

Ustawienia Systemowe:

ustawieniach systemowych, rodzinnych, organizacyjnych, pedagogicznych

Joaquim Parra Marujo

Wizja makro i mikro świata w podejściu transpersonalnym jest wyobrażeniem jedności - holistycznej i zintegrowanej w harmonii systemowej, gdzie wszystko jest energią, tworzącą sieć połączeń całości systemów istniejących we wszechświecie.

Psychologia transpersonalna ma swój początek w założeniach fizyki kwantowej, w obserwacjach Alberta Einsteina, Maxa Plancka, Fritjofa Capry, Davida Bohma, w teorii systemów informacji, badaniach Ilyi Prigogina, teorii pól morfogenetycznych zaproponowanych przez Ruberta Sheldraka, a także w najnowszych badaniach neonatologii, embriologii, genetyki i psychoneuroimmunologii.

Psychologia transpersonalna została oficjalnie uznana w roku 1968 przez Victora Frankla, Stanisława Grofa, Jamesa Fadimana i Abrahama Maslowa. Jej prekursorami byli: Weber, Fecher, Wundt, Titchener, William James, Thorndike, Freud, Carl G. Jung, Jaspers, Moreno, M. Buber, Pierre Weill, Roger Bermudes, Dalmiro Bustos i Julian Huxley. W jej skład wchodzi dwa kierunki: hipnoza regresywna i Ustawienia Systemowe (Konstelacje Rodzinne). Oba kierunki zawierają w swej teorii dwa podstawowe wymiary: strukturalny i dynamiczny. Wymiar strukturalny składa się z 5 elementów: pojęcia życia, pojęcia ego, stanów świadomości i topografii świadomości.

Wymiar dynamiczny składa się z dwóch elementów: osi doświadczeniowej i ewolucyjnej.

W psychologii transpersonalnej nienarodzone dziecko posiada życie psychiczne i umysłowe. A pamięć prenatalna istnieje potem w dorosłym. W Konstelacjach Rodzinnych wiele razy mamy do czynienia z przejawami tej pamięci prenatalnej, filogenetycznej, paleogenetycznej, którą możemy nazwać hologenetyką albo pamięcią kosmiczną.

Chcąc nie chcąc, ta pamięć kosmiczna jest obiektem studiów i badań psychologii transpersonalnej, ponieważ sytuuje się ona poza ego i poza osobą, na doświadczeniu przestrzeni poza czasem, poza przeszłością, teraźniejszością i przyszłością, to znaczy poza kartezjańską, separatystyczną i dualistyczną doktryną.

To w tej przestrzeni poza czasem dzieją się konstelacje... to jest ostateczne zakończenie każdej terapii która chce nosić miano holistycznej, tzn. personalnej i transpersonalnej.

Ja, my, ty - wszyscy nosimy w sobie coś unikalnego i niezastąpionego: życie i jednostkę holograficzną umysłu-natury.

Forma, w jakiej otrzymujemy życie jest zawsze taka sama, przez dar miłości naszych rodziców. Element kreujący - ojciec, łącząc się z elementem kreującym - matką, stwarza nową osobę, która nosi w sobie genetyczny spadek obojga. W ten sposób każda osoba ma w sobie 50% z ojca i 50% z matki, które razem z jego specyficzną charakterystyką tworzą niepowtarzalną jednostkę.

Ten spadek dotyczy także rodziców, którzy ze swojej strony otrzymali

dar życia od innych dwóch różnych osób, które to otrzymały go od poprzednich dwóch. Patrząc w tył, jesteśmy rezultatem spadku setek ludzi, dających życie przez wieki. Droga życia przebiega między Erosem i Thanatosem, odpowiedzialnymi za genetykę Mendla. Jesteśmy produktem biologicznym naszych rodziców. Każdy z nas ma dwoje rodziców, z poprzedniego pokolenia mamy czterech dziadków, dalej 8 pradziadków, 16 prapradziadków, 32 praprapradziadków itd. Jeśli będziemy kontynuować tę kalkulację odkryjemy, że w ciągu 500 lat pochodzimy od 1048575 osób...

