

Konstelacje systemowe: rodzinne, pedagogiczne i biznesowe

Trasa Terapeuty Duszy

- **Malta**, Ustawienia systemowe (rodzinne, biznesowe i pedagogiczne) w dniach 23 i 24 marca, 10.30: 18.00 (claudia.trodrigues@gmail.com)
- **Lizbona**, Ustawienia systemowe (rodzinne, biznesowe i pedagogiczne) w dniu 30 marca, 10.30 – 18.00, Hotel 3K Barcelona, ulica Rua Laura Alves, n° 10, (mmoleirinho@mmoleirinho.com)
- **LEIRIA**, Ustawienia systemowe (rodzinne, biznesowe i pedagogiczne) w dniu 06 kwietnia, 10.30 – 18.00, Unitranspessoal: Unidade de investigação-acção de psicologia transpessoal e gerontologia, plac Praça Madre Teresa de Calcutá, 9, (mmoleirinho@mmoleirinho.com)
- **Warszawa**, Ustawienia systemowe (rodzinne, biznesowe i pedagogiczne) w dniach 12.04.2019 – 17.30 – 22.00 i 13.04.2019 - 10.30 – 18.30, Konstelacje systemowe – moja droga własną ścieżką (berg.marta@wp.pl)

Napoleon Hill mawiał: „autosugestia jest sposobem wpływania na podświadomość”.

Pilne i konieczne jest uświadomienie sobie odpowiedzialności za wybór drogi choroby lub zdrowia.

Poruszanie się po drodze choroby to budowanie jej cegła po cegle objawów.

Poruszanie się po drodze zdrowia to ciągłe i bezustanne uwalnianie się od objawów.

Nadszedł czas, by ludzie kochali samych siebie i dbali o siebie. Życie cudzym życiem jest takie proste. Życie i dbanie o naszą własną ścieżkę życia jest czasami bardzo skomplikowane i trudne, bo nasze wewnętrzne dziecko wybawca lub ofiara potrafi jedynie służyć lub cierpieć.

A życie jest efektem historii naszego życia oraz psychogenealogii. Proces starzenia się (w zależności od tego, czy z drogi życia uczynimy symbol choroby czy zdrowia) jest uniwersalny, ciągły i nieodwracalny. To znaczy – jest zbiorem zmian i transformacji, które dokonują się z biegiem czasu.

Zjawisko starzenia się jest związane z procesami wewnętrznymi (dziedzictwo genetyczne) i zewnętrznymi (styl życia) oraz ze zmiennymi cechami między- i wewnątrzsobniczymi.

Holistyczny proces starzenia się będzie zależeł od naszego zaangażowania społecznego, zdrowia psychicznego, odżywiania, snu, aktywności fizycznej, zapobiegania urazom kostno- mięśniowym, nadużywania różnych substancji, od duchowości etc.

Jesteśmy holistyczną jednością ciała, emocji, poznania, duszy i duchowości.

W duszy mieszka choroba, która na ciele wytlacza objawy, a ciało odzwierciedla problemy duszy.

W psychologii analitycznej i transpersonalnej objawy to cienie. Cień jest archaicznym symbolem, jest naszym zranionym archetypem. I, żeby zrozumieć i przezwyciężyć cień, ciemną stronę naszej egzystencji, trzeba przejść (przenieść się) do naszych najbardziej pierwotnych uczuć albo inaczej rzecz ujmując, do najbardziej skrywanych czy tłumionych instynktów, które najgłębszy poziom świadomości odrzuca, a to zmusza nas do życia w piekle tyranii naszego istnienia.

Abyśmy mogli przeżywać naszą egzystencję ze świadomością miejsca, które zajmujemy w mikrokosmosie Uniwersum zwanym Ziemią, konieczne są:

- Obserwacja drobnych elementów, które zmieniają nasze życie.
- Obserwacja ludzi poczynawszy od tego, jak się ubierają aż po to, jak się odżywiają.
- Świadoma analiza słowa „humanos” – ludzki, które pochodzi od łacińskiego „Terra” – ziemia. Jesteśmy istotami ludzkimi z ziemi („wszyscy przyszliśmy z ziemi i do niej wrócimy”).

