

INSTYTUT ZMIANY

USTAWIENIA RODZINNE

Wprowadzenie do metody Berta Helingera

Barbara Andrusikewicz

2009

Spis treści

Wstęp.....	3
Czym jest psychoterapia?.....	3
Nurt systemowy.....	4
Stereotypy dotyczące psychoterapii.....	5
Definicja psychoterapii.....	6
Metoda ustawień rodzinnych.....	7
Związek dwojga ludzi – para, małżeństwo	7
Podstawowe założenia w ustawieniach.....	10
Więź	10
Porządek.....	10
Sumienie.....	12
Wyrównanie	13
Dynamika związku	14
Czyste i nieczyste sumienie	15
O pomaganiu	17
Krótką medytacja - zamiast zakończenia	18

Wstęp

Niniejsze opracowanie jest krótkim wprowadzeniem do tematu ustawień rodzinnych przeprowadzanych metodą Berta Hellingera. W zasadzie jest to odpowiedź na pytania i zainteresowanie związane z ustawieniami przychodzące od osób, które pojawiają się u mnie na warsztatach. Jest to także treść wykładów, jakie miałam okazję prowadzić podczas otwartych spotkań, mających na celu przybliżenie i wprowadzenie do metody Berta Hellingera. W tej krótkiej formie spróbowałam umieścić odpowiedzi na większość intrygujących Państwa kwestii a także wyjaśnić pochodzenie obaw i lęków z jakimi spotkałam się podczas spotkań. Mam nadzieję, że udało mi się choć po części rozwiać mity, wątpliwości, stereotypy a jednocześnie zachęcić do (choćby) spróbowania czym jest i doświadczenia w jakim zakresie pomaga metoda opracowana przez Berta Hellingera.

Czym jest psychoterapia?

Pod koniec XIX wieku, **Zygmunt Freud** tworzył podstawy nowoczesnej psychoterapii, poszukując sposobów znoszenia objawów zaburzeń psychicznych dostrzeganych u pacjentów. Psychoterapię zaczęto rozumieć jako formę pomagania skierowaną do osób cierpiących na trudności natury psychicznej. Najogólniej mówiąc, polegała ona na **przywracaniu u pacjentów stanu sprzed** pojawienia się choroby. W połowie XX wieku zwrócono uwagę na fakt, że korzyści z uczestniczenia w psychoterapii mogą czerpać również osoby zdrowe. W ich przypadku psychoterapia staje się formą oddziaływań mających na celu **podnoszenie zadowolenia z życia, wzmacnianie i rozwój posiadanych kompetencji, uczenie dodatkowych umiejętności ułatwiających kontakty z innymi ludźmi.**

W większości, osoby uczestniczące w psychoterapii kierują się chęcią poradzenia sobie z różnego rodzaju przykrymi objawami zaburzeń emocjonalnych.

Korzyści z psychoterapii mogą uzyskać także osoby, które decydują się na psychoterapię ze względu na potrzebę rozwoju własnej osobowości.

Nurt systemowy

W niektórych przypadkach rozpatrywanie problemów osoby w oderwaniu od jej najbliższego otoczenia, czyli rodziny nie przynosi długotrwałych rezultatów.

Problemy emocjonalne i psychiczne jednego członka rodziny są wyrazem trudności całej rodziny i pełnić w niej mogą różne funkcje.

System rodziny stanowią wszyscy członkowie rodziny oraz to co wydarza się między nimi, w związku z tym, kłopoty jednego z członków rodziny mają wpływ na pozostałych i odwrotnie. Terapeuci rodzinni uznali że relacje w rodzinie przebiegają na zasadzie **sprzężeń zwrotnych**, to znaczy że zachowanie jednej osoby nasila reakcję drugiej i odwrotnie.

Aby zrozumieć czym jest sprzężenie zwrotne przyjrzyjmy się parze małżeńskiej, w której żona ma pretensję do męża o to, że ciągle nie ma go w domu, że spędzają razem za mało czasu. Żona widzi więc jedną konkretną przyczynę konfliktów – mąż jej unika i pragnie być zupełnie niezależny. Mąż jednak twierdzi, że wycofuje się, gdyż żona jest od niego zbyt zależna. Mężczy go to i aby uniknąć jej narzekań, coraz mniej czasu spędza w domu. Które z małżonków ma rację?

