

PSYCHOTERAPIA 4 (155) 2010

strony: 15–33

Małgorzata Talarczyk

USTAWIENIA RODZIN METODĄ BERTA HELLINGERA — KONTROWERSJE

BERT HELLINGER FAMILY CONSTELLATIONS — CONTROVERSTIONS

Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Uniwersytet Medyczny Poznań

Kierownik: prof. dr hab. med. Andrzej Rajewski

Specjalistyczny Gabinet Psychologiczny – Ambulatorium Terapii Zaburzeń Odżywiania, Poznań

Autorka zachęca do przyjrzenia się założeniom budzącej liczne kontrowersje techniki ustawień rodzinnych metodą Berta Hellingera. Wskazuje, że w odniesieniu do kodeksu etycznego psychoterapeuty metoda ta nie spełnia podstawowych kryteriów psychoterapii.

family constellations
Bert Hellinger
psychotherapy

Summary: The article discusses selected controversies of the Bert Hellinger Family Constellations process.

The author presents viewpoints of both supporters and opponents of the process, also basing on statements of Bert Hellinger himself. The first part of the article analyses assumptions of the process found in publications and webpages as well as the procedure of describing them by process practitioners. The second part of the article is dedicated to quoting the critical standpoint of The German Association for Systemic Constellations and The WTTS, along with questions posed by the author regarding teaching and application of the process. In the final part of the article the author analyses the assumptions of the process in view of the psychotherapy code of ethics, wondering if the Hellinger family constellations fit the criteria of psychotherapy.

I. Wstęp

Do napisania artykułu skłoniły mnie dyskusje prowadzone w ramach superwizji i zebrań terapeutów. Również własne doświadczenia zawodowe nie pozwoliły mi pozostać obojętną wobec opisywanej metody, w praktyce bowiem zaobserwować można z jednej strony zwiększającą się liczbę osób poszukujących ustawień rodzin metodą Berta Hellingera, a z drugiej — pacjentów zgłaszających się i szukających pomocy po udziale w ustawieniach. Inspiracją był także artykuł poświęcony psychoterapii pt. *Pola psychościemy*, który ukazał się w „Przekroju” [1]. Zabierający w nim głos Tomasz Witkowski w jednoznacznie krytyczny sposób wypowiada się na temat ustawień hellingerowskich [1].

Okazuje się, że metoda Hellingera budzi kontrowersje, nawet w zespołach pracujących w ramach zbliżonych podejść teoretycznych oraz w tych samych strukturach organizacyjnych. Ponieważ hellingerowskie ustawienia rodzin budzą wiele dyskusji, pozwoliłam sobie przytoczyć fragmenty wywiadu przeprowadzonego z Bertem Hellingerem przez polskich internautów.

Wobec informacji znajdujących się w literaturze oraz na stronach internetowych, dotyczących hellingerowskich ustawień rodzinnych, nasuwają się pytania oraz wątpliwości, dotyczące następujących zagadnień:

1. Jakie kontrowersje wiążą się z nauczaniem ustawień hellingerowskich?
2. Jak ustawienia rodzin wg Hellingera są spostrzegane przez zwolenników metody?
3. Jakie stanowiska zajmują przeciwnicy metody Hellingera?
4. Czy ustawienia hellingerowskie spełniają kryteria psychoterapii?
5. Jakie konsekwencje mogą wiązać się z uznaniem lub nieuznaniem ustawień hellingerowskich jako metody psychoterapii?

II. Psychoterapia — wybrane definicje

Przytaczam trzy przykładowe definicje psychoterapii [2].

W definicji Norcrossa — „psychoterapia jest świadomym i zamierzonym zastosowaniem metod klinicznych i interpersonalnych zabiegów, pochodzących ze stwierdzonych twierdzeń nauk psychologicznych, w celu towarzyszenia ludziom przy modyfikacji ich zachowań, właściwości poznawczych, emocji lub/i innych osobistych charakterystyk na takie, które wydają się uczestnikom tego procesu pożądane” [za: 2, s. 18].

Wg Urbana i Forda — „psychoterapia pozostaje nadal przemyślanym i w tej mierze planowanym sposobem interwencji w behawioralne okoliczności danej osoby, w celu korekty lub modyfikacji prezentowanej przez nią postawy wobec określonego typu trudności” [za: 2, s. 18].

Definicja psychoterapii profesora Aleksandrowicza brzmi: „Psychoterapia jest to taka forma oddziaływań psychospołecznych, która ma na celu korektę zaburzeń przeżywania i zachowania, ma usunąć objawy i przyczyny choroby, w tym cechy osobowości powodujące zaburzenia przeżywania. Oddziaływania te, wpływające na stan czynnościowy narządów, przeżywanie i zachowanie poprzez zmianę procesów psychicznych chorego, są wywierane w ramach relacji interpersonalnej między dwoma osobami lub w grupie, w której terapeuta jednocześnie leczy kilka osób” [3, s. 11–12].

J.Cz. Czabała [2] zwraca uwagę na różnice w rozumieniu tych definicji psychoterapii. W pierwszej definicji podkreśla się „towarzyszenie” ludziom w zmianach, które wydają się pożądane, druga definicja opiera się na pomocy w modyfikacji postaw utrudniających rozwiązywanie trudnych sytuacji, w trzeciej definicji zwrócona jest uwaga na zmianę procesów psychicznych, którą terapeuta uznaje za potrzebną dla korekty zaburzeń stanu czynnościowego narządów, zaburzeń przeżywania i zachowania.

Czabała podkreśla, że problem zmiany jest najważniejszym elementem psychoterapii. „Psychoterapia, jako metoda leczenia ma na celu doprowadzenie do zmian, które pozwolą na usunięcie lub zmniejszenie nasilenia objawów” [2, s. 19]. We wstępie do książki pt. *Czynniki leczące w psychoterapii*, dzieli się własną refleksją, pisząc, że „psychoterapia jest metodą leczenia zaburzeń psychicznych, której stosowanie wymaga wiedzy odwołującej się do wyników badań naukowych i umiejętności, których nabycie jest możliwe w wyniku uczenia się. Psychoterapia jest sztuką tylko w tym sensie, że każdy psychoterapeuta dostosowuje nabytą wiedzę i umiejętności do własnych możliwości ich używania i potrzeb wynikających z jednostkowych problemów pacjenta” [2, s. 16].

Wg Czabały i Brykczyńskiej [4] — „psychoterapia spełnia wymagania teoretyczne, aby móc być uznana za naukową. Problemem jest, że wyniki badań empirycznych nie potwierdzają jednoznacznie zasadności teoretycznych twierdzeń wielu teorii. W ciągu ostatnich lat przybywa faktów empirycznych, które sugerują, że zmiany zachodzące w przebiegu

psychoterapii są związane ze zmiennymi procesu psychoterapii” (streszczenie prezentacji na konferencji pt. „Podstawy naukowe psychoterapii”). W streszczeniu wykładu wygłoszonego na wymienionej konferencji, która odbyła się w Warszawie w czerwcu 2010 r., J.W. Aleksandrowicz pisze: „psychoterapią nazywa się zarówno pomaganie zdrowym ludziom w zmniejszaniu ich niezadowolenia z własnego funkcjonowania, w uzyskaniu wiedzy o sobie, sprawności w relacjach interpersonalnych itp., jak i leczenie zaburzeń zdrowia, zwłaszcza zaburzeń czynnościowych. W pierwszym z tych wariantów psychoterapia wpisuje się w obszar nauk społecznych, w drugim — jest częścią medycyny. Żadna z istniejących teorii psychoterapii nie oferuje systemu specyficznych, jasno zdefiniowanych pojęć i zespołu, logicznie spójnych, intersubiektywnie komunikowalnych, a zarazem falsyfikowanych, twierdzeń, spełniającego kryteria naukowości. Poszukiwania odpowiedzi na pytanie o naukowość psychoterapii opierają się głównie na pragmatycznym sprawdzaniu efektywności oddziaływań, związanych z istniejącymi podejściami. Jednak zarówno założenia, jak i metody tych badań budzą rozliczne wątpliwości, a wnioski są mało przekonujące i mają ograniczoną użyteczność. Być może dlatego, że kryteria mające zastosowanie w naukach biologicznych (np. „evidence based medicine”) mogą być użyteczne w uzasadnieniu psychoterapii mającej charakter leczenia, ale są mało adekwatne do ocen zasadności pomocy (także pomagania w radzeniu sobie z chorobą).

Wiele wskazuje na to, że ujęcie wiedzy o psychoterapii w ramki nauki wymaga przede wszystkim wyraźnego odróżnienia oddziaływań psychospołecznych, mających charakter pomocy, od leczenia zaburzeń zdrowia” [5].

Uważam, że proponowane odróżnienie działań psychospołecznych, mających charakter pomocy od leczenia zaburzeń zdrowia [5], może nie tylko sprzyjać wyodrębnianiu podejść terapeutycznych, zaliczanych do psychoterapii jako sposobu leczenia, ale także być pomocne w ustosunkowaniu się do metody Hellingera.