- Obserwacja zła i dobra w osobach, które nas otaczają.
- Obserwacja elementów naszego ciała. Czym jesteśmy dzisiaj. Czym byliśmy wczoraj i czym będziemy jutro.
- Obserwacja i poczucie opieki innych.
- Obserwacja i poczucie dbania o samych siebie.
- Obserwacja w innych, czy jesteśmy kochani.
- Obserwacja w nas, czy kochamy samych siebie.

Są też pytania, na które każdy z nas powinien odpowiedzieć:

- a. Jaki jest sens mojego życia?
- b. Co staje się lepsze z wiekiem?
- c. Czy istota ludzka przychodzi na świat, by być szczęśliwa?
- d. Jak zmierzać w kierunku duchowości?
- e. Jakie wartości nadają sens mojemu życiu?
- f. Jakie marzenia chciałbym jeszcze zrealizować?
- g. Jaka jest droga do zdrowia?
- h. Jakie mam obowiązki wobec rodziny, przyjaciół, społeczności i społeczeństwa?
- i. Czy psychoterapia i konstelacje są wyzwaniem dającym odpowiedzi na moje konflikty wewnętrzne i mój dyskomfort?

Nadszedł czas, by przyjrzeć się nowej wizji psychologii transpersonalnej i konstelacyjnego procesu systemowo-fenomenologicznego.

W fenomenologicznym systemie ustawień spektrum świadomości tworzy hologram przechodzący od odizolowanego i indywidualnego ego do "zmienionych stanów świadomości", od „świadomości jedności” do “transpersonalnej i duchowej jedności” z drugą osobą (z rodziną). Sztuka, metoda systemowo-fenomenologiczna i nauka o ustawieniach zakładają, w fazie początkowej, podejmowanie próby “uleczenia” lasu (rodziny z przeszłości), a następnie, w fazie końcowej, uleczenia chorego drzewa

(osoby). Oznacza to pracę nad poziomami instynktów, freudowskim, lingwistycznym, kognitywnym, egzystencjalnym oraz duchowym lub inaczej rzecz ujmując, nad zjawiskiem systemowo– fenomenologicznym, zjawiskiem egzystencjalnym integrującym i integralnym.

Ustawienia systemowe (rodzinne, biznesowe czy pedagogiczne) nie są terapią i nie dochodzi w czasie ich trwania do interwencji psychoterapeutycznej.

Ustawienia systemowe służą osiągnięciu wyznaczonych wcześniej celów to znaczy zainicjowania zmiany w zachowaniu osoby chorej lub skarżącej się na złe samopoczucie i proszącej o ustawienie (posiadacz objawów) (Marujo 2009).

Konstelacje systemowe (rodzinne, biznesowe i pedagogiczne) nie są ani terapią ani psychoterapeutyczną interwencją.

Podczas konstelacji, traktowanej jako metoda terapeutyczna, *ustawienie* (scenariusz holistyczno-terapeutyczny) zostaje ustalone w momencie określania i przypisywania ról. To pewna struktura, której celem jest ustalenie ról dla reprezentantów wybranych przez uczestnika (ustawiającego), terapeuta jest jedynie osobą ułatwiającą procesy.

Konstelacje jako metoda terapeutyczna opierają się na systemowo-fenomenologicznej analizie narracji ustawiającego dotyczącej egzystencjalnego wpływu, jaki wywierają na niego problemy/symptomy wpływające na jego relację z samym sobą, z innymi, z ekosystemem, w którym żyje, współżyje, współistnieje i porusza się.

Tłem dla terapeutycznego scenariusza konstelacji jest określone miejsce i specyficzny czas (nadają relacji określony charakter, który wywiera wpływ na sposób zachowania i jego etyczność wykraczające poza kontekst fizyczny i pewną umowność), które wyznaczają ramy spotkania terapeuty, reprezentanta i uczestnika.