Terapeuci systemowi pokazują, jak zachowania małżonków wzajemnie na siebie wpływają, tworząc rodzaj błędnego koła. Można spodziewać się, że im bardziej żona nalegać będzie na wspólne spędzanie czasu, tym bardziej mąż będzie unikał żony, tym bardziej ona będzie na niego „naciskać”. Opisywana sytuacja jest **źródłem niezadowolenia i cierpienia obojga** małżonków. Dodatkowo często zdarza się, że nie potrafią oni rozmawiać o doświadczanych negatywnych uczuciach. Głęboko zakodowane przekonanie i przeświadczenie, że wyrażanie negatywnych uczuć może to być zagrożeniem dla związku, blokuje swobodny przepływ informacji w związku i zakłóca relację.

Ustawienia systemowe są okazją do otwartej, ale zarazem **bezpiecznej konfrontacji między oczekiwaniami** wobec partnera, rodzica czy dziecka i wyartykułowania tych „zakazanych” negatywnych odczuć. Jakie są mechanizmy pracy podczas ustawienia, przedstawię za chwilę.

Stereotypy dotyczące psychoterapii

1. Psychoterapia to rozmowa z przyjacielem.

Taki układ jest niemożliwy. Nie zawsze jest możliwe trzeźwe spojrzenie na problem, kiedy pozostaje się w roli przyjaciela. Czasami jest tak, że terapeuta musi zadać niejedno niezręczne pytanie, które dla przyjaciela byłoby ryzykownym. Każdy z nas pielęgnuje związki, w których jest bezpiecznie i wygodnie.

2. **Psychoterapeuta może przeświecić w sposób magiczny**, zmienić a nawet uzdrowić kogoś w jednym momencie.

Nie jest tak. Tylko pacjent zna swoje doświadczenia. Choć nie wszystkie są dostępne do jego świadomości to jednak tylko i wyłącznie on może dopuścić terapeuta do tej tajemnicy, jaką nosi w swoim wnętrzu.

3. Psychoterapia uzależnia.

Jest tak, że będąc w terapii, pod opieką terapeuty i w bezpiecznym środowisku, niejako wracamy do stanu z okresu dzieciństwa a nawet niemowlęctwa. Możemy bezpiecznie zanurzyć się w rozważaniach na temat życia nie podlegając jednocześnie ocenie ze strony terapeuty. Jest to stan, za którym podświadomie tęsknimy i do którego chętnie wracamy. Prawdziwie podjęta terapia ułatwia wyjście z tego stanu i zachęca do podjęcia „życia” z całą odpowiedzialnością.

4. Tylko osoby chore psychicznie uczestniczą w psychoterapii.

Niestety ten stereotyp najbardziej został utrwalony w naszej świadomości i funkcjonuje do dziś. I niestety, nie akcentuje się jeszcze definicji **zdrowej osoby jako tej, która w pełni rozwija swoje własne możliwości**. Podobnie jak stale zaskakujące dla moich rozmówców jest stwierdzenie że „człowiek jest z natury dobry”. Powraca do mnie co jakiś czas wspomnienie mojego sąsiada - starszego pana mającego dom w sąsiedztwie moich rodziców. Gdy zapytana przez niego, powiedziała mu czym się zajmuję, odpowiedział: to ciekawa praca, po czym dodał: tam są często bardzo ciekawi ludzie, wśród takich też.

Niewątpliwym dla mnie jest za każdym razem urok odkrywania w każdej osobie jaką spotykam, pełni człowieczeństwa w całym zakresie rozumienia tego słowa. Ze wszystkimi jego szlachetnymi odruchami jak i niepochwalanymi przez naszą kulturę pobudkami.

Definicja psychoterapii

Tak więc, przyjemniejszą i bardziej akceptowalną jest definicja psychoterapii jako procesu, w którym można zaradzić zahamowaniu procesu naturalnego rozwoju, jako procesu, w którym można **uzyskać dostęp i korzystać z posiadanych możliwości i umiejętności**. Jako procesu, w którym możliwe jest zmniejszenie i załagodzenie ograniczenia swobodnego i bezpośredniego dostępu do własnych uczuć i pragnień.