Proponowany podział oddziaływań terapeutycznych rodzi może również pewne dylematy i pytania. Jeżeli przyjąć, że z leczenia zaburzeń zdrowia korzystałyby osoby z określonymi zaburzeniami, to pojawia się pytanie o osoby szukające pomocy w celu zmniejszenia niezadowolenia z własnego funkcjonowania. Są one często określane, jako tzw. poszukujące czy „pracujące nad własnym rozwojem”, ale jak pokazuje praktyka nierzadko są wśród nich osoby z zaburzeniami psychicznymi czy somatycznymi, które wymagają leczenia. Rodzi się więc pytanie, czy prawdopodobnie nie mały obszar oddziaływań mających charakter pomocy czy też oddziaływań „paraterapeutycznych” mógłby stać się tzw. drugą strefą? Nie chcąc w tym miejscu mnożyć dalszych nasuwających się pytań, pokładam duże nadzieje, że prace nad „ujęciem wiedzy o psychoterapii w ramy nauki” [5], które wiązać się mogą z pracami nad ustawą o zawodzie psychoterapeuty, przyniosą korzystne rozwiązania zarówno dla pacjentów, jak i środowiska terapeutycznego.

W kontekście przedstawionych definicji, nasuwa się pytanie, czy ustawienia rodzin metodą Berta Hellingera spełniają kryteria psychoterapii?

III. Kontrowersje wokół nauczania ustawień hellingerowskich

Tomasz Witkowski w swojej książce pt. *Zakazana psychologia* [6] wymienia uczelnie państwowe, mające w programie nauczania ustawienia rodzin metodą Berta Hellingera.

Podaje 12 najlepszych, wg tygodnika „Polityka” z 2007 roku, na których jest wykładana psychologia. Spośród dwunastu wymienionych uczelni, w czterech metoda Hellingera jest nauczana. Metoda ustawień rodzinnych Hellingera znajduje się w programach takich uczelni, jak: Uniwersytet Warszawski — Wydział Psychologii, Uniwersytet Śląski w Katowicach — Wydział Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie — Wydział Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Wrocławski — Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych. W kontekście niejednoznacznego określenia ustawień hellingerowskich, kontrowersje oraz dyskusje może budzić fakt uwzględniania metody w programach edukacyjnych niektórych uczelni państwowych.

Witkowski, powołując się na Europejskie Towarzystwo Psychoterapii (EAP) oraz Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne, podaje, że na europejskim i amerykańskim rynku istnieje około 500 różnych, w większości niesprawdzonych terapii [1, s. 15]. Wskazuje, że Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne, w raporcie poświęconym skuteczności psychoterapii w 1995 roku, określiło wymagania, jakimi powinni kierować się badacze, dzieląc terapie na efektywne i nieefektywne. Powołując się na standardy amerykańskie, uważa, że wiarygodność terapii określić można na podstawie zweryfikowania dwóch dobrze zaplanowanych eksperymentów naukowych. W ramach eksperymentów, badana terapia winna być porównywana z innymi stosowanymi formami terapii, takimi jak: odmienna i sprawdzona już metoda terapii, farmakoterapia i/lub terapia placebo. Należy wziąć pod uwagę efekty uzyskane przez co najmniej dwóch niezależnych naukowców lub zespołów badawczych [1, s. 15]. Jak pisze Witkowski, „Amerykanie uznali również, że psychoterapia oparta na wiarygodnych badaniach klinicznych musi mieć precyzyjnie postawiony cel i czytelne dla wszystkich standardy postępowania z pacjentem” [1, s. 15]. Podaje, że do metod, których wyniki potwierdzono empirycznie, zalicza się następujące terapie: behawioralną, poznawczo-behawioralną, poznawczą, trening umiejętności społecznych, systemową terapię rodzinną [1, s. 15].

IV. Ustawienia rodzin metodą Berta Hellingera

W nocie o autorze książki pt. *Porządki pomagania, czyli jak, kiedy i komu skutecznie pomagać* [7], czytamy: „Bert Hellinger (1925 r.), jeden z najwybitniejszych współczesnych psychologów, spędził 25 lat w zakonie, w tym 16 lat na misji u Zulusów. Studiował filozofię, teologię i pedagogikę, zdobył wszechstronne wykształcenie psychologiczne [...] Odkrył uwikłania jednostki w teraźniejsze i przeszłe losy rodziny. Rozwinął oryginalną metodę porządkowania pogmatwanych i zerwanych więzów — ustawienia rodzinne” [s. 4 okładki].

Bert Hellinger we wstępie pisze: „Ta książka została napisana przede wszystkim dla ludzi zawodowo związanych z pomaganiem: lekarzy, psychoterapeutów, pracowników socjalnych, nauczycieli, księży doradców związanych z różnymi organizacjami. Może być traktowana jako podręcznik. Przeznaczona jest jednak dla innych, na przykład dla rodziców. Ukazuje przykłady terapii krótkoterminowej najróżniejszych rodzajów” [s. 13].

Wprowadzenie do książki zawiera rozważania Hellingera dotyczące pomagania, które ujął w „pięć porządków”. Jego zdaniem „pomaganie jest sztuką. I jak każda sztuka wymaga pewnych umiejętności. Można się ich nauczyć. Jest również zdolnością okazywania

emпатii osobie szukającej pomocy. Wczuwanie się umożliwia poznanie sytuacji drugiej osoby i dostrzeżenie zarówno ograniczeń, jak i tego, co umożliwia jej wyjście poza nie” [7, s. 15].

Wg Hellingera — „pierwszym porządkiem pomagania jest zasada, że można dać tylko to, co się samemu posiada, oraz że oczekuje się i bierze tylko to, czego się potrzebuje” [7, s. 16].

Trudno nie zgodzić się z tą zasadą, o ile przez określenie: „to, co się samemu posiada”, rozumieć będziemy nie tylko osobowościowe predyspozycje i doświadczenie życiowe „pomagającego”, ale również jego wiedzę z zakresu psychopatologii i psychoterapii oraz doświadczenie kliniczne i terapeutyczne.

„Drugi porządek pomagania” służy z jednej strony przetrwaniu, z drugiej — przyczynia się do rozwoju i wzrastania. Przetrwanie, rozwój i wzrastanie zależą od szczególnych zewnętrznych i wewnętrznych okoliczności. „Drugi porządek pomagania polega na akceptacji ograniczeń i na pomocy (podtrzymującej interwencji) sięgającej tylko tak daleko, jak jest to niezbędne. Takie pomaganie jest powstrzymywaniem. Posiada moc” [7, s. 18].

W „trzecim porządku pomagania” Hellinger koncentruje się na stawianiu granic oraz procesach przeniesienia i przeciwprzeniesienia. „Wielu pomagających ulega przeniesieniu i przeciwprzeniesieniu z dziecka na rodzica, a przez to utrudnia swoim klientom rozstanie się zarówno z rodzicami, jak i z nimi samymi” [7, s. 19]. „Trzeci porządek pomagania dotyczy sytuacji, gdy dorosły pomagający udziela pomocy dorosłemu szukającemu pomocy [...] Zaprzeczeniem pomagania jest w tym wypadku pozwolenie dorosłemu klientowi na stawianie żądań pomagającemu. I to takich żądań, jakie stawia dziecko rodzicom. Jest nim też pozwolenie pomagającemu na traktowanie klienta jak dziecko: w ten sposób odbiera on klientowi możliwość wzięcia odpowiedzialności i poniesienia konsekwencji, które może, a nawet musi, unieść sam. Na tym właśnie polega trzeci porządek pomagania. To on jest tym, co odróżnia ustawienia rodzinne i pracę z wiedzącym polem od innych uznanych metod psychoterapii” [7, s. 21].

Opisując „czwarty porządek pomagania” Hellinger pisze: „klasyczna psychoterapia traktuje klienta jak odrębną jednostkę. Przy takim podejściu osoby pomagające łatwo popadają w niebezpieczeństwo przeniesienia dziecko—rodzic [...]. Oznacza to, że osoba pomagająca powinna potraktować problem systemowo, a nie osobiście. Chodzi o to, by pomagający nie wchodził z klientem w żadne relacje osobiste. To jest czwarty porządek pomagania” [7, s. 22]. W czwartym porządku pomagania porusza więc Hellinger kwestie etyczne, zawarte w *Kodeksie Etycznym Psychoterapeuty* [8]: „Terapeucie nie wolno przenosić relacji z osobą leczoną poza obszar terapii” — I. Zasady Ogólne, pkt 4 [s. 90].

„Piąty porządek pomagania — ustawienia rodzinne mają na celu połączenie tego, co było podzielone i oddzielone. W tym sensie służą pojednaniu, przede wszystkim z rodzicami [...]. Wielu pomagających kieruje się własnym sumieniem i własnymi osądami [...]. Dlatego pomocy może udzielić tylko ten, kto potrafi w swojej duszy umieścić zarówno osobę klienta, jak i to, na co on się uskarża. Pomagający, jako pierwszy, dokonuje w swojej duszy tego, czego musi dokonać klient. Piąty porządek pomagania jest miłością do każdego człowieka, takiego, jakim jest, bez względu na różnice. Pomagający otwiera przed klientem serce. Staje się jego częścią. To, co znalazło pojednanie w jego sercu, może się również pojednać w sercu klienta” [7, s. 22].

W opisanych „porządkach pomagania” uwagę zwraca fakt, że Hellinger używa określenia: „pomaganie”, a nie „psychoterapia”; udzielającego pomocy nazywa „pomagającym”, a nie „psychoterapeutą”, z kolei osoby, wobec których swoją metodę stosuje — nazywa „klientem”, a nie „pacjentem”.

