Odkrywanie Duszy Rodziny

ze str. 57

Dlaczego ustawienia działają? Dlaczego odkrycie jakiegoś faktu z życia dalekiego przodka, którego się nawet nie znało, może przywrócić w czyimś życiu harmonię?

– Podstawowym założeniem ustawień hellingerowskich jest nasze głębokie powiązanie z rodziną, zarówno z osobami żyjącymi, jak i przodkami – wyjaśnia Agnieszka Gąsierkiewicz. *– Wszystkich członków tego systemu rodzinnego łączy istotna więź. Ów specyficzny rodzaj dynamicznej energii w rodzinie Hellinger nazwał Duszą Rodziny. Każdy z nas ma swoją osobistą duszę, swoją indywidualność, ale jednocześnie jesteśmy częścią większej całości, przede wszystkim naszej rodziny, z której pochodzimy i której energia, chcemy tego czy nie, poprzez nas intensywnie działa.. Ustawienia pomagają znaleźć taki rodzaj współbrzmienia z energią najbliższych, który będzie wspierał nasz indywidualny los, pozwalał rozwijać się we właściwy dla nas, bo jedyny w swoim rodzaju sposób. By jednak ustalić, co jest nasze własne, często trzeba najpierw rozpoznać to, co należy do Duszy Rodziny i nieświadomie nas prowadzi. I właśnie do tego sprowadza się największe odkrycie Berta Hellingera – że* ***w życiu towarzyszy nam potężna, nieświadoma siła, która ma korzenie w losach naszej rodziny i w doświadczeniach przodków, z którymi zupełnie nieświadomie się identyfikujemy.*** *To tak, jakbyśmy niejako powtarzali czyjś los, przerabiali ponownie to, co się nie powiodło, czasem odpokutowywali winy przodków lub mścili się za ich krzywdę. Nieświadomie wierzymy, że naszą miłością czy poświęceniem zdołamy naprawić czyjś wcześniejszy trudny los. I te uwikłania ujawniają się w ustawieniach. Tym, co możemy wtedy zrobić, jest zaakceptowanie faktu, że jako dzieci – a więc młodsi, którzy przyszli później – nie będziemy w stanie uczynić niczego za przodków. Możemy jedynie z pełnym szacunkiem i miłością pozostawić ich los przy nich i zwrócić się ku własnej, osobistej historii.*

Rodzina w ujęciu Berta Hellingera nie ogranicza się do osób połączonych więzami krwi. W systemie rodzinnym znajdują się również ludzie, którzy mieli szczególny wpływ na familię. Mogą to być osoby, które weszły w istotną relację z naszymi krewnymi, jak np. wcześniejsi narzeczeni czy partnerzy i dzieci z takich związków, ale też ludzie obcy, związani z rodziną wspólnym losem. Często wiąże się to z jakąś tajemnicą – gdy na przykład nasz przodek kogoś skrzywdził. Wówczas ofiara takiego czynu staje się częścią naszego systemu. Podobnie wygląda to, gdy ofiarami byli członkowie naszej rodziny – ich krzywdziciele również stają się elementami systemu. Taka krzywda może mieć bowiem wpływ na następne pokolenia. Na przykład ktoś będzie odczuwał nieustającą potrzebę przepraszania lub przemożne zainteresowanie pokrzywdzonymi – zupełnie, jakby chciał nieświadomie zadośćuczynić ofiarom z przeszłości poprzez pomaganie innym w obecnym świecie. Do systemu włączane są też osoby powiązane z nami istotnymi sprawami majątkowymi, które wzbogaciły się naszym kosztem lub których majątek my przejęliśmy. Wszystkich łączy owa szczególna więź, która wymaga, aby każdy z tych ludzi miał w systemie własne miejsce.

Uwikłanie w cudzy los

Z miejscem tym wiąże się kolejne kluczowe założenie w hellingerowskim rozumieniu rodzin: że **nikogo nie można z systemu wykluczyć.** Tymczasem takie wykluczenia często mają miejsce. Dzieje się tak na przykład w przypadku przedwczesnej śmierci dziecka. Tego rodzaju wydarzenie bardzo boli i rodzina woli o nim „nie pamiętać". Wyklucza się także wcześniejszych partnerów swoich małżonków lub partnerów rodziców, „czarne owce", które z rozmaitych przyczyn wyłamywały się ze stylu życia rodziny, czy osoby, które wyrządziły jej krzywdę.