W tak przyjętej definicji, klientem psychoterapeuty staje się **osoba świadoma swoich ograniczeń i szukająca pomocy w odkrywaniu swojego ukrytego potencjału**. Natomiast terapeuta staje się przewodnikiem, w towarzystwie, którego można bezpiecznie zanurzyć się w gęstwinę niewyjaśnionych procesów i sytuacji, które niejednokrotnie potrafią skomplikować nam życie.

Dlaczego więc, przyjdzie na warsztaty rozwojowe czy terapeutyczne wiążą się z takimi wewnętrznymi oporami naszej psychiki? Zdarza się tak, że nasze ograniczenia umożliwiają nam pozyskiwanie pewnych **ukrytych zysków**, wynikających z występowania i ujawniania krępujących nas ograniczeń. Kiedy coś nam dolega, możemy liczyć na zainteresowanie ze strony bliskich i przyjaciół. W efekcie występujących dolegliwości, często także i psychosomatycznych, możemy, „przykładowo, zostać zwolnieni z niektórych obowiązków domowych. Osoby cierpiące mogą skłaniać bliskich do okazywania upragnionej zwiększonej opieki i troski. Możemy też unikać przykrej konfrontacji z bolesnymi doświadczeniami. Zderzenie się i konfrontacja z naszymi dolegliwościami może spowodować utratę tych profitów. Często jest tak, że boimy się oceny. Całe życie uczono nas wartościowania w pewnej skali. Przyzwyczajenie oceniania czy ktoś się w tej skali mieści czy nie i na jakim miejscu się sytuuje tak mocno przywarło do nas, że nie potrafimy podejść do pewnych zdarzeń jak do takich, które zdarzają się większości ludziom. Automatycznie próbujemy je zaliczyć do dobrych i złych, właściwych i niewłaściwych...

Metoda ustawień rodzinnych

Dobra psychoterapia opiera się na poznaniu tego, co mi rzeczywiście dolega. **Ustawienia rodzinne** w kontekście terapeutycznym są najbardziej efektywną metodą pokazania tego co istotne. Tu decydującą rolę odkrywa nieświadomość. Ponieważ **uwikłania systemowe są nieświadome**, potrzeba metody terapeutycznej, pozwalającej je ujawnić. **Bert Hellinger zaobserwował i opisał**, w jaki sposób niewidzialne więzi działają w rodzinie przez wiele pokoleń. Dzięki ustawieniom rodzinnym rozwinął metodę, która ujawnia te więzi i kryjące się za nimi dynamiki a także pokazał możliwości uzdrowienia.

Związek dwojga ludzi – para, małżeństwo

Bazą wyjściową w rozpatrywaniu relacji panujących w systemie rodzinnym jest **związek dwojga ludzi**. Kiedy kobieta wiąże się z mężczyzną i odwrotnie, początkowy stan zakochania ustępuje miłości i wtedy można zadać sobie pytanie „czy ta miłość mnie wzmacnia czy osłabia?”

Często jest tak, że „kocham Cię” oznacza „ chcę od Ciebie dostać więcej” – w rozumieniu: wsparcia, zainteresowania, zrozumienia. Kiedy te życzenia są zaspokajane, w związku następuje wyrównanie między daniem i braniem.

Przykład:

Klasyczny związek: kobieta i mężczyzna:



źródło: własne

Małżeństwo rozszerza funkcję klasycznego związku obojga na dzieci:



źródło: własne

Interpretacją funkcji małżeństwa dokonaną przez Berta Hellingera jest: małżeństwo ma przekazać życie. W tym sensie można miłość małżeńską interpretować jako patrzenie obojga partnerów na wspólną przyszłość – w tym samym kierunku. Dzięki zawarciu małżeństwa, następuje **rozszerzenie związku o systemy** pochodzenia obojga partnerów. Tym samym wartości, tradycje rodzinne, ale i także obciążenia systemów rodzinnych wnoszone przez partnerów wchodzi do związku. Jeśli te wpływy są nieuświadomione, wtedy mogą mieć negatywne oddziaływanie na związek i niekiedy prowadzić nawet do rozstania. Dlatego przy trudnościach w małżeństwie jest tak ważne, żeby przyrzeć się **dynamice związku**.