W „porządkach pomagania” Hellinger dużo uwagi poświęca przeniesieniu i przeciwprzeniesieniu oraz uwzględnianiu systemu rodzinnego i stawianiu granic. Są to także kluczowe założenia pracy terapeutycznej w różnych paradygmatach, m.in. psychoanalitycznym, psychodynamicznym czy systemowym. Natomiast interpretacja tych pojęć w opisie Hellingera często odbiega od klasycznego ich rozumienia, trudno bowiem wyodrębnić granice, autonomię czy indywidualne wartości w cytowanych wyżej słowach: „pomagający otwiera przed klientem serce. Staje się jego częścią. To, co znalazło pojednanie w jego sercu, może się również pojednać w sercu klienta” [7, s. 22].

Poglądy Hellingera, dotyczące ustawień rodzinnych, prezentowane są również w jego rozmowie z polskimi internautami [9]. Poniżej przytaczam fragmenty tej rozmowy na portalu onet.pl (imiona internautów zostały przeze mnie pominięte) [9].

- Pytanie internauty: Jak to się stało, że zainteresował się Pan psychologią?
- Bert Hellinger: Psychologia jest czymś, co każdy człowiek potrafi, ja też uprawiałem ją zawsze.
- Skąd wzięła się metoda „ustawień rodziny”? Co było inspiracją, skąd pomysł?
- Bert Hellinger: Wdepnąłem w to przypadkowo. Zauważyłem, co się dzieje, gdy przypadkowe osoby reprezentują członków rodziny i mają takie odczucia, jak prawdziwi członkowie rodziny, i poszedłem za tym. To zmieniło moje życie i trwa do dzisiaj. Ponieważ każda rodzina jest inna, każde ustawienie daje mi nowe doświadczenie. Ustawienie polega na tym, że osoba wybiera dla siebie i członków rodziny przedstawicieli, których następnie „ustawia” w przestrzeni we wzajemnej relacji do siebie. W momencie, gdy zostaną oni ustawieni, natychmiast czują tak jak prawdziwi członkowie rodziny i dzięki temu wychodzi na jaw, co się w tej rodzinie naprawdę dzieje. I co można zrobić, żeby wszystkim członkom w rodzinie wiodło się dobrze i żeby byli szczęśliwi.
- Jak to możliwe, aby przypadkowo dobrane osoby wczuwały się w role osób, których nie znają i nigdy nie poznają?
- Bert Hellinger: Nie potrzebują się wczuwać, zostają pochyceni, ogarnięci przez pewien ruch, przeciwko któremu nie są w stanie się bronić. I to pokazuje, jak bardzo jesteśmy związani z innymi ludźmi, chociaż zachowujemy się czasami tak, jakbyśmy byli sami jedni.
- Czy jeżeli ja zdecydowałabym się na terapię, to czy moi rodzice też powinni to zrobić, jeżeli są źródłem moich problemów?
- Bert Hellinger: Bardzo wiele jest już rzeczy określonych, ale wpływać możemy w ten sposób, że pojednamy się z naszym losem i przyjmiemy go. Jest to jak płynięcie w rzece: pod prąd trudno płynąć, ale z prądem jest to możliwe. Tutaj każdy jest swoim królem i... swoim osłem.
- Czy ta metoda ma coś wspólnego z działaniem na podświadomość?
- Bert Hellinger: Ta metoda poszerza przede wszystkim naszą świadomość, nie wpływamy na nią. Wszystko nowe rozszerza naszą świadomość. Gdy coś odrzucamy, zostaje to

- utracone dla świadomości. Wywieramy wpływ na naszą świadomość, gdy to, co zostało odrzucone, przyjmujemy na powrót.
- Czy te ustawienia nie są trochę podobne w swym wyrazie do typowej psychodramy? Być może to tylko „wymuszanie” odpowiedzi, jakie my dalibyśmy na miejscu tych osób i wcale być może nie są zgodne z tym, co czułyby one?
 - Bert Hellinger: Psychodrama jest ważnym poprzednikiem ustawień rodzinnych. I gdy jest właściwie stosowana, też wydobywa coś na światło dzienne i otwiera nowe możliwości. Różnica polega na tym, że w ustawieniach rodzinnych nic się nie zakłada, ani nie narzuca. Wszystkie ruchy biorą się z wnętrza, z duszy. Co do drugiego pytania, nie jest tak ani w psychodramie, ani w ustawieniach. Pod warunkiem, że robi się to dobrze.
 - Czy pracując tą metodą można mówić o czymś takim, jak odpowiedzialność za pacjenta/klienta? Czy tylko inicjujemy proces, a to, co się dzieje, jest już tylko i wyłącznie sprawą osoby zainteresowanej? A co z przypadkami, gdy osoba taka dowiaduje się o czymś strasznym, jak zabójstwo czy chociażby zdrada? Czy ktoś taki prowadzony jest dalej po zakończeniu ustawienia?
 - Bert Hallinger: Ustawienia rodzinne są robione odpowiedzialnie, tzn. przejmuje się odpowiedzialność w czasie robienia ustawienia. Np. nie robi się więcej niż dana osoba wewnętrznie chce i jest w stanie znieść. Robi się to w harmonii i porozumieniu z tą osobą. Coś zostaje uruchomione, a dalej ta osoba pracuje nad tym. Gdy ktoś później jeszcze czegoś potrzebuje, to może taką pomoc po tym otrzymać, ale inicjatywa musi wyjść od niego. A to, że się troszczy o moich klientów i pacjentów, pokazuje najlepiej moja książka pt. *Listy terapeutyczne*.
 - Czy ważna jest liczba obserwatorów w ustawieniach? Słyszałem, że Pan prowadzi ustawienia z liczbą 300–400 osób, podczas gdy jedna z polskich psychoterapeutek uważa, że optymalną liczbą jest dla niej 30 osób. Czy Pan ma swoją optymalną liczbę obserwatorów?
 - Bert Hellinger: Normalnie pracuje się w małych grupach, np. 30–40 osób. Czasami jednak prezentuję ustawienia w większej grupie osób, żeby mogli zobaczyć, jak pracuję. Zdarzyło mi się już nawet pracować przed publicznością liczącą 2000 ludzi. Często doświadczenie w większej grupie jest jeszcze bardziej intensywne niż w małej, ponieważ każdy zostaje włączony.
 - Czy faktycznie można wybaczyć temu, kto nas skrzywdził, i uczucie krzywdy, które boli, zamienić w „dobre poznanie”, czy to naprawdę możliwe... ile czasu potrzeba..?
 - Bert Hellinger: Zamiast przebaczenia, lepsza jest wyrozumiałość. Wtedy jestem świadom tego, że i ja mogłem innym coś wyrządzić, i to wiąże bardziej niż przebaczenie. Gdy ktoś mi coś wyrządził, mogę stanąć z tym twarzą w twarz, rozpoczynając z nim konstruktywny konflikt, który ostatecznie prowadzi do pokoju i pojednania. Tam, gdzie nie jest to możliwe, zgadzam się z rzeczywistością taką, jaka ona jest. I rosnę dzięki temu.
 - Mam bardzo liczną rodzinę i wiele w niej tajemnic. Jak przywrócić porządek w jej obrębie, tak, by system rodziny wrócił do równowagi? Czy wystarczy jedno ustawienie z jednym problemem?
 - Bert Hellinger: Zaczyna się od jednego problemu. Gdy on wyjdzie na jaw, wówczas wiele problemów rozwiązuje się samych z siebie. W tym sensie ustawienia są też te-

rapią holistyczną i integralną. Przechodzi się przez bramę miasta i nagle widzi się całe miasto.

- Po zajęciach z ustawień czułem się zmęczony i wyczerpany, czy to prawidłowa reakcja i skąd się bierze?
- Bert Hellinger: To dowodzi, że się wzięło naprawdę w tym udział. Bo w ustawieniach najczęściej chodzi o życie i śmierć.
- Gdy wynikiem ustawienia jest nasza „wewnętrzna” śmierć, to czy jest to zarazem szansa na przebudzenie i życie — czy też na godne powitanie tego, co nieuniknione?
- Bert Hellinger: Śmierć wewnętrzna to prawdziwa śmierć. Ale koniec złudzenia to też śmierć i ten koniec to prawdziwy początek [9].

Cytowane wypowiedzi Berta Hellingera pozostawiam bez komentarza, który formułuję w dalszej części artykułu.

V. Ustawienia rodzin metodą Hellingera z perspektywy jej zwolenników

Poniżej przedstawiam fragmenty kilku opisów ustawień rodzin metodą Hellingera, opierając się na wybranych i dostępnych w Polsce stronach internetowych oraz literaturze.

