiety często mówią: „jest słaba, bezradna, muszę się nią opiekować, jak nie pomogę, to sobie nie poradzi” W taki sposób nie przyjmują od matki życia. To widać na ustawieniach: córka stoi twarzą do matki i patrzy na nią z pozycji osoby silniejszej. To pozycja partnera – czyli córka nie jest na swoim miejscu. Cały czas jest zwrócona do przeszłości, do całego szeregu przodków, a do swojego życia odwróciła się plecami. I dopiero jak pokłoni się matce, powie „dziękuję ci za dar życia, przyjmuję cię taką jaka jesteś, ale to ty jesteś duża, ja jestem mała, ja jestem tylko dzieckiem” i odwróci się, aby mieć jej wsparcie za swoimi plecami, wtedy wejdzie w swoje życie. A mama sobie poradzi. Jeśli ktoś nie wierzy - to ustawiam go w pozycji zależnej od własnego dziecka. Co byłoby, gdyby ono mówiło: „jesteś słaba, nie dasz rady beze mnie”? To pomaga.

Jeśli niesie się za matkę jej ciężar – bo ona choruje, ojciec był dla niej niedobry, pił, bił – to bierze się na swoje barki jej los. To dotyczy zresztą obojga rodziców – trzeba być ich dziećmi – nie partnerami, czy opiekunami.

Tak naprawdę wszystkim rodzicom można coś zarzucić...

Nie warto. Wspominanie krzywd doznanych od rodziców to utknięcie w przeszłości. Stoi się twarzą do nich, a tyłem do swojego życia. Jeżeli ustawimy, nawet mentalnie, swoich przodków za sobą, to dadzą nam siłę, widok na własną przestrzeń. A jeśli cały czas wspominamy, że mama mnie nie przytulała, to nie idziemy do przodu. Niektórzy piszą listę zarzutów do rodziców, a potem ją niszczą, ale ja nie zalecam tego ćwiczenia. Ono zmusza, by wspominać to co złe – nawet jeśli potem mamy to podrzeć i wyrzucić. Nie tędy droga. Ja wierzę w list wdzięczności do ojca lub matki. „Nie mam za co być wdzięczna” – słyszę często. Mój ojciec pił, musiałam nocą uciekać z mamą z domu”. „Masz do zawdzięczenia życie” – mówię wtedy – I nawet jeśli tylko to, jest to dar największy.

Niełatwo czasem wybaczyć

Trzeba oddzielić człowieka od jego postępów. Nie musimy godzić się na przemoc ojca, ale uznać, że jest tylko człowiekiem, coś się złożyło na jego czyny. Nie chodzi o to, by akceptować, ale krytyka nie pomoże, tylko pomnoży zło. Według Hellingera dzieci, też dorosłe, nie powinny wtrącać się w sprawy rodziców, bo wchodzą w cudze życie i tracą obraz własnej swojej rodziny. Widać to w ustawieniach - człowiek zwrócony twarzą do rodziców, własną rodzinę ma za plecami.

Co jeśli dziecko nie spełnia ambicji rodziców lub im nie dorównuje?

Czyli mama lub tata są silni, a my do nich nie dorastamy? Wtedy jest dużo trudniej. Jedyne co można wtedy zrobić, to pokłonić się im. Powiedzieć np.: Mamo – za wysoko ustawiłam poprzeczkę. Nie mogę jej osiągnąć. To nie jest moje wyzwanie, lecz twoje. A to co twoje z całą miłością zostawiam przy tobie”. Ale nie należy sądzić, że problem zaraz zniknie. Bo jeśli ktoś ma niską samoocenę, to rzadko przyczyną jest tylko relacja z rodzicami, trzeba poszukać głębiej. Doradzam wtedy pracę nad sobą i włączenie innych terapii.

Bywa też, że w rodzinie, faworyzuje się chłopca, a siostra, nawet starsza, żyje w jego cieniu. Te dziewczyny najczęściej nie mają same dzieci, nie mogą dać sobie rady, dopóki nie pogodzą się z tym, co było. Nie dopuszczają myśli, że są zazdrosne, bo to złe o nich świadczy. A muszą wybaczyć matce, by wziąć od niej życie.

Przyczyną bezdzietności kobiet może być też odrzucenie matki, np. gdy wychowywała dziecko w poczuciu niskiej wartości. Wtedy ono cierpi i odrzuca taki model, nie chce go powtórzyć. Kiedy ustawiam linię kobiet, widać, że działa określony wzorzec: matka odwraca się, nie może patrzeć na swoje dziecko, babcia tak samo. Czasem wystarczy powiedzieć: „widzę cię, należysz do naszej rodziny” - i przychodzi uwolnienie.

Dlaczego dzieci zdradzonych często też są zdradzane?