Przykład:

To co wnosimy do związku ze swoich systemów reprezentują rodzice każdego z partnerów. Możemy ustawić rodziców każdego z nich



źródło: własne

*Kiedy dwoje ludzi wchodzi w związek, początkowo mogą występować w nim pewne trudności. Często biorą się one stąd że **oboje pochodzą z różnych rodzin.***



źródło: własne

Podstawową funkcją **sumienia** jest to, że **wiąże ono dziecko z jego rodziną**. Dlatego ważne jest żeby **uszanować rodzinę swojego partnera**. Kiedy ktoś mówi: moja rodzina jest dobra ale rodzina partnera jest niedobra, działa to jak trucizna. Kto wstępuje w związek z partnerem , musi wziąć ślub z jego rodziną. Oczywiście w pewnym sensie ☺. Oznacza to, że musi szanować i kochać rodzinę partnera tak, jakby to był sam partner. Miłość wtedy może się udać.

Podstawowe założenia w ustawieniach

Istnieją podstawowe założenia stosowane w ustawieniach hellingerowskich. Dotyczą one takich pojęć jak **więź, porządek, wyrównanie, sumienie**.

Więź

Istotą więzi jest to że ona istnieje – czy tego chcemy czy nie. W momencie poczęcia powstaje więź między rodzicami a dzieckiem. Nawet jeśli rozdzielimy się przestrzennie od rodziców, nawet jeśli zerwiemy z nimi kontakt, ta więź pozostanie i będzie miała wpływ na nasze życie. Nie jesteśmy w stanie wpłynąć za pomocą świadomości na więź ani tego zmienić. Więź istnieje pomiędzy wszystkimi członkami rodziny, jednak jest ona **pomiędzy rodzicami a dziećmi najsilniejsza**. Jest tak silna i wiąże się z tak ogromną miłością, że niekiedy dzieci podążają za rodzicami lub zamiast rodziców w stronę śmierci. Jest to silniejsze nawet niż lęk przed śmiercią. Miłość wynikająca z ogromnej więzi dzieci do rodziców jest często przyczyną bezgranicznej **lojalności i wierności** dzieci wobec rodziców. Jeśli dzieci zostaną zmuszone do złamania tego rodzinnego prawa często załamują się z tego powodu.

Porządek

Wyjaśnienie **porządku** wydaje się proste. Mówi ono: **pierwszy jest na pierwszym miejscu, drugi na drugim, trzeci na trzecim**. W dzisiejszych czasach porządek ten ma szczególne znaczenie, ponieważ wiele kobiet i wielu mężczyzn ma kilka związków z partnerami. Porządek w takim przypadku oznacza to, że kolejny związek może się udać pod warunkiem, że pierwszy zostanie uznany i uszanowany.

Przykład: Kobieta, Mąż, Dziecko z pierwszego związku, Dziecko z aktualnego związku
Pierwszy (były) mąż:



źródło: własne

Gdy kobieta określi kolejność w związku, mówiąc **ty jesteś moim pierwszym mężem a to jest mój drugi mąż. Szanuję Cię jako ojca naszego dziecka, jest ono najlepszym co razem zrobiliśmy.** I kiedy pierwszy mąż uszanuje rozstanie i wspólny czas, możliwe będzie uszanowanie poprzedniego związku.



źródło: własne

Dopiero gdy następny mężczyzna uzna i powie poprzednikowi – **ty jesteś pierwszy, ja jestem drugi. Szanuję cię jako pierwszego,** jest możliwe powodzenie w drugim związku. Kiedy jeszcze powie: **A to jest nasze dziecko, patrz na nas życzliwie kiedy będziemy szczęśliwi,** możliwe jest spełnienie dla drugiego związku. Bez uszanowania poprzedniego związku, partnera i dzieci z poprzedniego związku, trwanie w nowym byłoby trudne o ile w ogóle możliwe.