1. Na stronie internetowej o nazwie „Ustawienia systemowe rodzin” [10] czytamy: „Ustawienia rodzinne nie są formą psychoterapii. W typowej psychoterapii korzenie problemu mogą zostać znalezione w trudnych doświadczeniach z dzieciństwa lub innych traumatycznych wydarzeniach, a następnie uświadomione, zrozumiane i przewartościowane. Praca systemowa to działanie obejmujące historie całych rodzin i wydarzenia, które bywają ledwo dostrzegane przez jednostkę, zdarzenia–sekrety, które w jakiś sposób wciąż wpływają na jakość życia i dokonywane wybory”. „Ustawienia wykonuje się w grupach pod kierunkiem. Po krótkiej rozmowie wstępnej z klientem terapeuta ustala, którzy członkowie rodziny będą potrzebni do ustawienia danej *konstelacji*. Dla wskazanych członków rodziny klient wybiera reprezentantów spośród pozostałych uczestników warsztatu. Zaprasza wybrane osoby, by reprezentowały na przykład jego ojca, matkę, siostrę, braci, wybiera także swojego reprezentanta. Następnie tworzy konstelację rodzinną, po kolei, bez słowa wybiera w sali miejsce dla każdego reprezentanta. Gdy reprezentanci stają na swoim miejscu, zaczynają odczuwać wyraźne i konkretne wrażenia, uczucia. Podczas ustawienia terapeuta obserwuje język ciała i reakcje poszczególnych reprezentantów, aby zrozumieć dynamikę działającą w rodzinie. Kiedy struktura wydaje się już jasna, terapeuta szuka równoważących i uzdrawiających posunięć tak, aby znaleźć alternatywę dla ujawnionych, destrukcyjnych uwikłań. Może przestawić niektórych reprezentantów w inne miejsce i przyglądać się ich reakcjom na taką interwencję. Proces szukania rozwiązania może zająć kilka minut lub ponad godzinę. Pod koniec ustawienia klient może zostać poproszony, by sam stanął na swoim miejscu i zmienił swojego reprezentanta. Przeważnie jednak wystarcza, że klient jest świadkiem ustawienia i obserwuje, jak harmonia pojawia się w miejscu starych uwikłań i niejasności. Praca z rodzinną konstelacją to zdarzenie jednorazowe, nie robi się jej co tydzień, jak w przypadku sesji terapeutycznych. Można oczekiwać nawet rok na efekty ustawienia.

- Wielu uczestników zajęć zauważa korzystne zmiany zachodzące nie tylko w odniesieniu do ich osoby, ale również innych członków rodziny” [10].
2. Na stronie internetowej, noszącej nazwę: „Polski Instytut NLP” [11], widnieje zapis: „Ustawienia rodzinne wg Berta Hellingera są metodą »ultrakrótkoterminową« — za zwyczaj pozwalają na zidentyfikowanie źródła problemu i przepracowanie go w krótkim czasie. Dzięki temu skraca się również okres całej terapii, ponieważ ustawienia przyspieszają konstruktywne przejście kryzysowych faz terapii i ułatwiają rozpoznanie istoty problemów uwarunkowanych systemowo. Metoda Berta Hellingera zakłada istnienie »pierwotnego porządku« w systemach. Zaburzenie reguł owego porządku obciąża rodzinę, staje się źródłem problemów u osób żyjących w następnych pokoleniach. Okazuje się, że system rządzi się bezwzględными regułami i kosztem najmłodszych stara się dokonać wyrównania i usunięcia zakłóceń. Możemy być uwikłani w losy ludzi, których nie znamy, o których istnieniu nawet nie mieliśmy pojęcia. Zajęcia polegają na przestrzennym ustawieniu członków rodziny reprezentowanych przez uczestników grupy. Terapeuta kierując się ich reakcjami przywraca pierwotny ład w rodzinie, a tym samym znikają lub przynajmniej ulegają zminimalizowaniu przyczyny symptomów i problemów. Przed zajęciami należy zebrać fakty z życia członków rodziny, pochodzenie (rodzice i ich rodzeństwo, także przyrodnie, dziadkowie i ich rodzeństwo, pradiadkowie). Chodzi tu o zdarzenia takie, jak: wczesne lub dramatyczne śmierci, późne poronienia, urodzenie martwego dziecka, śmierć rodzica lub rodziców w dzieciństwie, dramatyczne losy wojenne, choroby psychiczne, przemoc, ciężkie choroby, kalectwo, utrata majątku, wysiedlenia, ważne związki przedmałżeńskie, wielkie miłości. Wszystkie te dane wywierają znaczący wpływ nie tylko na losy ludzi uczestniczących w tego rodzaju zdarzeniach, ale również na ich potomków, do kilku pokoleń później. Znajomość tych danych pomaga szybciej i bardziej klarownie dokonać ustawienia, rozpoznać uwikłania systemowe oraz podjąć interwencje mające na celu wprowadzenie konstruktywnych zmian” [11]. Na stronie „Polski Instytut NLP”, w przeciwieństwie do poprzednio prezentowanych poglądów Hellingera oraz wpisu na stronie o nazwie „Ustawienia systemowe rodzin”, jego metoda określana jest jako „ultrakrótkoterminowa terapia”, a osoba prowadząca ustawienia określana jest jako „terapeuta”. Pojawia się więc pytanie, czy jest to ten sam rodzaj pracy, opisywany innymi słowami, czy też jest to inny rodzaj ustawień rodzinnych?
 3. Na stronie internetowej o nazwie: „Systemowa terapia według Berta Hellingera” [12] czytamy: „Bert Hellinger rozwinął i pogłębił nowy sposób ustawienia rodziny — przy pomocy reprezentantów osobie szukającej rozwiązania ukazuje się w sposób żywy i obrazowy jego własna rodzina. Jednym spojrzeniem można objąć powiązania i dotychczas nierozwiązane relacje na przestrzeni kilku pokoleń. O takim sięgającym w przeszłość ustawieniu można by powiedzieć, że jest to żywe drzewo genealogiczne. W ustawieniu ujawniają się napięcia, konflikty i niekorzystne relacje panujące wewnątrz rodziny. Pracując z nimi możliwe jest w rezultacie znalezienie rozwiązań” [12]. W tym miejscu pojawia się pytanie, w jakim stopniu „ujawniające się napięcia, konflikty i niekorzystne relacje panujące wewnątrz rodziny” zależne są od narracji prowadzącego ustawienia? Dalej na stronie internetowej czytamy: „Ustawienie zaskakuje swoją formą, przebiegiem i oddziaływaniem. Może ono w jasny sposób ukazać nam fakty,

o których nie mieliśmy pojęcia, a które powodują nie tylko problemy, ale także choroby. Często jesteśmy w złych relacjach z rodzicami, rodzeństwem, mamy kłopoty z dziećmi, rozpadają się nasze związki, czujemy wewnętrzną pustkę, smutek, nie mamy chęci do życia lub nasze dzieci takiej chęci nie mają. Męczą nas częste bóle głowy, krzyża, wyczerpanie, jak również dużo cięższe choroby. Te problemy i wiele innych mogą mieć swoje źródło w naszych uwikłaniach rodzinnych, o których nie mamy pojęcia. Nieświadomie przejmujemy na siebie ciężar naszych przodków, który może doprowadzić nas lub kogoś z naszych bliskich nawet do samobójstwa lub śmierci. Ustawiając swoją rodzinę możemy odnaleźć problem i ustawić nowy prawidłowy porządek. Ma on być taki, aby każdy z jej członków czuł za sobą wspierającą go siłę rodziny” [12]. Kolejne nasuwające się pytanie dotyczy „odnalezienia problemu”: czy to osoby poddające się ustawieniom odnajdują problem, czy też dowiadują się o problemie od prowadzącego ustawienia? Odnośnie do „ustanowienia nowego prawidłowego porządku” nasuwa się pytanie: dla kogo i według jakich zasad porządek jest prawidłowy? Kto i w jakim stopniu decyduje o „prawidłowości porządku”, klient/pacjent czy prowadzący ustawienia rodziny? Dalszy zapis na stronie internetowej brzmi: „Trzeba jednak uznać więzi, które łączą nas z rodziną. Każdy musi otrzymać swoją odpowiedzialność i być jej świadomy. Wtedy będzie mógł budować to, co jego własne, szczególne, nienarażony na to, że będą ciążyć na nim sprawy z przeszłości. Punktem wyjścia dla tego, kto chce przeprowadzić ustawienie, jest określenie problemu, jaki pragnie rozwiązać. Następnie terapeuta pyta klienta o istotne wydarzenia w jego rodzinie w ostatnich dwóch pokoleniach. Potem klient wybiera reprezentantów dla każdego żyjącego, ale również dla każdego zmarłego członka swojej rodziny pochodzeniowej i dla siebie samego. Od tej chwili do końca ustawienia jest tylko obserwatorem i poddaje się działaniu tego, co terapeuta i reprezentanci mówią i robią” [12]. Przy sformułowaniu: „do końca ustawienia jest tylko obserwatorem i poddaje się działaniu tego, co terapeuta i reprezentanci mówią i robią”, nasuwa się pytanie, o udział klienta oraz uwzględnianie jego myśli i emocji, w sytuacji dotyczącej zarówno jego samego, jak i jego rodziny. W dalszej części opisywanej strony internetowej prezentowana jest „myśl przewodnia”. „To, co w tej metodzie jest zadziwiające, to fakt, że ustawieni reprezentanci uzyskują dostęp do uczuć i relacji poszczególnych członków rodziny. Nawet do tych, które często są głęboko ukryte. Zdarza się i to nierzadko, że odczuwają nawet zmiany fizyczne, jak: drżenie kolan, chwieianie się, prężenie kolan, skurcze w brzuchu. Reprezentanci odczuwają, kogo w swojej roli lubią, a kogo nie, na kogo są źli albo z kim chcieliby mieć bliższy kontakt” [12]. Sądzę, że odwołując się do odczuć wynikających „z roli”, może nasuwać się kolejne pytanie, dotyczące uwzględnienia procesów projekcji i przeniesienia. W dalszym zapisie na stronie czytamy: „Celem ustawienia jest odnalezienie najsilniejszego uwikłania, którym ktoś jest uwięziony i które blokuje jego energię. Ustawienia ukazują takie uwikłania szczególnie wyraźnie. Kiedy zostaną rozpoznane i rozwiązane, często powstaje nowy porządek, w którym każdy dobrze się czuje na swoim miejscu. Klient wchodzi wtedy na miejsce reprezentanta, świadomie przejmuje nowy obraz i nowy porządek w swojej rodzinie i w ten sposób wchłania go” [12]. Moim zdaniem trudno przy sformułowaniu: „klient wchodzi wtedy na miejsce reprezentanta, świadomie przejmuje nowy obraz i nowy porządek w swojej rodzinie i w ten sposób wchłania go”, nie zadać pytania

o udział introjeksji oraz sugestii? Dalej na stronie internetowej przeczytać możemy, że: „Ustawienia otwierają przed nami nową rzeczywistość. Pewne zasady dają się zastosować w życiu codziennym. Dlatego uczestniczenie w ustawieniach można nazwać szkołą życia, która uczy, jak żyć jego pełnią” [12].