Podczas konstelacji terapeuta jest jedynie, pomocnikiem, którego zadaniem jest ułatwianie i prowadzenie (nigdy interpretowanie) odpowiedzi, jakie dają zachowania i reakcje emocjonalne wszystkich zaangażowanych w holistyczno-terapeutyczny scenariusz.

Do terapeuty (pomocnika) należy postawienie sobie pewnych pytań po to, by istniała spójność w relacjach między osobami przebywającymi w czasoprzestrzeni konstelacji:

- „co robi terapeuta/ pomocnik” lub „czego nie zrobił terapeuta/ pomocnik”?
- “na co terapeuta pozwala osobom zaangażowanym?” lub „na co terapeuta nie pozwala osobom zaangażowanym?”
- “czy konstelacja była ważna dla osoby, która o nią poprosiła. Co czuła i jak się czuje?”

Są jednak autorzy (Bert Hellinger, Jakob Schneider, Sieglinde Schneider, Gunthard Weber, Mimansa Erika Farny, Marianne Franke-Gricksch, Peter e Tsuyuko Spelter, Jam Jacob Stam, Cristine Essen, Guni Baxa), którzy uważają, konstelacje za interwencję psychoterapeutyczną powstałą w okresie wielu lat dzięki różnym podejściom i *settingom* terapeutycznym. Korzenie konstelacji sięgają postaci Jacoba Levy Moreno i roku 1921 – wykorzystując „teatr spontaniczności”, dramatyzowaną terapię systemową i psychodramę występował ze swoimi pacjentami, w swego rodzaju improwizacji teatralnej. Nazwa „konstelacje rodzinne” pojawia się jednak po raz pierwszy w literaturze psychologicznej w pracy Tolmana między 1959 a 1962 r. (w kontekście wpływu hierarchii rodzeństwa w kwestiach wyboru kariery zawodowej).

„Konsulenci” (termin użyty po raz pierwszy przez J.P. Marujo w 1979 r. na zajęciach z Antropologii zdrowia prowadzonych w Centrum Formacji Szpitala w Alamdzie, oznacza osobę, która przychodzi na konsultację) przedstawiali swoje problemy i cierpienia w przestrzeni publicznej, gdzie rozwijał się ich cały kreatywny potencjał, kierując uwagę uczestników na działania i interakcje z innymi osobami.

Moreno, używając teatralizacji, starał się jak najwierniej odtworzyć realia życia uczestników, co było krytyką psychoanalizy, a także pobudzić ich umiejętności alternatywnych zachowań w trudnych sytuacjach.

Na początku lat '70, Ivan Boszormeni-Nagy, po przeprowadzeniu tysięcy badań nad rodziną doszedł do wniosku, że relacje (międzyludzkie) charakteryzują się pewną etyczną i egzystencjalną dynamiką, tworząc niewidzialne więzi warunkujące działanie systemu rodzinnego.

Ivan Boszormeni-Nagy opisuje etykę ukrytą w systemie Dawania i Brania wymagającą sprawiedliwości i równowagi w kolejnych pokoleniach i zapisującą zasługi oraz winy w zbiorowej nieświadomości klanu rodzinnego. Równowaga pomiędzy dobrami otrzymanymi a darowanymi jest podstawą w relacjach międzyludzkich.

Akcent położony jest raczej na następne pokolenia niż na zachowanie równowagi w przeszłości. Kiedy człowiek coś daje zyskuje wdzięczność systemu, a wraz z nią prawo do otrzymania innego daru. To samo dzieje się z winą – jeśli nie zostanie odkupiona, jest przekazywana dalej, na następne pokolenia, stając się niemyim dziedzictwem, w którym każdy element systemu zachowuje swoje miejsce i kolejność.