źródło: własne



źródło: własne

W systemie istotne jest **wyrównanie brania i dawania**. Tutaj też liczy się porządek – kolejność. Najpierw jest branie, potem dawanie. Dlatego **ważne jest, żeby dziecko mogło brać od rodziców**. Tylko wtedy gdy wzięłem, mogę dać. Wiąże się to także z braniem życia od rodziców. Jest to centralny temat przy braniu i dawaniu. **Branie życia od rodziców takim jakim je dostaliśmy** jest warunkiem szczęścia. Biorę życie takim jakim mi zostało dane. Także podziękowanie jest formą wyrównania.

Przykład: Jeśli kobieta lub mężczyzna nie przyjmą od rodziców z szacunkiem i wdzięcznością tego co od nich dostali - życia w takich warunkach jakie było dane, stawiają się wyżej ponad rodzica. Stają się lepsi. Istotne jest wtedy podziękowanie za to co zostało im dane, jako wyrównanie.

Sumienie

Sumienie funkcjonuje jako **narzędzie percepcji duszy**, pozwalające odczuć **jakie działanie gwarantuje twoją przynależność**. W związku z tym, że **potrzeba przynależności jest podstawową potrzebą człowieka**, można powiedzieć że przynależność do rodziny jest konieczna żeby przeżyć. Nadaje to **szczególną funkcję dla sumienia systemowego**, która polega na **zapewnieniu przynależenia do rodziny**. Wiąże się to z tym, że stanowi ono dla nas specyficzny kompas, według którego poruszamy się podczas podejmowania względnie pojmowanych jako słuszne lub właściwe decyzji. Sprowadza się to do tego, że **zachowujemy się tak aby nic nie zagrażało naszej przynależności** – wtedy mamy spokojne, czyste sumienie. Najczęściej czujemy działanie sumienia, gdy dokonujemy wyborów wbrew regułom przyjętym w systemie do którego przynależymy - i nie jest tu istotna ocena podejmowanej decyzji. Największe wyrzuty sumienia uruchamiają się wtedy, gdy odstępujemy od tych reguł. Zatem, winę odczuwamy nie z powodu czynów ale z powodu **lęku przed utratą przynależności oraz leku przed oddaleniem** a niewinność jako bliskość i bezpieczeństwo. W zasadzie można tak wytłumaczyć każdy czyn...

Tak też można tłumaczyć lęk przed poruszaniem spraw związanych z naszymi systemami. Jest to najczęściej **lęk przed uwolnieniem się z uwikłań rodzinnych**, strach przed brakiem poczucia przynależności w momencie kiedy przekroczymy próg niewinności. Są to wyrzuty sumienia związane z podejmowaniem spraw które, jako nieporuszane w rodzinie, systemie, nie powodowały otwartej konfrontacji i poczucia krzywdy doznanej a które zacieśniały istniejące więzi systemu. Okazuje się jednak, że **stawienie im czoła jest procesem oczyszczającym dla całego systemu** nawet jeśli podejmuje się tego jeden z jego członków.

Sumienie reguluje także wyrównanie pomiędzy dawaniem i braniem. Istnieje tu specyficzne poczucie związane z winą i niewinnością. Gdy oddam drugiemu tyle ile otrzymałem, uwalniam się od zobowiązań. Czuję się wtedy wolny ale to jednocześnie osłabia więzi. Jest to widoczne w relacji rodzice – dzieci. Zauważalne jest, że dzieci dają rodzicom mniej niż od nich dostały. Z jednej strony służy to temu, że następnie mogą oddać swoim dzieciom i jest to naturalne ale jest też dostrzegane to, że więzi między rodzicami i dziećmi są najmocniejsze. Czyli – wszystko się zgadza. Kiedy oddam tyle ile wzięłem – czuję się wolny od zobowiązań ale jednocześnie ta wolność jest możliwa dzięki temu że osłabiła się więź.