4. Strona internetowa o nazwie „Polskie Towarzystwo Ustawień Systemowych” — fragmenty [13]. „Nadrzędnym celem stowarzyszenia jest upowszechnianie metody »ustawień systemowych« w psychoterapii i doradztwie psychologicznym, dalsze rozwijanie tej metody i nadanie jej odpowiedniego statusu (ze statutu PTUS). Jesteśmy grupą psychoterapeutów, którzy w swojej pracy wykorzystują metodę ustawień rodzinnych (ustawień systemowych) opracowaną przez Berta Hellingera. Uważamy, że przy zachowaniu odpowiednich standardów, ustawienia powinny być jednym z powszechnie uznanych narzędzi w psychoterapii i doradztwie psychologicznym. Dorobek Hellingera jest ogromny, wykorzystuje się go obecnie w różnych obszarach: psychoterapia, doradztwo psychologiczne, praca socjalna, ustawienia w biznesie, sztuka, polityka i wiele innych. Nasz obszar działań jest więc zaledwie pewnym wycinkiem w całej pałecie zastosowań tej metody. Jednak naszą rolę postrzegamy tu jako szczególną. Wszyscy, będąc już wcześniej psychoterapeutami, ukończyliśmy długofalowe szkolenie w zakresie ustawień (co w naszym gronie uznawane jest za warunek podstawowy). Dzięki naszym wysokim standardom dotyczącym wyszkolenia, etyki wykonywania zawodu, dzięki naszym wieloletnim doświadczeniom z różnych obszarów pomagania chcemy reprezentować w ustawieniach nurt psychoterapeutyczny w rozumieniu profesjonalnego podejścia do pracy psychoterapeutycznej. Wykorzystujemy to, co w nauczaniu Berta Hellingera jest możliwe do zastosowania w naszych realiach zawodowych. Bert Hellinger jest i pozostanie naszym mistrzem i źródłem inspiracji [...]. Naszym pacjentom zapewniamy profesjonalną pomoc, a dzięki upowszechnianiu standardów, mamy nadzieję chronić ich przed działaniami osób niekompetentnych, czasem wręcz szkodliwych” [13].
5. Bertold Ulsamer, w książce pt. *Techniki ustawiania rodzin — wprowadzenie do terapii systemowej Hellingera* [14], pisze, że „osoba ustawiająca rodzinę potrzebuje z pewnością odwagi, by posłuchać własnego wewnętrznego głosu, który doprowadzi ją do nieznanego obszaru, do niespodziewanych przekonań bez wskazywania drogi [...]. Podczas dokonywania konstelacji podejmowane zostają najróżniejsze kroki; czasem mniej lub bardziej stosowne dla danej sytuacji. W tym polu pełnym napięcia porusza się terapeuta” [14, s. 15]. Ulsamer rozważa m.in. ustawianie rodzin w kontekście sztuki i rzemiosła, pisząc: „sztuki i głębi nie można się wyuczyć w przeciwieństwie do rzemiosła. Przy czym nie należy zapominać o rzemieślnikach, którzy ciągle podbijają nowe kraje” [14, s. 18]. W swojej książce wyjaśnia również stosowane nazewnictwo; osoby zajmujące się konstelacją określa mianem „kierującego, terapeuty albo ustawiającego”. Tych, którzy ustawiają swoje rodziny, nazywa „klientami” [14, s. 19]. Na podstawie wymienionych określeń można by rozumieć ustawienia jako „oddziaływania psychospołeczne mające charakter pomagania, a nie leczenie zaburzeń zdrowia” [5]. Opisując przebieg ustawiania rodziny Ulsamer pisze: „osoba kierująca konstelacją prosi reprezentantów, by wczuli się w sytuację innych osób. Po krótkim czasie pyta o ich spostrzeżenia. Napięcia, które istnieją w rodzinie, ujawniają się. Będąc w stałym kontakcie z reakcjami reprezentantów, kierujący szuka indywidualnych rozwiązań [...].

Ustawienia trwają z reguły od 20 do 45 minut, ale zdarzają się także krótsze i dłuższe konstelacje [...]. Szczególnie ważne są związki z wcześniej zmarłymi i wykluczonymi członkami rodziny [...]. Bardzo ważne jest, aby każdy dobrze się czuł na swoim miejscu, a ustawienie miało naturalny finał. Na koniec klient najczęściej przyjmuje ten nowy obraz i ustawia się na miejscu swojego dotychczasowego reprezentanta” [14, s. 24–25]. Ulsamer opisuje również tzw. pole badawcze, określane jako fenomen, który zdarza się w każdym ustawieniu. „Pole to łączy reprezentantów z reprezentowanymi przez nich osobami i rozpościera się na całe seminarium. Za pomocą tego pola konflikty w danej dziedzinie ujawniają się i znajdują rozwiązanie” [14, s. 29]. Ulsamer porusza również kwestię uczenia się ustawień, cytując wypowiedź Hellingera: „Pewnych rzeczy można się nauczyć. Jeśli jednak zachowuje się dystans, nie można ustawiać rodziny. Potrzebna jest bowiem wiedza i otwartość, a wtedy można nauczyć się określonych rzeczy. To naturalnie ułatwia ten proces. Nie potrzeba wtedy sięgać do korzeni, ponieważ inni przeszli już tą drogą. Można spokojnie iść razem z innymi. Jeśli przejdzie się nią szczerze z otwartym umysłem, wtedy można śmiało kroczyć dalej” [14, s. 16]. Powyżej cytowana wypowiedź Hellingera wydaje się wyzwaniem w kontekście opracowywania programów edukacyjnych i nauczania jego metody w ramach studiów.

6. W książce Guntharda Webera, pt. *Terapia systemowa Berta Hellingera* [15], czytamy: „ustawione konstelacje rodzinne rozwijają swoją elementarną siłę działania, gdyż przemawiają niewerbalnym, obrazowym językiem i dzięki nim w krótkim, zagęszczonym czasie dochodzi do zbliżenia przeszłości, pożegnania i nowej orientacji w przyszłości” [15, s. 14]. Dalej Weber pisze: „Bert Hellinger zacytował kiedyś zdanie: »Tego, co najlepsze, nie da się powiedzieć, a drugie z kolei po najlepszym zostanie źle zrozumiane«” [15, s. 14]. Zdaniem Webera wypowiedzi Hellingera „są często tak sformułowane, jakby zawierały ponadczasową, ważną w każdej sytuacji prawdę. Jeśli się jednak tym wypowiedziom dokładnie przyjrzeć, to widać, że są to prawie zawsze interwencje terapeutyczne, w których Bert Hellinger kieruje się swoją życiową intuicją. Interwencje te są zorientowane na konkretną osobę i aktualny rozwój sytuacji. Gdy ktoś chciałby zrobić z tego ogólnie obowiązujące recepty, zostałyby mu z owocu tylko łupina” [15, s. 14]. Wg Webera Hellinger broni się „przed wciskaniem jego myśli i sposobów postępowania w ramy jakiejś teorii” [15, s. 14]. Weber cytuje Hellingera, który uważa, że „teoria zakłóca praktykę” [15, s. 14]. Zdaniem Webera Hellinger opisuje swoje podejście jako fenomenologiczne. „Oznacza to, że wiedzę na temat tego, co trzeba zrobić, czerpie z dokładnego wglądu w przebieg sytuacji” [15, s. 14]. Kontynuując wyjaśnianie „podejścia fenomenologicznego” Hellingera, Weber cytuje jego słowa: „Wystawiam się na działanie sytuacji, która jest ciemna i o której nic nie wiem. Powstaje pytanie, jak mogę dotrzeć do sytuacji, która jest ciemna? Otóż zanurzam się w pełnym wibracji polu, z którym jestem związany, które wykracza poza to, czym sam jestem. Coś wyłania się wtedy na światło i objawia część tego, co istnieje. Poddaję się temu i czekam, aż będę mógł coś dostrzec. Obrazowo można to przedstawić tak: błądzę w ciemności, posuwam się, szukając dotykiem ścian, aż znajduję drzwi. Gdy pojawi się jakaś „przesieka”, szukam tego, co mnie oświeci, bym mógł powiedzieć to jedno pełne znaczenia słowo. Gdy niewypowiedziane znajdzie formę, słuchacz przyjmie ją na innym niż myślowy poziomie. Działa tu coś, co jest nam wszystkim wspólne, i co porusza, choć słuchacz nie wie dlaczego” [15, s. 14].