Virgínia Satir w istotny sposób przyczyniła się do rozwoju studiów nad ustawieniami przenosząc na pewien poziom abstrakcji realistyczną teatralizację psychodramy i rozwijając szeroki wachlarz technik terapeutycznych takich jak „technika udawanej rodziny” oraz „rzeźba rodzinna”.

W tej metodzie, członkowie rodziny są ustawiani przez „uświadomienie” (przepracowując w grupach roboczych najdrobniejsze szczegóły rodzinnych relacji uczuciowych w różnych pokoleniach), którego celem jest jasna ocena aktualnej struktury rodzinnej. Role odgrywane są przez poszczególnych członków rodziny lub osoby uczestniczące w grupach roboczych, a każdy członek rodziny przedstawia swoją jej wizję. W ten sposób wszyscy uczestnicy mogą zobaczyć, w jak różny sposób, każdy z nich przeżywa formy komunikacji i reguły rządzące rodziną.

Satir korzystała z pracy nad rzeźbą rodzinną, by przejść do rekonstrukcji rodziny, w której każdy konflikt był unaocznieniem historii rodziny pochodzenia. Uczestnik przynosił na warsztaty fotografie i drzewo genealogiczne z opisem

współzależności oraz szczegółowymi informacjami na temat życia członków rodziny.

Bert Hellinger w latach '70 czerpie pełnymi garściami z następujących technik:

- teatralizacja przy pomocy lalek Thei Schonfelder
- terapia ruchem i koncentracją Ruth McCledon i Lesa Kadisa
- psychodrama Jacoba Moreno
- rzeźby rodzinne Virginii Satir
- niewidoczne więzi (terapia kontekstualna) Ivana Boszormenyi-Nagy' ego
- terapia Gestalt
- analiza transakcyjna
- hipnoterapia Ericksona
- konstruktywizm
- myślenie systemowe, etc.

i na nowo „wymyśla” ustawienia rodzinne i na nowo „odkrywa”, że dostrzeżenie miłości w kręgu rodzinnym porusza ludzi i zmienia ich życie. Podczas pracy nad ustawieniami, które przeprowadza na całym świecie, zauważa, że miłość zniszczona w poprzednich pokoleniach może powodować cierpienie kolejnych pokoleń. Wniosek – proces leczenia wymaga powrotu do tych pierwszych.

Hellinger zrozumiał zasady wpisane w system (narodziny, śmierć, ślub, rozwód) oraz to w jaki sposób powinny być przestrzegane, aby system rodzinny funkcjonował. Nazwał je „zasadami miłości”.

Metoda ustawień pozwala wydobyć na światło dzienne istnienie sił, które, w sposób dysfunkcyjny, wiążą uczestnika z jego systemem odniesienia, ograniczają jego zdolność działania i rozwój osobisty, uniemożliwiając uporządkowanie życia i relacji międzyludzkich.

Do metody ustawień zostały również włączone inne doświadczenia, techniki czy formy działania właściwe innym badaniom i szkołom psychoterapeutycznym jak na przykład hipnoza, terapia behawioralna, terapia gestalt czy terapia systemowa.

Z naszego punktu widzenia, od życia w łonie matki poprzez narodziny, wszystko ma swoją kolejność, przychodzimy na świat obarczeni wspomnieniami i

rodzinnymi traumami przekazywanymi z pokolenia na pokolenie. Poważne i trudne sprawy, które dotyczą naszych obecnych rodzin lub poprzednich pokoleń, odbijają się na nas.

Wiele naszych porażek, obsesji, fobii, problemów behawioralnych, chronicznych dolegliwości bólowych i psychicznych sięga swoimi korzeniami układu rodzinnego. Często nie mamy świadomości uwikłania w taką rodzinną konstelację.

Traumatyczne wspomnienia dysocjacyjne przekazywane są następnym pokoleniom w sposób nieświadomy, są niemym dziedzictwem. Trwają w kolejnych generacjach i mają znaczący wpływ na psychikę jednostki.