Wyrównanie

Sumienie służy także utrzymaniu ładu i porządku w systemie. Jeśli rozważymy np. **sprawę spadkową**. W razie niesprawiedliwego podziału spadku, uprzywilejowany może zadbać o wyrównanie i uwolnić swoje sumienie. Dzięki wyrównaniu pozostaje utrzymana relacja z pierwotnie poszkodowanym. Jeśli wyrównanie nie nastąpi, uprzywilejowany będzie trwał przy swojej korzyści i ignorował wyrzuty sumienia, wtedy relacja najprawdopodobniej ulegnie zniszczeniu. Może to doprowadzić do tego, że w przyszłe pokolenia już ze sobą nie rozmawiają, zakłócony porządek działa w ten sposób dalej. W ustawieniach można go wydobyć na jaw i znaleźć rozwiązanie.

Dynamika związku

W trudnościach w rodzinie ważne jest, żeby przyrzeć się systemom pochodzenia obojga partnerów. **Ustawienie rodzinne umożliwia przyjrzeniu się dynamice związku.**

Przykład: Kobieta, Mężczyzna, Córka z guzem mózgu



źródło: własne

Problem zgłosiła żona. W trakcie ustawienia okazuje się, że choroba dziecka ma coś wspólnego z ojcem. Jego matka odebrała sobie życie gdy był młody. Jego córka chciała pójść za matką ojca zamiast niego.



źródło: własne

Tak się często zdarza, że **symptomy chorobowe** odzwierciedlają kłopoty w systemie. Można przyjąć jako oczywiste założenie, że choroba i symptom chorobowy są oznakami tego, że w życiu jest coś nie tak, coś nie w porządku - coś się nie zgadza. Wyraża się to na płaszczyźnie cielesnej.

Okazuje się, że **nie jest ważne czy można znaleźć przyczynę organiczną choroby**, czy nie. W tym sensie, że jeżeli przychodzi do mnie osoba, która mówi że cierpi na określone dolegliwości a lekarze nic u niej nie znajdują lub nie pomagają żadne recepty, to należy słowa tej osoby potraktować poważnie nawet jeśli organiczna przyczyna złego samopoczucia nie istnieje.

Może też być tak, że mamy do czynienia z osobą o bardzo poważnych zdiagnozowanych dolegliwościach. Ale jeśli ta osoba **zgadza się na ograniczenia swojego życia** i wypełnia je lepiej niż wielu innych, którzy tych ograniczeń nie mają, to jest to istotne w pojmowaniu ułomności jako takich. Okazuje się, że istotą nawet w najcięższych przypadkach jest **zgoda na los**, na to co nas spotyka, na nasze własne ograniczenia. Gdy przyjmiemy to co otrzymujemy, jesteśmy w stanie żyć w pełni w tym czasie jaki nam dano, w tu i teraz.

Przykład: Chory (dziecko, dorosły)nieuleczalnie, Rodzina, Śmierć/ los



źródło: własne

Często w ustawieniach okazuje się że pomimo naszych wyobrażeń **śmierć jawi się pełna życzliwości i spokoju**. W takiej sytuacji zgoda na los i pogodzenie się ze śmiercią często pozwala na godne przeżycie pozostałego czasu jaki pozostał pacjentowi. Często taka zgoda pozawala na spokojne odejście w otoczeniu najbliższych, w domu, bez przedłużającej się opieki szpitalnej. Bez męki - w spokoju.

Czyste i nieczyste sumienie

Doświadczamy naszego sumienia jako czystego sumienia i nieczystego sumienia, jako niewinności i jako winy. Wielu z nas sądzi, że to ma coś wspólnego z dobrem i złem. To nie ma z tym nic wspólnego,, to się wiąże z rodzinną więzią i rozdzieleniem od rodziny. Każdy instynktownie wie dzięki sumieniu, co musi robić, żeby przynależeć do rodziny. Dziecko wie instynktownie, co musi robić, żeby należeć do rodziny. Jeśli się odpowiednio zachowuje, ma czyste sumienie. Czyste sumienie oznacza więc: Czuję, że mam prawo przynależenia.

Gdy dziecko od tego odstępuje, albo gdy my od tego odstępujemy, to boimy się, że stracimy przynależność. Ten lęk odczuwamy jako nieczyste sumienie. Nieczyste sumienie oznacza więc: Boję się, że straciłem moje prawo przynależności.