Opisując poglądy Webera oraz innych zwolenników metody Hellingera, stosuję wiele cytatów z wypowiedzi autorów publikacji oraz stron internetowych. Dosłowne cytowanie przeze mnie poglądów zwolenników ustawień rodzinnych metodą Hellingera wynika z dwóch przesłanek. Po pierwsze, poddając się procesowi „modelowania”, cytuję wypowiedzi zwolenników metody Hellingera, podobnie jak oni bardzo często cytują wypowiedzi samego Hellingera. Po drugie, dostosowując się do słów cytowanych przez Hellinera, że „tego, co najlepsze, nie da się powiedzieć, a drugie z kolei po najlepszym zostanie źle rozumiane” [15, s. 14], pragnę pozostać wierna cytowanym wypowiedziom i pozostawić czytelnikowi możliwość własnej ich interpretacji niż dokonywać być może nadmiernej lub/i nieprawidłowej nadinterpretacji przesłania Hellingera i jego zwolenników.

VI. Wybrane stanowiska przeciwne metodzie Hellingera

1. Na stronie internetowej Wielkopolskiego Towarzystwa Terapii Systemowej (WTTS) jest następujący zapis: „w ostatnim czasie wzrosło w Polsce zainteresowanie metodą pracy Berta Hellingera. W literaturze ukazującej się na ten temat, a także w świadomości gremium psychoterapeutów kształtowanej również przez osoby propagujące ten sposób pracy z klientem, zaobserwować można zjawisko utożsamiania terapii systemowej ze sposobem ustawiania rodzin wg Hellingera. Stwierdzamy, że brak jest przesłanek do takich wniosków. Przytaczamy list otwarty opublikowany na łamach czasopisma „Systeme” prezentujący oficjalne stanowisko Systemowego Towarzystwa w Niemczech na ten temat. Mamy świadomość, że zaprezentowane w wyżej wymienionym dokumencie poglądy są dość radykalne. Niech będzie to zatem głos wyznaczający pewne granice w dyskusji na ten temat” [16].

2. Stanowisko Towarzystwa Systemowego w Niemczech wobec metody ustawień rodzin Berta Hellingera [16]:

Uwagi wstępne

Przy ustawianiu rodzin chodzi o postępowanie, w którym zwracamy się o pomoc poprzez ustawianie własnego kontekstu rodzinnego, szukając odpowiedzi na pytania, które mają dla nas egzystencjalne znaczenie. W trakcie często bardzo spektakularnego procesu są ustawiane przy pomocy reprezentantów członków rodziny ważne sceny z historii rodzinnej. Następnie zostają wyciągane wnioski o miejscu osoby szukającej porady w jej systemie rodzinnym. Sposób, w jaki są wyciągane wnioski i interpretowane ustawienia, zależy od koncepcji prowadzącego. Chociaż autor tego sposobu postępowania nie nazywa go już psychoterapią, to jednak zarówno w kręgach fachowych, jak i w szerszym gremium jest on pojmowany nie tylko jako postępowanie psychoterapeutyczne, ale — co więcej — jako postępowanie systemowe. Początkowo prezentowany ograniczonym kręgom fachowców, ten sposób postępowania od lat odbywa się na oczach publiczności. Grupka znajdujących się często w dramatycznej sytuacji życiowej klientów jest poddawana oddziaływaniom w obecności 300–500 widzów. W takiej sytuacji nie można powiedzieć, że klienci powierzają swoje sprawy wyłącznie w ręce fachowców. Poza publicznymi ustawieniami rozwinął się handel nagraniami wideo i książkami, które wszystkim są dostępne. W ten sposób

stało się to postępowanie przedmiotem publicznej dyskusji, która w środkach masowego przekazu przybiera coraz bardziej krytyczny charakter.

Hellingerowski sposób ustawień rodzinnych nie jest zgodny ani z teorią, ani z praktyką terapii systemowej, mimo to jest on nie tylko nazywany systemowym, ale często uważany wręcz za właściwą terapię systemową. To prowadzi w ostatnim czasie do dezorientacji pośród tych, którzy znajdując się w potrzebie pokładają ufność w terapii systemowej. Z tego powodu Niemieckie Towarzystwo Systemowe poczuwa się do obowiązku ustosunkowania się do pracy z ustawieniami rodzin wg Hellingera, aby wziąć w obronę szukających pomocy przed mylącym utożsamianiem tego postępowania z terapią systemową.

Terapia systemowa

Terapia systemowa jest kierunkiem psychoterapii wywodzącym się z terapii rodzinnej i opierającym się na koncepcji człowieka jako odrębnej i samodzielnej jednostki, i jednocześnie istoty społecznej. Przyczyny problemów, zakłóceń i psychicznych zaburzeń, które motywują do szukania pomocy psychoterapeutycznej upatruje się w relacjach i związkach ludzkich. Terapia systemowa stara się te społeczne zależności zrozumieć i pomóc w ich zmianie. To wymaga troskliwego i pełnego szacunku obchodzenia się z potrzebującym pomocy człowiekiem, a nie lekkomyślnego dopasowywania go do normatywnych koncepcji. Osoby, które szukają pomocy, czują się wobec psychoterapeuty z reguły niepewnie i dlatego też są podatne na sugestię. Proces psychoterapeutyczny musi przebiegać w atmosferze empatycznej wrażliwości, aby uniknąć zastraszenia i jednostronnej zależności. W wysokim stopniu pożądane jest poszanowanie indywidualności i autonomii człowieka szukającego pomocy. Terapia systemowa opiera się na koncepcji względnej (relatywnej) rzeczywistości, która powstaje we wspólnym dyskursie systemów społecznych. Szukanie i znajdowanie »prawdy« nie jest celem terapii systemowej, ponieważ nie wychodzi się tu z założenia, że istnieje prawda niezależna od obserwatora. W tym kontekście osobisty związek terapeuty z pacjentem zyskuje szczególnie duże znaczenie. Opowiadanie osobistych historii i rozwijanie nowych opowieści wymaga emocjonalnego związku, w którym panuje atmosfera szacunku i uznania.

O ustawieniach rodzin

W tym miejscu ważne będzie dokonanie rozróżnienia pomiędzy metodą »ustawiania« a praktyką, jaka się rozpowszechniła w kręgach zawodowych i pozazawodowych. Praca z »rzeźbą« i odgrywanymi scenami z historii osobistego rozwoju jednostki jest stosowana w terapii rodzinnej, w terapii systemowej i w psychodramie. Znani przedstawiciele tych kierunków terapii czerpią nowe idee z pracy wykorzystującej metodę ustawiania rodzin. W duchu myślenia konstruktywistycznego powstają w ten sposób nowe opisy rzeczywistości. To przyczyniło się do merytorycznego wzbogacenia dyskusji w obrębie terapii systemowej. W ostatnim czasie rozprzestrzenił się pewien sposób ustawiania rodzin, na który trzeba spojrzeć bardzo krytycznie. Chodzi o metodę postępowania, której nie można pogodzić z podstawami terapii systemowej. Mowa tu o sytuacjach, gdy ustawianie rodziny odbywa się ramach anonimowych wielkich zgromadzeń, w których osobisty związek z terapeutą, dający poczucie psychicznego bezpieczeństwa, nie jest zapewniony. Mamy w tych

przypadkach do czynienia z »wirtualną rzeczywistością« o dużej mocy hipnotycznego wpływu. Nasza troska dotyczy braku fundamentu w postaci osobistego związku pacjenta z terapeutą. Na dodatek są klientowi narzucane z zewnątrz, jako obiektywne i normatywne, opisy (interpretacje) w postaci jednowymiarowych konstrukcji rzeczywistości. Jako jedno z wiodących Stowarzyszeń terapii systemowej dystansujemy się od tego sposobu ustawień rodziny, w którym odżegnuje się od wszelkiej osobistej odpowiedzialności za możliwe następstwa, unika się wszelkiego nadzoru nad jakością postępowania z klientami (np. w formie superwizji), poddaje się ludzi pewnego rodzaju oddziaływaniu »uzdrowiania«, rozbudzającym nierealne nadzieje, przy szerszeniu ekstremalnie upraszczającej współzależności (np. że rak piersi jest nieuniknionym następstwem braku poszanowania dla własnej matki). Właśnie takie postępowanie, podczas którego szukający pomocy jest konfrontowany z »prawdą« absolutną, nie ma z terapią systemową w tej formie, jaka jest reprezentowana przez Towarzystwo Systemowe, nic wspólnego. Do tego dochodzi jeszcze i to, że z reguły szukający pomocy nie są odpowiednio przygotowani na przeżycia, jakie ich czekają w trakcie ustawień i post factum nie mają też zapewnionej odpowiedniej opieki. Nie można dopatrzeć się tutaj nacechowanego empatią i odpowiedzialnością profesjonalizmu, który stanowi warunek wszelkiej psychoterapii. Pracę z ustawieniami w takim sensie uważamy za nieprofesjonalną i niebezpieczną dla szukających pomocy. Praca z ustawieniami w powyższym sensie nie jest terapią systemową.