Ustawienia indywidualne

Kiedy rodzina wyklucza kogoś ze swojego kręgu i przestaje go „zauważać", naruszona zostaje więź rodzinna. Jednak, jak mówi Bert Hellinger, system nie uznaje luk. Według niego każda rodzina posiada „sumienie rodowe", które wymusza rekompensatę za odrzucenie któregoś z członków systemu. Choć nie jesteśmy świadomi, że je posiadamy, sumienie to działa we wnętrzu każdego z nas. Najsilniej u osób najsłabszych w systemie, zazwyczaj dzieci. To one spoglądają w stronę odrzuconego członka rodziny i nieświadomie się z nim identyfikują. Ma to istotne konsekwencje dla ich własnego życia, później także dorosłego, gdyż nieświadome życie „cudzym życiem" nie pozwala realizować się we własnym.

– W ustawieniach odkrywa się takie właśnie nieświadome powiązania – mówi Agnieszka Gąsierkiewicz. *– Klienci ze zdumieniem odkrywają, że los wiąże ich z kimś, kogo nie znali, a czasem nawet nie wiedzieli o jego istnieniu, gdyż osoby wykluczone często objęte są rodzinnym tabu. Gdy zainteresowany odkrywa, że na jakimś subtelnym poziomie jego serce związane jest z dziadkiem, który zginął na wojnie, z pierwszą miłością mamy czy ojca lub też rodzeństwem, które odeszło nienarodzone, wywołuje to zdumienie, czasem wstrząs, ale też przynosi wyraźną ulgę. Kończy się bowiem zadośćuczynianie za innych, odpokutowywanie tudzież cierpienie w czyimś imieniu. Następuje wewnętrzne*

rozstanie się z tą osobą. Często pomaga tu wypowiedzenie formuły: „Twój los z szacunkiem zostawiam przy tobie". Rozwiązanie takiego uwikłania, owej nieświadomej więzi z osobami wykluczonymi w systemie, pozwala zacząć żyć własnym życiem. To właśnie jest istotą ustawień – wprowadzenie w relacje międzyludzkie takiego uporządkowania, by każdy patrzył z szacunkiem na pozostałych, a sam brał swój – i tylko swój – los we własne ręce i mógł w pełni cieszyć się życiem.

Jak mówi terapeutka, w ustawieniach dotykamy innego rozumienia czasoprzestrzeni. Klasyczne, liniowe pojmowanie czasu zostaje zawieszone i wchodzimy w świat, w którym dawne historie istnieją całkiem realnie i realnie na nas oddziałują. Doznania naszych przodków, ich skrywane lub zablokowane uczucia, wpływają na nasze dzisiejsze decyzje tym bardziej, im bardziej były bolesne lub im większa panowała wokół jakichś wydarzeń rodzinna „zmowa milczenia". Dostęp do wspomnianych informacji staje się możliwy dzięki wejściu w bezczasową wizję świata. Następnie należy odnaleźć taki ruch, reakcję reprezentantów lub klienta, który przywróci w systemie zaburzoną harmonię.

– W ustawieniu działamy w świecie, w którym czas nie jest liniowy, w czym widać inspiracje, jakie Bert Hellinger czerpał ze swych doświadczeń afrykańskich – tłumaczy Agnieszka Gąsierkiewicz. *– Zbliżone spojrzenie na świat mają szamani. Szaman także działa w przestrzeni bezczasowej; poruszając się w niej w dowolnych kierunkach, porządkuje wnętrze leczonego człowieka. Odnajduje zagubioną część jego duszy i przywraca mu ją, a jednocześnie energię, która nie należy do danej osoby, a która się z nią związała, odprowadza na właściwe miejsce. Podobnie dzieje się w ustawieniach. Gdy ustawienie się kończy, klient powraca do „tu i teraz", a czas może wrócić do swojej liniowości.*

Co jednak ważne, wejście w „odmienną czasoprzestrzeń" nie oznacza jakiegoś szczególnego stanu świadomości. Każdy uczestnik zachowuje pełny kontakt z samym sobą. Reprezentanci mogą w każdym momencie wyjść z roli i w pełni „wrócić do siebie". Zadaniem terapeuty jest też zadbać, by po zakończeniu ustawienia wszyscy to uczynili.

Podążanie za ruchem

Co może wydarzyć się w ustawieniu? Jak twierdzi Agnieszka Gąsierkiewicz – wszystko. Wieloletnie doświadczenie i pewna powtarzalność tematów, z jakimi się pracuje, nie pozwalają z góry przewidzieć przebiegu ustawienia.

– Nawet jeśli temat, z którym przychodzi klient, wydaje się typowy, ja muszę maksymalnie otworzyć się na jego specyficzny los i los rodziny, do której należy. Muszę totalnie oddać się temu, co się pokaże w ruchu tego konkretnego systemu. I czasem to, co się ujawnia, jest zadziwiające i daleko wykraczające poza to, co bylibyśmy w stanie wymyślić. Dlatego zaczynając pracę, nie mogę mieć wizji całego ustawienia. Bo to by było narzucanie mojej koncepcji. Ja jedynie podążam za konkretnym małym ruchem, i te ruchy, kolejne kroki, prowadzą mnie ku temu, co ma zostać odkryte. Zawsze jest to tylko jeden krok odwołujący się do następnego; żaden pomysł, co powinno być dalej, nie powinien się pojawić, bo jakakolwiek koncepcja własna terapeuty natychmiast zamyka drogę, jest jakby w poprzek całego systemu. Trzeba bacznie obserwować, co dzieje się w ustawieniu i odpowiednio na to reagować.