Ludzkość, a w szczególności rodzina, stanowi nierozzerwalną całość. Jesteśmy małymi komórkami tworzącymi jeden organizm, a idea, że ja i ktoś inny jesteśmy odrębnymi bytami to jedynie iluzja naszych fizycznych zmysłów.

Psychiczne i emocjonalne więzy tworzą podstawowe międzypokoleniowe struktury ludzkiej koegzystencji i za ich sprawą traumatyczne wydarzenia zapisywane są na „twardym dysku” w taki sposób, by nie można było ich „otworzyć” w sposób świadomy.

Metoda ustawień pozwala wydobyć na światło dzienne ukrytą dynamikę systemów rodzinnych, która działa na poziomie podświadomości i duszy.

Metoda ta ma na celu, w sposób empiryczny, unieważnić poprzedni wzorzec znajdujący swoją realizację poprzez choroby czy powracające konflikty, które w pewien sposób hamują przepływ miłości między członkami rodziny, unieważnienie zaś otwiera drogę do zrozumienia i naprawienia wzorca.

Sukces staje się możliwy, gdy podstawowe zasady systemowe zostają ponownie ustalone w oparciu o akceptację dziedzictwa rodzinnego.

Ustawienia rządzą się pewnymi prawami naturalnymi, które mają wpływ na zachowanie równowagi systemów:

- prawo do więzi, podstawowa nierozzerwalność więzi: Każda osoba ma takie samo prawo do bycia członkiem rodziny. Jeśli jeden z członków rodziny został z niej wykluczony (powód jest tu nieistotny) to za jakiś czas ktoś inny będzie uosabiać to wykluczenie, by przywrócić porządek w systemie rodzinnym

- hierarchia: To podstawowa zasada. Pierwszeństwo ma zawsze ten, kto pierwszy przyszedł do rodziny, następny jest ten, kto pojawił się później.

Zasada, która jest niezbędna wewnątrz systemu rodzinnego, gdyż wskazuje każdemu jego elementowi pozycję i miejsce w systemie.

- równowaga między dawaniem a braniem: Dawać tylko to, co mamy i prosić tylko o to, czego potrzebujemy.

To zasady działające i porządkujące. Zorientujemy się szybko, że porządek to rozwój i harmonijne wzrastanie, uświadomimy sobie, że cierpienie i choroba są destrukcyjną formą nieporządku.

Cielesność pozwala nam zrozumieć, co nie jest w porządku. Ciało emituje dźwięki, wibracje, odbiera wrażenia i odczuwa emocje. Wszystkie sygnały pochodzące z naszego ciała przekazują nam informację o braku równowagi. Jeśli z jakiegoś powodu nie można zwerbalizować tego, co się czuje lub zakazuje się sobie odczuwania to ciało będzie zmuszone uzewnętrznąć wszystkie nagromadzone emocje w inny sposób i zrobi to poprzez fizyczne objawy. Ciało, w dosłowny sposób, pokazuje to, co miało zostać ukryte i niezwerbalizowane inaczej rzecz ujmując ciało przyjmuje kształt, odkształca się lub przekształca. (Marujo, 2006)

Objawy są dla nas ostrzeżeniem pozwalającym jednocześnie dostrzec i zrozumieć, że dysponujemy wrodzoną inteligencją ciała prowadzącą do samouleczenia.

Dzięki ustawieniom rodzinnym zaczynamy rozumieć, co znaczą objawy, jaką informację nam przekazują, w jaki sposób możemy przemodelować naszą historię rodzinną i przywrócić porządek w systemie.

Ustawienia pomagają zrozumieć drugiego człowieka, wzajemne relacje oraz wskazać osoby ważne dla nas w strefie uczuć. Pomagają zrozumieć i opisać rzeczywistość taką jaką się jawi. Fenomenologiczne spojrzenie pozwala nam na zrozumienie zjawisk, które chowają się za pozorami złożonymi z obrazów.

Systemy wyrażane są poprzez obrazy, informacje i procesy, które mogą zostać zrozumiane symultanicznie i całościowo.