Podsumowując, stwierdzamy dobitnie: stawianie znaku równości między pracą z ustawieniami a terapią systemową jest błędne i mylące. Praktyka konfrontacji klienta z »prawdą« nie da się pogodzić z zasadami terapii systemowej, a komercjalizacja ustawień budzi dużo zastrzeżeń. Z naszego punktu widzenia należy się obawiać, że korzyść, jaką otrzymuje klient poprzez ustawianie, nie równoważy potencjalnych strat. Dodatkowo, taka praktyka — poprzez utożsamianie — szkodzi również terapii systemowej. Jednocześnie należy stwierdzić, że praca z ustawieniami w kontekście terapii systemowej jest w pełni możliwa. Ten »systemowy« wkład do pracy z ustawieniami może być dalej przedmiotem konstruktywnego sporu. Ten spór powinien ograniczać się do kręgu fachowo kwalifikowanych osób» [16].

3. Tomasz Witkowski jednoznacznie krytycznie wypowiada się na temat metody Hellingera, podważając nie tylko podstawy teoretyczne metody, ale również moralne i etyczne [1, 6].

4. Profesor Dariusz Doliński wskazuje, że do metody Hellingera „nie da się zastosować klasycznych narzędzi naukowych”. Wg niego ustawienia Hellingera „to seanse tworzone na bazie psychodramy i być może zbiorowej hipnozy. Cieszą się takim wzięciem, bo ludzie w nich uczestniczący bardzo chcą pewne rzeczy ujrzeć i przeżyć” [za: 1, s. 13]. W opinii profesora Dolińskiego „wszystkim, którzy biorą udział w tym szaleństwie, udziela się euforia i zapal charakterystyczne dla większości nowych metod terapii” [za: 1, s. 13]. Jego zdaniem z tego powodu „ustawienia mogą, przynajmniej na początku, przynosić pożądane przez ich uczestników efekty. Mogą »działać« podobnie jak potrafi działać terapia placebo” [za: 1, s. 13]. Profesor Doliński, w rozmowie z dziennikarką „Przekroju”, mówi: „nie wątpię więc, że są ludzie, którzy pozytywnie zareagowali na tę terapię, ale to nie wystarczy, by uznać metodę za godną propagowania” [1. s. 13].

5. Ewa Stankowska, psycholog, członek zarządu WTTS, uważa, że „w Polsce Hellinger i jego ustawienia są coraz częściej oferowane pacjentom nieorientowanym w ich możliwych skutkach. Do gabinetów psychoterapeutycznych i Poradni Zdrowia Psychicznego trafiają już osoby, które nie radzą sobie z negatywnymi efektami ustawień hellingerowskich” [za: 1, s. 13].

VII. Czy ustawienia rodzin metodą Hellingera są psychoterapią w kontekście kodeksu etycznego psychoterapeuty?

W literaturze i na stronach internetowych propagujących ustawienia rodzinne metodą Berta Hellingera, widnieją sprzeczne zapisy próbujące rozstrzygnąć, czy metoda ta jest psychoterapią. Również w kontekście przytoczonych wyżej definicji psychoterapii oraz badań skuteczności terapii pojawia się pytanie, czy ustawienia hellingerowskie spełniają kryteria psychoterapii. Pytanie to implikuje następne, dotyczące określania osoby prowadzącej ustawienia rodzin metodą Hellingera — czy jest to psychoterapeuta, terapeuta czy też np. „osoba ustawiająca”?

Próbując odpowiedzieć na powyższe postawione pytania, podjęłam się analizy ustawień w kontekście zasad kodeksu etycznego psychoterapeuty.

Metoda Hellingera w kontekście kodeksu etycznego psychoterapeuty

We wstępie *Kodeksu etycznego psychoterapeuty*, jest m.in. zapis, że „Proces psychoterapii, oparty na szczególnego rodzaju relacji między osobą pozostającą w terapii a psychoterapeutą, jest integralnie związany z problematyką etyczną. Kontakt międzypersonalny powinien być źródłem zmian pozytywnych, ale może także być przyczyną niepowodzeń i nadużyć. Konieczne jest zatem określenie etycznej odpowiedzialności psychoterapeuty wobec osób uczestniczących w procesie terapii” [8, s. 89].

Procedura hellingerowska, polegająca na jednorazowym kontakcie z osobą poddawaną ustawianiu rodziny, nie spełnia kryterium „procesu psychoterapii”. Skoro opisywane ustawiania rodzin nie są oparte na procesie, to praktycznie uniemożliwiają rozpatrywanie tej metody jako psychoterapii, a co za tym idzie także rozpatrywanie jej w kontekście kodeksu etycznego. Trudno też mówić o „etycznej odpowiedzialności psychoterapeuty wobec osób uczestniczących w procesie terapii”, skoro procesowi nie ma.

W „Zasadach praktycznych kodeksu” [8, s. 90, II pkt 2] czytamy: „Proces psychoterapii powinien być poprzedzony kontraktem terapeutycznym, określającym cele i metody pracy oraz zasady jej finansowania”. Nasuwa się pytanie, czy przy jednorazowym spotkaniu i braku procesu terapeutycznego możliwe jest zawarcie, a następnie realizowanie kontraktu dotyczącego celów i metod pracy? Moje wątpliwości merytoryczne i etyczne budzi także stosowana forma forum i obecność licznej (od kilkudziesięciu do kilkuset) grupy obserwatorów, natomiast praca z klientem/pacjentem na forum w kontekście zasad finansowania — raczej nie.

Zgodnie z punktem 4 „Zasad praktycznych kodeksu” [8, s. 90, II]: „Obowiązkiem terapeuty jest korzystanie z różnych form współpracy i superwizji, by zminimalizować ryzyko błędów wynikających z jego osobistych problemów i uwikłań emocjonalnych”. Pojawiają się więc kolejne pytania, czy praca polegająca na ustawianiu rodzin poddawa-

na jest superwizji? Czy istnieją osoby pełniące rolę superwizorów? Na czym superwizja ustawień miałaby polegać, skoro nie ma procesu terapii?

Wątpliwość budzi też zapis w kodeksie, iż: „Nieetyczne jest podejmowanie działań mających na celu leczenie w przypadku niedysponowania przez terapeutę ogólnie dostępną wiedzą umożliwiającą postawienie prawidłowej diagnozy oraz wiedzą o wskazaniach do stosowania różnych form terapii”. Nasuwa się więc wątpliwość dotycząca możliwości postawienia diagnozy przy braku choćby jednej sesji diagnostycznej. A jak pokazuje praktyka, często jedna sesja diagnostyczna okazuje się niewystarczająca dla postawienia diagnozy, jak również w trakcie procesu terapii diagnoza ulegać może weryfikacji i modyfikacji. Kolejne wątpliwości etyczne dotyczą zapisu o „Zachowaniach terapeutycznych”, szczególnie odnoszących się do tajemnicy procesu terapeutycznego [8, s. 90, III, pkt 1]. Szczególne wątpliwości moim zdaniem budzić może ustawianie rodzin w obecności szerokiego forum obserwatorów. W przypadku dużego audytorium obserwatorów pojawia się dylemat dotyczący zasad przestrzegania obowiązującej tajemnicy? Można oczywiście założyć, iż osoby poddające się ustawieniu rodzin są wcześniej poinformowane o obecności obserwatorów i zgadzają się na nią, ale nie wiadomo, czy zgadzają się także na ujawnienie transgeneracyjnych wniosków, jakie z ustawienia zostaną na forum publicznym podane. Ponadto, stawiane w trakcie ustawień hipotezy, a najczęściej tezy, o genezie zaburzeń, dotyczą nie tylko osoby poddającej się ustawieniom, ale także członków jej rodziny. Oznacza to, że duże gremium obserwatorów dowiaduje się o domniemych doświadczeniach czy przeżyciach osób nieobecnych bez wyrażenia przez nich zgody na upublicznianie opinii o ich cechach, doświadczeniach i funkcjonowaniu.

W części *Kodeksu etycznego psychoterapeuty* dotyczącej zachowań terapeutycznych, opisujących konflikt interesu, czytamy, iż: „Nieetyczne jest stosowanie, bez zachowania szczególnego namysłu i ostrożności oraz dbałości o interes pacjenta i o poszanowanie jego godności, wszelkiego rodzaju technik bądź procedur, które mogą mieć charakter niekonwencjonalny, spektakularny, bądź mają wydźwięk manipulacyjny”. Przy założeniu, że osoba prowadząca ustawienia rodzinne wykonuje pracę z namysłem, ostrożnością oraz dbałością o interes pacjenta i poszanowanie jego godności, pojawia się pytanie, czy procedura ta ma charakter niekonwencjonalny czy spektakularny?

Odpowiedź na to pytanie nie jest łatwa i wymagałaby m.in. zdefiniowania pojęć „niekonwencjonalny” i „spektakularny”, szczególnie w odniesieniu do oddziaływań terapeutycznych. W słowniku Kopalińskiego określenie „spektakularny” oznacza: „efektowny, uderzający, bijący w oczy, pokazowy; mający charakter widowiska” [17].

Natomiast przymiotnik „niekonwencjonalny” oznacza: innowacyjny, nietradycyjny, nowatorski, nowy, odkrywczy, oryginalny, pionierski, prekursorski, nieszablony, dziwaczny, ekscentryczny, ekstrawagancki, nietypowy, niezwykły, oryginalny [18].