Czasem na przykład wyraźnie widać, że kogoś w ustawieniu brakuje. Dostawia się więc kolejną osobę, a wtedy reprezentanci zaczynają odczuwać specyficzną relację z nią, nieraz nawet ruch z ciała, jak przyciąganie czy odpychanie, różne emocje, złość itp. Klient, patrząc na to, nierzadko sam się orientuje, o co może chodzić. Bywa, że i reprezentanci potrafią określić, w czym rzecz. Niekiedy wyraźnie czują, że to nie jest problem jednej osoby, lecz całego tłumu, na przykład w sytuacjach, gdy ustawienie wiąże się z jakimś ruchem społecznym, wojnami, gdzie mamy do czynienia z dużą liczbą ofiar. Ustawienie prowadzi nas zatem albo do relacji z najbliższymi, albo w jakieś stare historie – i nigdy nie wiadomo z góry, gdzie się ostatecznie rozegra.

Nie dać się „ustawić"

Ustawienia hellingerowskie to metoda, w której, jak mało gdzie, miarą sukcesu okazuje się kompetentny i doświadczony terapeuta. Pozostaje ona otwarta, co oznacza, że posługiwanie się nią nie jest zarezerwowane dla psychologów czy psychoterapeutów. Może ją stosować w zasadzie każdy, kto przejdzie stosowny kurs. Dlatego osoby zamierzające poddać się ustawieniu powinny upewnić się, że uczestniczą w sesjach organizowanych przez odpowiednio doświadczonego – i etycznego – prowadzącego.

Kontrowersje, jakie z czasem narosły wokół metody ustawień systemowych, biorą się w dużej mierze z „efekciarstwa" niektórych pseudoterapeutów, którzy przedkładając błyskotliwą interpretację ruchu, jaki pokazuje się w ustawieniu, nad poszukiwanie rzeczywistych odpowiedzi, dokonują wobec klienta manipulacji. Zasugerowany prze nich człowiek, badając później historię rodzinną w podpowiedzianym kierunku, nie tylko nie rozwiązuje swojego problemu, lecz nieraz stwarza nowe.

– Interpretacja tego, co dzieje się podczas ustawienia, należy do terapeuty, ale tak naprawdę klient zwykle sam jest w stanie rozpoznać, co dany ruch czy uczucie u reprezentantów może oznaczać z punktu widzenia jego osobistej sytuacji – mówi Agnieszka Gąsierkiewicz. *– Terapeuta natomiast musi wykazać się niezwykłą ostrożnością i delikatnością w nazywaniu tego, co odczytuje z ustawienia. Powinien unikać kategorycznych stwierdzeń nazywających wprost pewne sytuacje czy wnioski. Każde ustawienie jest wyjątkowe i niepowtarzalne, terapeuta musi wyczuć, czy w konkretnym przypadku nazwać to, co się ujawniło, czy pozostawić*

Ustawienie dotyczące więzi kobiecej

tę interpretację klientowi. W wielu sytuacjach lepiej jest czegoś nie powiedzieć i potraktować całą rzecz jako otwartą, aby klient sam to rozpoznał w sobie. Wtedy jest to dla niego cenniejsze i ma większą siłę.

W metodzie, o jakiej mówimy, terapeuta porusza się po cienkiej linie i trzeba być niezmiernie ostrożnym, choćby ze względu na tajemniczość samego pola informacyjnego. Chodzi też o to, by nie wkraczać w takie obszary, gdzie mogłoby to naruszyć systemowe przyzwolenie. Czasem np. wyraźnie czuję, że pojawia się jakaś tajemnica rodzinna, która nie powinna zostać odkryta, i wtedy natychmiast „odpuszczam" ten kierunek. Jedyne, na czym mogę się oprzeć przy podejmowaniu decyzji, jak prowadzić ustawienie, to moje odczuwanie tego pola. Ale czucie mnie zwykle nie zawodzi; po prostu wiem, że w danym kierunku nie należy iść, że jakiś wątek „nie chce" być ruszony.

I jeszcze jedno.

– W pracy metodą ustawień do kluczowych należą umiejętności związane z bardzo głęboką intuicyjnością. Niezbędne jest pozostawienie na boku swoich, wyniesionych z klasycznej psychoterapii, pomysłów na to, co będzie właściwe, jak przebieg ustawienia

str. 60