To mechanizm, który się powtarza. Ludzie związani z mamą, z ojcem, którzy zostali zdradzeni – często, choć nie koniecznie przyciągają zdradę do siebie. Bo kobiety odrzucają lub uwielbiają ojca, który zdradza matkę, i przez tęsknotę za nim, za jego doskonałością, będą szukać podobnego mężczyzny. I znajdą. To jest w nich. Jeżeli z kolei mężczyzna ma takie relacje z mamą, że wchodzi w rolę jej partnera, na przykład wspiera ją, gdy jest zdradzana, nie stworzy zdrowego związku z kobietą. On ma już partnerkę – w mamie. Może być świetnym kochankiem, nawet bawidamkiem, ale nie mężem.

Czy mężczyzna wybiera partnerkę podobną do matki?

Raczej o podobnych cechach, za którymi tęskni – zresztą nie tylko mężczyzna, kobieta też. Ale może być też tak: mężczyzna ma silnego ojca, zdominowaną przez niego matkę i bierze za żonę kobietę mocną, zdecydowaną. Kieruje nim tęsknota za cechami ojca, szuka ich w żonie.

To samo dotyczy „córeczki tatusia” – jeśli u boku ojca zajęła rolę partnerki - będzie jej trudno stworzyć zdrową relację, będzie szukać w mężu ojca.

Ukochany dziadek okazał się przybrany. Czy to ma znaczenie?

Jest to zagadnienie osoby wykluczonej z rodziny. Kiedy okazuje się, że dziadek nie jest biologicznym ojcem naszego rodzica - ten prawdziwy, nieznan, staje się osobą wykluczoną, zastąpioną przez kogoś innego.

Jeśli w jakimś pokoleniu znajduje się osoba wykluczona – także przez śmierć, czy ułomność – to potem, w następnym, ktoś będzie powtarzał ten los. Bo to są dusze, które należą do rodziny, system chce je przywrócić, następuje zjawisko identyfikacji. Jeśli wykluczony jest dziadek – to wnuczka może powtarzać los pozostawionej babci, i trudniej jej będzie znaleźć w życiu partnera. Mam własną teorię, że osoby, które

muszą gdzieś wyjechać, zostawiają rodzinę, wyruszają w świat – powielają los osoby wykluczonej. Same eliminują się z rodziny, uciekają, zrywają kontakt.

Jak tajemnice i zbrodnie wpływają na los rodzin?

Bywa, że tajemnica jest głęboko skrywana, że ujawnia się dopiero w ustawieniach. Ale nawet jeśli o niej nie wiemy, to wpływa na nasze życie. Może być źródłem chorób, zachwianych relacji. Trzeba wtedy popatrzeć wysoko, ponad głowami i dziejami rodziny na los, który jest większy od nas. Postarać się pogodzić z tym co się stało. Wtedy dopiero można wrócić do swojego życia. Szczególnie jednak bywa trudno, gdy tym zdarzeniem jest zbrodnia.

W przypadku morderstwa psychiatra Otto Brink ustawiał ofiarę i kata naprzeciwko siebie, bo ofiara i kat należą do siebie, są jednym. Kłaniają się sobie nisko i długo – To spojrzenie pojednania. Jeśli osoba która nosi w sobie obraz morderstwa, powie sobie - zgadzam się na to, przyjmuję, że tak było”, uwolni się od tego obrazu, i może dostanie coś nowego od życia.

Skoro matka jest tak ważna, to jak na dziecko działa jej utrata ?

Kiedy umiera matka i zostawia swoje dziecko, to ono będzie tęsknić zawsze. I czego by w życiu nie osiągnęło, odczuwa ból, że mama tego nie widzi.

Na warsztatach ustawiam takie dziecko twarz w twarz z mamą. To trwa. Ale kiedy ono powie: „mamo, tak bardzo mi ciebie brakuje”, kiedy przytuli się i wypłacze, to wyzna: „zawsze będziesz miała miejsce w moim sercu, pozawalam ci odejść do światła, ale pobłogosław mnie i wspieraj w dalszym życiu”. Bo pozwolenie na odejście nie oznacza, że mamy już ze mną nie będzie.

Bardzo pomaga wspomniany list wdzięczności, lista wszystko dobrego, co dostało się od matki – to sprawia, że w pamięci ożywają dobre zdarzenia. Gdy je wypiszemy, zrównoważą te niedobre, albo spowodują, że tamte zbledną.

Lepiej będzie nam w życiu, jeśli uświadomimy sobie, że to my sami bierzemy od rodziców dobro, radość, miłość lub smutek czy żal. Bo jeśli tak na to spojrzymy, wciąż możemy coś z tym zrobić, nie jesteśmy bezradni. To jedna z najważniejszych nauk.