Czyste i nieczyste sumienie odczuwamy różnie w różnych grupach. Mamy więc inne sumienie w pracy niż w domu. Sumienie stale się zmienia, bowiem w różnych grupach i przy różnych osobach czego innego pilnujemy i w zależności od grup i osób jest coś innego, co musimy robić lub czego zaniechać, żeby przynależeć.

Jest to sumienie, które czujemy. Za pomocą tego sumienia rozróżniamy dobro i zło, ale zawsze tylko w odniesieniu do określonej grupy.

Istnieje jeszcze inne, ukryte sumienie (archaiczne sumienie, sumienie kolektywne). Sumienie tkwiące w systemie nie toleruje, żeby ktokolwiek został wykluczony. Gdy się tak dzieje, że ktoś został wykluczony, ktoś inny w systemie zostaje niejako skazany na to żeby naśladować i reprezentować wykluczonego w swoim życiu, często nie mając o tym pojęcia. To nieświadome połączenie z wykluczoną osobą nazywamy uwikłaniem. Dzięki określeniu uwikłania możemy zrozumieć dlaczego wiele dzieci, o których myślimy, że się dziwnie zachowuje lub są zagrożone samobójstwem lub popadają w uzależnienia lub w coś innego, tak naprawdę są połączone z wykluczoną osobą. Są z nią uwikłane. Dlatego można im pomóc dopiero wtedy, gdy oni i inni w rodzinie popatrzą na wykluczoną osobę i wezmą z powrotem do rodziny i do własnego serca. Wtedy dzieci wolne są od uwikłań. Żeby pomóc takim dzieciom, inni w rodzinie, którzy dotychczas nie chcieli tam patrzeć, muszą wreszcie spojrzeć. A tacy którzy byli źli na kogoś lub kogoś odrzucali, muszą się do nich zwrócić z miłością i znów przyjąć do rodziny. Jest to najczęstsze tło wielu trudności występujących u dzieci, a także zmartwień, które rodzice mają z dziećmi.

Sumienie systemu pilnuje jeszcze jednej reguły. Jest to prawo do przynależności z przysługującym porządkiem. Prawo to także prowadzi do trudności u dzieci. Wymaga ono żeby ci, którzy wcześniej należeli do rodziny, mieli pierwszeństwo przed tymi, którzy doszli później. Istnieje zatem pewna hierarchia między wcześniejszymi i późniejszymi członkami. Ta hierarchia musi zostać zachowana.

Wiele dzieci pozwala sobie żeby ze względu na rodziców brać coś na siebie, żeby im pomóc. Tym samym naruszają one tę hierarchię. Wtedy dziecko mówi matce lub ojcu pod wpływem swojej miłości: Przejmę to za ciebie. Będę chory za ciebie, a nawet - umrę za ciebie. I

wszystko to dzieje się z miłości. Ta ślepa miłość dziecka do rodziców może prowadzić do uzależnień, agresji. Również wiąże się to z próbą wzięcia czegoś na siebie za rodziców. W ten sposób porządek zostaje naruszony. Gdy się zna tę hierarchię, można ją przywrócić. Oznaczać to może na przykład , że rodzice biorą odpowiedzialność za swoje własne zachowanie i swoje własne uwikłania i dźwigają je sami. Wtedy dziecko jest wolne. Nie potrzebuje przejmować za nich niczego, co dotyczy tylko innych. Żadna próba przejęcia czegoś za rodziców nie kończy się sukcesem. Zawsze jest skazana na porażkę i to dla wszystkich zainteresowanych. Dlatego pomaga się dzieciom uwalniając je od tego wtrącania się. Zamiast patrzeć na dzieci patrzy się najpierw na rodziców i daje rozwiązać problem rodzicom. Gdy rodzice rozwiążą problem dla siebie, wtedy dzieci czują się wolne. Stają się znów spokojne i czują się lepiej.