Psychologia systemowa ma na celu badanie Człowieka, nie jako zamkniętej kapsuły - indywiduum jako takiego - ale jako produktu pokoleniowego, którego stan teraźniejszy jest rezultatem pokoleń, których losy informują nas o jego stanie obecnym.

Konstelacje Rodzinne to metoda terapii grupowej, dzięki której możemy zaobserwować, w jaki sposób indywidualne drogi poprzednich pokoleń wpłynęły na aktualny stan osoby ustawiającej (poprzez przywiązanie lub jego brak i poprzez istniejącą więź).

Metoda ta została rozwinięta głównie przez Berta Hellingera, który z kolei stworzył swoją własną metodę, czerpiąc z pracy Ruth McClendon i Leslie Kadis. Wyszedłszy od psychodramy Moreno, zrozumiał, że może dokonać epistemologicznego przełomu.

Psychodrama ograniczała się do zamiany ról z reprezentantem problematycznego członka rodziny. Reprezentowanie członka swojej rodziny pozwalało zrozumieć lepiej swoją wściekłość, złość, smutek, by potem móc okazać tej osobie szacunek. Ale jeśli ktoś nie wie, skąd pochodzi jego problem? Jeśli nie ma nikogo, komu można zarzucić winę? Wtedy sięgamy do Ustawień Systemowych.

W czasie Konstelacji grupa ludzi spotyka się, by wspólnie przeżywać fenomen bycia żywym ...

Dwie nieznanym osobom, które zetknęły się w metrze, nie są sobie obojętne. Zauważają swoją obecność, mają pozytywne lub negatywne odczucia w stosunku do tej drugiej osoby, nawet jej nie znając. Może się zdarzyć, że bez widocznego powodu osoby te poczują natychmiastową sympatię - albo wręcz przeciwnie.

To samo zdarza się, kiedy siedzimy na Ustawieniach. Jeszcze zanim ustawienie się zacznie uczestnicy wchodzić w relacje ze sobą, nawet bez słów. Wybierają miejsce obok tych, a nie innych uczestników, blisko lub daleko od drzwi, kładąc swoje rzeczy obok albo trochę dalej.

Jak ludzie się porozumiewają? Dlaczego lubimy albo nie, tego i tamtego? W tej właśnie niewidzialnej komunikacji znajdujemy efekt konstelacji, którym ma być rozwiązanie problemu uczestnika.

Kiedy zebrana grupa ludzi zbierze się, by rozwiązać wspólnie problemy każdego z nich, to terapeutę przypada rola obserwacji "lasu emocji" i pilotowanie ustawienia.

Konstelacja zaczyna się, kiedy wybrany przez terapeutę jeden z uczestników, który będzie ustawiał swój problem, zostaje poproszony o wybranie jednej osoby, która będzie go reprezentować i kolejnych - aby reprezentowały jego problem. Osoba konstelująca ustawia te osoby w sposób, w jaki je widzi, w obrębie koła stworzonego przez resztę uczestników.

Dla "nietranspersonalnego" obserwatora nic się nie wydarzyło na

konstelacji: jednakże dla terapeuty obserwacja fenomenologiczna i etologiczna tego prostego procesu jest znacząca - to, jak wybrała przedstawicieli (siedząc, stojąc, chodząc wg wskazówek zegara lub odwrotnie), forma w jakiej poprosiła, aby druga osoba ją reprezentowała kładąc ręce na jej ramionach (z szacunkiem, czy wściekłością, z delikatnością, czy od niechcenia), pozycja, w jakiej ustawiła w sali (w centrum koła, czy z boku, przodem, tyłem, bokiem) - wszystkie te elementy informują terapeutę, pomagając mu obserwować ustawienie.