Ustawienia dają nam moc przywrócenia porządku w naszym życiu i w systemie rodzinnym, z pełną świadomością i miłością.

Ustawienia są istotną częścią psychologii transpersonalnej, bo dzięki nim każdy może ponownie ustawić wszystkie swoje niedomagania fizyczne, emocjonalne, psychiczne, mentalne i duchowe i zdać sobie sprawę z całego procesu życiowego, jak zachorował i w jaki sposób może wrócić do dobrego samopoczucia.

Ustawienia rodzinne pozwalają uwolnić się od bólu, lęku i nieszczęść, poprzez uświadomienie sobie, że sięgają one wydarzeń z przeszłości, które stały się powodem choroby lub złego samopoczucia. Dzięki ustawieniom można zrozumieć podłoże choroby i przywrócić porządek w taki sposób, by objawy nie uwidaczniały się już w ciele.

W wieku 67 lat i po 43 latach doświadczeń w pracy terapeutycznej, jako terapeuta duszy (używam tego terminu od 1979 r., kiedy jeden z „konsulentów” powiedział: „Wyleczył Pan moją duszę, nie ciało”) wiem, że starzenie się nie jest ani problemem ani chorobą lecz przywilejem bycia wśród żyjących. W wieku 120 lat będę miał możliwość ustawiania przyszłości, przeszłości i teraźniejszości po to, by przywrócić pokój i miłość w systemach rodzinnych (w tym w moim systemie).

Będzie dla mnie wielką przyjemnością móc liczyć na Państwa obecność i uczestnictwo w wydarzeniach wymienionych powyżej. Z góry dziękuję i jestem wdzięczny za udostępnianie.

Kilka informacji na temat konstelacji:

<https://youtu.be/jAUabyM5-8> (entrevista sobre constelações com Joaquim Parra Marujo, no Programa “Conversas da Alma”, de César Augusto Moniz)

<http://www.jmarujo.com/> - (entrevista com Joaquim Parra Marujo sobre "constelações", no programa "Lado a Lado")

https://www.youtube.com/watch?v=uZ6K_fhYkLw&feature=youtu.be

https://www.youtube.com/watch?v=GM2o_bd1Tw0

<https://www.youtube.com/watch?v=aK6OjpDJMAo>

http://pt.wikipedia.org/wiki/Constela%C3%A7%C3%B5es_familiares

<http://constelacaosistemica.wordpress.com/>

<http://www.youtube.com/watch?v=xljDWtYyPFQ> - (aconselho a visualizar)

<http://www.youtube.com/watch?v=klQUR3YIUj0> - (aconselho a visualizar após o anterior)

<http://www.youtube.com/watch?v=oQRxPmb6Nng> . (Com Bet Hellinger - somente para quem tiver uma maturidade "sólida")

<https://constelacaosistemica.wordpress.com/2017/03/17/como-os-pais-e-antepassados-influenciam-nossas-crencas-e-emocoes-video/>

Aconselho vivamente a ouvirem esta entrevista de Robert Happé sobre a saúde e a doença.
<https://www.youtube.com/watch?v=uf6EcoDfwes>

Długie, braterskie i transpersonalne uściski

Joaquim Parra Marujo, MD, PhD
www.jmarujo.com

“Osoba, którą lubię najbardziej – ja sam”
(JPM)

Wszyscy rodzimy się jako oryginały, a umieramy jako kopie.
(Jung)

Diretor da Unidade de Investigação-acção de Psicologia Transpessoal e Gerontologia
Membro nº 092508-5112 da IACT – International Association of Counselors and Therapists
Membro nº 2012-612 da Global Ageing Research Network (IAGG’s-GARN)
Membro nº 20046, da Sociedade Portuguesa de Geografia
Membro da New York Academy of Sciences
Membro da International Society for Gerontechnology
Membro nº 268762 da BGS - British Geriatrics Society
Membro da AIBR - Associação de Antropólogos IberoAmericanos em Rede