O pomaganiu

Próbując pomagać innym należy przyjąć zasadę – wszyscy ludzie są dobrzy. To zdanie często wywołuje powątpiewanie. Jak to możliwe? Te wypowiedzi idą bardzo daleko. One mówią jednocześnie, że my również jesteśmy dobrzy. Wszystkie dzieci są dobre, my jako dzieci też byliśmy dobrzy i wciąż jesteśmy dobrzy. Mówią również że nasi rodzice byli dobrzy, bo przecież też byli dziećmi i jako dzieci byli dobrzy i są dobrzy jako rodzice. Gdy uda nam się głębiej spojrzeć na te stwierdzenia, wtedy wyraźne staje się, że gdy dziecko zrobiło coś „niewłaściwego” to najczęściej z miłości. Wniosek jest tu taki że każdy taki jaki jest, jest dobry i że właśnie dlatego jest dobry, bo jest taki jaki jest. Nawiązując do procesu radykalnego wybaczenia można powiedzieć: każdy jest aniołem, tyle że niektórzy dawno zapomnieli, że są aniołami. Należy to tylko im i sobie przypomnieć.

Krótką medytacja - zamiast zakończenia

Zamknijmy oczy i wewnętrznie udajmy się do każdego, kto należy do naszej rodziny. Patrzymy im wszystkim w oczy, również tym, którzy już dawno nie żyją. Mówimy im: widzę cię i szanuję cię. Masz miejsce w moim sercu. Być może wśród nich znajdzie się ktoś, o kim dawno nie myśleliśmy. Do niego też podejźmy i spróbujmy się głęboko pokłonić. Popatrzmy mu w oczy i przyjmijmy go. Ty też należysz. Dla ciebie też jest miejsce. Być może, gdy wypowiadamy te słowa, coś w naszej duszy zaczyna się poruszać. Ukłońmy się jeszcze raz bardzo głęboko przed tą osobą. Pomyślmy jak bardzo jesteśmy z nią związani. Być może jest to nasza mama lub tata. Być może oni oboje. Popatrzmy na nich. Za nimi stoją mama mamy, tata mamy, mama taty, tata taty, a za nimi następni. Nasi dziadkowie, pradiadkowie, i dalej i dalej następni. To od nich przyszło życie. Poczujmy jak to życie płynie od nich. Płynie przez te wszystkie pokolenia i dostaje się do naszego wnętrza. Być może niektórzy z was poczuli to, jako przenikające wszystko ciepło. Może to jest delikatny dreszczyk. Może to są inne doznania. Poczujmy je. Skupmy się na tym uczuciu i przyjmijmy je. Poczujmy miejsce w którym czuć to najmocniej i pozwólmy, żeby poczuło to całe nasze ciało. To uczucie płynie od naszych rodziców. Weźmy je ze sobą i poczujmy jak rozlewa się po całym ciele. Jeszcze raz pokłońmy się i zatrzymajmy je w sobie. Powoli odwróćmy się. Teraz oni wszyscy stoją za moimi plecami. Czuję jak przepływa przeze mnie to, co napłynęło z tak daleka. Od wszystkich z którymi jesteśmy związani. Uczucie to wypełnia mnie i zostaje we mnie. Mogę zrobić krok lub dwa, i z tym uczuciem wypełnienia, pójść parę kroków więcej, tyle ile mogę lub potrzebuję. Mogę się jeszcze na chwilę odwrócić, widzę jak wszyscy, którzy stali za mną patrzą na mnie życzliwie. Niektórzy machają, uśmiechają się. Teraz mogę powoli odejść. Dziękuję.

Bibliografia

Miłość szczęśliwa. Terapia par Berta Hellingera, pod red. Johannes Neuhauser,,
Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2009

Psychoterapia bez tajemnic, pod red. Lidia Grzesiuk, Rafał Styła. Wydawnictwo Difin SA,
Warszawa 2009

Goldenberg H., Irene Goldenberg I., *Terapia rodzin*. Wydawnictwo Uniwersytetu
Jagiellońskiego, Kraków 2006

Kutschera I., Schäffler Ch., *Nie wiem, co mi jest. Zastosowanie ustawień rodzinnych w leczeniu
chorych*. Wydawnictwo SURSUM, Wrocław 2006

Viorst J., *To, co musimy utracić*. Wydawnictwo Zysk i Ska, Poznań 1996