Nie podejmując w tym miejscu teoretycznego i merytorycznego rozstrzygnięcia, dotyczącego „niekonwencjonalności” czy „spektakularności” procedur terapeutycznych, pozwolę sobie odwołać się do własnych wrażeń i doświadczeń związanych z ustawianiem rodzin.

W 1996 roku, w ramach szkolenia w terapii systemowej, uczestniczyłam w roli obserwatora w forum prowadzonym przez Bertę Hellingera na temat: „Konstelacje rodzinne w przypadkach fizycznych i psychicznych zaburzeń”. Pamiętam, że udział w forum nasuwał refleksję, iż to, co z jednej strony obserwuję, a co z drugiej strony wywołuje silne

emocje i jednocześnie angażuje, jest „niekonwencjonalne” i „spektakularne”. Pamiętam pracę Hellingera z kobietą chorą na raka piersi i jej wielkie nadzieje na pomoc w ratowaniu zdrowia (a może też życia) uzyskaną w ramach ustawienia. Po kilkunastu latach nie pamiętam szczegółów interpretacji Hellingera, ale utkwiło mi w pamięci odwoływanie się do relacji chorej onkologicznie z jej matką i upatrywanie silnego związku jej choroby z relacjami rodzinnymi, szczególnie w kontekście transgeneracyjnym. Będąc terapeutą systemowym daleka jestem od niedoceniaenia wpływu relacji rodzinnych, w tym relacji międzypokoleniowych, na nasze zdrowie i kondycję psychofizyczną. Pojawia się jednak pytanie, czy upatrywanie przyczyn choroby i problemów wyłącznie w kontekście relacji rodzinno-pokoleniowych, przy jednoczesnym bagatelizowaniu innych czynników (w tym też pokoleniowych — np. genetycznych), mających również wpływ na stan naszego zdrowia i funkcjonowania, może w niektórych przypadkach stanowić nadinterpretację naruszającą zasady etyki?

VIII. Podsumowanie

Odwołując się do wcześniejszej wybiórczej analizy hellingerowskich ustawień rodzinnych wydaje się, że metoda ta nie spełnia kryteriów psychoterapii. Moim zdaniem trudno jest traktować ją jako psychoterapię przynajmniej z dwóch powodów. Po pierwsze — ustawienia nie spełniają ważnych punktów kodeksu etycznego psychoterapeuty, takich jak: proces, kontrakt, diagnoza, superwizja, tajemnica, niekonwencjonalność. Po drugie — w deklaracjach samego Hellingera, a także wielu zwolenników metody, ustawienia nie są psychoterapią.

Jeżeli więc przyjmiemy, że ustawienia hellingerowskie nie są psychoterapią, to rodzi się pytanie o uzasadnienie ich stosowania w profesjonalnych placówkach terapeutycznych. Moim zdaniem byłoby logicznie niespójne i merytorycznie nieuzasadnione, aby psychoterapeuta stosował metodę, która nie jest psychoterapią. Powyższe pytanie implikuje następujące:

- Jeżeli metoda ta nie jest terapią, jak twierdzi Hellinger [7], to kim są osoby ją stosujące? Czy stosujący ustawienia rodzinne są terapeutami, czy też są „ustawiającymi” czy „kierującymi”, jak proponuje Ulsamer [14].
- Kolejne pytanie dotyczy nauczania ustawień hellingerowskich w ramach programów edukacyjnych wyższych uczelni. Jeżeli ustawienia nie są psychoterapią, to czy nauczanie ich winno być odpowiednio zakwalifikowane, być może jako działania psychospołeczne mające charakter pomocy?

Postawione pytania pozostawiam bez odpowiedzi, gdyż jak sądzę wymagają one dyskusji w szerokim gronie, zarówno wykładowców, jak i terapeutów oraz superwizorów, pracujących w różnych paradygmatach, w tym także stosujących metodę ustawień hellingerowskich.

Kontrowersje i dyskusje wokół metody Hellingera mogą polaryzować środowisko terapeutyczne. Moją intencją jest szukanie odpowiedzi na nurtujące pytania, a także klaryfikowanie i konfrontowanie przekonań dotyczących omawianej metody. Intencją jest

również, zgodnie z podejściem systemowym, szukanie granic, w tym przypadku w pracy terapeutycznej. Granice takie postawiło Niemieckie Towarzystwo Systemowe oraz Wielkopolskie Towarzystwo Terapii Systemowej [16].

Piśmiennictwo

1. Szulc A. Pola psychościemy. „Przekrój”, 44/2009.
2. Czabała J. Cz. Czynniki leczące w psychoterapii. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2006.
3. Aleksandrowicz J. Psychoterapia. Podręcznik dla studentów, lekarzy i psychologów. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2000.
4. Czabała JCz, Brykczyńska C. Proces psychoterapii — wyniki badań empirycznych. Niepublikowane streszczenie prezentacji. Konferencja „Podstawy naukowe psychoterapii”. Warszawa 12. 06–13. 06. 2010 r.
5. Aleksandrowicz JW. Spór o naukowość psychoterapii. Niepublikowane streszczenie prezentacji. Konferencja „Podstawy naukowe psychoterapii”. Warszawa 12.06–13.06. 2010 r.
6. Witkowski T. Zakazana psychologia. Tom I. Taszów: Biblioteka Moderatora; 2009.
7. Hellinger B. Porządki pomagania, czyli jak, kiedy i komu skutecznie pomagać. Warszawa: Wydawnictwo Santorski&Co; 2008.
8. Kodeks etyczny psychoterapeuty. Psychoterapia 2010; 1: s. 89–92.
9. <http://www.ustawieniarodzin.pl/Bert-Hellinger-Psychoterapia-Warsztaty-Anna-Winnicka/ustawienia-rodzinne-rozmowa-z-bertem-hellingerem-na-portalu-onet.pl/> Uzyskano: 13.02.2010 r.
10. <http://www.ustawieniarodzin.pl> Uzyskano: 14.02.2010 r.
11. <http://econlp.com/content/view/62/51/> .Uzyskano: 15.02.2010 r.
12. <http://www.konstelacje.x12.pl/> .Uzyskano: 15.02.2010 r.
13. <http://www.ptus.pl/> Uzyskano: 15.02.2010 r.
14. Ulsamer B. Techniki ustawiania rodzin. Białystok: Studio Astropsychologii; 2008.
15. Weber G. Terapia systemowa Berta Hellingera. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne; 2005.
16. www.wtts.edu.pl/ Uzyskano: 10.02.2010 r.
17. http://www.slownik-online.pl/indeks_hasel.php
18. <http://leksykony.interia.pl/synonim>

Adres: Małgorzata Talarczyk
Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży UM
ul. Szpitalna 27/33, 60-572 Poznań

PSYCHIATRIA POLSKA

ORGAN POLSKIEGO TOWARZYSTWA PSYCHIATRYCZNEGO
ZAŁOŻONY W 1923 R. PRZEZ RAFAŁA RADZIWIŁŁOWICZA
POD NAZWĄ „ROCZNIK PSYCHIATRYCZNY”

ROK 2011 STYCZEŃ–LUTY XLV NR 1

SPIS TREŚCI

Od prezesa Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego Janusz Heitzman	5
Doznania psychotyczne w przebiegu alkoholowych zespołów abstynencyjnych: porównanie lokalizacji poczucia kontroli u osób z majaczeniem oraz bez majaczenia oraz analiza doznań w zespołach majaczeniowych Andrzej Kokoszka, Marta Laskowska, Joanna Mikuła	9
Związek mechanizmów obronnych osobowości z nasileniem objawów zespołu lęku napadowego i depresji u kobiet i mężczyzn z astmą ciężką i trudną i astmą aspirynową Anna Potoczek	21
Pacjent, klient, czy... – określenia preferowane w psychiatrycznej opiece zdrowotnej Marta Anczewska, Piotr Świtaj, Justyna Waszkiewicz, Anna Indulska, Katarzyna Prot, Joanna Raduj, Maciej Pałyska	35
Polscy pracodawcy wobec zatrudniania osób chorujących psychicznie Hubert Kaszyński, Andrzej Cechnicki	45
Skala Manii Becha–Rafaelsena i Skala Manii Younga – porównanie właściwości psy- chometrycznych dwóch narzędzi do oceny nasilenia zespołu maniakalnego Jacek Wciórka, Ewa Schaeffer, Piotr Świtaj, Justyna Waszkiewicz, Katarzyna Krasuska, Jacek Węgrzyn, Piotr Woźniak	61
Uzależnienie od efedronu – opis przypadku Dominika Myślicka, Marta Żuk, Maciej Dziurkowski	79
Jatrogenne skutki suplementacji testosteronu u osób z Zespołem Klinefeltera Magdalena Radko, Izabela Łucka, Jacek Ziółkowski	87
Elektrowstrząsy oraz inne nowe techniki stymulacji elektrycznej i magnetycznej w terapii depresji – zagadnienia placebo i zapewnienie warunków ślepej próby, oraz inne problemy metodologiczne Tomasz Zyss	97
Przeznaczskowa stymulacja magnetyczna w terapii depresji – zagadnienia placebo i zapewnienie warunków ślepej próby, oraz inne problemy metodologiczne Tomasz Zyss	117
Europejskie ramy kompetencji w psychiatrii Jacek Bomba	135