Terapeuta czeka, a reprezentanci, nie wiedząc jak i dlaczego, zaczynają się różnie zachowywać. Może nic się nie zdarzyć, ale reprezentanci mogą sygnalizować różne odczucia w ciele: zimno, gorąco, ból, chęć do stania lub siedzenia, mogą też działać (mówić, śpiewać, biec, płakać...).

Osoba, która ustawia, siada. Może być zaskoczona tym, co się dzieje, ponieważ bywa, że reprezentanci odczuwają bóle, które ona odczuwa w swoim ciele albo używają zwrotów czy gestów charakterystycznych dla jakiegoś członka rodziny.

Tak więc reprezentanci wiedzą coś, nie zdając sobie sprawy, że to wiedzą. Ponieważ nic nie ginie, a jedynie się przemienia, możemy na ustawieniach systemowych obserwować sytuacje, które miały miejsce w poprzednim pokoleniu lub jeszcze wcześniej. Zostało sprawdzone, że na nasz obecny stan ma wpływ sześć ostatnich pokoleń. Na ustawieniu możemy obserwować wydarzenie, które dało początek problemowi, analizowanemu w danej chwili.

Nie znaczy to w żadnym wypadku, że powinniśmy uważać nasz obecny stan za niezmienny dlatego, że jest efektem wpływów przeszłych pokoleń - jakby za naszą sytuację byli odpowiedzialni jedynie nasi przodkowie.

Wręcz przeciwnie, ustawienie jest sygnałem woli naszej duszy do rozwoju, a jedynym sposobem na pokonanie obecnej sytuacji jest zawarcie pokoju z przeszłością. W tym ochronnym kole ci, którzy zechcą, mogą zrobić swoje własne ustawienie, obserwując, wchłaniając i popychając swoją duszę w kierunku rozwiązania...

Istnieją różne podejścia do metodologii ustawień systemowych.

Chciałbym wspomnieć teraz pokrótce, jak rozpocząłem moją metodę oraz omówić techniki, jakich używam.

Początkowo próbowałem reorganizować rodzinę ustawiającej osoby tak, jak zaleca Bert Hellinger - zaczynałem ustawienie od wybrania przez ustawiającego swojego reprezentanta oraz reprezentantów jego najbliższej rodziny i usytuowaniu ich w następującej konfiguracji: po prawej stronie - ojciec, po lewej - matka, a obok niej dzieci wg wieku; na ziemi leżeli reprezentanci nieżyjących już dzieci (aborcje), które były w ten sposób włączane na powrót do rodziny. Reprezentant osoby ustawiającej okazywał szacunek rodzinie, dziękował za dane mu życie, uwalniając się od uczucia nienawiści, złości, winy itd.

Jednakże - te uczucia nie zawsze były rzeczywiście przeżywane przez reprezentanta, i ustawienie nie miało pożądanych efektów.

Stopniowo zacząłem poszukiwać innych podejść. Zacząłem od tego, że uczestnik ustawiał swojego reprezentanta, a potem swój problem (np. depresje, bulimie, niepowodzenia w pracy, uzależnienie, guzki tarczycy, raka, bezpłodność itp.) - zauważyłem, że ten, kto

reprezentował "problem", w rzeczywistości reprezentował jakiegoś członka rodziny, który się ukazywał w postaci choroby. Pozwalając na swobodny rozwój ustawienia, na końcu najbliższa rodzina pojawiała się w naturalny sposób, a rezultaty ustawienia były bardzo silne i definitywne.

Zrozumiałem wtedy, że terapeuta powinien jedynie obserwować i "pilotować" ustawienie. Nie potrzeba wielu informacji na temat historii rodziny, ani wcześniejszych spotkań, ani też sztywnego ustawienia rodziny na wstępie, bo ona sama w końcu się pojawia, kiedy dusza osoby ustawiającej jest na to przygotowana.

Metoda, której używam od 25 lat to obserwacja fenomenologiczna, gdzie przejmuję się "lasem", a nie "drzewami".

Ustawienie służy do odkrycia tego, co zakryte, aby przywrócić prawdę w Prawach Miłości, pozwalając, aby nić życia pokoleniowego danej osoby snuła się swobodnie, bez jakichkolwiek węzłów czy ograniczeń. Ponieważ sytuacje teraźniejsze są jedynie węzłami przeszłości do rozwiązania.

Niektórzy terapeuci nie pozwalają na jakikolwiek przejaw agresji - i gdy ta wystąpi, kończą ustawienie. Uważam, że jeśli agresja się pojawia - jest ważna i należy jej się przyjrzeć. Istnieje wiele bezpiecznych form wyrażenia agresji, jak choćby bicie w poduszki czy w krzesło. Jednak czasami, kiedy dojdę do wniosku, że uwolnienie wściekłości jest bardzo ważne, zastępuję sam osobę reprezentującą, aby pozwolić na swobodne wyładowanie agresji, z pełnym bezpieczeństwem dla innych uczestników. Głównie dlatego, że obserwowałem skutki tłumionej wściekłości w rodzinie w postaci raka. Zajmuję się więc rozwiązaniem konfliktu, zanim będzie trzeba radzić sobie z jego efektem końcowym. Może się zdarzyć, że kiedy wybieram kogoś do ustawienia, osoba ta nie jest w stanie odpowiedzieć mi na kilka zasadniczych pytań, takich jak: co dokładnie chce ustawiać, co by było dla niej dobre jako efekt ustawienia albo czy chce ustawiać właśnie dziś. Wtedy ustawienie się nie odbywa albo też - jeśli reprezentanci zostaną wybrani, ale dusza tej osoby jest zbyt zagubiona - robię jedynie "ruch duszy" bez zakończenia ustawienia. Jak wcześniej wspomniałem, ustawienie jest bezpośrednią obserwacją duszy osoby, która rozwiązuje jakiś problem, a nie magicznym zabiegiem terapeuty. Zakończenie ustawienia bez stworzenia "idealnej" rodziny tak, jak ją opisuje Hellinger nie oznacza niepowodzenia. Ruch duszy może sprawić, że dostanie ona jakąś dodatkową informację i będzie gotowa do ustawienia w przyszłości. Dla uczestników ustawienia ważnym jest zrozumienie, dlaczego zostali wybrani do danej roli: mężczyzna z trudnościami w ojcostwie może być wybrany do roli ojca, kobieta z depresją może być wybrana jako depresja innej osoby. Występowanie w czyjejś roli to bycie gotowym do otrzymania i przekazania informacji, ma jednak również zasadnicze znaczenie dla wybranej osoby, pozwalając jej na doznanie wrażeń, których nie miałyby możliwości odczuć w inny sposób.

Osoba wybrana może również pokorzyć różne czynniki, które sprawiły, że została czymś reprezentantem i przemyśleć dzięki temu swoją aktualną sytuację. Dlatego właśnie nie rozróżniam aktywnych uczestników od obserwatorów, bo w moim rozumieniu wszyscy (nawet ci nie wybierani do ról) uczestniczą w ustawieniu i rozwiązują swoje problemy.

Na końcu ustawienia rozumiemy, że w rodzinie każdy ma swoje miejsce. Rodzice są duzi, a dzieci małe, dlatego rolą rodziców jest dawać, a dzieci - brać. Rodzice dają życie, a dzieci je otrzymują z wdzięcznością, dlatego łatwo jest być pokornym wobec rodziców. Na ustawieniach rodzinnych odblokowujemy - na "polu holograficznym" - psychiczne rany "zagubionych dusz" (traumy: egzystencjalne, straty, więzi, więzi systemowej). Pracujemy również nad konfliktami rodzinnymi, a także chorobami psychicznymi (depresja, fobie, choroby psychosomatyczne, psychozy, schizofrenie), uzależnienia, zaburzenia osobowości, problemy szkolne, niepowodzenia w pracy etc.

Tłumaczenie: Aleksandra Ewa Berg